

**FORÇA DOS ISQUIOTIBIAIS DE ATLETAS DE FUTEBOL DA CATEGORIA SUB 13 DA
ESCOLINHA DA CHAPECOENSE**

Pesquisador(es): FERREIRA, Mariana; TÊO, Jucielly

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: O futebol é um dos desportos mais populares e jogados no mundo, podendo ser praticado em diversas idades, despertando o interesse de crianças, jovens e adultos por ser uma atividade lúdica e ao mesmo tempo séria, de fácil aprendizado e necessitando de poucos materiais para sua prática. Nos jogadores de futebol masculino, as lesões musculares representam 31% de todas as lesões. Mais de 92% das lesões musculares acontecem nos membros inferiores e um dos grupos musculares mais envolvidos em lesão por distensão são os isquiotibiais que compõem a musculatura posterior da coxa, sendo formado pelos músculos bíceps femoral, semimembranoso e semitendinoso. As lesões dos isquiotibiais representam cerca de 12% a 16% de todas as lesões relacionadas com o futebol. Esta lesão ocorre normalmente durante uma rápida aceleração ou desaceleração ou uma rápida mudança de direção, durante a corrida em velocidade máxima ou durante um salto. Tendo em vista estas afirmativas, surge o objetivo desta pesquisa que será avaliar a força dos isquiotibiais de atletas de futebol. Participarão da pesquisa 20 atletas da categoria sub 13 da escolinha da Chapecoense com idade entre 12 e 13 anos. Para a mensurar a força dos isquiotibiais será utilizado o Test Nordic, e para avaliar os resultados será utilizado o Software Kinovea. A flexão nórdica é considerada como um dos exercícios mais eficazes no fortalecimento excêntrico dos isquiotibiais e tem sido empregada com bons resultados em equipes de futebol profissional, por isso a importância do teste Nordic, para detectar o nível de força de isquiotibiais.

Palavras-chave: Futebol. Isquiotibiais. TestNordic. Lesões.

E-mails: ma.mariiana@gmail.com, jucielly.teo@unoesc.edu.br.