



SEJAM BEM-VINDOS



PROFESSOR (A):

LAURYANNA
QUEIROZ



DISCIPLINA:

EDUCAÇÃO
FÍSICA



AULA Nº:

...



CONTEÚDO:

MEMBROS
INFERIORES



TEMA GERADOR:

...



DATA:

2020

MEMBROS INFERIORES

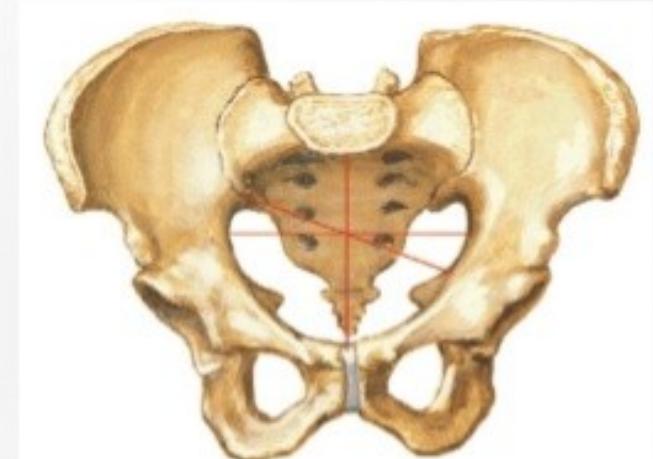
- Função:
- Sustentação do peso corporal,
- Manutenção da postura,
- Locomoção, tem a capacidade de mover-se de um lugar para outro e a Manutenção do equilíbrio durante a locomoção

A base do esqueleto do membro inferior é formado pelos dois ossos do quadril, que são unidos pela sínfise púbica e pelo sacro.

O cíngulo do membro inferior e o sacro juntos formam a **PELVE ÓSSEA**.

