

## ANÁLISE BIOMECÂNICA DO AGACHAMENTO

### Autor(res)

Thiago Vinicius Ferreira  
Fabiana Marcatti Ferraz  
Thaissa De Carvalho Guimarães Barbosa  
Giovana Carolina Dos Santos Silva  
Leonardo Amancio De Oliveira  
Sara Rodrigues Menezes  
Giulianne Oliveira Carvalho  
Gabriel Dos Santos Reis

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BELO HORIZONTE - UNIDADE BARREIRO

### Introdução

A análise biomecânica do agachamento é um estudo da mecânica e cinemática da pos-tura do corpo durante o agachamento. Esse movimento é uma atividade física comum em treinamentos e na vida diária, sendo importante para entender a carga sobre o sistema musculoesquelético e ajudar a prevenir lesões.

Outro aspecto importante da análise biomecânica do agachamento é a determinação da ativação muscular. Durante o agachamento, vários grupos musculares são ativados, incluindo os músculos da coxa, glúteos e panturrilha. A análise biomecânica pode ajudar a determinar a intensidade e a distribuição da ativação muscular durante o exercício, o que pode ser útil para o desenvolvimento de programas de treinamento mais eficazes.

### Objetivo

Fazer uma revisão narrativa da literatura a fim de compreender a biomecânica musculoesqueléticas do agachamento.

### Material e Métodos

Para realização do seguinte trabalho foi realizada uma revisão narrativa da literatura científica sobre a biomecânica do agachamento. Foram utilizados artigos encontrados nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico e, após leitura, foram selecionados três artigos para compor o trabalho. Os artigos selecionados visavam compreender o agachamento de três diferentes maneiras: o agachamento com barra nas costas. o agachamento com barra frontal e o agachamento livre (com peso corporal).

### Resultados e Discussão

Durante o agachamento, os músculos da coxa, glúteos e panturrilha são ativados para controlar o movimento do corpo. A posição dos joelhos, a inclinação do tronco e a distribuição do peso sobre os pés podem influenciar a

ativação desses músculos e a carga sobre as articulações. A análise biomecânica do agachamento também pode ajudar a determinar a melhor técnica de execução do movimento para cada indivíduo, considerando fatores como a flexibilidade, a força e as limitações físicas. Alguns estudos também investigaram o impacto da variação do tipo de agachamento, como o agachamento com barra nas costas ou o agachamento com barra frontal, na ativação muscular e na carga articular.

### **Conclusão**

Em resumo, a análise biomecânica do agachamento é uma ferramenta importante para entender como o movimento afeta o corpo humano e para determinar a melhor técnica de execução do exercício. Essa análise pode ajudar a prevenir lesões, melhorar o desempenho e maximizar os benefícios do exercício para a saúde e o bem-estar.

### **Referências**

[https://uniesp.edu.br/sites/\\_biblioteca/revistas/20170419174040.pdf](https://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20170419174040.pdf)

[https://www.researchgate.net/profile/Rogério-Hirata/publication/281614361\\_Final\\_Bachelor\\_Project\\_Analise\\_biomecanica\\_do\\_agachamento\\_portuguese/links/5efe63a08ae199d47c032c8/Final-Bachelor-Project-Analise-biomecanica-do-agachamento-portuguese.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rogério-Hirata/publication/281614361_Final_Bachelor_Project_Analise_biomecanica_do_agachamento_portuguese/links/5efe63a08ae199d47c032c8/Final-Bachelor-Project-Analise-biomecanica-do-agachamento-portuguese.pdf)

[https://home.unicruz.edu.br/seminario/anais/anais-2018/XXIII%20SEMINARIO%20INTERINSTITUCIONAL/Ciencias%20Biologicas%20e%20da%20Saude/Mostra%20de%20Iniciacao%20Cientifica%20-%20RESUMO%20EXPANDIDO/BIOMEC%3%82NICA%20DO%20AGACHAMENTO%20%E2%80%93%20UMA%20REVIS%3%83O%20BIBLIOGR%3%81FICA%20\(7523\).pdf](https://home.unicruz.edu.br/seminario/anais/anais-2018/XXIII%20SEMINARIO%20INTERINSTITUCIONAL/Ciencias%20Biologicas%20e%20da%20Saude/Mostra%20de%20Iniciacao%20Cientifica%20-%20RESUMO%20EXPANDIDO/BIOMEC%3%82NICA%20DO%20AGACHAMENTO%20%E2%80%93%20UMA%20REVIS%3%83O%20BIBLIOGR%3%81FICA%20(7523).pdf)

<https://repositorio.unifran.edu.br/jspui/handle/123456789/3117>