

## **ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE MUSCULAR EM ATLETAS DE FUTEBOL**

Oliveira, Herick Ulisses de<sup>1</sup>; Mendes, Juliano Ferreira<sup>1</sup>; Tavares, Marcelo Rodrigo<sup>2</sup>

Torna-se cada vez mais necessário, a avaliação e o estudo de atletas com o intuito de exaltar o rendimento ótimo e favorável aos mesmos, e aos diversos clubes que os empregam, tornando a relação harmoniosa onde a superação de desafios torna evidente e real. Contudo, devido ao grande número de lesões que acometem os atletas dessa modalidade esportiva, faz-se necessário esse estudo para obtenção de dados mais conclusivos, a respeito da flexibilidade muscular, viabilizando a introdução de saúde primária e secundária nos jogadores de futebol. Com o objetivo de verificar da prevalência de encurtamentos musculares em atletas de futebol, através de uma avaliação específica, foram selecionados quinze atletas do sexo masculino com idade entre 17 a 20 anos, todos em atividade esportiva(futebol). Os sujeitos submeteram-se a uma análise dos encurtamentos musculares, dos quais observou-se os seguintes músculos: peitorais, paravertebrais dorsais, iliopsoas, quadríceps, tríceps sural, adutores da coxa, tensor da fáscia lata, isquiotibiais. Apenas uma avaliação foi realizada através de testes de comprimento muscular bilateral dos músculos. Durante a análise o músculo observado foi classificado em um dos três níveis diferentes de flexibilidade muscular: 0- não encurtado; 1- parcialmente encurtado; 2- encurtado. A média aritmética encontrada nos músculos foi a seguinte: peitorais 1,06, paravertebrais dorsais 0,46, iliopsoas 1,26, quadríceps 1,06, tríceps sural 0,3, adutores da coxa 0,6, tensor da fáscia lata 0,13, isquiotibiais 1,86. Fica evidente que os músculos com menor flexibilidade nos atletas avaliados são os isquiotibiais, peitorais e quadríceps sucessivamente.

Palavras-chaves: 1) flexibilidade 2) músculo 3) atletas

<sup>1</sup>Acadêmicos do curso de fisioterapia – 10º período

<sup>2</sup>Orientador – Faculdade de Fisioterapia

Fonte financiadora: Sem fonte