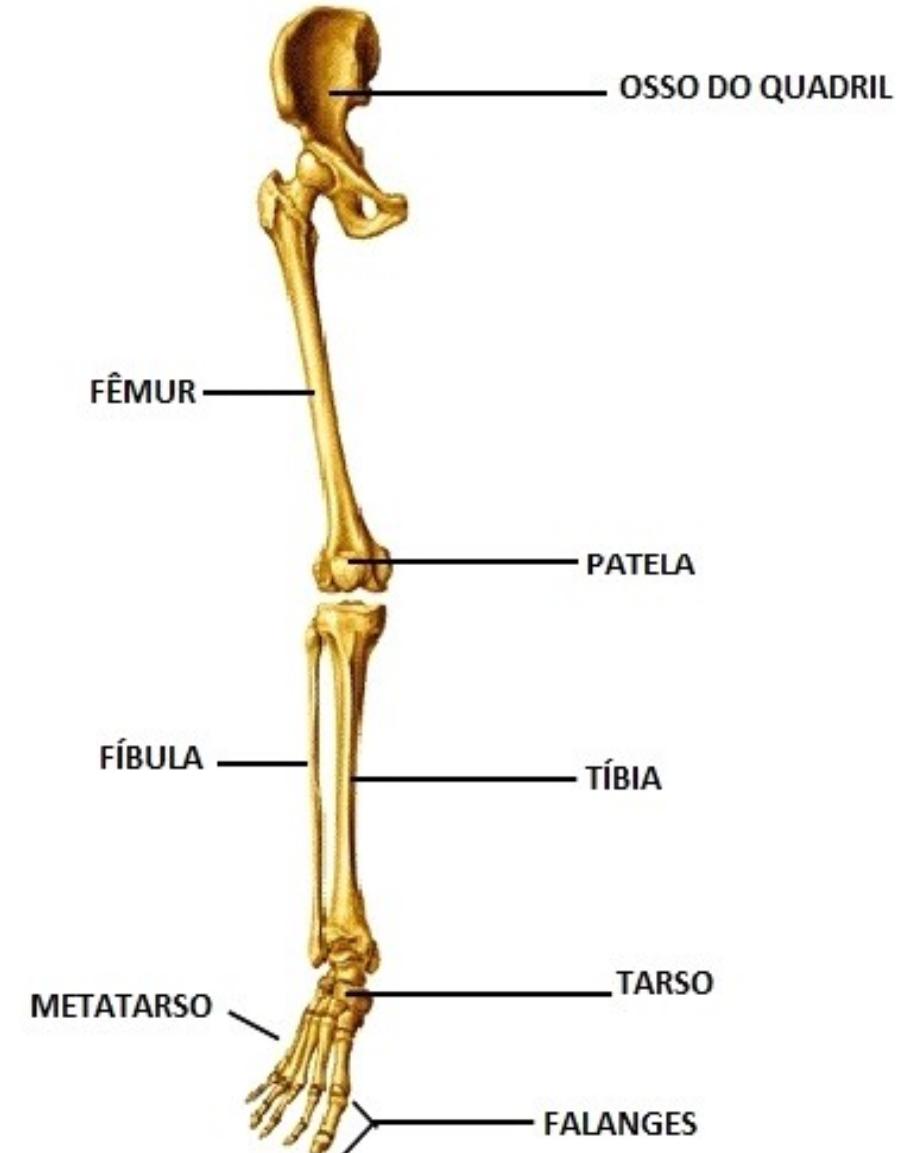
PELVE ÓSSEA

- **PARTE DO TRONCO SITUADA ABAIXO E ATRÁS DO ABDOME**
- **FORMAÇÃO:**
 - **DOIS OSSOS DO QUADRIL**
 - **SACRO**
 - **CÓCCIX**



Os ossos dos membros inferiores podem ser divididos em quatro segmentos:

- Cintura Pélvica – Ilíaco (Osso do Quadril)
- Coxa – Fêmur e Patela
- Perna – Tíbia e Fíbula
- Pé – Ossos do Pé

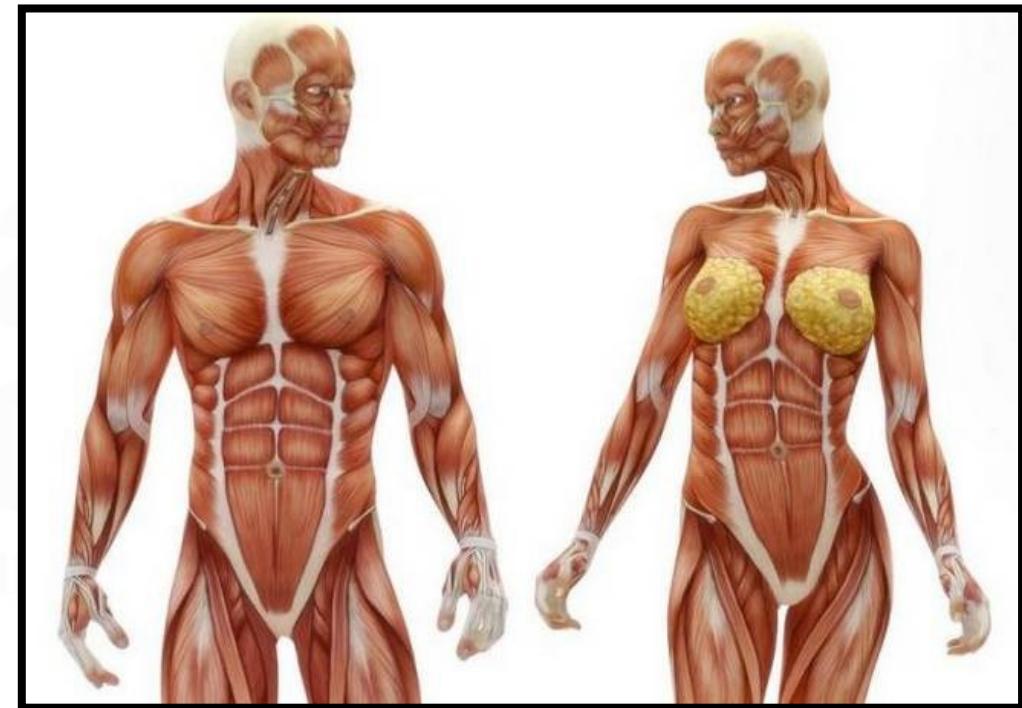


Para darmos 1 passo,
usamos quantos músculos?

