

ANÁLISE CINESIOLÓGICA E BIOMECÂNICA EM EXERCÍCIOS NA MUSCULAÇÃO

Bruno da Silva Lessa Nogueira

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

Luis Kayke Costa Bernardino

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

Renato Kauam Farias da Silva

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

Hilmarllys Souza Duarte

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

Shelldon Almeida Vidal

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

Antônio Vinicius Felipe Rodrigues

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

Paula Letícia Silva Araújo

Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

Sara Nobre Maia

Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica).

E-mail: saranobre@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

O estudo e a compreensão da Cinesiologia e biomecânica se mostra importante pelo fato de que ao conhecer os efeitos e as mudanças desencadeadas pelo movimento, podemos estabelecer os limites para as estruturas do corpo, bem como direcionar uma melhor prescrição do exercício mais assertiva e personalizada (Silva, 2015). O objetivo deste trabalho é descrever a ação executada na atividade curricular de extensão (ACE), bem como analisar de forma cinesiologia e biomecânica os exercícios na musculação. A atividade foi executada por meio da análise observacional de exercícios básicos praticados na musculação. Foi selecionado os exercícios e realizado uma análise detalhada para um exercício de membros superiores (Rosca direta) e um de membros inferiores (Cadeira abdução), no qual foi analisado e identificado o eixo, plano, alavanca, cadeia cinética, motor primário e motor secundário. Como resultado, no exercício de rosca direta, é realizado uma flexão de cotovelo, no eixo látero-lateral, no plano sagital, com a alavanca interpotente, cadeia cinética fechada, o motor primário é o bíceps e o secundário o braquial. Já na cadeira abdução, é feita uma rotação externa, no eixo longitudinal, do plano transversal, usa a alavanca interpotente, que utiliza a cadeia cinética aberta, com o glúteo médio como motor primário e o tensor da fáscia lata como secundário. Os alunos que fizeram o trabalho tiveram a oportunidade de testar variações de exercícios que já estão presentes em suas rotinas de treino, aprimorando e maximizando o trabalho de cada exercício por meio da cinesiologia e biomecânica. Por fim, a atividade curricular de extensão proporcionou o conhecimento necessário acerca do assunto para todos da equipe, bem como, nos permitiu aprendermos e aprimorarmos por meio da atividade prática os conceitos e a importância de entender os movimentos corporais durante o exercício físico, fundamental para a prescrição de treino mais individualizado, eficaz e seguro.

Palavras-chave: Análise cinesiológica e biomecânica. Musculação.