



## ESTUDO CINESIOLÓGICO DA FLEXIBILIDADE DO QUADRIL E SUA RELAÇÃO COM IMC E ATIVIDADE FÍSICA

Pesquisador(es): MARCHIORI, Marina Eduarda; MAROLLI, Milena; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida e da Saúde

**Resumo:** O quadril é uma articulação que se divide em 4 regiões: anterior, posterior, lateral e medial. Na parte anterior temos os músculos: Ílio-Psoas (ilíaco, psoas maior e psoas menor), sartório e reto femoral; no posterior: glúteo máximo e os isquiotibiais (bíceps femoral, semitendinoso e semimembranoso); no lateral: tensor da fáscia lata, o glúteo médio e mínimo; no compartimento medial: adutores (pectíneo, adutor curto, adutor longo, adutor magno e grácil). Foi realizado um estudo exploratório sobre a flexibilidade do quadril com diferentes movimentos em pessoas de diferentes faixas etárias, onde foram comparados os resultados com o IMC e fotografado movimentos básicos do quadril para determinar a angulação em cada exercício. Os resultados mostraram que as pessoas com sobrepeso apresentaram menor amplitude de movimento do que as com IMC normal. A idade e a prática de exercícios físicos também parece influenciar, a medida que aumenta a idade maior é a dificuldades na realização dos movimentos, e aqueles que praticam atividade física pelo menos uma vez na semana tiveram resultados melhores sobre aqueles sedentários. A articulação do quadril é uma das mais flexíveis e permite maior amplitude de movimento do que a maioria das outras articulações do corpo, porém alguns fatores alteram ou dificultam esse movimento, o conhecimento sobre essa articulação permite obter avanços tanto na qualidade da prescrição quanto no treinamento pelos meios que exigem a atuação dessa articulação.

**Palavras-chave:** Quadril. Amplitude de movimento. IMC. Atividade física.

E-mails: marinamarchiori27@gmail.com; milena.marolli@gmail.com