



## RELAÇÃO ENTRE ENCURTAMENTO DA CADEIA MUSCULAR POSTERIOR E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM PESSOAS DE AMBOS OS SEXOS

Pesquisador(es): Muller, Eduardo Padilha; SANTOS, Pedro Henrique Bueno dos; OLIVEIRA, Jorge Romario; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida e da Saúde

**Resumo:** O encurtamento no grupo muscular isquiotibial, situado na região posterior da coxa, produz dificuldade na mobilidade e amplitude de movimentos possíveis realizar nas atividades diárias, o que representa em um estilo de vida menos saudável e mais restringido que pode trazer malefícios à saúde. O propósito do estudo foi o de identificar a relação entre dores na região lombar da coluna e o encurtamento dos músculos bíceps femoral (longo e curto), semimembranoso e semitendinoso. Foi utilizado como instrumento o teste de sentar e alcançar com auxílio de uma fita métrica para aferir o alcance máximo, onde o indivíduo permanecia sentado com seus joelhos estendidos e os pés na marca de 38 cm, buscando tocar ou ultrapassar as extremidades dos pés. Os resultados apontados com as variáveis do estudo mostraram que no grupo de 12 mulheres a média de alcance foi de 35,8 cm e no grupo de 18 homens obtiveram a média de 39,5 cm. Além disso, identificou-se que homens que praticam atividade física tem média de 41 cm e os que não praticam 37 cm. Levando em consideração nossos testes, a media em cm das pessoas em geral e de 38 cm. Como conclusão, é possível afirmar que dentre os participantes do estudo, que não praticar exercício físico e ser mulher representam fatores de risco de encurtamento do grupo muscular isquiotibial. Fica evidente a necessidade de elaborar programas de exercício físico que sejam direcionados ao problema apontado para essa população descrita.

**Palavras-chave:** Avaliação física. Teste de sentar e alcançar. Encurtamento de isquiotibiais. Atividade física.

E-mails: jorgeoliveiragd17@gmail.com; pedrinho c13@hotmail.com