



B0283

### **PROGRAMA EXPERIMENTAL DE EXERCÍCIOS ABDOMINAIS REALIZADOS COM SOBRECARGAS**

Tamiris Lima Patricio (Bolsista SAE/UNICAMP) e Prof. Dr. Antonio Carlos de Moraes (Orientador), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Comparado com o exercício abdominal “Sit-up”, o “Crunch” apresenta menor compressão para a região lombar da coluna vertebral, porém os músculos abdominais são menos ativadas. Assim, é importante encontrar formas mais efetivas para maximizar a ativação abdominal quando o “Crunch” é realizado visando o treinamento de força abdominal. O objetivo deste projeto é analisar estas formas mais efetivas. As coletas de dados foram iniciadas no mês de agosto de 2011 e serão encerradas no mês de junho de 2012, contando com a participação de 23 voluntários de ambos os sexos, com idade entre 18 e 26 anos, os quais participaram de um programa de treinamento da musculatura abdominal. Inicialmente foi realizado teste de carga máxima para a musculatura abdominal. Aleatoriamente, os voluntários foram divididos em dois subgrupos (grupo controle e grupo experimental). Os voluntários de ambos os grupos foram submetidos a um programa de treinamento de exercícios abdominais constituído de três séries de 30 repetições na frequência de três vezes por semana, durante 10 semanas. O grupo controle realizou os exercícios sem a utilização de cargas externas. O grupo experimental realizou o programa de treinamento utilizando-se uma carga externa de 20% em relação ao teste de carga máxima. O exercício abdominal utilizado foi o “Crunch”. Através de eletromiografia de superfície foram monitorados os músculos Reto abdominal e Obliquo Externo de ambos os lados. Os dados coletados estão sendo tratados em RMS e Frequência Mediana para posterior comparação entre a primeira e a décima semana de treinamento em ambos os grupos. Estão sendo analisadas as fases concêntricas e excêntricas dos movimentos.

Eletromiografia - Ação muscular - Treinamento com pesos