

AVALIAÇÃO POSTURAL VISUAL DE PRATICANTES DE ACADEMIA

EVALUATION OF VISUAL POSTURAL PRACTITIONERS OF ACADEMY

Camila Rosa Gonçalves, Gabriel Pádua da Silva, Edson Donizetti Verri, Bruno Ferreira

Camila.rosa89@gmail.com, brunof22@me.com
Centro Universitário UNIFAFIBE – BEBEDOURO – SP

ABSTRACT

Thus the present this study was to analyze the attitude of practitioners from academia in order to draw a profile of possible postural changes that can reduce the performance of bodybuilders. Participants were 36 subjects were male, mean age 24 ± 2 years, selected from two groups. Group I (GI) consisted of 18 (eighteen) practitioners of academic practice with a mean of 12 ± 7 months and group II (GII) contained 18 (eighteen) healthy subjects (control group). All subjects were matched (individual to individual) holding a homogeneous sample, the subjects underwent a postural assessment using the visual scale of "New York". It was found that individuals who practice gym showed less impairment than the postural control group. Based on the results obtained it follows that individuals have lower fitness practitioners postural impairment.

Keywords: Body postural, Practitioners of academy, New York.

RESUMO

O presente este estudo teve por objetivo analisar a postura de praticantes de academia com o intuito de traçar um perfil de possíveis alterações posturais que possam reduzir o desempenho dos praticantes de musculação. Participaram 36 indivíduos do gênero masculino com idade média de 24 ± 2 anos, selecionados em dois grupos. O grupo I (GI) constituiu-se de 18 (dezoito) praticantes de academia com tempo médio de prática em 12 ± 7 meses e o grupo II (GII) continha 18 (dezoito) indivíduos saudáveis (grupo controle). Os indivíduos foram submetidos a uma avaliação postural visual utilizando a escala de "New York". Verificou-se que os indivíduos praticantes de academia apresentaram menor comprometimento postural do que o grupo controle. Conclui-se que os praticantes de academia apresentam menor comprometimento postural.

Palavras chave: Postura corporal, Praticantes de academia, New York.

INTRODUÇÃO

A prática da atividade física tornou-se comum ao decorrer dos anos, demonstrando a sua importância na saúde, ela contribui na redução da morbimortalidade e das patologias por fraturas, retardando o quadro clínico de osteoporose (Pools et al., 1998). A prática da atividade física atua diretamente no âmbito psíquico do indivíduo, proporcionando melhora da autoestima e a redução da depressão e do isolamento social (Gauvin; Spence, 1996). O exercício físico é caracterizado como uma repetição sistemática de movimentos que produzem reflexos de adaptação morfológicos e funcional, objetivando-se aumentar o rendimento em um determinado espaço de tempo (BARBANTI, 2001).

A postura pode ser definida como a percepção do alinhamento do corpo no espaço (Norré, 1990). O alinhamento postural é um estado de homeostasia e equilíbrio

que atuam para gerar um menor gasto energético dos músculos, objetivando-se proteger o organismo de traumas. Este equilíbrio ocorre quando a base de sustentação dos membros inferiores e o centro de gravidade encontram-se em uma vertical homogeneamente. A sua desordem é caracterizada pela tentativa corporal de reajustar as cadeias musculares em forma de compensação, para preservar seus objetivos (Junior, et al. 2004). Essas cadeias musculares são sinônimas dos trilhos anatômicos que são caracterizados pelos músculos que se interligam por todo corpo e trabalham juntos, através de fscias integradas funcionalmente, compostas por tecido conjuntivo, com função biomecânica de tração, fixação, compensações, onde a maioria dos vetores de forças são distribuídos ao longo dos trilhos anatômicos (MYERS, 2003).

Na postura correta toda a musculatura, articulação e estruturas esqueléticas devem estar em equilíbrio, protegendo o corpo contra lesões e deformidades (Ferrario et al, 1995). As estruturas corporais são sujeitas a ação da força da gravidade, e com os desalinhados posturais geram maior gasto energético pela maior atividade muscular exigida, desproporcionando as cadeias musculares. Desta forma a postura correta analisada biomecanicamente se caracteriza pela ausência de contração voluntária para manter-se em equilíbrio (Kendall et al, 1995).

Os movimentos corpóreos são resultantes de forças vetoriais advindas das cadeias musculares, elas devem atuar em harmonia favorecendo uma boa postura, durante a pratica de musculação, visto que, o posicionamento corporal incorreto gera uma diminuição do desempenho muscular, reduzindo a eficiência da pratica de musculação. Desta forma o presente estudo teve por objetivo analisar a postura de praticantes de academia com o intuito de traçar um perfil de possíveis alterações posturais que possam reduzir o desempenho dos praticantes de musculação ou desencadear uma patologia.

