

DESDOBRAMENTOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E ESPORTIVA 2

WENDELL LUIZ LINHARES
(ORGANIZADOR)



Atena
Editora

Ano 2019

Wendell Luiz Linhares

(Organizador)

**Desdobramentos da Educação Física
Escolar e Esportiva**

2

Atena Editora

2019

2019 by Atena Editora
Copyright © Atena Editora
Copyright do Texto © 2019 Os Autores
Copyright da Edição © 2019 Atena Editora
Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Diagramação: Geraldo Alves
Edição de Arte: Lorena Prestes
Revisão: Os Autores



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins
Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Faria – Universidade Estácio de Sá
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
Prof. Dr. Fabiano Tadeu Grazioli – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Miranilde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Profª Drª Diocléa Almeida Seabra Silva – Universidade Federal Rural da Amazônia
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Júlio César Ribeiro – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Profª Drª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Profª Drª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Alexandre Leite dos Santos Silva – Universidade Federal do Piauí
Profª Drª Carmen Lúcia Voigt – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Prof. Dr. Juliano Carlo Rufino de Freitas – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Neiva Maria de Almeida – Universidade Federal da Paraíba
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
D449	<p>Desdobramentos da educação física escolar e esportiva 2 [recurso eletrônico] / Organizador Wendell Luiz Linhares. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. – (Desdobramentos da Educação Física Escolar e Esportiva; v. 2)</p> <p>Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-85-7247-651-5 DOI 10.22533/at.ed.515190110</p> <p>1. Educação física para crianças. 2. Psicomotricidade. I.Linhares, Wendell Luiz. II. Série.</p> <p style="text-align: right;">CDD 613.7</p>
Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

A presente obra nos chama a atenção, pois, fomenta uma reflexão a partir de diferentes elementos, os quais, muitas vezes passam despercebidos em nosso cotidiano, porém, quando visualizados, demonstram o quanto plural é a constituição do “campo” acadêmico e científico da Educação Física. Neste sentido, o volume dois do e-book “Desdobramentos da Educação Física Escolar e Esportiva”, configura-se numa obra composta por dez artigos científicos, os quais estão divididos em dois eixos temáticos. No primeiro eixo intitulado “Esporte e Treinamento”, é possível encontrar estudos que discutem e apresentam tanto aspectos relacionados a avaliação, aplicação de testes e exercícios, e como estes impactam no corpo humano, quanto estudos que abordam o esporte, por um viés técnico e tático ou que buscam compreender a construção de seus significados, de tal fenômeno, em locais específicos. No segundo eixo intitulado “Educação Física Escolar e Comunidade”, é possível verificar estudos que discutem aspectos da Educação Física Escolar a partir da percepção do professor, não obstante, pesquisas que abordam a construção, aplicação e avaliação de projetos extensionistas nas comunidades, bem como, da prática do futebol e a relação comportamental da família com o sujeito praticante. O presente e-book reúne autores de diversos locais do Brasil e do exterior, por consequência, de várias áreas do conhecimento, os quais abordam assuntos relevantes, com grande contribuição no fomento da discussão dos temas supracitados.

Portanto, é com entusiasmo e expectativa que desejo a todos uma boa leitura.

