

TREINAMENTO DOS MÚSCULOS ABDOMINAIS REALIZADOS NAS ACADEMIAS DO MUNICÍPIO DE TORRES/RS

Dorivaldo Cezário Nazário¹
Sadi Pipet de Oliveira Junior²
Valter Ari Dohnert Júnior³

RESUMO

Introdução: Os músculos abdominais desempenham um papel preponderante na sustentação e contenção do conteúdo abdominal, bem como na manutenção e postura normal da pelve, sendo responsáveis indiretamente pela postura corporal. **Objetivo:** verificar as características do treinamento abdominal realizado por praticantes de musculação, nas academias de Torres/RS. **Materiais e Métodos:** A amostra foi constituída por 91 praticantes de musculação de ambos os gêneros, com idades que variaram de 13 a 56 anos, média $26,80 \pm 9,85$. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário com perguntas fechadas, relacionadas especificamente ao treinamento da musculatura abdominal durante o treinamento na musculação. **Resultados:** 39,6% dos praticantes treinam por qualidade de vida enquanto 38,5% treinam por estética. 97,8% treinam os músculos abdominais durante as sessões de treinamento de força. 39,3% treinam de um a quatro meses. 66,3% possuem orientador. 61,8% têm como foco a definição muscular. 36% utilizam três sessões de treino. 36% utilizam apenas dois exercícios por sessão, mas seguido por 30,3% que utilizam três exercícios. 60,7% dos praticantes utilizam três séries por exercício em cada sessão. 46,1% dos entrevistados usam de 13 a 20 repetições por série. 95,5% utilizam intervalo de descanso entre os exercícios, sendo o intervalo de tempo utilizado, pela maioria (70,6%), é de um a trinta segundos. A partir dos resultados obtidos foi possível constatar que os programas de treinamento da musculatura abdominal realizados nas academias de Torres/RS estão em conformidade com o que preconiza a literatura.

Palavras-chave: Musculação. Treinamento. Abdominais.

Introdução

A musculatura abdominal tem sido amplamente classificada como fundamental para a estabilidade da cintura pélvica, e o seu fortalecimento está associado à proteção da coluna contra as forças que atuam no dia-a-dia. Assim, conforme Hall (2001), a estabilidade da cintura pélvica e da coluna lombar tem uma grande importância no equilíbrio corporal. A pelve transmite as forças do peso da cabeça, do tronco e das extremidades superiores e as forças ascendentes dos membros inferiores. Enquanto a coluna lombar é a principal região do corpo responsável pela sustentação das cargas.

¹ Graduando do curso de Educação Física Ulbra/Torres

² Prof. Ms. do curso de Educação Física Ulbra/Torres

³ Prof. Esp. curso de Educação Física Ulbra/Torres

A região torácica e a pelve se conectam através das vértebras lombares. Nessa região encontra-se aproximadamente metade do peso corporal; dessa forma, a musculatura abdominal tem importante papel na sustentação dessa região. Além disso, essa musculatura contribui para a manutenção do equilíbrio tanto estático quanto dinâmico da pelve (PINTO, 2000).

A preservação da capacidade física, dentre elas a resistência muscular abdominal, é importante para a saúde, em especial durante o envelhecimento. Os músculos abdominais merecem destaque porque são fundamentais para diversas funções, como por exemplo, a de sustentação e contenção do conteúdo abdominal e a manutenção da postura normal da pelve, sendo responsável indiretamente pela curvatura da coluna lombar e, essenciais para postura corporal (DI DIO; AMATUZZI; CRICENTI, 2002).

Pesquisas mostram que indivíduos que apresentam maior quantidade de gordura no tronco, principalmente na região abdominal, sinalizam um risco aumentado para desenvolvimento de hipertensão, diabetes tipo 2, doença arterial coronariana e morte prematura, se comparados a indivíduos que são igualmente obesos, mas apresentam a distribuição da maior parte da gordura nas extremidades (MEGNEIN *et al.*, 1999).

Os músculos abdominais são de extrema importância para a função de expansão e compressão da cavidade abdominal e das vísceras ocas (BASMAJIAN, 1985).