MATERIAIS E MÉTODOS

Participaram 36 (trinta e seis) indivíduos do gênero masculino com idade média de 24 ± 2 anos, selecionados em dois grupos. O grupo I (GI) constituiu-se de 18 (dezoito) praticantes de academia com tempo médio de prática em 12 ± 7 meses e o grupo II (GII) continha 18 (dezoito) indivíduos saudáveis (grupo controle). Todos os indivíduos foram pareados (indivíduo a indivíduo) mantendo a amostra homogênea.

O estudo foi previamente aprovado pelo comitê de ética em pesquisa do Centro Universitário Claretiano de Batatais (Processo: 70/2011). Todos os indivíduos obtiveram o consentimento da pesquisa através do termo de consentimento livre esclarecido, conforme a resolução 196/96 descrita pelo Consenso Nacional de Saúde-CNS.

Os participantes da pesquisa foram oriundos do Laboratório de Análise Biomecânica do Movimento - LABIM/ CLARETIANO, tendo como critérios de inclusão: Praticarem academia no mínimo há 1 ano, terem faixa etária entre 18 a 28 anos, praticarem a modalidade no mínimo 3 vezes por semana e no máximo 5 vezes por semana, não apresentar comprometimentos neurofuncionais e posturais diagnosticados anteriormente. Os critérios de exclusão relacionaram-se a todos os indivíduos que não apresentaram os requisitos prévios impostos pelos critérios de inclusão da pesquisa.

Após a seleção das amostras, os indivíduos foram submetidos a uma avaliação postural visual utilizando a escala de "New York". Eles apresentavam-se em trajes de banho e foram posicionados sobre uma plataforma de nivelamento nas posições laterais e posterior. Para obtenção dos valores da escala de New York foram seguidos os

padrões impostos por (Johnson, 1982) em que, realizava-se a somatória de todos os valores de ambas as condições avaliadas.

Os valores finais de ambas as avaliações foram analisados estatisticamente pelo programa SPSS “versão 19.0 portable” para Windows (SPSS Inc.; Chicago, IL, USA) pelo teste “t test for samples independent”. Adotando-se como significância um nível de 5% ($p \leq 0,05$).

RESULTADOS

Verificou-se que os indivíduos praticantes de academia apresentaram menor comprometimento postural do que o grupo controle. Os dados não são estatisticamente significantes ($p < 0,05$) (tabela 1).

Tabela 1. Médias dos acometimentos (pontos) e erro-padrão das alterações posturais nos grupos GI - Ciclista e GII- Controle (teste t para $p < 0,05$).

Grupos	<i>p</i>	Média	Erro Padrão
GI - Academia	0,50	46,38	2,42
GII - Controle		44,61	0,99

DISCUSSÃO

A atividade física gera diversos benefícios para a saúde de seus praticantes (Guedes; Guedes, 1998). A prática da musculação favorece o fortalecimento da musculatura, que quando trabalhado corretamente, pode auxiliar no alinhamento postural. Os exercícios resistidos por cargas lineares são considerados mais completos entre diversas formas de treinamento físico, eles aumentam a capacidade do trabalho, estimulando a força e a resistência dos músculos (Matsudo, 1997).

Torna-se importante averiguar as propriedades mecânicas dos músculos, pois existem diferenças nas formas como tais devem ser trabalhadas para se alcançar uma melhora postural. Deve-se recordar a importância das fibras musculares em um trabalho físico, as de tipo I (vermelhas) são as mais conectadas a postura, por serem de contração lenta, altamente vasculares e serem mais resistentes a fadiga (Salgado, 1999). Todo início de trabalho muscular deve ser focado nessas fibras, pois um músculo resistente consegue suportar mais força posteriormente, promovendo assim uma postura mais próxima de estar correta.

A musculatura esquelética associada ao sistema osteoligamentar assegura três funções do aparelho locomotor: movimento, equilíbrio e estabilidade segmentar. Cada uma dessas funções necessita de propriedades anatômicas, biomecânicas e fisiológicas (Twomey LT, Taylor JR, 1983). Sob o comando do sistema nervoso o aparelho locomotor é capaz de realizar três tipos de movimentos: reflexos, automáticos e voluntários (Aires M, 1999). Na prática de atividade física em academia o nível de intenção motora é voluntário no aprendizado e automática no dia-a-dia, enquanto os músculos posturais respondem de forma reflexa (Santos, 2002). O que torna necessário um bom aprendizado motor inicial para que haja uma postura eficiente, que se desenvolve desde que os mecanismos essenciais para a manutenção estejam saudáveis. (Gardiner, 1995).

