

EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL E DE EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS DO CORE SOBRE A FORÇA DINÂMICA MÁXIMA

GABRIEL VINÍCIUS DOS SANTOS¹
MARCOS RAPHAEL PEREIRA MONTEIRO¹
YCLE RODRIGUES MENDONÇA MARQUES¹
MARTA SANTOS SILVA¹
MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO (CREF: 006427-G7RS)¹
¹Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil
Contato: gabrielviniciusufs@gmail.com

INTRODUÇÃO: Para potencializar a força dinâmica máxima, o treinamento funcional surge, com a proposta de promover adaptações, através da utilização de exercícios multiplanares e multiarticulares. Em tese essas características do treinamento funcional proporcionam uma ativação do core a qual pode gerar um aumento na força máxima dos membros superiores e inferiores, sem que seja necessário a utilização de exercícios específicos para o core, entretanto isso ainda não foi comprovado. **OBJETIVO:** Analisar a influência da inclusão de exercícios do core no treinamento funcional, e do treinamento específico do core sobre o desempenho da força dinâmica máxima. **MÉTODOS:** A amostra foi composta por 60 pessoas (25,8 ± 6,6 anos; IMC= 24,4 ± 3,6 kg/m²), que passaram pelo protocolo de 1RM, nos padrões de puxar (remada articulada), empurrar (supino vertical) e empurrar com os membros inferiores (*leg press*). Após a avaliação a amostra foi randomizada e alocada em três grupos: Grupo treinamento funcional (TF: n=21) que realizou exercícios globais e multiarticulares de caráter funcional, Grupo Treinamento Funcional e Core (TFC: N=21) que além de exercícios funcionais, realizaram exercícios específicos para a região do *core* e Grupo treinamento do Core (TC: N=18) que realizou somente exercícios para a zona média do corpo. Os dados foram tratados no programa SPSS (22.0) e a significância estatística estabelecida em $p < 0,05$. Uma ANOVA(3x2) foi aplicada, além de pós hoc de Sidak para observação das interações em relação ao grupo, tempo e tempo x grupo. **RESULTADOS:** Após 12 semanas de intervenção, foram identificadas melhoras significativas para todos os grupos na força dinâmica máxima (dados expressos em Quilos) quando comparados em dois momentos. Empurrar com os membros inferiores: TF= pré: 383,6 vs pós: 470,65; TFC= pré: 407,8 vs pós: 521,22 e TC= pré: 319,8 vs pós: 415,67. Puxar: TF= pré: 55,5 vs pós: 60,6; TFC= pré: 60,09 vs pós: 68,3 e TC= pré: 47,3 vs pós: 52,5. Empurrar: TF= pré: 46,6 vs pós: 59,6; TFC= pré: 53,2 vs pós: 68,3 e TC= pré: 38,7 vs pós: 46,5. Quando realizada a análise intergrupo houve diferença significativa ($p \leq 0,05$) do Grupo TFC quando comparado ao TF na força dinâmica máxima da ação de empurrar. **CONCLUSÃO:** Após 12 semanas de intervenção tanto o treinamento do core, quanto o treinamento funcional com e sem a inclusão de exercício específico do core são capazes de promover melhora dos níveis de força dinâmica máxima, entretanto incluir exercícios específicos do core em um programa de treinamento funcional promove melhoras específicas no padrão de empurrar.

Palavras-chave: Músculos Abdominais, Aptidão física, Atividade diária.