De acordo com Weineck (1999), o desequilíbrio muscular é proporcionado por um desenvolvimento desigual da força e encurtamento dos músculos responsáveis pelo desempenho, em conjunto com um enfraquecimento dos músculos que não foram eficientemente treinados. Dessa forma uma hipotonia abdominal favorece o desenvolvimento de patologias e uma predisposição a ptose abdominal. Com isso, um fortalecimento dessa musculatura torna-se necessário, como ação preventiva.

A importância de se ter o abdômen bem definido e tonificado não se resume aos aspectos superficiais de uma moda que, como qualquer outra, tende a ser efêmera. Uma simples reflexão sobre sua função no organismo nos faz ver a importância que essa musculatura tem para a saúde, para a qualidade de vida ou para a eficiência esportiva de qualquer pessoa (MANSO & GRIGOLETTO 2008). Os mesmos autores ainda ressaltam que todos os esportistas, tanto os de alto nível

quanto os que praticam esportes de caráter lúdico e educativo, prestam uma atenção extraordinária e prioritária ao trabalho da musculatura abdominal. A preocupação com a melhora da imagem corporal, do seu cuidado e aperfeiçoamento tem aumentado significativamente o interesse dos praticantes de algum tipo de atividade física pela adoção de rotinas especializadas no desenvolvimento da musculatura abdominal.

Neste contexto, o presente estudo tem por objetivo verificar as características do treinamento abdominal realizado por praticantes de musculação, nas academias de Torres – RS.

Materiais e Métodos

O presente estudo caracteriza-se como transversal e descritivo, pois os dados coletados representam um determinado momento e foi conduzido em seis academias do município de Torres/RS. A amostra foi constituída por 91 praticantes de musculação de ambos os gêneros, com idades que variaram de 13 a 56 anos, de idade média $26,80 \pm 9,85$. Os sujeitos foram selecionados por conveniência, e aqueles que concordaram em participar da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. Os menores de 18 anos precisaram do consentimento e assinatura do termo dos pais ou responsáveis. Além disso, o presente estudo não expôs nenhum praticante a qualquer tipo de risco ou constrangimento durante a realização da coleta dos dados.

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário com perguntas fechadas, relacionadas especificamente ao treinamento da musculatura abdominal durante o treinamento na musculação. Os dados coletados foram introduzidos em planilhas do Excel para tratamento estatístico, sendo obtidas a média da idade, peso, estatura e IMC, como também o desvio padrão. Para a obtenção dos resultados foi utilizada a estatística descritiva sendo apresentados através de frequência relativa para cada variável.

Tabela 1. Descrição da Amostra

VARIÁVEIS	MÉDIA (n)	DP*
IDADE	26,80 (91)	9,85
PESO (Kg)	69,40(91)	16,78
ESTATURA (m)	1,61(91)	0,40
IMC*	23,19(91)	6,52
GÊNERO		
Masculino	49,50% (45)	
Feminino	50,50% (46)	