Wendell Luiz Linhares

CAPÍTULO 1	1
ANÁLISE DO EFEITO DO TIPO DE SAQUE SOBRE A PRECISÃO DO FUNDAMENTO RECEPÇÃO NO VOLEIBOL	
<i>Fernanda Dalmaso da Rocha Gambeta</i> <i>Bruno Sérgio Portela</i>	
DOI 10.22533/at.ed.5151901101	
CAPÍTULO 2	5
AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE EM PRATICANTES DE GINÁSTICA RÍTMICA E ARTÍSTICA NA CIDADE DE JOÃO PESSOA	
<i>Cybelle de Arruda Navarro Silva</i> <i>Aline de Freitas Brito</i> <i>Adriano Césares Mesquita Brasil de Farias</i> <i>Eliete Samara Batista dos Santos</i> <i>Marina Gonçalves Assis</i> <i>Fernanda Antônia de Albuquerque Melo</i> <i>Hellen Christina de Belmont Sabino Medeiros</i> <i>Fabiano Ferreira de Lima</i> <i>Rinaldo Silvino dos Santos</i> <i>Igor Henriques Fortunato</i> <i>Larissa Beatriz Lisboa Carvalho</i>	
DOI 10.22533/at.ed.5151901102	
CAPÍTULO 3	13
BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO A SAÚDE	
<i>Givanildo de Oliveira Santos</i> <i>Jessé Floriano Vieira</i> <i>Nadyelly Netto Flores Vieira</i>	
DOI 10.22533/at.ed.5151901103	
CAPÍTULO 4	22
EXERCÍCIOS RESISTIDOS EM ADOLESCENTES DO SEXO MASCULINO COM HIPERLORDOSE LOMBAR	
<i>Givanildo de Oliveira Santos</i> <i>Tiago Rodrigues Silva</i> <i>Weyller dos Anjos Ferreira</i>	
DOI 10.22533/at.ed.5151901104	
CAPÍTULO 5	31
OS JOGOS INDÍGENAS PATAXÓ – ESQUECIMENTO, AUTENTICIDADE E PERTENCIMENTO	
<i>Fábio Souza Vilas Boas</i> <i>Romeu Araújo Menezes</i> <i>Eujácio Batista Lopes Filho</i>	
DOI 10.22533/at.ed.5151901105	

CAPÍTULO 6 40

PREVALÊNCIA DE SINTOMATOLOGIA DOLOROSA EM PRATICANTES DE CROSSFIT DA CIDADE DE VITÓRIA DA CONQUISTA – BAHIA

Victória Silva Midlej Ribeiro
Vagner Lemos Rodrigues
Hegle de Assis Pereira
Patrícia Bueno Böhm
Nivaldo Oliveira Castro Júnior
Nathália Santos Ribeiro
Vinícius Rodrigues Novais
Rodrigo César Amâncio Neves dos Santos
Edimara Bezerra Almeida

DOI 10.22533/at.ed.5151901106

II. EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E COMUNIDADE

CAPÍTULO 7 49

A RELAÇÃO PAIS E FILHOS DENTRO DE ESCOLAS DE FUTEBOL E FUTSAL

Paulo Franco Neto
Juliana Martins Pereira

DOI 10.22533/at.ed.5151901107

CAPÍTULO 8 61

ANÁLISIS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR EN EL ENTORNO DE LOS COLEGIOS RURALES AGRUPADOS DE GALICIA, ESPAÑA

José Eugenio Rodríguez-Fernández
José Carlos Fernández-Suárez
Paula Lois-Martínez

DOI 10.22533/at.ed.5151901108

CAPÍTULO 9 73

PERCEPÇÃO DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR A RESPEITO DE CONFLITOS EM AULA

Andreia Camila de Oliveira
Sheila Aparecida Pereira dos Santos Silva

DOI 10.22533/at.ed.5151901109

CAPÍTULO 10 85

PROJETOS DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA EM EDUCAÇÃO FÍSICA ADAPTADA: REDE DE COLABORAÇÃO INTERNACIONAL

Súsel Fernanda Lopes
Rubens Venditti Júnior

DOI 10.22533/at.ed.51519011010

CAPÍTULO 11 95

ATLETISMO NA ESCOLA: UMA PROPOSTA DE ADAPTAÇÃO PARA AS PROVAS DE REVEZAMENTO

Rodrigo Constantino de Melo
Ígor Schardong
Nestor Rossi Júnior
Amanda Simões Martins
Kairam Ramos Rios

CAPÍTULO 12 99

POTENCIALIDADES E POSSIBILIDADES DE APLICAÇÃO DO CONTEÚDO VOLEIBOL NO ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA DO 1º AO 4º CICLO DO ENSINO FUNDAMENTAL

Marcelo Oliveira Melo

Ednaldo Luiz da Silva

Lucas Savassi Figueiredo

Fabiano de Souza Fonseca

DOI 10.22533/at.ed.51519011012

CAPÍTULO 13 112

ESPORTE E SOCIEDADE: CONCEPÇÃO DOS VALORES ADQUIRIDOS A PARTIR DA PRÁTICA ESPORTIVA EM UM PROGRAMA SOCIAL DE JUAZEIRO DO NORTE-CE

Cícera Luana de Lima Teixeira

Richardson Dylsen de Souza Capistrano

Sávia Maria da Paz Oliveira Lucena

Brás Paulo de Souza

Rubens Cesar Lucena da Cunha

DOI 10.22533/at.ed.51519011013

SOBRE O ORGANIZADOR 126

ÍNDICE REMISSIVO 127

EXERCÍCIOS RESISTIDOS EM ADOLESCENTES DO SEXO MASCULINO COM HIPERLORDOSE LOMBAR

Givanildo de Oliveira Santos

Docente do Curso de Educação Física Bacharelado da Faculdade de Piracanjuba GO - (FAP).

