

INFLUÊNCIA DA INCLUSÃO DE EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS DE CORE NO TREINAMENTO FUNCIONAL: EFEITO SOBRE A RESISTÊNCIA DO TRONCO

MICHELLY GOMES CORDEIRO (CREF:002334G/SE)¹

MARTA SILVA SANTOS^{1,2}

LEANDRO HENRIQUE ALBUQUERQUE BRANDÃO¹

JOSE MILTON DA COSTA JUNIOR³

MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO (CREF:006427-G7RS)^{1,2}

¹Departamento de Educação Física, Programa de Pós Graduação em Educação Física, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, Brasil.

²Scientific Sport, Brasil

³Universidade Tiradentes

Contato: michellygomescordeiro@gmail.com

INTRODUÇÃO. A estabilidade do tronco é relevante na manutenção da saúde da coluna. Sua avaliação envolve uma combinação de diferentes fatores a exemplo da resistência. Esta, é importante para o desempenho esportivo e para a segurança da coluna, visto que a fadiga dificulta a estabilidade. Não está claro se é necessário incluir exercícios específicos para o core no treinamento funcional, para que assim seja potencializada a melhora na resistência do tronco. **OBJETIVO:** Analisar a influência da inclusão de específicos do core no treinamento funcional bem como do treinamento do core sobre a resistência dos músculos do tronco. **MÉTODOS:** Sessenta jovens foram selecionados e alocados em três grupos, o grupo treinamento funcional (TF: n= 21; 27,5 ± 6,6 anos; 25,3 ± 3,7 kg/m²) que realizou exercícios com caráter multiarticular e global, o grupo treinamento funcional com core (TFC: n = 21; 24,7 ± 5,5 anos; 23,9 ± 3,3 kg/m²), que executou tarefas similares, que incluíram também exercícios específicos para zona média e o grupo core training (TC: n=18; 25,3 ± 7,7 anos; 24,1 ± 3,8 kg/cm²), que realizou apenas exercícios específicos para o core. A avaliação foi realizada a partir do protocolo proposto por Stuart McGill, que mensura a resistência dos músculos, flexores (FLE), extensores (EXT) e laterais (LAT) do tronco. Os dados são apresentados em média e desvio padrão. Uma ANOVA 3X2 com o *post hoc* de Sidak foi utilizada para avaliar a significância estatística (p≤0.05). foi calculado o tamanho do efeito (TE). **RESULTADOS:** Ao final da intervenção, para todos os grupos foi verificada melhora significativa (p<0,01), na resistência de extensores (TF: pré=100,52 ± 44,87, pós=132,48 ± 52,64, Δ%= 28% TE=0,63; TFC: pré=93,29 ± 33,58, pós=119,38 ± 36,82, Δ%=32% , TE =0,98; GC: pré=105,39 ± 44,72, pós=138,89 ± 59,38, Δ%= 32%, TE =0,75), na resistência de flexores (TF: pré=134,1±81,6 vs pós=241,3±127,9; Δ%=76%; TE=0,73; TFC: pré=119,38±76,64 vs pós=221,2±142,8; Δ%= 85%; TE=0,85. Já para o grupo GC: pré=107,39 ± 46,04 vs pós=243,5,±104,08; Δ%=127%; TE= 3,0). Por fim, para os músculos laterais do tronco: TF: pré=51,4±21,0 vs pós=60,6±18,7, Δ%=18% , TE=0,44; TFC: pré=59,0±18,4 vs pós=74,3±20; Δ%=26%; TE=0,83; GC: pré,45,5±23,8 vs pós=65,9±27,0; Δ%=45%; TE=0,87). Quando confrontados, os grupos não apresentaram diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das comparações. **CONCLUSÃO:** Desta forma, conclui-se que tanto treinamento específico para core, quanto o treinamento funcional com e sem inclusão de exercício específicos, são capazes de influenciar positivamente o desempenho na resistência do tronco.

Palavras-chave: desempenho; atividades física; qualidade de vida.