IMC* Índice de Massa Corporal - DP* Desvio Padrão

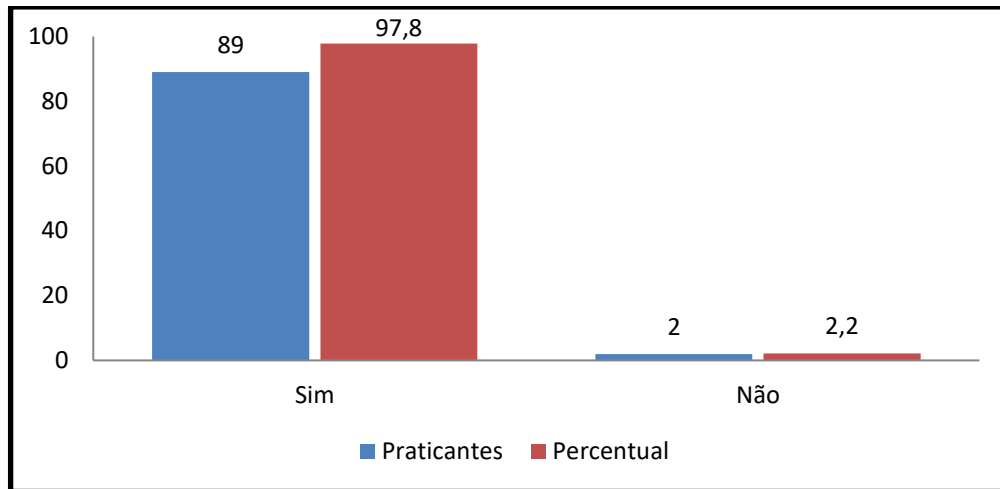
Resultados e Discussão

A partir dos resultados obtidos, podemos observar que, entre os entrevistados que praticam a musculação como principal atividade física, a maioria (28,6%) já treinava a mais de dois anos, seguido pelos que praticavam de um a quatro meses (27,5%). Para 39,6% dos entrevistados a saúde foi à motivação principal à prática da musculação, seguida pela estética (38,5%) do total, ou seja, praticamente um empate entre elas. Todavia, em um estudo realizado por Alexandre e col. (2010) o objetivo dos frequentadores de academias foi saúde, 64% para os homens e 60% para as mulheres.

Cada dia mais se percebe o grande interesse pelo exercício físico. O interesse não é somente de atletas, mas também daqueles que buscam a atividade física para promoção e manutenção da saúde (BLEIL, 1998).

Observou-se, também, nos resultados do presente estudo que 97,8% dos praticantes de musculação entrevistados afirmaram que costumam treinar os músculos abdominais durante as sessões de treinamento de força. Assim, apenas 2,2% não treinam essa musculatura durante as sessões de musculação, como pode ser constatado no gráfico abaixo:

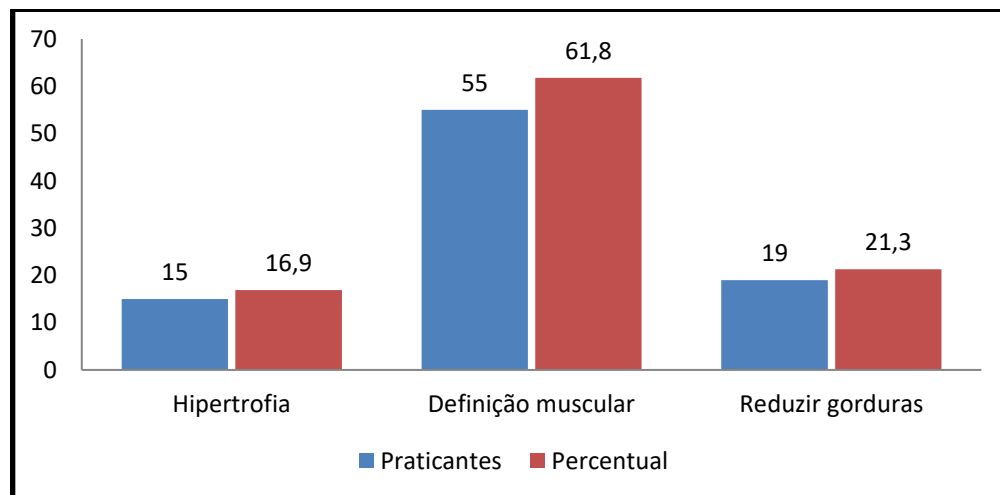
Gráfico 1 - Praticantes que incluíam exercícios abdominais nos seus treinos



Em relação ao tempo que estão treinando, e incluindo os abdominais na sessão de treino, grande parte (39,3%), treina essa musculatura de um a quatro meses e, a maioria (66,3%), nos treinos, possui orientador.

Conforme pode ser observado no gráfico número 2, quanto ao objetivo do treinamento abdominal, a grande maioria (61,8%) dos sujeitos entrevistados apontou a definição muscular como o foco do seu treino.

