

**UNIFMU- CENTRO UNIVERSITÁRIO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CENTRO DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA**

***PROJETO DE INTERVENÇÃO
UNIFMU – Pós Graduação em Bases Metodológicas da Atividade Física
para a Terceira Idade***

**ANALISAR SE HÁ UM AUMENTO NA FLEXIBILIDADE DO QUADRIL NA
FELEXÃO DE TRONCO**

**ALUNA: KARINA KRAUS
ORIENTADOR: PROFA. ÉRICA VERDERI**

**SÃO PAULO
13 DE NOVEMBRO DE 2006**

PROPOSTA.

Intervenção motora na articulação do quadril coxo femural, em uma pessoa com 57 anos de idade, do sexo feminino.

OBJETIVO.

Esta intervenção pretende melhorar a flexibilidade da articulação coxo femural no movimento de flexão do quadril.

CONTEÚDO.

Intervenção motora através de exercícios com ações musculares excêntrica, concêntrica, isométrica e diversos tipos de alongamentos: ativos, passivos e 3S.

METODOLOGIA.

Cronograma

2 vezes por semana - exercícios aeróbios e localizados

3 vezes por semana - alongamentos.

Recursos Humano

Um indivíduo de 57 anos do sexo feminino. Altura - 1,59 e peso 73 kg.

Período

Julho a Outubro de 2006 (3 meses).

Material

Régua de 30cm, cadeira, Colchonete, Elástico e Bola Suíça.

Propósito

Avaliar a Flexibilidade dos Membros Inferiores (principalmente dos isquiotibiais)

Exercícios

Aeróbio, localizados e alongamentos com e sem material. Movimentos a serem trabalhados: Adução e Abdução do Quadril; Flexão e Extensão do Quadril; Circundução Coxo Femural; Rotação Interna e

Externa do Quadril; Flexão do Tronco, Flexão Lateral do Tronco, Circundução do Tronco, Flexão na diagonal do tronco.

TESTE:

Teste executado Julho de 2006.

Objetivo:

Sentar em uma cadeira e tentar alcançar os dedos dos pés com os dedos das mãos. Verificar se há um aumento na flexibilidade da articulação do quadril.

Equipamento:

Cadeira de encosto reto (a altura do assento é aproximadamente 43,2 cm) e uma régua de 30 cm.

Descrição do teste:

Colocar a cadeira encostada a uma parede. O avaliado irá se sentar na cadeira e se deslocará até a beira da cadeira. O ponto proximal da linha inguinal e dos glúteos devem estar paralelos ao assento da cadeira. Manter uma perna flexionada e com o pé no chão e a outra estendida (perna preferencial) à frente do quadril, com o calcanhar no chão e dorsiflexão plantar aproximadamente 90°.

Com a perna estendida à frente, o avaliado coloca uma mão sobre a outra e os braços estendidos à frente, flexionando o tronco mantendo a coluna e a cabeça alinhada. O avaliado tentará tocar os dedos dos pés. Manter na posição durante 2 segundos. Quando o avaliado estiver flexionando o tronco ele deverá fazer a expiração, sem “dar trancos” e forçando o movimento.

O Avaliador irá utilizar uma régua de 30 cm e vai registrar a distância que falta ou ultrapassa a ponta do pé.

DESCRIÇÃO DOS EXERCÍCIOS - PRÁTICA

Exercícios Aeróbios:

- Caminhadas
- Aeróbica, Dança e Ritmos.
- Corridas e Caminhadas intercaladas.

EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO DE MEMBROS INFERIORES E SUPERIORES

Quadríceps:

- Agachamento com as pernas na largura do quadril.
- Agachamento com as pernas afastadas, com rotação lateral do tornozelo.
- Afundo – Pernas em afastamento Antero-posterior e executar a flexão e a extensão dos joelhos.
- Em pé, segurando em um apoio, executar a flexão do quadril com elevação dos joelhos à frente.
- Sentado no chão uma perna estendida e a outra flexionada. Manter a perna estendida em isometria a mais ou menos 15 cm do chão.

Posterior de Coxa:

- Agachamento com as pernas na largura do quadril.
- Em pé, segurando em um apoio, pernas unidas, executar a flexão dos joelhos, elevando o calcanhar atrás.

- Em quatro apoios, antebraço apoiado no chão, uma das pernas estendidas na altura do quadril e executar a flexão do joelho.

Glúteos:

- Agachamento com as pernas na largura do quadril.
- Em quatro apoios, executar a extensão e a flexão do quadril e joelhos.
- Em pé pernas unidas e estendidas, executar a extensão do quadril sem a flexão dos joelhos.

Costas / Lombar:

- Em pé, pernas semi-flexionadas, executar a flexão de tronco.