Tiago Rodrigues Silva

Graduado em Educação Física Bacharelado pela Faculdade de Piracanjuba GO - (FAP).

Weyller dos Anjos Ferreira

Graduado em Educação Física Bacharelado pela Faculdade de Piracanjuba GO - (FAP).

RESUMO: Nos dias atuais há uma grande procura dos adolescentes pela prática da musculação, e muitos desses jovens possuem algum desvio postural, como a hiperlordose lombar. Neste presente trabalho nosso objetivo é mostrar como os exercícios resistidos podem melhorar e também como pode piorar a hiperlordose lombar nos adolescentes do sexo masculino. A pesquisa se trata de uma revisão de literatura, tirados de artigos e trabalhos baixados de revistas e livros com temas relacionados ao assunto. Há uma grande procura dos adolescentes do sexo masculino pela prática de exercícios físicos. Muitos desses que possuem uma hiperlordose lombar, quando há a realização correta, com um profissional habilitado, fazendo um plano conforme suas limitações, para melhorar a musculatura envolvida no desvio. Quando

não a uma realização correta e uma postura indesejada, no exercício realizado pudesse haver um aumento no grau do desvio postural.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Físico; Coluna Vertebral; Desvio Postural.

EXERCISES RESISTED IN ADOLESCENTS OF MALE SEX WITH HYPERLORDOSE LOMBAR

ABSTRACT: Nowadays there is a big demand for bodybuilding exercises among adolescents, but most of these young people have some postural deviation, like lumbar hyperlordosis. In this present work, our objective is to show how resistive exercises can improve and also worsen the lumbar hyperlordosis in teenagers of the male sex. The research is about a literature review, from articles and research work from magazines and books, with related topics about the subject. There's a big number of male adolescents looking to exercise. Many of them who have lumbar hyperlordosis, when diagnosed, can, with a qualified professional, make a plan according to its limitations and improve the musculature involved in the deviation. When lacking a correct diagnosis and having undesired posture, the performed exercise could increase the degree of postural deviation.

KEYWORDS: Physical Exercise; Spine; Postural Deviation

INTRODUÇÃO

A musculação tornando-se cada vez mais popular entre os adolescentes, na busca de melhorar sua forma física (SANTOS; BRITO; SILVA, 2015). Os exercícios resistidos, conhecidos popularmente como musculação, são movimentos repetitivos de contração muscular, podendo ser praticado por fins estéticos ou promoção de saúde. Anteriormente eram praticados pela busca do "corpo perfeito", pois não se havia muitos estudos para provar a eficiência na promoção da saúde. Nos últimos anos pode-se notar que os exercícios resistidos trazem vários benefícios para os praticantes, para se obter o máximo de resultados, sem o aparecimento de lesões, deve ter um trabalho voltado ao treinamento de força, visando melhorar todas as aptidões físicas (SANTOS et al., 2015).

Na última década tem crescido muito a procura dos adolescentes pela prática de exercícios de força, as vezes influenciados de forma errada, por meios de comunicação, tentando alcançar o corpo perfeito, com o intuito de melhorar sua estética corporal, podendo ocasionar futuras lesões (BARROS, 2009).

Baseado no estudo realizado, um grande número de adolescentes com patologias na coluna vertebral, como a hiperlordose lombar. Uma grande parte desse número é pela má postura ou até mesmo pela prática de exercícios físicos com uma má orientação e com a carga excessiva provocando a postura inadequada. Desde a base escolar os jovens tendem a utilizar postura inadequada, carregam uma sobrecarga excessiva nas costas, proporcionando a facilidade de desenvolver um desvio nas curvaturas da coluna lombar (ZAPATER et al., 2004).

