

## AVALIAÇÃO DO AGACHAMENTO PROFUNDO EM JOGADORES DE FUTEBOL SUB-15

Pesquisador(es): LUIZ, Thaynan; TÊO, Jucielly Carla; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: As deficiências nos movimentos fundamentais, senão reconhecidas, geram padrões de movimentos insalubres, que leva à um tipo de treino que reforça problemas existentes, e conseqüentemente, deixa de resolver limitações importantes. No futebol, a especialização precoce, quando não acompanhada por um profissional de educação física preocupado com a saúde dos jogadores, pode gerar esses padrões insalubres. Motivo que levou este trabalho a propor a realização de uma avaliação funcional em jogadores de futebol da categoria sub-15 da Chapecoense durante a execução do movimento de agachamento profundo. Foi utilizado a análise cinemática sobre cinco variáveis na posição profunda do agachamento nas condições com o pé no chão e com o pé sobre um salto de 5cm. Os resultados mostraram diferenças significativas nas variáveis: Ângulo entre as costas e braços, Ângulo posterior entre chão e costas, Avanço do joelho para frente do pé e Ângulo do joelho. Pôde-se concluir que a diferença apresentada no grupo para o ângulo do joelho mostra que com o calço é possível alcançar maior profundidade do agachamento, e além disso, o joelho avança mais para frente nesse movimento. Acredita-se que essa amplitude é atingida em função da liberação de tensão articular no complexo do tornozelo, que por sua vez, libera a ação da cadeia muscular posterior. Recomenda-se que a flexibilidade desse complexo articular seja aumentada a fim de melhorar a técnica do padrão de movimento analisado.

Palavras-chave: Futebol. Cinemática. Agachamento. Postura. Avaliação Funcional. .

E-mails: thaynan.l Luiz@gmail.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br