

# A EFEICIENCIA DO CORE NA ATIVIDADE FISÍCA

ALELUIA, A.D<sup>1</sup>; ANDOLFATO, K. R.<sup>2</sup>

## RESUMO

O objetivo desta pesquisa é analisar a eficiência dos músculos que compõem o CORE quando ativados em atividades físicas esportivas. Trata-se de uma revisão bibliográfica, que será realizada por meios das bases de dados indexadas ao Pedro e Google Acadêmico, com estudos publicados nos últimos 10 anos entre 2011 à 2021. Este trabalho mostrou que o fortalecimento dos músculos que compõem o core, traz vários benefícios em atividades esportivas. Conclui-se que a ativação do core potencializa o desempenho esportivo.

**Palavras chave:** Fortalecimento. Músculos do core. Altos rendimentos.

## ABSTRACT

The objective of this research is to analyze the efficiency of the muscles that make up the CORE when activated in sports physical activities. Methodology: This is a literature review, which will be carried out through the databases indexed by Pedro and Google Academic, with studies published in the last 10 years between 2011 and 2021. Expected results: This review will show that the strengthening of muscles that make up the core, improves physical performance in sports activities.

**Key words:** Fortification. Core muscles. High yields.

## INTRODUÇÃO

De acordo com Evangelista e Macedo (2015) o core é composto por 29 pares de músculos do tronco, pelve e quadris. Suas principais funções são: manter o alinhamento, favorecer a base de suporte do corpo, prevenir e gerar força. O treinamento do core tem por objetivo gerar a estabilidade necessária para evitar o aparecimento de lesões ou, auxiliar no desenvolvimento de atividade relacionado ao desempenho. Os músculos do core possuem a função de transmitir a energia/potência gerada pelos quadris para os membros superiores. Isto ocorre, porque a rigidez e estabilidade proximal (central) são necessárias para permitir movimentos rápidos dos segmentos distais (extremidades corporais). (OLIVEIRA et al., 2019). O treinamento do core foi proposto como método preventivo de danos ao corpo do atleta através de séries de exercícios que englobem as diversas funções musculares, tendo sido abordado em momento posterior a importância do fisioterapeuta e sua atuação no setor esportivo, observando programas de fisioterapia como aqueles que compreendem o conjunto lombo-pelve-quadril, para

<sup>1</sup> Aline Dias Aleluia Graduanda do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2021. Contato: aleluiaaline19@gmail.com

<sup>2</sup> Kleber Rogério Andolfato. Orientador da pesquisa. Coordenador e Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2021. Contato: kleber.andolfato@fap.com.br

redução de perturbação e outros, utilizados para a reabilitação e prevenção de lesões através de exercícios que possam ser integrados ao programa de treinamento já existente e desenvolvido para o atleta. (SANTOS; GOSSER; VESPASIANO, 2019).

## OBJETIVO

Analisar a eficiência dos músculos que compõem o CORE quando ativados em atividades físicas esportivas.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica sobre o tema, sendo uma pesquisa qualitativa e transversal, realizada por meio da análise e integração de informações que foram fundamentadas em publicações científicas na língua portuguesa, datadas de 2010 a 2020. A busca por publicações científicas foi realizada por meio das bases de dados indexadas ao GOOGLE Acadêmico e Pedro. Incluindo os descritores: Músculos lombo-pélvicos, centro de força, estabilidade postural. Critérios de inclusão foram, fazendo relação com o treinamento de core, potencializando a atividade física e/ou esporte. Foram selecionados 21 artigos e selecionados 7. Critério de exclusão: treinamento do core em idosos e mulheres grávidas e patologias associadas a fraqueza do Core.

## RESULTADOS

**Quadro 1 – Resultados dos estudos**

| Autor/ Ano                    | Tipo de estudo         | Amostra | Tipos de intervenção                                                                                                  | Resultados                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------|------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ARMANDO <i>et al.</i> (2018)  | Revisão Bibliográfica. |         | Foram selecionados 61 artigos, dos quais 24 foram utilizados, analisados e incluídos, publicados nos últimos 20 anos. | O treinamento de estabilização do Core associado com Método Pilates, é eficaz para ganho de força, controle neuromuscular, potência e resistência.                                                         |
| FERREIRA <i>et al.</i> (2011) | Revisão Bibliográfica. |         | Abordagem do core training e suas aplicações em modalidades esportivas e adaptações biomecânicas.                     | O fortalecimento do Core ajuda a aumentar a força funcional e equilíbrio dinâmico promovendo melhora no desempenho no tênis, na natação ajuda na transferência de força e alinhamento corporal, no futebol |

