



MOBILIDADE ARTICULAR NO DESEMPENHO DO AGACHAMENTO

Igor Vinicius Simão¹
Walderson Nunes de Freitas²

Resumo: Neste trabalho, relata-se que o exercício de agachamento é usado em diversos programas de reabilitação e treinamento de força, em função deste movimento estar associado a atividades esportivas como corridas e saltos, assim como a atividades cotidianas. Sendo uma peça-chave do corpo humano, a mobilidade articular é envolver os movimentos das articulações de forma complexa nos limites morfológicos em todas as direções. (SILVA e BADARÓ, 2017). Para Moreira (2018), com um baixo índice de mobilidade articular, um indivíduo pode desencadear lombalgias e outras patologias em ordem articular, assim se lesionando com facilidade, ficando incapacitado de realizar movimentos desde os exercícios físicos até atividades domésticas mais simples. Desta forma, essa pesquisa tem como revisar artigos e outras publicações que abordem os exercícios de agachamento e a mobilidade de membros inferiores.

Palavras-chave: Exercícios, Agachamento, Mobilidade articular

Introdução

Atualmente o ser humano vem buscando cada dia mais a qualidade de vida com a prática do exercício físico. Agindo de forma positiva na saúde mental e física dos indivíduos o exercício físico é fundamental importância em todas as fases da vida. Quando realizado de maneira regular se torna uma base fundamental para o desenvolvimento da qualidade de vida. (Dutra, 2006).

O movimento de agachar é primordial e natural, que está correlacionado com vários movimentos do dia a dia, considerado um dos principais movimentos para melhorar a qualidade de vida, devido seu alto comprometimento de articulações envolvidas, sendo propriamente dito como movimento multiarticular (DIAS, 2018). Para Gusmão (2015), muito usado em programas de reabilitação e planos de treinamentos, o exercício de agachamento é um movimento biomecânico complexo que contém variáveis de execuções e proporciona benefícios funcionais, mecânicos e fisiológicos ao corpo humano. Tendo a capacidade de recrutar múltiplos grupos musculares em uma única manobra,

¹ Acadêmico de Educação Física, Bacharelado em Educação Física, IESSA, Igersimao1999@hotmail.com.

² Bacharel em Turismo - Secal, Licenciado e Bacharel em Ed. Física - Faculdade Santana; Especialista em Fisiologia do Exercício - Santana; Especialista em Personal Training - Faveni; Especialista em Gestão de Pessoas- IBPEX; IESSA, Prof.walderson@iessa.edu.br

o agachamento é considerado um dos melhores exercícios para melhorar a qualidade e vida. (FRY, 2003).

De acordo com Silva e Badaró (2017) mobilidade articular é definida essencialmente como peça-chave do corpo humano, por envolver os movimentos sobre articulações de forma complexa em todas as direções, dentro dos limites morfológicos anatômico musculoesquelético, depende tanto da elasticidade muscular quanto da mobilidade articular. Podendo influenciar o desempenho do agachamento, a mobilidade articular é uma valência essencial para uma ótima execução do exercício em questão. (SCHOENFELD, 2010).

Objetivos

O presente estudo, tem como objetivo principal destacar os benéficos da prática da mobilidade articular nos membros inferiores, mostrando a sua importância no desempenho do agachamento.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, pois será elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de livros, artigos de periódicos e atualmente com material disponibilizado na Internet.

Revisão da literatura

A mobilidade articular é a capacidade que o corpo tem de executar movimentos de pequena e grande amplitude. (INCHAUSPE, 2020). Sendo uma peça chave do corpo humano, a mobilidade articular é envolver os movimentos das articulações de forma complexa nos limites morfológicos em todas as direções. (SILVA e BADARÓ, 2017). Para Moreira (2018), com um baixo índice de mobilidade articular, um indivíduo pode desencadear lombalgias e outras patologias em ordem articular, assim se lesionando com facilidade, ficando incapacitado de realizar movimentos desde os exercícios físicos até atividades domésticas mais simples. Na percepção de Boyle (2018), exercícios de mobilidade articular são essenciais, pois a dificuldade em realizar o agachamento está relacionada a uma limitação na mobilidade do tornozelo, e dores nas costas está associada a falta de mobilidade de quadril.