Este estudo demonstra as consequências que os adolescentes podem ter no futuro se não houver uma avaliação postural correta antes da prática dos exercícios físicos, para não haver uma piora no desvio, se houver, ou para não modificar a lordose fisiológica.

Os exercícios resistidos acompanhados por um profissional habilitado e especializado poderá desenvolver melhorias, e auxiliar em outros tratamentos como a reeducação postural global (RPG) para adolescente que possuem uma lordose lombar com angulação acima do normal.

Objetivou-se estudar os benefícios da musculação e as possíveis complicações em adolescente de ambos os sexos que possuem lordose fisiológica anormal.

EXERCÍCIOS RESISTIDOS

Os exercícios resistidos ou musculação são apenas uma forma de definir um jeito variável de se promover a resistência, podendo ser feitos com pesos ou elásticos, sempre mantendo um pensamento em promoção a saúde ou a parte estética. Os exercícios resistidos fazem parte de programas para condicionamento físico, não visando só à parte estética, mas sim, a parte de se melhorar a postura, a musculatura e o sistema respiratório (FLECK; KRAEMER, 2007).

Em relação ao sistema esquelético a melhora surpreendente no equilíbrio, fortalecimento lombar e promoção ao aumento de força. Ajuda na correção de algumas patologias, quando acompanhado de profissionais habilitados (BRODERICK et al., 2006).

Em relação à segurança os exercícios resistidos causam uma melhora significativa em prevenção a: torções, aceleração e desaceleração de movimento, impacto, equilíbrio, dito isso sabendo à proporção que se pode causar a pratica de exercícios resistidos tendo em forma que a promoção à saúde sempre em primeiro lugar e sabendo se que o peso não será o mais importante e sim a forma correta de se fazer o exercícios resistidos tendo em base a vida futura e não correndo risco de haver lesões preocupantes com o futuro próximo (FLECK; KRAEMER, 2006).

O treinamento resistidos proporcionar: o aumento da força muscular, a melhora do condicionamento cardiorrespiratório, a redução de gordura, o aumento da densidade óssea, a melhora do humor e da autoestima, redução da ansiedade e reduz os sintomas de depressão. Sabe-se que os benefícios à saúde ocorrem mesmo quando a prática de exercício físico é iniciada em uma fase tardia de vida, por sujeitos sedentários, sendo benéfica inclusive para portadores de doenças crônicas. O treinamento resistido irá proporcionar aumento na capacidade nos ligamentos, tendões e no sistema ósseo (FLECK & KRAEMER, 1999).

Os exercícios resistidos ou exercícios de força, influencia na promoção de saúde, o praticante desenvolve melhoras significantes em todo o sistema muscular, ganho de força, melhora a respiração, melhora a postura corporal, fortalecimento muscular e articular, disposição para praticar qualquer atividade física. Muitas das pessoas que frequentam a sala de musculação, sendo que os principais objetivos delas não seriam a estética, e sim, a procura por promoção de saúde e também melhorar sua parte mental e psicológica (CORONA, 2006).

MUSCULAÇÃO E OS ADOLESCENTES

A musculação auxilia no desenvolvimento do adolescente, em seus aspectos físicos principalmente, como força, agilidade, desenvolvimento muscular, sistema esquelético, e psicológico (VIEIRA; PRIORE; FRISBERG, 2002).

A musculação mesmo não sendo capaz de promover rápida perda de gordura, apresenta diversas vantagens em relação a outros métodos de treinamento, aumento da massa muscular, a qual ocorre devido ao efeito anabólico do exercício resistido e estabelecendo melhor qualidade de vida, para o organismo que se encontra em processo de evolução, é importante a realização de atividades físicas de forma sistemática e metodologicamente organizada, dirigida a cada grupo etário (PRIORE, 1998).

Condições socioeconômica facilita o acesso à instituições organizadas de prática de esporte (academias, clubes, entre outros); além disso, jovens pertencentes a

classes sociais mais elevadas, em geral, limitam-se ao desenvolvimento de atividades estudantis, o que poderia justificar um maior tempo disponível para lazer; associando-se melhores condições sociais com melhor nível cultural, pode-se pensar que tais indivíduos estariam mais preocupados em desenvolver atividades físicas de forma regrada, visando a promoção da saúde (OEHLSCHLAEGER et al., 2004).

