

Título: Treino vibratório sobre o reto abdominal no controle pélvico

Autor(es) Marcella Lopes Moreira Gomes; Rainer Vieira Costa

E-mail para contato: fagnerluiz.salles@gmail.com

IES: FESV / Espírito Santo

Palavra(s) Chave(s): postura; força muscular; habilidade motora

RESUMO

A ineficiência funcional do reto abdominal é clinicamente a perda de controle pélvico, reduzindo o controle motor para atividades diárias. Dessa forma, o estudo do reto abdominal é um importante componente das pesquisas em prevenção e reabilitação das disfunções de quadril e dores lombares. Objetivou-se avaliar a função e força do reto abdominal de jovens adultas sedentárias submetidas à 10 sessões de treino vibratório (TV) na frequência de 30Hz. Trata-se de um estudo piloto descritivo, quantitativo e experimental. Foram selecionadas 14 mulheres que não praticavam atividade física regular por mais de 1 ano. Inicialmente, foram realizados o teste de força muscular, teste de resistência abdominal, profundidade da lordose lombar e a mensuração do ângulo sacral por meio de inclinômetro. Após a avaliação as mulheres foram divididas em dois grupos a saber: Grupo 1: Composto por 8 mulheres submetidas a 10 sessões de TV. Grupo 2: Composto por 6 mulheres submetidas a 10 sessões de TV. Em ambos os grupos as participantes receberam o tratamento com frequência de 2 vezes semanais e todas completaram 10 sessões. Os procedimentos de tratamento com o TV seguiram os protocolos propostos por Cipriano 2012; Dutton 2006 e Magee 2005. As mulheres de ambos os grupos foram reavaliadas após o tratamento com os mesmos testes da avaliação inicial. Os dados foram analisados com estatística descritiva, com variável qualitativa contínua. A média de idade foi de 31,12+-,81. O grupo 1 apresentou um aumento de 0,13 (2,88%) no teste de força muscular para glúteo máximo, de 2,13 (42,6%) teste de resistência abdominal, uma redução de 5,68 mm (12,87%) para profundidade da lordose lombar e uma redução de 5,37° (25,42%)do ângulo sacral. A força média do glúteo máximo no grupo 2 apresentou valor maior que o grupo 1, Alvim et al (2010) relata que a insuficiência desse músculo pode gerar uma modificação do posicionamento pélvico. O teste de resistência para o reto abdominal apresentou valores parecidos entre os dois grupos, Simm et al (1988) relaciona a lordose lombar foi maior no grupo 1, Walker et al (1987) associaram a performance da musculatura abdominal ao ângulo de inclinação da pelve e o grau de curvatura lombar, o ângulo sacral apresentou uma redução maior no grupo 1 Conclui-se que o treino vibratório pode melhorar o posicionamento pélvico pela melhora da função do reto abdominal apontada pela redução do ângulo sacral e melhora da força muscular. Sugere-se estudos futuros com maior número da amostra, com treino adaptativo anterior e orientação sobre a importância da atividade física regular.