No estudo de Silva e Aguiar (2019), conclui-se que exercícios de mobilidade articular voltado para o tornozelo melhorou a amplitude de movimento de dorsiflexão refletindo

positivamente na capacidade e qualidade de vida dos indivíduos. No trabalho de Barbieri et al. (2014), seu programa de 12 semanas melhorou a amplitude de movimento articular de seus pacientes principalmente para abdução e adução do quadril e dorsiflexão do tornozelo. Na pesquisa realizada por Moreira (2018), onde ele utilizou exercícios de mobilidade articular como preparação ao treino resistido. Em seu estudo, os alunos melhoraram a execução dos exercícios à medida que era notado o ganho de amplitude de movimento, principalmente nos membros inferiores. Dessa forma, era observado que os alunos ganhavam mais confiança para realizar os exercícios e os mesmos relataram que não sentiam mais dores que sentiam anteriormente na região lombar, joelhos e tornozelos.

Considerações finais

Considerado um movimento complexo, havendo uma execução incorreta do agachamento, pode acarretar aumento de risco de lesões, como distensões de músculos e ligamentos e disco intervertebrais rompidos. Os principais achados nos estudos revisados mostram uma boa evolução da amplitude de movimento das articulações de membros inferiores, após realizarem exercícios de mobilidade articular com frequência.

Atualmente, há poucos estudos com o mesmo fundamento deste. Sugere-se que outros estudos sejam realizados a fim de que se esclareçam a influência da mobilidade articular no desempenho no agachamento. Sendo assim, a intenção desse estudo é poder mostrar os pontos positivos das práticas de exercícios de mobilidade articular podem trazer no agachamento

Referências

AGUIAR, WILLYAM SOUZA; SILVA, NATALIA RODRIGUES. **Mobilidade articular de tornozelo e qualidade de vida em portadores de Diabetes mellitus tipo II: efeitos de um programa de autocuidado e exercícios**. 2019.

BARBIERI, FABIO AUGUSTO et al. **Efeito do exercício físico na amplitude de movimento articular dos membros inferiores de indivíduos com doença de Parkinson**. Fisioterapia e Pesquisa, v. 21, p. 167-173, 2014

DE GUSMÃO, TÂNIA MAYLA RESENDE et al. Desempenho funcional do exercício de agachamento. **Caderno de graduação-ciências biológicas e da saúde-unit-alagoas**, v. 2, n. 3, p. 45-56, 2015.

de musculação e Fitness, 2015.

DUTRA JS. **Atividade física e qualidade de vida no grupo de idosos.** [Monografia]Criciúma:Universidade do Extremo Sul Catarinense –UNESC;2006.

ERICK, DIAS. **Manual do movimento agachamento.** 63 páginas. Relatório técnico. Mestrado profissional em exercício físico na promoção da saúde. Centro de pesquisa em ciências da saúde. Universidade norte do paraná, londrina. 2018

FILHO, A. P. **Uma história da muscula o competitiva no brasil.** Revista INCHAUPSE, RAMIRO. **Mobilidade articular e flexibilidade.** 2020. Cinética: escola do movimento

MOREIRA, ROBSON ALISSON SOARES. **Exercicios de mobilidade articular como prepara o para o treinamento resistido: um relato de experiencia /** Robson Alisson Soares Moreira, - 2018

S.; DANTAS, E. H. M. **Efeitos do treinamento de força na flexibilidade de**

SCHOENFELD, b. J. **Squatting kinematics and kinetics and their application to exercise performance.** **J strength cond** res. V. 24. N. 12. P. 3497-3506. Dez. 2010.

DISPONIVEL EM:[https://journals.lww.com/nscajscr/fulltext/2010/12000/](https://journals.lww.com/nscajscr/fulltext/2010/12000/squatting_kinematics_and_kinetics_and_their.40.aspx)

[squatting_kinematics_and_kinetics_and_their.40.aspx](https://journals.lww.com/nscajscr/fulltext/2010/12000/squatting_kinematics_and_kinetics_and_their.40.aspx).  ltimo acesso em:12/10/2021