

IMPORTÂNCIA DE EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS PARA O CORE NO TREINAMENTO FUNCIONAL SOBRE A QUALIDADE DE MOVIMENTO

MARCOS RAPHAEL PEREIRA MONTEIRO¹

MARTA SILVA SANTOS²

MARCELI MATOS ANDRADE MESQUITA (CREFITO: 175599-F)²

GABRIEL VINICIUS DOS SANTOS²

MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO (CREF: 006427-G/RS)²

¹ Departamento de Fisioterapia, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, Sergipe, Brasil.

² Departamento de Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, Sergipe, Brasil.
raphael.fisio98@gmail.com

INTRODUÇÃO: Dentre as formas de treinamento físico para a melhora da qualidade do movimento, está o treinamento funcional, caracterizado por exercícios em padrões funcionais, que por serem multiarticulares e multiplanares, em tese provocam maior ativação do core. É comum incluir exercícios específicos para a musculatura do core em protocolos de treinamento funcional, no entanto ainda não está claro se essa inclusão contribui na melhora da qualidade de movimento. **OBJETIVO:** Analisar a influência da inclusão de exercícios do core no treinamento funcional, e do treinamento do core sobre a qualidade de movimento. **MÉTODOS:** Os indivíduos foram divididos randomicamente em três grupos: Treinamento Funcional (TF) (n=18, 24,7 ± 5,5 anos, 23,9 ± 3,3 kg/m²) que realizou apenas exercícios multiarticulares e multiplanares; Treinamento do Core (TC) (n=21, 25,3 ± 7,7 anos, 24,1 ± 3,8, kg/m²) que realizou exercícios específicos para o core; Treinamento Funcional Core (TFC), que realizava exercícios multiarticulares e multiplanares, bem como exercícios específicos para o core (TFC) (n=21, 27,5 ± 6,6 anos, 25,3 ± 3,7, kg/m²), os indivíduos treinaram três vezes por semana, durante 12 semanas. Para avaliação da qualidade do movimento utilizou-se o *Functional Movement Screen (FMS)*, que é composto por sete testes que avaliam mobilidade e estabilidade, com uma pontuação de 0 a 3, em que, quanto maior a nota, melhor a execução do movimento. Foi utilizado uma ANOVA (3x2) e *post hoc* de Sidak, p<0,05. Também foi calculado o tamanho do efeito (TE). **RESULTADOS:** Após as 12 semanas, todos os grupos demonstraram melhoras significativas (p<0,01), TF (pré: 13,1±1,7 vs pós: 14,4±1,4) obteve aumento relativo de 12,2% e TE de 0,90. Por outro lado, o grupo TC (pré: 12,7±1,6 vs pós: 14,5±1,7), apresentou percentual de mudança de 13,0% e TE de 1,02. Já o grupo TFC (pré: 13,5±2,1 vs pós: 15,5±1,7), apresentou aumento relativo de 14,5% e TE de 0,92. **CONCLUSÃO:** Tanto o treinamento do core, quanto o treinamento funcional com e sem a inclusão de exercícios específicos para o core são eficientes na melhora da qualidade de movimento.

Palavras-chave: exercício. aptidão física. movimento.