HIPERLORDOSE LOMBAR

Segundo Barone et al. (2010) podemos definir lordose sendo uma das curvaturas fisiológicas presente na coluna vertebral, estando presente na parte lombar e cervical, quando o ângulo da mesma é aumentado chamamos de hiperlordose lombar, pelo fato ser uma curvatura anormal. A coluna vertebral é formada por algumas curvaturas fisiológicas para que possa suportar os impactos realizados pelo nosso corpo.

Um desses desvios é a hiperlordose lombar, citada na coluna lombar entre as vértebras L1 a S1, mesma consequência de uma antevisão pélvica, que pode ser provocada por desequilíbrio muscular, fraqueza nos músculos abdominais e glúteos e encurtamento na musculatura lombar, conseqüentemente havendo um realinhamento das outras curvas como forma de compensação (BARONE et al., 2010).

Conforme Barbosa et al. (2011) a lordose lombar fisiológica, pode variar entre 31° e 79°, podemos diagnosticar uma hiperlordose lombar quando a curvatura está em angulação acima da fisiológica. A hiperlordose na adolescência pode aparecer por vários fatores, sendo eles a má postura tanto no dia a dia, sendo muito frequente entre os adolescentes atuais, ou em prática de exercícios físicos junto com uma sobrecarga excessiva, a obesidade é um fator que poderá levar ao aumento de desvios posturais (BARBOSA et al., 2011).

A hiperlordose lombar possuem alguns aspectos musculares para o aparecimento, como desequilíbrio de alguns músculos, principalmente a parte do quadril, principalmente no abdômen (MARTINS; HENRIQUE; MARANHÃO N, 2011).

Os jovens possuem a probabilidade de desvios posturais por má postura, sentados em salas de aula, com aparelhos celulares, ou mesmo carregando sobrepesos, como: mochilas escolares, ocorrendo desequilíbrio musculaturas estabilizadores, acarretando em patologias na coluna lombar. A falta de exercícios físicos, alongamento das musculaturas, poderão encurtar musculatura, desenvolvendo a super compensação, ocasionando problemas na coluna vertebral (MARTINS et al., 2011).

Segundo Martins et al. (2011) através de estudos mostraram que todos os meninos com hiperlordose lombar são ativos. Isso mostra que adolescentes praticantes de exercícios físicos, possuem um desequilíbrio muscular, tanto na força, flexibilidade ou fraqueza de alguns músculos.

HIPERLORDOSE E MUSCULAÇÃO EM ADOLESCENTES

A prática de exercícios resistidos para adolescentes aumentou nos últimos quinze anos, com o objetivo superficial, a estética corporal, não levando em consideração a realização correta do exercício físico ou não havendo um profissional habilitado para supervisionar. Cada vez mais a mídia impõe um padrão que seria o “corpo perfeito”, da forma que todos devem ficar, sem se importar com as consequências (FERREIRA, 2005).

Viera; Priore e Fisberg (2002) diz que a prática do exercício físico pelo jovem é uma forma de melhorar seu desenvolvimento na sua parte física, motora e mental. Segundo Lellis e Cortez (2016) a musculação por ser um levantamento de peso, requer alguns aspectos físicos para a realização correta do exercício, o adolescente tem certa dificuldade para estabilizar a musculatura em questão, havendo aumento na curvatura lombar da coluna.

O adolescente está em uma fase de desenvolvimento, podendo ter a falta de alguns aspectos, como: consciência corporal e até mesmo a falta de coordenação motora para a realização de alguns exercícios. Isso faz com que tenham dificuldade para haver a estabilização e postura correta, devendo de fato haver programas específicos de treinamentos.

Na fase da adolescência a musculatura esquelética está em desenvolvimento, havendo o risco maior de lesões ou de ter desvio postural. Devemos ter maior cuidado em relação a esses aspectos para que não ocorrer nenhuma consequência para o adolescente. Jovens em idade escolar apresentam desequilíbrio musculares por ficarem com uma postura inadequada, quando estão sentados em sala de aula, assim facilitando o desenvolvimento de desvios posturais (ZAPATER, 2004).

RISCOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS

Existe, grande número de adolescentes que possui algum desvio postural, entre eles uma hiperlordose lombar, que pode presumir o segmento corporal desenvolvendo franqueza, prejudicando a fazerem algumas atividades físicas. De acordo com Martins, Albuquerque e Maranhão Neto (2011) em pesquisa realizada com adolescentes, notou-se que os meninos que possuíam uma hiperlordose lombar tinham a pratica de exercícios físicos, e os que não eram ativos não possuíam tal desvio.

As vértebras lombares, em especial o segmento L5-S1, suportam carga extremamente alta, ou seja, nossa coluna lombar não é fraca, suporta altos impactos e cargas. No dia a dia a parte lombar suporta cargas altas sobre as vértebras, quando há um desvio nessa parte, esta sobrecarga será aumenta quando a prática incorreta de exercícios físicos (BARROS, 2009).

Conforme Lellis & Cortes (2016) a musculação realizada com carga excessiva e

posteriormente com postura inadequada, ocorrerá a dificuldade de estabilização dos músculos necessários, a probabilidade de ocorrer lesão na coluna lombar. Quando o adolescente começa a praticar exercícios resistidos, sem uma avaliação física e o profissional não sabe se o mesmo tem algum desvio, dificultara na montagem de programa de treinamento adequado, estes fatores podem causar piora no caso de hiperlordose lombar, má postura e sobrecargas.

Os exercícios que necessitam colocar sobrecarga vertical sobre a coluna, causa compressão nos discos vertebrais da coluna lombar e quando o adolescente possui uma hiperlordose lombar, isso pode fazer com que o grau do desvio aumentasse, aumentando as dores e possivelmente acarretar em outras patologias na coluna vertebral (BARROS, 2009).

Para Baroni et al. (2010) a postura, ou a reeducação postural é essencial para a pratica de exercícios físicos, pois assim haverá um estresse nas regiões articular, nos ligamentos, tendões e discos vertebrais, evitado possíveis lesões. A postura correta consiste no alinhamento do corpo com eficiências fisiológicas e biomecânicas máximas, o que minimiza os estresses e as sobrecargas sofridas ao sistema de apoio pelos efeitos da gravidade (PALMER; APLER, 2000).

Postura é um composto das posições das diferentes articulações do corpo, em determinado momento, a postura correta é a posição na qual um mínimo de estresse é aplicado em cada articulação (MAGEE, 2002).

Podemos colocar à orientação adequada de um profissional de educação física na realização dos exercícios, priorizando a manutenção postural e colocar sobrecarga ideal (LELLIS & CORTEZ, 2016).

Os adolescentes com essa patologia, deve passar por avaliações de postura, todos os exercícios melhoram o ganho de força, estabilização, alongamento muscular na região do core, os benefícios do treinamento resistido estão nas variedades de protocolos de treinamentos e aparelhos, possibilitando trabalhar com elásticos e alongamentos com amplitude, melhorando a flexibilidade e a postura corporal (MARTINS; HENRIQUE; NETO, 2011).

Santos; Brito; Silva (2015) ao realizar pesquisa com 10 pessoas, sendo praticantes de musculação, 60% apresentaram hiperlordose lombar. Em outro estudo 27 adolescentes do sexo masculino, mostra que 37% possuem esse desvio postural (BARONI et al., 2010).

Segundo Lellis e Cortez (2016) foram analisados a alteração da curva fisiológica da coluna lombar na realização de alguns exercícios, podendo ser a falta de estabilidade na hora da execução do aparelho. Deve-se haver um cuidado com a postura ideal, para que não haja nem uma alteração nos desvios da coluna vertebral.

Conforme Braccialli e Vilarta (2000) em exercícios realizados por diversas posições e com pesos, apresentam uma sobrecarga nos discos vertebrais, a elaboração de um plano de exercícios, deve-se sempre levar em consideração o desvio postural existente, e não realizando aparelhos que façam uma pressão vertical

sobre a coluna vertebral, evitando o ângulo da hiperlordose lombar.

Os adolescentes do sexo masculino que treinam o treinamento resistidos, não são necessariamente com cargas altas, deve sempre priorizar o trabalho com cargas reguladas, desse modo havendo harmonia entre os grupamentos musculares, realizando o deslizamento da pelve, diminuindo o ângulo da hiperlordose lombar (LELLIS; CORTEZ, 2016).