O GI – Academia demonstrou um menor comprometimento postural em relação ao GII – Controle, isso se dá devido ao fato que durante a atividade física realizada corretamente, se tem uma educação postural que possibilita a pessoa a ser capaz de

proteger ativamente seus segmentos móveis de lesões, tanto em plano estático como dinâmico, permitindo a realização das atividades com segurança (Simon et al, 1988). A compreensão do bom funcionamento do corpo é de extrema importância. Quando a articulação é mal usada e a informação cinestésica que chega ao cérebro é inadequada, isso leva a um mau desenvolvimento corporal. (Gelb, 1987).

Mas ainda há um impasse de que para se obter postura correta associada ao exercício deve-se ter um conhecimento implícito da técnica utilizada na execução dos diversos movimentos realizados, caso seja buscada melhor forma de realização da atividade física esta pode estar associada com a boa postura (Hernandez; Benito, 1998), o que provavelmente seria o caso do presente estudo, como se pode notar que houve menor desníveis posturais através da escala utilizada se comparado ao grupo controle.

CONCLUSÃO

Com base nos resultados obtidos conclui-se que os indivíduos praticantes de academia apresentam menor comprometimento postural devido desenvolver juntamente com a pratica da atividade física uma maior percepção postural proprioceptiva do seu corpo no espaço.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aires M. Fisiologia. 2a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1999.
- BARBANTI, V. Treinamento físico: bases científicas. 3. ed. São Paulo: CLR Balieiro, 2001.
- Ferrario VF, Sforza C, Tartaglia G, Barbini E, Michielon G. New television technique for natural head and body posture analysis. The J of Craniomand Practice 13(4): 24-55, 1995.
- Gardiner MD. Manual de terapia por exercícios. 4a ed. São Paulo: Santos; 1995.
- GAUVIN, L. & SPENCE, S. J. Physical activity and psychological well-being: Knowledge base, currents issues and caveats. Nutrition Reviews, 54: S53-S65, 1996.
- GELB, M. O aprendizado do corpo: introdução à técnica de Alexander. São Paulo, Martins Fontes, 1987.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. Controlo de peso corporal: composição corporal, atividade física, nutrição. Paraná: Midiograf, 1998.
- GUYTON, A. C.; HALL, J. E. Fisiologia humana. Rio de Janeiro: Interamericana, 1997.
- Hernandez, J e Benito, D.O. Musculação – Montagem de academia, gerenciamento de pessoal e prescrição de treinamento. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- Johnson, L. B.; Nelson, K. J. Practical Measurements for Evaluation in Physical Education, New Delhi: SurjeetPublications, 1982.
- Junior, J. N.; Pastre, C. M; Monteiro, H. L. Alterações posturais em atletas brasileiros do sexo masculino que participaram de provas de potência muscular em competições internacionais. Rev Bras Med Esporte _ Vol. 10, Nº 3 – Mai/Jun, 2004.
- Kendall FP, McCreary EK, Provance PG. Músculos: provas e funções. 5a ed. São Paulo: Manole; 1995.
- MATSUDO, V. Exercícios resistidos. Revista Âmbito Esportivo, 2, p. 24-26, 1997.
- Myers, T. W. Trilhos anatômicos meridianos miofasciais para terapeutas manuais e do movimento. ed. 1º, São Paulo, Manole, 2003.

- NORRÉ, M.E. Posture in otoneurology. *Acta Otorhino-laryngologica Belgica I*, v.44, n.2, p.55-181, 1990.
- POOLS, M. A.; PEETERS, P. H. M.; KEMPER, H. C. & GROBBEE, D. E. Methodological aspects of physical activity assessment in epidemiological studies. *European Journal of Epidemiology*, 14:63-70, 1998.
- SALGADO, A. S. *Eletrofisioterapia*. São Paulo: Midiograf, 1999.
- Santos A. *A biomecânica da coordenação motora*. 3a ed. São Paulo: Summus; 2002.
- SIMON, L.; HERISSON, C.; BRUN, V.; ENJALBERT, M. Biomécanique du rachis lombaire et éducation posturale. *Revue du Rhumatisme*, v.55, n.5, p.415-20, 1988.
- Twomey LT, Taylor JR. Sagittal movement of the human lumbar vertebral column: a quantitative study of the role of the posterior vertebral elements. *Archives Phy Rehabilit Med*; 64(7):322-5, 1983.