|                              |                       |                                                           |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BOFF (2010)                  | Síntese monográfica   |                                                           | 21 artigos selecionados, 13 revisões críticas, 1 revisão sistemática, 7 ensaios clínicos                       | mais equilíbrio, nos corredores melhora a estabilidade e no ciclismo potencializa equilíbrio. Treinamento do core promove, estabilidade, equilíbrio, melhora no desempenho                              |
| BORDIAK; SILVA (2011)        | Revisão Bibliográfica |                                                           | 39 artigos selecionados<br>24 Ensaios controlados randomizados, 12 estudo de caso                              | Core Training consiste em uma medida efetiva de tratamento e melhora de funcionalidade                                                                                                                  |
| ALONSO <i>et al.</i> (2013)  | Estudo Experimental   | 16 atletas, sexo feminino, com média de idade $18,93 \pm$ | O tempo médio de prática foi de 5 anos, uma frequência de 4 treinos por semana e jogavam duas vezes por semana | O treinamento do core training em atletas de handebol resultou no aumento de flexibilidade da cadeia posterior, melhora no equilíbrio, melhora na força abdominal e melhora na força explosiva de MMII. |
| RIBAS; MEJIA (2016)          | Revisão Bibliográfica |                                                           | Utilizou 24 referências de livros artigos selecionados                                                         | O treinamento funcional aumenta os níveis de equilíbrio, coordenação motora e propriocepção                                                                                                             |
| TEIXEIRA; EVANGELISTA (2014) | Revisão Bibliográfica |                                                           | Utilizou 34 artigos, que trazem a definição e conceitos do Core training                                       | O treinamento do core training é direcionado ao aprimoramento da força e estabilidade dos músculos centrais do corpo.                                                                                   |

Fonte: Autoras da pesquisa, 2021.

## CONCLUSÃO

Conclui-se com o estudo que o fortalecimento do core como protocolo de treinamento em atletas de várias modalidades esportivas, potencializa o rendimento esportivo, aumentado força muscular cadeia, minimizando incidências de lesões, ameniza impactos articulares, melhora da flexibilidade e estabilidade postural. As modalidades esportivas se envolvem a cada dia mais com novas metodologias de treinamento, sendo a prevenção um fator de grande relevância junto ao atleta. O Core Training em âmbito desportivo vem sendo aplicado com a finalidade preventiva, terapêutica e de melhoria da performance.

## REFERÊNCIAS

EVANGELISTA, Alexandre Lopes; MACEDO, Jonatas. *Treinamento funcional e Core Training: Exercícios práticos aplicados*. São Paulo: Phorte, 2015.

OLIVEIRA, L. A. et al. A adição de exercícios específicos do core ao treinamento funcional não influencia a performance em tarefas de força rápida. *Revista Motricidade*, v. 15, n. S3, p. 105-119, 2019. Disponível em: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fua&AN=139298350&lang=en&site=ehost-live>. Acesso em: 13 mar. 2021.

SANTOS, W. J. R. dos; GOSSER, E. H. S.; VESPASIANO, B. de S. O Fortalecimento da Musculatura do Core na Prevenção de Lesões em Atletas de Alto Nível. *Revista Saúde UniToledo*, v. 3, n. 2, 2019. Disponível em: <http://ojs.toledo.br/index.php/saude/article/view/3300/558>. Acesso em 20 mar. 2021.

ALONSO, Angelica Castilho; MACHADO, Luana dos Santos; FELIX, Ellen; LIZIER, Daniele T. S.; BARON, Carina Elias. O treinamento da musculatura do Core na aptidão física de jogadoras de handebol. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 6, p. 378-382, Nov./Dez., 2013.

ARMANDO, Michael Douglas; FERREIRA, Daiane Paixão Ribeiro; ALVES, Guilherme Henrique dos Santos; FAZOLI, Larissa Jacomassi; PORTO, Everton Zuin. A Importância do Treinamento o Core utilizando o Método Pilates. In: CONGRESSO NACIONAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 18., 2018, São Paulo. **Anais [...]**. São Paulo: CONIC:SEMESP:FIFE, 2018.

BOFF, Maryel Zamara Ferreira. **Exercícios de Estabilização Central como Intervenção para Aperfeiçoamento da Performance**: uma Revisão Crítica da Literatura. 27 p. Monografia. Curso de Especialização em Fisioterapia Esportiva. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG, Belo Horizonte, 2010.

BORDIAK, Fernando Campbell; SILVA, Elirez Bezerra da. O Core Training como programa de exercícios de estabilização. **Fisioterapia Brasil**, v. 2, n. 3, p. 229-233, Maio/Jun. 2011.

FERREIRA, Carlos Eduardo Dias; SOUZA, Germano de; CALVO, Adriano Percival; FERRACIOLI, Marcela de Castro. Core training: suas aplicações e os seus efeitos nos esportes. **EFDeporte.com**, Revista Digital, Buenos Aires, ano 16, n. 163, Dez. 2011. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd163/core-training-suas-aplicacoes-nos-esportes.htm>. Acesso em: 10 Set. 2021.

RIBAS, Luiz Felipe Rauny de Araújo; MEJIA, Dayana Priscila Maia. **Treinamento funcional e sua importância na reabilitação física**. 13 p. Monografia. Pós-Graduação em Treinamento Funcional Aplicado à Performance e ao Envelhecimento. Faculdade Bio Cursos. Manaus, 2016.

TEIXEIRA, Cauê La Scala; EVANGELISTA, Alexandre Lopes. Treinamento funcional e core training: definição de conceitos com base em revisão de literatura. **EFDeportes.com**, Revista Digital, Buenos Aires, ano 18, n. 188, Jan. 2014. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd188/treinamento-funcional-e-core-training.htm>. Acesso em: 13 Set. 2021.

