



11º Congresso de Pós-Graduação

BENEFICIOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA MUSCULATURA ABDOMINAL

Autor(es)

CRISTIANE RISSATTO JETTAR LIMA
BIANCA BRANCATTE FRANCISCO
MARIANA VIOLA DOS SANTOS

Orientador(es)

CRISTIANE RISSATTO JETTAR LIMA

Resumo Simplificado

RESUMO

O treinamento funcional se tornou um dos métodos mais utilizados de treinamento para a melhora da saúde, da estética e do desempenho esportivo, e ainda pode-se utilizar a prática em um programa de prevenção e/ou tratamento de lesões, com o objetivo de reduzir dores musculares, melhorar o equilíbrio, e aumentar a potência muscular. O treinamento funcional tem como princípio preparar o organismo de maneira íntegra, segura e eficiente através do centro corporal, chamado por *core*, compreendendo os grupos musculares dos transversos espinhais que abrangem a coluna lombar, abdominais e músculos do quadril, glúteo máximo e médio, iliopsoas e isquiotibiais. Se esses músculos estiverem fracos, as articulações e nervos terão que fazer uma força para a qual não foram projetados, e a dor será inevitável. A essência do treinamento funcional está baseada na melhoria dos aspectos neurológicos, através de exercícios que desafiam os diversos componentes do sistema nervoso, o que estimula a adaptação deste, resultando em melhorias nas tarefas do dia-a-dia e nos gestos esportivos. O objetivo geral do estudo foi verificar se o treinamento funcional aplicado nos músculos abdominais superficiais e profundos tem influência na estabilização da coluna, sobre a força, flexibilidade, eficiência de movimento, postura estática e redução de medidas em centímetros na região abdominal. A amostra foi constituída por um grupo de 10 indivíduos fisicamente ativos do gênero feminino com média de idade de 22,4 anos e foram divididas em grupo experimental e controle. O grupo experimental foi submetido ao treinamento com exercícios propostos para iniciantes em duas sessões semanais de 50 minutos, com intervalos de descanso de 1 minuto entre uma série e outra e alongamentos no final por dois meses, enquanto que o grupo controle não realizou nenhuma modalidade de atividade física neste período. Ambos os grupos comprometeram-se a não seguir nenhuma dieta específica durante a realização da pesquisa. Todas as participantes foram avaliadas quanto à força abdominal, flexibilidade e equilíbrio anteriormente aos exercícios no primeiro e no último dia. Para a comparação dos dados, utilizou-se teste T para duas amostras em par para médias considerando significantes valores com $p < 0,05$ e Teste T para duas amostras presumindo variâncias equivalentes ou diferentes considerando significantes valores de $p < 0,05$ e utilizado também o teste Mann Whitney indicado quando o número de elementos é reduzido. Observou-se nos resultados que o grupo experimental apresentou diferença estatisticamente significativa em todas as comparações pré e pós treinamento, exceto com relação à perímetria abdominal. No grupo controle não se observou diferença significativa pré e pós treinamento. Concluiu-se que o treinamento funcional, influenciou a musculatura abdominal com exceção da perímetria abdominal.