

ANÁLISE POSTURAL DE JOGADORES DE FUTEBOL JUVENIL, PRÉ E PÓS TREINAMENTO COM EXERCÍCIOS DO MÉTODO PILATES SOLO

Barbosa, K.S.S.¹, Santos, F.C.², Silva, L.M.³, Bertocello, D.⁴.

^{1,2,3,4} Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM, Uberaba, Brasil.
e-mail: karolstefanie@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Tratando o futebol como uma modalidade esportiva, este obriga seus participantes a trabalharem com muito esforço físico, perto de seus limites de exaustão¹. Uma forma de minimizar os efeitos adversos desta prática é adotar programas de treinamento². Os efeitos pressupostos do método Pilates poderiam ser aplicados no processo de reeducação postural, e de força muscular³, tendo em vista a melhora do condicionamento físico, flexibilidade e alinhamento postural destes atletas.

Neste sentido, a justificativa do presente estudo volta-se em discutir sobre a eficácia do método Pilates Solo, no cotidiano do treinamento físico de uma equipe de futebol juvenil. Sendo o objetivo, analisar os efeitos do método na postura de jogadores sub 13 e sub 15.

METODOLOGIA

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFTM, sob o número do Parecer: 2.759.822, em 06 de julho de 2018. Foi um estudo de caráter quase experimental longitudinal, controlado e aleatorizado. Participaram 15 atletas, com frequência de treino superior a 3 vezes semanais. A amostra foi dividida, de forma aleatória, em grupo controle (GC) (n=7) que não foi submetido a nenhuma intervenção terapêutica, somente o treino habitual, e grupo Pilates (GP) (n=8) que participou da intervenção Pilates solo. No GP foram realizadas 15 sessões de intervenção. E em ambos foram realizadas as avaliações de postura através da biofotogrametria. E para análise estatística foi usado o teste T student para amostras normais e o Mann Whitney para as não normais, considerando $p < 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A média de idade dos atletas foi de 13,25±0,46 anos, altura 164,5±4,69 cm, massa 54,35±5,92 kg.

A Tabela 1 apresenta os dados referentes à avaliação postural do GC e do GP, pré e pós intervenção. O único ponto mensurado em que houve diferença estatisticamente significativa, foi Tornozelo D, pós intervenção no GP.

O resultado encontrado se deve principalmente ao tempo de treinamento, visto que, em outros estudos encontrados na literatura, as alterações

nos desvios posturais só foram encontradas após 20 sessões do método Pilates^{3,4}.

Tabela 1: Ângulos anatômicos pré e pós intervenção (em graus):

Pontos anatômicos	Grupo	Pré N ± dp	Pós N ±dp	p
EIAS	CONTROLE	0,41± 2,0	0,56 ±1,79	0,780
	PILATES	0,04± 1,83	0,7± 0,59	0,420
Joelho D	CONTROLE	11,5 ±8,3	11,1 ±7,6	0,696
	PILATES	13,4 ±4,6	12,9± 2,9	0,696
Joelho E	CONTROLE	11,8 ±8,6	11,8± 8,0	0,981
	PILATES	13,5 ±4,6	12,9 ±2,84	0,633
Tornozelo D	CONTROLE	82,7± 7,9	85 ±4,3	0,357
	PILATES	75,3± 8,1	83,1 ±4,4	0,028*
Tornozelo E	CONTROLE	84,6± 4,8	84,8± 4,2	0,894
	PILATES	79,6 ±7,2	82,5± 4,2	0,176

(EIAS: espinha íliaca ântero superior; N: média; dp: desvio padrão; * $p < 0,05$)

CONCLUSÃO

Podemos concluir que às 15 sessões de Pilates solo, não foram suficientes para modificar a postura dos atletas de modo geral.

AGRADECIMENTOS

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001, e ao órgão de fomento FAPEMIG.

REFERÊNCIAS

- Vieira RAG, Siqueira GR, Silva AM. Avaliação sobre conhecimento e utilização de treinamento proprioceptivo em atletas de uma equipe de futebol pernambucana. Rev Bras de Ciências e Mov. 2009;17(4):34-40.
- Zapater AR, Silveira DM, Vitta A, Padovani CR, da Silva JCP. Postura sentada: a eficácia de um programa de educação para escolares. Ciências e Saúde Coletiva. 2004;9(1):191-9.
- Nunes JPC, Teixeira ALM, Gonçalves CR, Monnerat E, et al. Os efeitos do método pilates no alinhamento postural: estudo piloto. Fisioter Ser. 2008;3(4):210-5.
- Rossi DM, Morcelli MH, Marques NR, Hallal CZ, et al. Antagonist Coactivation of Trunk Stabilizer Muscles During Pilates Exercises.

Journal of Bodywork and Movement Therapies.
2014;18:34-41.