Abdômen:

- Decúbito dorsal com as mãos apoiadas na cabeça executar a flexão do tronco.
- Decúbito dorsal com as mãos apoiadas na cabeça executar a rotação lateral com flexão do tronco para trabalhar os oblíquos.
- Decúbito dorsal, executar elevação dos MMII tirando o quadril do chão.

Adutores:

- Decúbito dorsal, elevar os MMII, joelho estendido e executar a adução dos MMII.
- Agachamento com as pernas afastadas.
- Em pé, executar uma rotação externa com uma das pernas e executar a elevação na diagonal.

Abdutor:

- Em pé, Abduzir a perna na lateral.
- Em decúbito lateral, executar a abdução da perna.

Exercícios de Rotação e Soltura:

- Balanceio das pernas, para frente, para trás, para direita e esquerda.
- Rotação interna e externa da articulação coxo-femural.
- Flexão e extensão do quadril.
- Flexão e extensão do tronco.
- Circundução do tronco.
- Rotação do tronco.
- Flexão lateral do tronco com um dos braços estendidos e elevados acima da cabeça..
- Flexão na diagonal do tronco com um dos braços estendidos e elevados acima da cabeça.

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO

Quadríceps:

- Em pé segurando em um apoio, executar a flexão do joelho com auxílio da mão segurando no pé.

Posterior:

- Em pé, pernas em afastamento antero-posterior, joelhos estendidos executar a flexão do tronco.

Panturrilha:

- Pernas em afastamento antero-posterior, o joelho da perna da frente executar uma flexão e deixar a perna de trás estendida.

Adutores:

- Em pé pernas afastadas na lateral com os joelhos estendidos.
- Em pé pernas afastadas na lateral com um dos joelhos estendidos e o outro flexionado.

Tronco:

- Em pé, as pernas um pouco afastadas executar a flexão lateral do tronco com um dos braços estendidos acima da cabeça.
- Em pé pernas afastadas na lateral com os joelhos estendidos. Executar a flexão do tronco sobre uma das pernas. Alternar o lado.
- Em pé, pernas afastadas na lateral com os joelhos estendidos e um dos braços elevados e executar a flexão na diagonal do tronco.
- Em pé, pernas unidas, flexionar o tronco.

EXERCÍCIOS EM DECÚBITO DORSAL

- Em decúbito dorsal abraçar os joelhos.
- Em decúbito dorsal abraçar um dos joelhos e deixar o outro estendido no chão.
- Em decúbito dorsal, deixar os pés apoiados no chão, afastar os braços na lateral e deixar as duas pernas caírem para a direita e depois para esquerda.

- Sentado no chão, pernas afastadas, coluna reta e flexionar o tronco sobre a perna direita, depois sobre a esquerda e no meio.
- Sentar sobre os calcanhares e deixar os braços estendidos à frente e depois levar para a direita e depois para a esquerda.

ALONGAMENTO COM A BOLA SUÍÇA

- Decúbito dorsal próximo à parede, colocar a bola na parede e apoiar os MMII na bola.
- Em pé, de frente para a bola, apoiar uma das pernas estendidas em cima da bola e flexionar o tronco à frente.
- Sentado no chão, com as pernas afastadas colocar a mão sobre a bola flexionando o tronco à frente.
- Em decúbito dorsal, apoiar as panturrilhas sobre a bola.

Alongamento Passivo

- Sentado, pernas unidas e estendidas e com auxílio do professor, flexionar o tronco sobre as pernas.
- Sentado, pernas afastadas e estendidas e com auxílio do professor, flexionar o tronco sobre as pernas.
- Em decúbito dorsal, executar com auxílio à flexão do quadril com os joelhos estendidos.
- Em decúbito dorsal, executar com auxílio à flexão do quadril com os joelhos flexionados.

RESULTADO DO TESTE

No mês de Julho o avaliado tinha executado o teste, com o resultado de **0 cm de flexibilidade**. Após três meses e meio de trabalho com atividades aeróbias, fortalecimento e alongamento, obtive um resultado de **flexibilidade de + 1 cm**.

OBS: O teste teve que ser interrompido por 3 semanas, pois o avaliado obteve um pequeno acidente (escorregou dois degraus e teve uma pequena lesão no joelho direito, impedido de executar os exercícios).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDERSON, Bob, *Alongue - se no Trabalho*. São Paulo. Editora Summus, 1998

GERMAIN, Blandine Calais, *Anatomia para o Movimento, Volume 1: Introdução à Análise das Técnicas Corporais*. São Paulo. Editora Manole – 1992

GERMAIN, Blandine Calais e LAMOTTE, Andréé, *Anatomia para o Movimento, Volume 2: Bases de Exercícios*. São Paulo. Editora Manole – 1992

JAMES R. Morroow, Jr., Phd, *Medidas de Avaliação do desempenho Humano*. Editora Artmed, 2003