



ATIVIDADE FÍSICA COMO FATOR DE PROTEÇÃO NA MANUTENÇÃO DA FLEXIBILIDADE DO QUADRÍCEPS

Pesquisador(es): GROMOVSKI, Mayara; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida e da Saúde

Resumo: Com o objetivo de entender mais as estruturas do corpo humano, foi desenvolvido um teste para avaliar a capacidade e a flexibilidade dos membros inferiores, em específico o conjunto de músculos denominado quadríceps. O músculo quadríceps femoral é um dos com maior capacidade de produzir torque de força no corpo humano, possui quatro cabeças que recebem nomes distintos por terem origens diferentes, e uma única inserção, que cobre quase completamente a parte anterior do fêmur. Foi desenvolvido um teste simples de flexibilidade que consiste em uma flexão de joelho de forma passiva com a ajuda de uma mão sustentando a perna e o pé até encostar na nádega da própria perna. Foram entrevistadas e testadas nove pessoas, cinco homens e quatro mulheres, entre 18 e 43 anos. Quando o teste apresentava resultado negativo, o entrevistado era considerado encurtado. Em seguida, era observada a presença de dor ou desconforto para determinar a intensidade do alongamento realizado. Foi concluído que os homens são mais flexíveis que as mulheres, e ainda, aqueles participantes que não são praticantes de atividade física a percepção de dor e desconforto é maior, assim como a limitação do movimento. Em razão disso a atividade física mostra-se como um fator de proteção, importante para garantir qualidade de vida, porque além de apresentar influência sobre a flexibilidade, também influencia níveis de força, e com isso, produz alterações morfológicas que fortalecem os ossos e as articulações.

Palavras-chave: Quadríceps. Flexibilidade. Atividade física. Fator de proteção.

E-mails: mayara.gromovski@unoesc.edu.br; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br