



**VI FÓRUM DE  
INTEGRAÇÃO**  
AMAJARI - RORAIMA - 2017

**EMPREENDEDORISMO E  
DESENVOLVIMENTO  
REGIONAL SUSTENTÁVEL**



Categoria: PIBICT

Área de conhecimento: Ciências da Saúde

## **OS EFEITOS DO TREINAMENTO DO CORE EM PRATICANTES DE GINÁSTICA RÍTMICA**

**Gilberto Pivetta Pires<sup>1</sup>**  
**Mariana Oliveira Souza<sup>2</sup>**

O treinamento do Core tem sido um eficiente componente quando aliado à área esportiva. Dessa forma, a presente pesquisa teve como objetivo analisar a influência de 12 semanas desse tipo de treinamento em praticantes de Ginástica Rítmica. O estudo foi aplicado com 11 atletas do Clube de Ginástica IBR na faixa etária de 09 a 17 anos. As alunas foram submetidas a uma avaliação da composição corporal, ao Teste de Kendall, Teste da Cegonha em pé e ao Star Excursion Balance Test (SEBT) que avaliaram as capacidades de força da musculatura do Core, equilíbrio estático e equilíbrio dinâmico, respectivamente. Depois foram divididas em dois grupos, o grupo experimental (GE) que realizou exercícios específicos para a musculatura do core e o grupo controle (GC) que executou apenas exercícios comuns de fortalecimento abdominal, com frequência de duas vezes por semana, durante 12 semanas. Os testes foram aplicados novamente durante e no fim do período para a análise dos efeitos causados pelo treinamento do core. Ambos os grupos obtiveram progresso nos resultados na avaliação final, porém o GE alcançou dados estatisticamente mais significativos. O protocolo de treino para o core utilizado mostrou-se eficiente na melhora das capacidades de força dessa região e equilíbrio estático e dinâmico, enquanto o treino comum para os músculos abdominais pode provocar efeitos positivos, mas não tão relevantes.

Palavras-chave: Treinamento do Core, Ginástica Rítmica, Força muscular.

Apoio financeiro: PIBICT/IFRR.

<sup>1</sup>Professor do IFRR/Campus Boa Vista, <sup>2</sup>Bolsista do PIBICT – IFRR/Campus Boa Vista  
Autor correspondente: mari.o.souza@hotmail.com