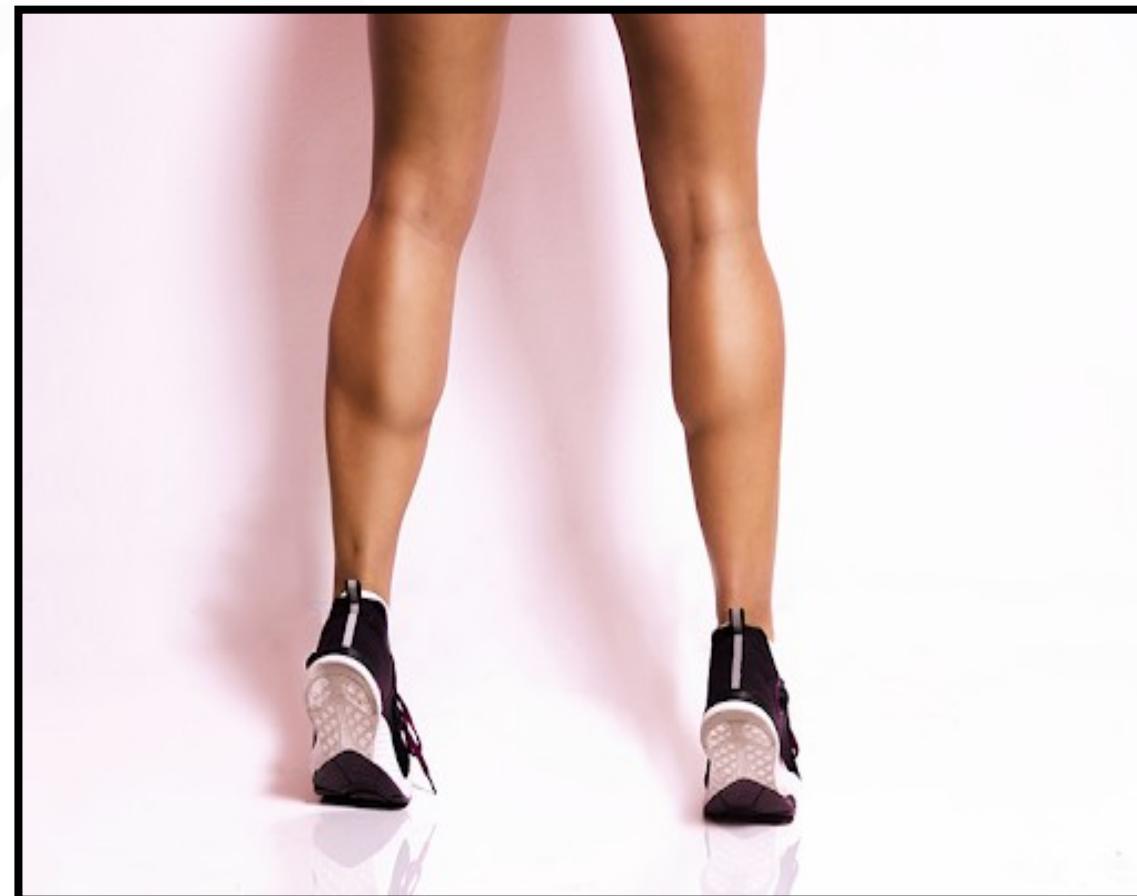


Para darmos 1 passo, usamos 200 músculos

- Os músculos utilizados para darmos um passo envolvem os membros inferiores, que seriam o glúteo máximo, quadríceps. A musculatura posterior da coxa e a panturrilha também são fundamentais. Membros superiores, como bíceps e deltoides também são usados.



Qual a importância da panturrilha no corpo humano?



