



ACHAMENTO FUNDO E JOELHO: PARADIGMAS E PERSPECTIVAS

Prof. Gustavo Bordim Schumacher. Escola de Educação Física- CENESP/UFRGS

Prof. Alexandre Veily Nunes. Escola de Educação Física- CENESP/UFRGS

Este estudo é uma revisão bibliográfica sobre o exercício agachamento fundo. A flexão total do joelho é um movimento natural do ser humano. Anatomicamente, o agachamento se faz possível até que a lateral dos músculos posteriores da coxa encontrem-se com os da perna, tendo como empecilho apenas o encurtamento muscular. A amplitude de flexão de joelhos no agachamento é o foco de maior discussão sobre este exercício. O joelho é uma das principais articulações lesadas nos esportes, uma vez que lhe são impostas altas cargas. As lesões de joelho são oriundas de agentes internos e externos, tais como forças aplicadas lateralmente. Na musculação estas forças são quase nulas. No agachamento, as lesões baseiam-se principalmente no grande estresse mecânico gerado na articulação do joelho. As forças excessivas de cisalhamento tíbio-femoral podem lesar ligamentos, forças excessivas de compressão podem prejudicar meniscos e a cartilagem articular, as forças de compressão patelo-femural podem contribuir para uma degeneração e patologias patelo-femorais. Apesar destes grandes estresses mecânicos o índice de lesões na utilização do agachamento profundo no esporte levantamento de peso não é maior que em outras modalidades. Este é um exercício natural que promove o reforço muscular em toda amplitude do movimento e auxilia tanto em práticas esportivas quanto nas atividades de vida diária. A execução do agachamento fundo, seguindo os princípios do treinamento desportivo e executado com a técnica correta parece ser um exercício seguro, de baixo índice lesivo, e de extrema importância para os atletas de diversas modalidades.

Palavras-chave: agachamento fundo, lesões, joelho.