ANÁLISE BIOMECÂNICA DO AGACHAMENTO

Autor(res)

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

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 Academico 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, conside-rando fatores como a flexibilidade, a força e as limitações físicas. Alguns estudos tam-bém 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 de-sempenho e maximizar os benefícios do exercício para a saúde e o bem-estar.

Referências

https://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20170419174040.pdf

https://www.researchgate.net/profile/Rogerio-Hirata/publication/281614361_Final_Bachelor_Project_Analise_biomecanica_do_agachamento_portuguese/links/55efe63a08ae199d47c032c8/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%C3%82NICA%20DO%20AGACHAMENTO%20%E2%80%93%20UMA%20REVIS%C3%83O%20BIBLIOGR%C3%81FICA%20(7523).pdf

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