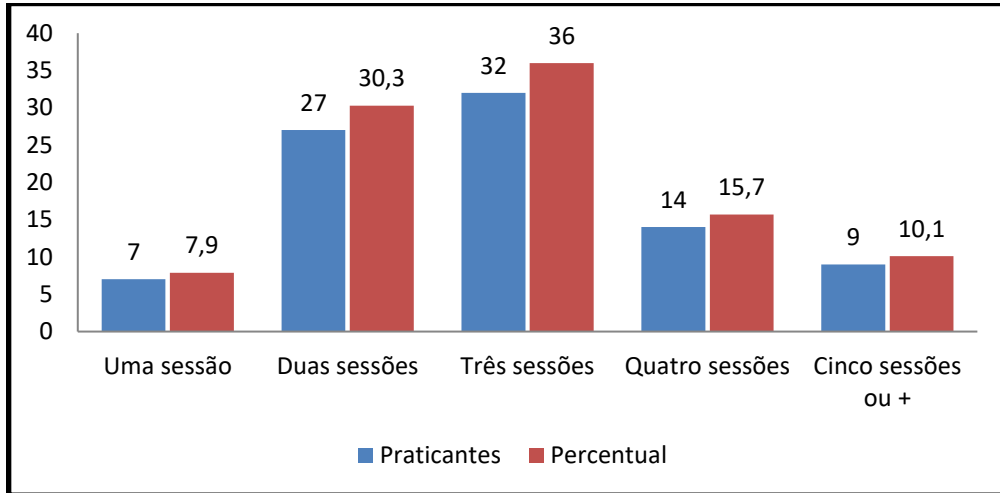
Gráfico 2 - Objetivo dos praticantes no treino



No gráfico número 3, podemos observar que na escolha dos entrevistados, em relação a frequência de treinos semanais para os abdominais, a opção predominante entre eles foi a de três sessões (36%). Ainda em relação ao número de sessões semanais, Nogueira e col. (2008) verificou que não houve diferenças

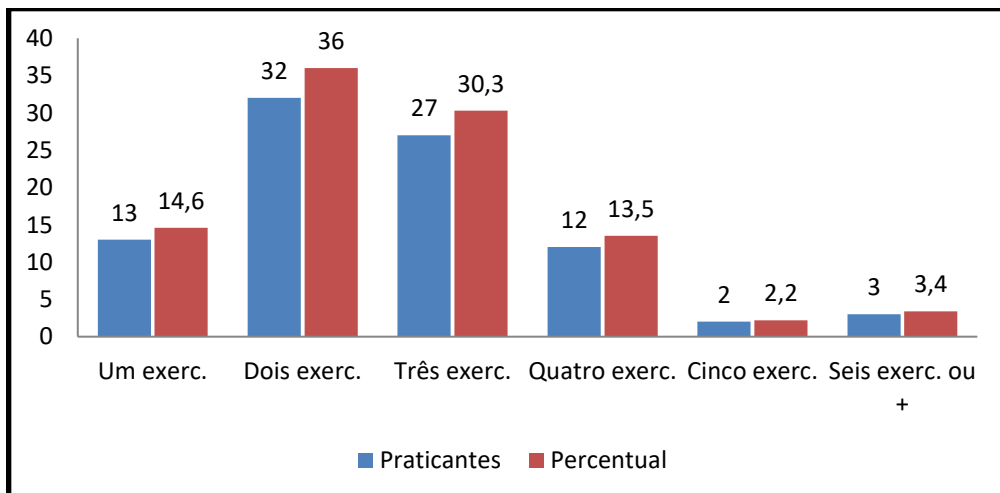
significativas em termos de ganho de força e massa muscular entre sujeitos que treinavam três e cinco vezes ($p < 0,05$).

Gráfico 3 - Número de sessões semanais de treino



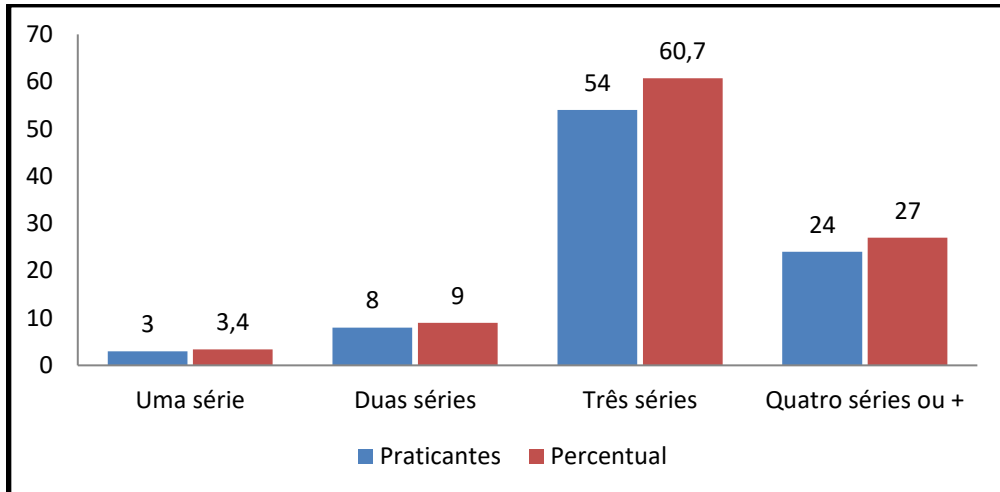
Podemos observar no gráfico número 4, que, na prática do treino dos abdominais, a maioria (36%) utiliza sessões com apenas dois exercícios e a minoria (2,2%) cinco exercícios. Mas a opção de utilizar três exercícios também apresentou um ótimo percentual de adeptos (30,3%).

