

*Conhecimento e Diversidade: Caminhos para novas descobertas*

## **Comparação da força estabilizadora dos músculos Transverso do Abdome e Multifídeos entre praticantes de exercícios dinâmicos e estáticos da região lombo pélvica**

Vinícius Teixeira Pereira<sup>1</sup>  
Marcelo Morgantti Sant'anna<sup>2</sup>

A prática de exercícios na região lombo pélvica é a melhor maneira de incrementar a força muscular e aperfeiçoar a função estabilizadora desta região. Existem várias formas de se avaliar esta força, uma delas é com uma unidade pressórica de *biofeedback*. Entretanto, a capacidade de força estabilizadora entre indivíduos praticantes de exercícios dinâmicos (abdominais supra e infra) e estáticos (pranchas e pontes) para a região lombo pélvica, é desconhecida. Desta forma, o presente trabalho tem o objetivo de comparar a força estabilizadora do Transverso do abdome e Multifídeos entre praticantes de exercícios dinâmicos e estáticos da região lombo pélvica. Participaram do estudo um grupo praticante de exercícios dinâmicos (G.E.D.) e o outro praticante de exercícios estáticos (G.E.E.). A amostra foi composta de 30 indivíduos, divididos em G.E.D. (n = 15) G.E.E. (n = 15). A faixa etária dos grupos era de 20 a 35 anos de idade. Para avaliar o nível de força estabilizadora dos participantes, utilizaram-se dois testes propostos pelo manual do aparelho Miostab e citados em outros estudos sobre o tema, e dois testes de resistência estabilizadora (testes de flexores e extensores de tronco) proposta por Cook e Hegedus (2015). Para analisar a comparação entre os grupos e das variáveis avaliadas foi realizada a análise do teste *t* para dados independentes. Para as análises estatísticas utilizou-se o programa estatístico SPSS for Windows 20.0, com nível de significância de  $p < 0,05$  em todas as comparações. Os grupos não apresentaram quadro de instabilidade lombar, nem dores e desconfortos crônicos e agudos. Fato este decorrente dos grupos serem praticantes regulares de exercícios. Encontrou-se diferença significativa nos dois testes de comparação de força estabilizadora entre os grupos. No

<sup>1</sup> Centro Universitário Cenecista de Osório – UNICNEC.

<sup>2</sup> Centro Universitário Cenecista de Osório – UNICNEC.

*Conhecimento e Diversidade: Caminhos para novas descobertas*

teste do Transverso do abdome o G.E.E. ( $26,06 \pm 2,71$ ) obteve valores maiores em relação ao G.E.D ( $16,73 \pm 3,30$ ), com o  $p < 0,001$ . O mesmo ocorreu no teste dos Multifídeos (G.E.E. =  $27,07 \pm 3,21$ ; G.E.D. =  $23,80 \pm 3,52$ ), com o  $p = 0,013$ . Já no teste de resistência estabilizadora, foi verificada diferença significativa em apenas um dos dois testes. No teste de flexores de tronco o G.E.E. ( $118 \pm 32,29$ ) obteve valores maiores em relação ao G.E.D. ( $88,33 \pm 28,64$ ) com o  $p = 0,011$ . Por outro lado, no Teste de extensores de tronco, os grupos não apresentaram diferença significativa (G.E.E.  $112,80 \pm 27,05$ ; G.E.D.  $94,06 \pm 26,17$ ), com o  $p = 0,064$ . Sendo assim, considera-se que tanto os exercícios dinâmicos quanto os estáticos têm uma contribuição para o fortalecimento dos músculos estabilizadores da região lombo pélvica. Porém, os praticantes de exercícios estáticos apresentaram um melhor resultado quando comparado ao grupo de exercícios dinâmicos, evidenciando uma estabilização de maior qualidade neste grupo decorrente da natureza do estímulo de treinamento.

**Palavras Chave:** Força estabilizadora, Coluna lombar, Unidade Pressórica de Biofeedback.