Porém, para um treinamento de força específico deve-se fazer com profissionais qualificados, caso contrário poderá agravar a lesão. O treinamento resistido ajuda na questão de força muscular e desempenho motor, sabendo, que avaliação postural sempre adequada em relação ao exercício (BRITO & SILVA, 2015).

Conforme Vieira, Priore e Frisberg (2002) a boa alimentação e atividade física deve ser reconhecida como elemento do crescimento e desenvolvimento durante a adolescência, diminuindo os riscos de futuras doenças; ocorrendo a prática de exercícios físicos com a orientação adequada, o adolescente poderá ter diversas melhoras tanto corporal e saúde.

Silva et al. (2004) relata que a estética corporal ganhou espaço, devidos vários meios de influenciar os jovens a fazerem algo em busca desse padrão, que pode prejudicar muito a integridade física. Geraldes (2003) descreve que com o passar dos anos a musculação foi sendo visada cada vez mais para a melhoria de aptidões físicas, da saúde e o tratamento de patologias.

Segundo Santos, Brito e Silva (2015) a postura corporal é uma relação dinâmica em que as partes do corpo, principalmente os músculos esqueléticos, se adaptam em resposta a estímulos recebidos, a postura correta na hora da realização dos exercícios é crucial para haver a melhora ou piora do desvio da coluna.

Analisa a hiperlordose lombar em adolescentes do sexo masculino, este caso acontece muito devido ao fato que em exercícios resistidos feito de forma incorreta com carga exagerada, a hiperlordose lombar por ser uma patologia que atinge as vértebras da região lombar com enfraquecimento da região abdominal (BARONI, M. et al., 2010).

Em pesquisa realizada com 260 meninos, 190 apresentou grau de hiperlordose lombar, número considerando alto (LEMOS; SANTOS; GAYA, 2012).

O número de adolescentes com hiperlordose lombar subiu no ano de 2010, podemos colocar esses dados devido à falta de aptidão física, a falta de força, flexibilidade e mobilidade articular, a causas da hiperlordose lombar pode se citar devido a fraqueza abdominal e pouca flexibilidade dos músculos lombares (MARTINS; HENRIQUE; MARANHÃO N, 2011).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os exercícios resistidos para adolescentes com a patologia de hiperlordose lombar, tende-se a notar que a musculação desenvolve a melhora qualitativa em

questão da função corporal, equilíbrio, sustentação do core, fortalecimento dos músculos que envolvem a região da coluna lombar e na força dos adolescentes, a sobrecarga excessiva poderá agravar a curvatura da hiperlordose lombar.

O programa de treinamento deverá iniciar com avaliação física postural, objetivando identificar possível curvatura irregulares, desse modo visando a integridade física do praticante, não levando a complicações desta patologia. Deve-se haver o trabalho multidisciplinar, como: fisioterapeuta e educador físico, e sempre que possível contar com ortopedista.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, J. et al. Hiperlordose Lombar. Revista da Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação I, v. 20, n. 2, 2011.

BARONI, M. et al. Prevalência de alterações posturais em praticantes de musculação. Fisioter. Mov., Curitiba, v. 23, n. 1, p. 129-139, jan/mar, 2010.

BARROS, J. Treinamento contra resistido na adolescência. Corpus et Scientia, v. 5, n. 2, p. 18-25, 2009.

BRITO, L.C.; SILVA, S.;F. Treinamento resistido diminui a ocorrência de desvios posturais em adolescentes. Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano, v.5, n.3, p.39-52, Jul/Set, 2015.

BRODERICK, C. R.; WINTER, G. J.; ALLAN, R. M. Sport for special groups. *Med J Aust*, 184:297-302, 2006.

Fleck SJ, Kraemer WJ. Fundamentos do treinamento de força muscular. Porto Alegre: Artmed; 2006. p.309-29.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. *Fundamentos do treinamento de força muscular*. 3.ed. São Paulo: Artmed, 2007.

KENDALL F. et al. Músculos: provas e funções com postura e dor. Manole, São Paulo, ed. 5, 2007.

LELLIS, N.B.M.; CORTEZ, P.J.O. Comportamento da Lordose Lombar no Exercício Resistido. Revista Ciências em Saúde, v.6, n 3, 2016.

