

RAZÃO DE FORÇA MÁXIMA DE ISQUIOTIBIAIS E QUADRÍCEPS EM PRATICANTES DE FUTEBOL: UM ESTUDO PILOTO

Orientadores: TÊO, Jucielly Carla; LAUX, Rafael Cunha

Pesquisadores: SCHILD, Rodrigo Vieira

Curso: Educação Física

Área: Ciências da vida

Resumo: O futebol é o esporte mais praticado no mundo, e conseqüentemente a modalidade com maior quantidade de lesões, principalmente de membros inferiores. Por esse motivo, é importante identificar os fatores endógenos, como desequilíbrios musculares associados as lesões deste esporte. O presente estudo tem como objetivo traçar o perfil da razão de força entre quadríceps e isquiotibiais de jovens praticantes de futebol. O grupo de estudo foi composta por 13 sujeitos da Escolinha de Futebol da Associação Chapecoense com uma média de idade de $14,4 \pm 0,8$ anos. Para aplicação do teste de 1-RM foi usada mesa flexora e a cadeira extensora da marca PHYSICUS Linha Premio modelos LEP03 e LEP02. Os participantes foram orientados em relação a forma de execução do teste e passaram por uma adaptação ao teste no dia anterior a realização da coleta. Os resultados apontam uma razão entre os isquiotibiais e o quadríceps de 2 a 3-1 ($n=5$: 2-1; $n=8$: 3-1), sendo que esta razão se manteve estável entre os membros contralaterais. Ao termino do estudo, verificou-se um grande desequilíbrio de força muscular máxima entre os isquiotibiais e quadríceps dos praticantes da escolinha, sendo necessário uma ênfase no treinamento dos grupos musculares mais fracos. Essa pesquisa teve algumas limitações, entre elas, algumas dificuldades na realização do teste e a falta de testes e dados complementares para associar ou não esses desequilíbrios com lesões.

Palavras-chave: Razão I/Q, Futebol, teste 1 RM

E-mails: rodrigo.schild@globo.com