

DESVIOS POSTURAIS EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO COM OBJETIVO HIPERTRÓFICO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Magno Andrade Vasconcelos¹; Evangelino Nunes Leal²;

¹Graduando em Fisioterapia (FAMAM), vasconcelosmagno@outlook.com; ²Mestre em Tecnologias Aplicáveis a Bioenergia (UNIFTC), FAMAM, leal.gileno2@gmail.com.

Atualmente, a imagem corporal se tornou um fator determinante da felicidade e autoestima das pessoas, seja de forma positiva ou negativa, este processo gerou como um dos principais resultados a busca pelo corpo perfeito. Aliado a este fato as academias se tornaram ao longo das últimas décadas umas das referências em centros de promoção de saúde e estética. A musculação representa uma atividade em constante expansão, logo, com o aumento desta prática ocorre a necessidade de se avaliar possíveis prejuízos como resultados de uma prática inadequada de exercícios. Este estudo tem como objetivo geral identificar através da revisão de literatura as principais causas de desvios posturais nos praticantes de musculação, explorando a relevância da multidisciplinariedade e tratando da importância da correta execução de exercícios. Trata-se de uma revisão de literatura através do levantamento e seleção de artigos científicos publicados nos últimos 10 anos, que abordem a importância da postura e sua associação a prática de musculação, consequências da prática incorreta de exercícios e os possíveis danos a qualidade de vida. Os artigos foram pesquisados nas bases de dados: Scielo; Lilacs e Pubmed. Os resultados esperados para este estudo priorizam a identificação das causas de desvios posturais em praticantes de musculação, além de, construir uma reflexão, através da discussão, quanto a participação do profissional fisioterapeuta nas academias, a busca hipertrofica na musculação e as necessidades quanto a sua prática, visto que, o crescimento do público nas academias aumenta consideravelmente na proporção em que jovens buscam maior condicionamento físico associada a estética.

Palavras-chave: Desvios Posturais. Musculação. Importância da Postura.