

OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE ESTABILIZAÇÃO CENTRAL EM ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA

Mariana Oliveira Souza¹, João Victor da Costa Alecrim², Gilberto Pivetta Pires³

Resumo: A Ginástica Rítmica (GR) é uma modalidade esportiva olímpica que desenvolve diversas capacidades físicas e necessita de um bom planejamento para obter resultados positivos em competições. O objetivo desse estudo foi avaliar os efeitos de 8 semanas de treinamento de estabilização central, também conhecido como Core, em 12 atletas praticantes de GR, de 7 a 18 anos, do Clube de Ginástica Sergym. As atletas foram divididas em dois grupos: o Grupo Experimental (GE) que executou exercícios para ativação da musculatura do Core; e o Grupo de Fortalecimento Abdominal (GF) que executou exercícios comuns para a melhoria da força nessa região. Foram realizados testes de Abaixamento dos Membros Inferiores e o Stork Stand, para avaliar a força da musculatura do Core e o equilíbrio estático e propriocepção, respectivamente. Os dados foram analisados através do teste de variância Anova considerando significância de 5% ($p \leq 0,05$). Os resultados das avaliações realizadas após 8 semanas mostraram uma melhora estatisticamente significativa na força da musculatura do Core de 90,48% para o GE e um declínio de 10,83% para o GF. Houve também aumento para os dados do teste de equilíbrio estático e propriocepção para o GE de 29,03% e piora de 16,90% para o GF, no entanto em ambos os grupos, neste teste, não houve diferenças estatísticas entre a avaliação inicial e a final. Apesar dos dados encontrados mostrarem aumento percentual, não apontam o treinamento de estabilização central como mais eficaz que o treinamento comum de fortalecimento abdominal na melhoria do equilíbrio estático e propriocepção de praticantes de GR. Outras pesquisas com protocolos treino diferentes podem ser realizadas para obter uma visão mais clara acerca dos efeitos desses tipos de treinamento para ginastas.

Palavras-chave: Ginástica, Força Muscular, Core, Equilíbrio.

Apoio financeiro: PIBICT/IFRR.

¹Bolsita do PIBICT - IFRR/Campus Boa Vista. E-mail: mari.o.souza@hotmail.com

²

Discente do IFRR/Campus Boa Vista.

³

Professor do IFRR/Campus Boa Vista.