MAGEE, D.J. Avaliação musculoesquelética. Manole, São Paulo, ed. 3, 2002.

MARTINS, F.C.; HENRIQUE, J.; NETO, G.A.M. Hiperlordose lombar em adolescentes e sua associação com atividade física e aptidão musculoesquelética. Brasília Medica, Brasília, 2011.

MONTEIRO, W. D. Força muscular: uma abordagem fisiológica em função do sexo, idade e treinamento. Rev. Bras. de Atividade Física & Saúde, v.2, n.2, p. 50-66, 1997.

OEHLSCHLAEGGER et al. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. Rev Saude Publica, 2004.

PRIORE S.E. Composição corporal e hábitos alimentares de adolescentes: uma contribuição à interpretação de indicadores de estado nutricional. Tese de Doutorado – Universidade Federal de São Paulo/Escola Paulista de Medicina São Paulo, 1998.

SILVA C. et al. O exercício físico potencializa ou compromete o crescimento longitudinal de crianças e adolescentes mito ou verdade. Rev Bras Med Esporte, vol.10, n.6, Nov/Dez, 2004.

SIMÃO, R. Treinamento de força na saúde e qualidade de vida. Phorte, São Paulo, ed. 2, 2009.

VIEIRA, V.C.R.; PRIORE, S.E.; FISBERG, M. A atividade física na adolescência. Adolescência Latino americano, Porto Alegre, v.3, n.1, 2002.

ZAPATER A. et al. Postura sentada: a eficácia de um programa de educação para escolares. Ciência Saúde Coletiva, p. 191-199, 2004.

SOBRE O ORGANIZADOR

Wendell Luiz Linhares - Possui graduação plena em Ciências Biológicas pelo Centro Universitário Leonardo da Vinci – UNIASSELVI (2011), especialização “Lato Sensu” em Educação e Gestão Ambiental pela Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco (2011). Em 2016 concluiu sua segunda graduação, sendo o curso de licenciatura em Educação Física pela Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG e em 2019 se tornou Mestre em Ciências Sociais Aplicadas, pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais Aplicadas da Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG). Seus estudos têm como objeto o Esporte, sobretudo, o Futebol, tendo pesquisado suas diversas manifestações durante a graduação e pós-graduação. Atualmente têm desenvolvido pesquisas relacionadas ao processo de “identificação e pertencimento clubístico” e atua como docente da disciplina de Educação Física na Rede Particular de Ensino da cidade de Ponta Grossa – Paraná.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Acessibilidade 85, 86
Articulação do quadril 6

C

Capacitação profissional 85
Colegios rurales agrupados 61, 64
Coluna vertebral 22, 23, 25, 27, 28
Comportamento 20, 29, 49, 51, 52, 56, 58, 71, 79, 80, 81, 83, 113, 117, 123
Conflito 51, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 82, 83
Crossfit 40, 41, 47, 48

D

Desvio postural 22, 26, 27

E

Educación física 61, 64, 65, 66, 67, 70, 71, 72
Educación Infantil y Primaria 61, 67
Educación integral 61
Emergência étnica 31
Escola 12, 29, 49, 51, 53, 54, 55, 57, 60, 72, 73, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 83, 84, 89, 95, 97, 98, 99, 100, 101, 103, 107, 110, 111, 113, 114, 119, 121, 122, 123, 124
Escuelas unitarias 61, 63, 64, 66
Etnicidade 31
Exercício físico 6, 17, 22, 24, 26, 30, 40, 42
Extensão universitária 85, 86, 88, 89, 91, 92, 94

F

Futebol 49, 52, 53, 54, 55, 57, 59, 60, 78, 103, 106, 116, 117, 118, 120, 121

G

Gordura corporal 13, 14, 15, 16, 17, 19

I

Idosos 13, 18, 19, 20, 21

J

Jogos Indígenas Pataxós 31

M

Maleabilidade 6

Modalidade esportiva 40, 41, 47, 50, 97

Musculação 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29

Músculos 13, 14, 15, 19, 25, 27, 28, 29, 42

P

Pataxós 31, 37, 38

Pessoas com deficiência 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 104

R

Relação pais e filhos 49

S

Sintomatologias dolorosas 41

T

Treino com peso 13

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-651-5

