

**EFEITOS DA INCLUSÃO DE EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS DO CORE NO TREINAMENTO FUNCIONAL E DO TREINAMENTO DO CORE SOBRE A POTÊNCIA MUSCULAR.**

IOHANNA GILNARA SANTOS FERNANDES

MARTA SILVA SANTOS

MARCELI MATOS ANDRADE MESQUITA (CREFITO: 175599-F)

LEVY ANTHONY SOUZA DE OLIVEIRA

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

Universidade Federal de Sergipe, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.  
iohanna.aju@hotmail.com

**INTRODUÇÃO:** Os músculos do core facilitam a transferência de força entre o tronco e extremidades, favorecendo a execução de movimentos em potência muscular. Dentre as formas de melhorar a potência está o treinamento funcional, onde são utilizados exercícios multiarticulares que favorecem a ativação do core. Contudo, não está claro se é necessário inserir exercícios específicos para o core dentro de um protocolo de treinamento funcional para que haja adaptações na potência. **OBJETIVO:** Analisar a influência da inclusão de exercícios do core no treinamento funcional, e do treinamento específico do core sobre a potência de membros inferiores. **MÉTODOS:** Sessenta indivíduos realizaram o treinamento três vezes por semana durante 60 minutos, e foram randomizados nos grupos: Treinamento do Core (TC: n=18; idade = 25,3 ± 7,7 anos, IMC = 24,1 ± 3,8 kg/m<sup>2</sup>), que realizaram somente exercícios específicos para o core; Grupo Treinamento Funcional (TF: n=21, idade = 27,5 ± 6,6 anos, IMC = 25,3 ± 3,7 kg/m<sup>2</sup>), que executaram apenas exercícios multiarticulares de caráter funcional; Grupo Treinamento Funcional e Core (TFC: n=21; idade = 24,7 ± 5,5 anos, IMC = 23,9 ± 3,3 kg/m<sup>2</sup>) que realizaram exercícios funcionais, bem como exercícios específicos para a região do core. Para estimar a potência de membros inferiores, foi realizado o *Counter Movement Jump Test* em uma plataforma de contato. Os dados foram apresentados através de média e desvio padrão, analisados com ANOVA (3x2) e post hoc de Sidak, p<0,05. Também foi calculado o tamanho do efeito (TE). **RESULTADOS:** Após 12 semanas de intervenção os grupos apresentaram aumentos estatisticamente significativos decorrentes dos respectivos treinamentos utilizados: (GTC - pré: 31,25 ± 5,1 vs. pós: 35,13 ± 4,0; %Δ: 12,4%; p ≤ 0,01), (GTF - pré: 32,95 ± 9,3 vs. pós: 35,43 ± 8,4; %Δ: 7,5%; p ≤ 0,01) e (GTFC - pré: 37,71 ± 5,3 vs. pós: 40,81 ± 6,0; %Δ: 8,2%; p ≤ 0,01). Entretanto ao analisar os resultados apresentados, não houve diferenças significativas entre os grupos. **CONCLUSÃO:** Tendo em vista os resultados, verifica-se que tanto o treinamento específico do core quanto o treinamento funcional com e sem a inclusão de exercícios específicos para essa região, são eficientes na melhora da potência muscular em jovens adultos. Porém, quando incluído o exercício específico do core no treinamento funcional ou ainda realizando o treinamento específico para o core, a magnitude do efeito é maior.

**Palavras-chave:** Exercícios em circuito, Potência, treinamento neuromuscular.