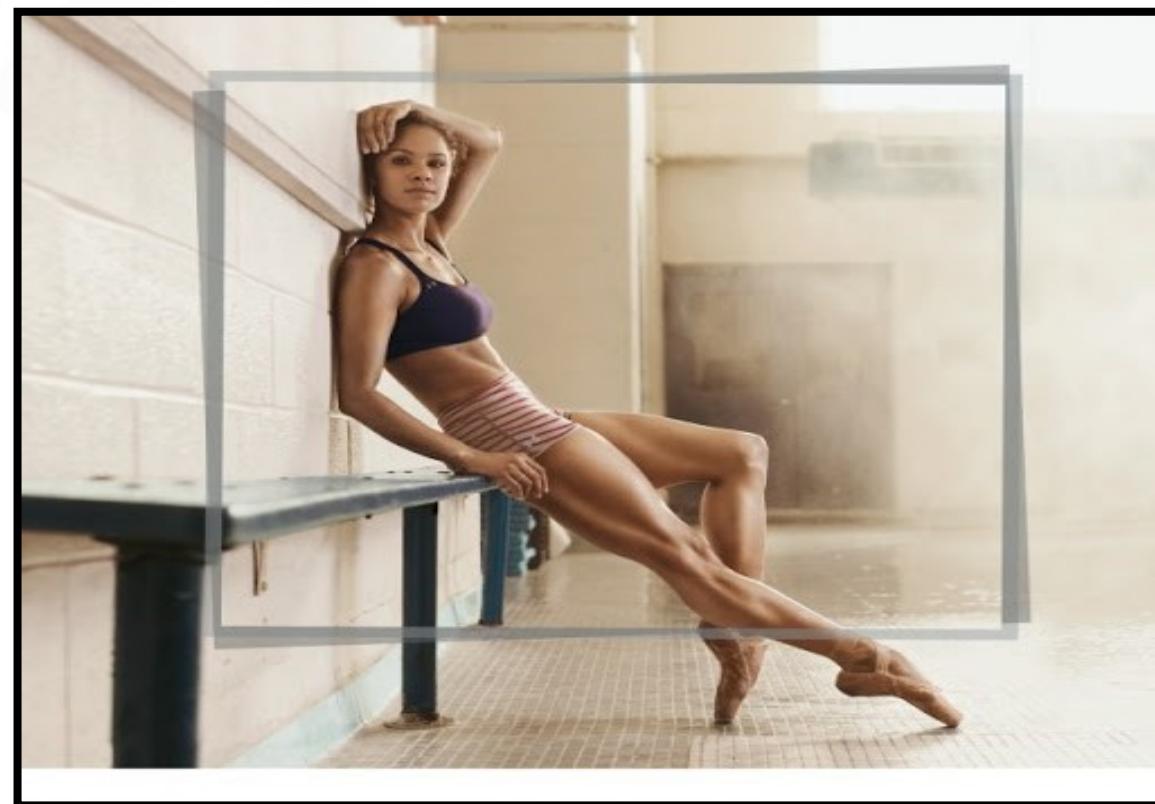
Muitos estudiosos a consideram como o segundo coração do corpo.

Formada principalmente pelos músculos gastrocnêmio e sóleo. Região muscular que auxilia constantemente na caminhada (locomoção), postura e equilíbrio do nosso corpo, tem a importante função de **bombeiar o sangue de volta para o coração**, fazendo com que o sangue retorne contra a gravidade em direção a ele.

Aquelas famosas dores por falta de circulação podem significar que os músculos das pernas não estão sendo exercitados o suficiente.

Você sabia?

Quando os músculos da perna são resistentes, o cérebro envelhece melhor.



Condicionamento do cérebro humano x músculos

Foi essa a conclusão após uma pesquisa realizada por estudiosos da Universidade de Londres.

Segundo o estudo, ao passo que o músculo da perna de um indivíduo é resistente, melhor será o envelhecimento cerebral dessa pessoa.

PROBLEMA DE MELHORACAO CEREBRAL

Os pesquisadores estiveram monitorando durante 10 anos 162 mulheres juntamente com suas irmãs gêmeas. Por todo esse tempo foram observados os hábitos de atividade física e estilo de vida das participantes.

As voluntárias da pesquisa tiveram que passar por testes de aprendizado e memória. Os estudiosos levaram em conta aspectos genéticos

A conclusão do estudo traduz que os músculos dos membros inferiores sofreram mais impacto em decorrência de que os mesmos são os maiores da estrutura óssea do organismo humano. São esses os músculos essenciais à prática de exercícios físicos.

Para melhorar as atividades de vida diária dos idosos é importante a prática de atividade física. Pesquise sobre os benefícios do fortalecimento da musculatura para pessoas com mais de 60 anos.

PROBLEMA DE MELHORAMENTO DA VIDA DIÁRIA