

INFLUENCIA DE UM TREINAMENTO DE ESTABILIZAÇÃO DO CORE NA RESISTÊNCIA E PROPRIOCEPÇÃO EM JOVENS ATLETAS

Autores

Gustavo Carneiro Gomes; Rafaella Stradiotto Bernardelli; Rinaldo Bernardelli Junior e Berlis Ribeiro dos Santos Menossi

Afiliação

Universidade Estadual do Norte do Paraná-UENP

Introdução: É crescente a importância da função dos músculos estáticos e profundos no corpo como estabilização e geração de força em atividades de vida diária e esportes. **Objetivo:** Verificar a influência da aplicação de um Treinamento de Estabilização do CORE analisando-se estabilidade lombo-pélvica e propriocepção **Metodologia:** Comitê de ética - UENP 038/2010. Este estudo clínico realizou a aplicação de um programa de fisioterapia desportiva preventiva baseada no treinamento da estabilização do CORE com jovens atletas de futebol sub 17. A amostra formada por 20 atletas do sexo masculino, com característica homogênea, sem lesões, que permaneceram em treinamento durante todo o período da pesquisa. **Testes realizados:** abdominais em 60 segundos; resistência estática de extensão do tronco; de flexão do tronco e de ponte lateral, Hop Test e Hop Side. Os atletas foram divididos em igual número, em grupo controle e grupo experimental. O experimental realizou 14 sessões de treinamento progressivo de estabilização do CORE. Ao final do protocolo, todos os atletas foram reavaliados. Para a estatística utilizou-se o SPSS, versão 15.0, nível de significância de 95%. **Resultados:** Na comparação intra grupos, o grupo controle obteve uma melhora no hop test em apoio unipodal direito ($p=0,01$) e esquerdo ($p=0,04$), no hop side em ambos os apoios ($p<0,001$), porém obteve piora de 20% ($p=0,04$) na resistência de extensores de tronco. O grupo experimental obteve melhora no hop test com apoio unipodal direito ($p=0,03$) e esquerdo ($p=0,05$), hop side em ambos os apoios ($p<0,001$), além de melhora no teste de abdominais em 60 segundo ($p=0,01$), teste de resistência em ponte lateral esquerda ($p=0,00$), sendo que os demais testes não apresentaram mudanças significativas. Na comparação intergrupos o grupo experimental mostrou-se significativamente superior nos testes de resistência extensora de tronco e resistência em ponte lateral direita e esquerda. **Conclusão:** Aplicação deste programa de estabilização do CORE, apresentou resultados positivos na melhora do teste de abdominais em 60 segundo, de resistência extensora de tronco e resistência em ponte lateral. Observa-se também que o treinamento físico influencia positivamente na propriocepção visto que ambos os grupos apresentaram melhora significativa no hop test e no hop side.