

ANÁLISE BIOMECÂNICA POSTURAL DOS SEGUIMENTOS ARTICULARES DE QUADRIL E MEMBROS INFERIORES NO EXERCÍCIO DE AGACHAMENTO

Adriano Amorim CARRIJ*
Eduardo Victor Queiroz CELES**
Matheus Paes Gomes Barbosa de LIMA***
Maria Magdalena Cândida e Paula CARNEIRO****

RESUMO

A qualidade de vida vem se tornando cada vez mais um fator de interesse em todas as classes sociais. A população em geral busca a prática de atividade física. Alguns destes fatores influenciam essa tendência, tais como: a ascensão das academias e centros de treinamento desportivo. Ao analisar os treinos mais praticados nesses locais, pudemos observar que um dos movimentos mais básicos e instintivos do ser humano, é o agachamento. Este artigo teve como foco estudar o movimento do agachamento através de pesquisas bibliográficas, apresentando uma abordagem dos principais autores e pesquisadores do movimento, além de enfatizar a forma e execução correta objetivando prevenir lesões e falhas no movimento. O agachamento é um exercício que possui uma combinação complexa de componentes de movimentos lineares e angulares, feito em sua grande maioria no plano sagital. É considerado um exercício multiarticular pelo fato de recrutar e trabalhar três articulações dos membros inferiores, sendo elas: quadril, joelhos e tornozelos. No exercício, temos um ciclo completo sendo dividido em uma fase excêntrica descida e uma fase concêntrica subida. (CARNAVAL, 2001). Por se tratar de um movimento complexo e de difícil execução, muitas pessoas cometem erros dos mais diversos durante o movimento. Este trabalho irá analisar tais erros e justificar suas causas com base na literatura científica. Para a correção na prática, é importante ter um profissional comprometido, com um olhar clínico e com uma boa base científica, boa o suficiente para intervir e aplicar as devidas correções.

Palavras-chave: Agachamento. Extensão. Flexão. Exercício. Movimento.

* adrianoamorim244@gmail.com

** eduardoceles2.0@gmail.com

*** matpaes.mp@gmail.com

**** mmcpc33@hotmail.com