

FORÇA ABDOMINAL DOS ATLETAS SUB-15 DO CLUBE CHAPECOENSE DE CHAPECÓ

Orientadores: ZAWADZKI, Patrick; ZANINI, Daniela;
CÉZAR, Marcos A.; ALMEIDA, Carlos M. P.; PAGLIARI, Paulo.

Pesquisadores: SOUZA, Fernanda; COLOSSI, Iully A. L.;
SIRINO, Natali; FIGUEIRA, Suani M.;
SILVA, Vinicius L.; GAZOLA, Cleisa;
BARP, Dirceu J.; RECH, Maicon.

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Área das Ciências da Vida

Os músculos abdominais são aqueles que formam a parede abdominal e são compostos pelos músculos oblíquos interno e externo, transverso e reto abdominal. As principais funções dos músculos abdominais para o corpo são equilíbrio postural, sustentação postural, eficiência respiratória, eficiência do processo digestivo, prevenção contra traumatismo, proteção às áreas abdominais sujeitas a formações de hérnias e desvios posturais, prevenção de lesões na coluna, e, ainda, função estética. O objetivo neste estudo foi avaliar a força abdominal dos atletas da categoria de base da Chapecoense (sub 15), por meio do teste de força abdominal 7 passos, da metodologia do Treinamento Core 360°. Os sujeitos deste estudo foram 26 atletas do naipe masculino, com idades de 13 a 14 anos. O teste é composto por 7 níveis, nos quais o indivíduo realiza o teste em decúbito dorsal, com os joelhos flexionados a 90° com os pés no chão; ao flexionar o tronco à frente, o indivíduo não deve retirar os pés do chão, realizando apenas uma tentativa por nível. A classificação é obtida por meio das etapas vencidas de acordo com cada estágio: 0 - péssimo, 1 - ruim, 2 - fraco, 3 - regular, 4 - bom, 5 - muito bom, 6 - ótimo e 7 - excelente. No nível 1, o indivíduo deverá flexionar o tronco à frente com cotovelos estendidos, tocar o punho no joelho. Nível 2, flexionar o tronco com os cotovelos estendidos e tocar o cotovelo no joelho. Nível 3, com os braços sobre o tronco, flexionar o tronco à frente tocando-os na coxa. Nível 4 com as mãos atrás da cabeça, flexionar o tronco à frente, tocando o peito na coxa. Nível 5, com os braços acima da cabeça, flexionar o tronco à frente, tocando o peito na coxa. Nível 6, com um peso de 5 kg atrás da cabeça, flexionar o tronco à frente, tocando o peito na coxa. E nível 7, com um peso de 10 kg atrás da cabeça, flexionar o tronco à frente, tocando o peito na coxa. O teste de força abdominal foi realizado na Unoesc Chapecó, no dia 21 de maio de 2015, e os resultados mostram que os atletas obtiveram uma média geral de $3,08 \pm 1,65$, classificada como “regular”. Dois atletas obtiveram classificação “péssimo”, três atletas foram classificados como “ruins”, três atletas, “fracos”, oito atletas, “regulares”, cinco atletas, “bons”, três atletas, “muito bons”, somente dois atletas foram “ótimos” e nenhum deles atingiu o último nível. A presente avaliação estabelece um perfil que chama a atenção para critérios de rendimento que não estão associados diretamente ao rendimento esportivo, senão, a critérios de saúde, os quais permitirão ao atleta obter maior rendimento no futuro e, ainda, prolongarão sua carreira competitiva, já que vários tipos de lesão podem ser evitados a partir do equilíbrio harmonioso da força da parede abdominal.

Palavras-chave: Futebol. Força muscular. Músculos abdominais. Core 360°. Abdominal 7 Passos.

patrick.zawadzki@unoesc.edu.br

daniela.zanini@unoesc.edu.br