

## Estudos do Movimento Humano e Saúde

### ESTUDO DO DESEMPENHO DOS PADRÕES FUNCIONAIS DE MOVIMENTO DE JOVENS ADULTOS FÍSICAMENTE ATIVOS

Matheus Ramos da Cruz; Jomilto Praxedes  
E-mail: matheusramoss013@gmail.com

No âmbito do esporte e da exercitação física, as avaliações se apresentam como um importante componente que verifica os efeitos e ou a eficácia de um determinado treinamento sobre a performance humana. Dentre os diferentes protocolos que avaliam o desempenho físico destaca-se o *Functional Movement Screen* (FMS) que tem como intuito examinar, qualitativamente, sete padrões motores funcionais (PMF) presentes nas práticas físico-desportivas, auxiliando a identificação de possíveis assimetrias e disfunções referentes a mobilidade articular, equilíbrio estático e dinâmico e estabilidade muscular. Diante do exposto, o presente estudo objetivou avaliar o desempenho de PMF de jovens adultos fisicamente ativos para assim subsidiar informações que integrem treinamentos personalizados e minimizem possíveis lesões. Dez homens saudáveis, com idades entre 19 e 25 anos, realizaram a FMS. A bateria de testes é composta por sete provas a saber: Agachamento profundo, passada sobre a barreira, avanço em linha, mobilidade de ombros, elevação de perna estendida, estabilidade de tronco e estabilidade rotacional. Cada padrão realizado é avaliado com notas de 0 a 3, sendo aconselhável que ao final do teste o avaliado apresente um score, por meio de um somatório de notas,  $\geq 14$  para ser menos propenso a lesões. Como resultados foi constatado que a média do score obtido pelos sujeitos do estudo foi de  $13,9 \pm 2,18$ , sendo inferior ao índice total adequado da avaliação e contrariando os achados de estudos que avaliaram jovens atletas (ALFONSO-MORA *et al.*, 2017; D'ÁVILA *et al.*, 2020; JUNIOR *et al.*, 2020). Foram observados maior incidência de assimetrias no teste de mobilidade de ombros e padrões motores inadequados de valgismo dinâmico de joelhos no agachamento profundo, anteriorização do tronco no avanço em linha e rotação externa de quadril na passada sobre a barreira. Sugere-se que outras avaliações motoras sejam realizadas com outros PMF para mapear mais afundo o desempenho funcional desta população.

Palavras-chave: Atividade Física. Desempenho. Avaliação Funcional.