Gráfico 4 - Número de exercícios por sessão de treino



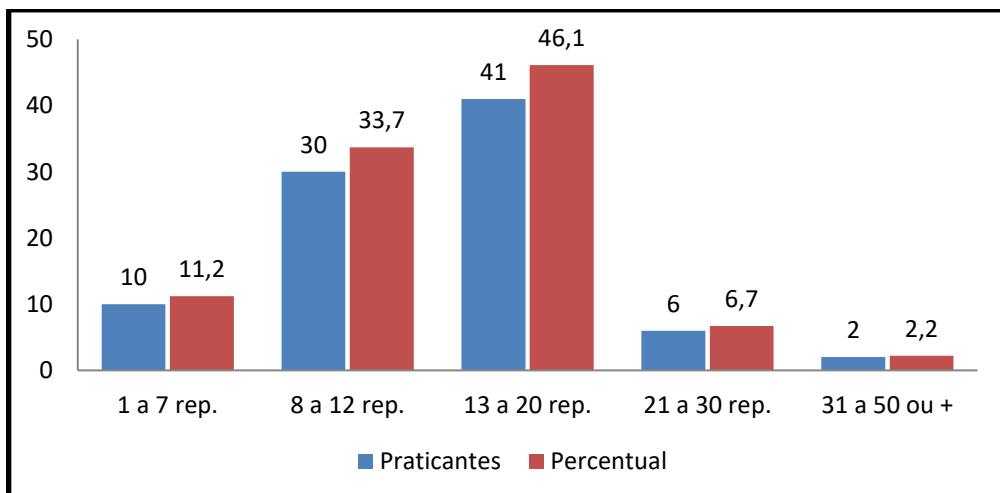
De acordo com o gráfico número 5, a maioria (60,7%) dos praticantes utiliza três séries por exercício em cada sessão de treino, mais que o dobro da segunda opção, quatro séries ou mais, que ficou com 27%.

Gráfico 5 - Número de séries por exercício



Pode-se constatar, conforme o gráfico número 6, que os entrevistados (46,1%) confirmam que utilizam, em cada série do treino abdominal, um número de 13 a 20 repetições. A maioria vai ao encontro com o estudo de Manso e Grigoletto (2008), onde mostra que fazer elevado número de repetições por série e sessão não é a melhor forma de fortalecer e desenvolver essa musculatura. Sendo assim, entendem que cada série deve ser de 10 a 15 (20) repetições, mas tentando chegar ao final de cada série com fadiga suficiente, de modo que a intensidade do exercício não permita que sejam feitas muito mais repetições, ou até nenhuma.

Gráfico 6 - Número de repetições por série



Diante desses resultados podemos observar, ainda, que a maior parte dos que praticam o treinamento abdominal optou pelas seguintes variáveis: 95,5% utilizam intervalo de descanso entre os exercícios, sendo o intervalo de tempo utilizado pela maioria (70,6%) é de um a trinta segundos. 96,6% também utilizam intervalo de descanso entre as séries, porém o Intervalo mais utilizado pelos praticantes (66,3%) é o mesmo tempo que utilizam entre os exercícios, de um a trinta segundos. Há pouca diferença entre o percentual que fazem intervalo de descanso entre os exercícios e entre as séries, bem como predomina nas duas variáveis o mesmo tempo de descanso. Observado, também, que a maioria (73%) dos praticantes utiliza sobrecarga nos treinos, e que o uso de peso (anilhas, caneleiras, aparelhos) nos exercícios é o mais utilizado (69,2%), ficando em segundo lugar a execução mais lenta dos exercícios com apenas 18,5%.

