**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE FORMIGA**

**LUCAS MATEUS FERNANDES**

**EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA**

**FIBRILAÇÃO**

**Formiga-MG  
2016**

Nome: Lucas Mateus Fernandes 5º Período Licenciatura

O que é? / Por que aconteceu?

Quando o reto femoral contraiu ,os músculos posteriores que estavam possivelmente encurtados (gastrocnemio, isquiotibiais e glúteo máximo) sofreram um estiramento excessivo fazendo com que fosse necessária a ativação dos fusos musculares para diminuir tal estiramento,e com isso os antagonistas enviaram estímulos para os agonistas perderem força , ou seja ,ocorreu uma inibição reciproca na parte anterior da perna (quadríceps e tibial anterior).Fazendo com que a perna começasse a fibrilar .  
  
O que ocorre na hora do agachamento?

O agachamento terá um grau de movimento eficaz reduzido pois a cocontração será prejudicada devido aos desequilíbrios musculares .Sendo assim as fibrilas musculares do glúteo máximo estarão estiradas fazendo com que o musculo perca força e não consiga estabilizar corretamente o quadril , Com os isquiostibiais encurtados a insuficiência ativa ocorrerá mais cedo, fazendo com que o quadril entre em retroversão e o individuo perca momentaneamente a curvatura lombar prejudicando a dissipação das forças.Pelo fato do gastrocnemio estar encurtado haverá uma grande dificuldades de manter o equilíbrio durante o movimento pois dificultara o movimento de dorso flexão do calcanhar já que o grastrocnemio entrará em insuficiência passiva fazendo com que o tibial anterior sofra uma inibição reciproca