A intensidade do treino afeta respostas metabólicas, hormonais, neurais e cardiovasculares ao treinamento, e sua prescrição deve ser feita de acordo com o estado de treinamento do indivíduo (KRAEMER et al., 2004).

Por fim verificamos que quase metade dos entrevistados (48,3%) desta pesquisa faz algum tipo de dieta específica ao treinamento. Da mesma forma quase a metade (49,4%) dos pesquisados faz uso de algum tipo de suplemento para melhorar o desempenho no treino e nos resultados. E o mais importante nessa pesquisa foi obtermos a informação que a maioria dos praticantes (82%) está satisfeita com o resultado alcançado por meio dos treinos abdominais que estão praticando.

Considerações Finais

Os resultados apresentados nesta pesquisa nos possibilitaram ver, com maior ênfase, que o objetivo principal dos praticantes foi a definição muscular dos abdominais. Porém a maioria afirmou estar praticando musculação por qualidade de vida. O estudo nos mostra, também, que os praticantes em sua maioria estão treinando seus abdominais de forma significativa e importante, visto que em se tratando de sessões, exercícios, repetições, intervalos, tempo de descanso e sobrecarga, a maioria faz conforme determina o sistema de treinamento, muitos deles com orientador. Ou seja, o resultado a ser atingido por cada praticante será alcançado, principalmente associado a dieta e suplemento que praticamente a

metade deles fazem e utilizam esses recursos em busca de alcançar seu resultado o mais rápido possível.

De acordo com o que preconiza as literaturas e outros estudos sobre a prática da musculação e o uso de treinos para a musculatura abdominal, dentro das sessões de treinamento resistido, podemos considerar que esse estudo vem ao encontro do que se esperava na prática de musculação com treinos para a musculatura abdominal nas academias de Torres/RS.

Referências

Alexandre EF, Paz RL, Longaray TF, Liberali R, Navarro F. Perfil social de saúde e antropométrico de indivíduos de ambos os gêneros ingressantes em uma academia de Porto Alegre. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v.4, n.20, p.159-166. Mar/Abr. 2010.

Basmajian JV. *Anatomia de Grant John V. Basmajian*. 10 ed. São Paulo: Manole; 1993. 139-148.

Bleil SI. O Padrão alimentar ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. *Cad. Debate* 1998; 6:1-25.

Di Dio LJA, Amatuzzi MM, Cricenti SV. Sistema Muscular. In: DI DIO, L.J.A. *Tratado de Anatomia Sistêmica Aplicada*. 2. ed. São Paulo: Atheneu, v.1, p.187-288, 2002.

Hall CM, Brody LT. *Exercício terapêutico: na busca da função*. Rio de Janeiro: Guanabara, Koogan; 2001.

Kraemer WJ, Ratamess NA. Fundamentals of Resistance Training: Progression and Exercise Prescription. *Medicine Science of Sports Exercise*. Vol. 36. Num. 4. p. 674-688. 2004.

Manso JMG, Gricoletto. *Treinamento dos músculos abdominais e lombares*. São Paulo: Phorte; 2008.

Megnien JL, Denarie N, Cocaul M, Simon A, Levenson J. Predictive value of waist-to-hip ratio on cardiovascular risk events. *International Journal of Obesity*. v. 23, p. 90-97, 1999.

Nogueira AC, Carvalho MCGA, Dantas EHM. O aumento da frequência de treinamento semanal não aumenta o desenvolvimento da resistência de força abdominal. *Fit Perf J*. Rio de Janeiro, 2004; 3(5)272-278.

Pinto RR, Guerino CS, Consolin DB, Cunha ACV. Relação entre lordose lombar e desempenho da musculatura abdominal em alunos de fisioterapia. *Acta Fisiátrica*, 2000, 7(2): 95-98.

Weineck J. Treinamento ideal: Instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil. 9. ed. São Paulo: Manole, 1999.