

# EXERCÍCIOS ABDOMINAIS

Luiz Antônio Domingues Filho

Observar-se que, hoje em dia, a maioria das aulas de ginástica feitas em academias, escolas, clubes e na própria residência, tem destinado uma grande atenção para os exercícios abdominais.

Eles são responsáveis por grande parte dos movimentos e manutenção da postura do ser humano. Alguns resultados de estudos realizados mostram que esses músculos perderam grande parte de sua potência devido à posição ereta. Isto exigiu da espécie humana um trabalho permanente da musculatura abdominal, razão pela qual tornou-se necessário o seu fortalecimento até mesmo entre aqueles que não praticam exercícios físicos regulares (DOMINGUES FILHO, 2.000).

O objetivo dos exercícios abdominais é o fortalecimento dos músculos da parede abdominal e não do emagrecimento. A sua prática regular, unidos a uma atividade física aeróbia (caminhar, correr, pedalar, nadar) é de uma boa alimentação traz inúmeros benefícios, entre eles:

- ✓ Equilíbrio postural;
- ✓ Sustentação visceral;
- ✓ Eficiência respiratória;
- ✓ Eficiência do processo digestivo;
- ✓ Prevenção contra traumatismo;
- ✓ Prevenção contra diastases;
- ✓ Proteções às áreas abdominais sujeitas a herniações;
- ✓ Melhora da estética.

Só isso já é motivo de sobra para começar ou continuar exercitando a musculatura abdominal.

Há vários programas de treinamento físico, cada qual com um objetivo específico. Alguns visam à redução de peso, outros o fortalecimento muscular, e

outros ainda, ao aumento do condicionamento físico geral. Mas todos devem incluir algum tipo de exercício abdominal, e estes devem ter um padrão de execução correta, tornando-os seguro e efetivos, caso contrário, podem ser lesivos para a coluna.

Percebemos que a maioria dos alunos / clientes pratica os exercícios abdominais de forma inadequada, quando comparamos com outros grupos musculares. Isto porque ambos os sexos visão reduzir as gorduras localizadas nessa região, é dão muita importância à aparência como uma forma de satisfazer seus desejos e de mostrar uma imagem confiante. Claro que isso depende de cada individuo, porém todos gostariam de ter um abdominal vigoroso e definido. A barriga é considerada o inimigo número um, pois incomoda tanto os gordinhos como os magrinhos.

Antes de falarmos dos exercícios propriamente ditos, vamos falar sobre a musculatura abdominal.

O nosso corpo e formado de vários sistemas: ósseo, muscular, nervoso e sanguíneo. Cada um deles possui funções importantes, e com a união desses sistemas, o nosso corpo produz vários tipos de movimentos que podem ou não atuar de forma negativa sobre a coluna vertebral e, conseqüentemente, sobre todo o organismo.

Podemos observar que entre a caixa torácica e a pelve, existe um espaço, ocupado por vísceras pesadas, não existindo nenhum segmento ósseo de sustentação em torno delas. A metade do peso corporal se acha em equilíbrio estável sobre a coluna lombar, daí a grande importância da musculatura abdominal ser exercitada, pois ela reveste a parede anterior, posterior e laterais do abdome. Os músculos abdominais anatomicamente se dispõem em camadas. A mais externa é formada pelo reto anterior do abdome e oblíquo externo ou maior (fibras anteriores e laterais), a intermediária é formada pelo oblíquo interno ou menor (fibras anteriores e laterais) e a mais profunda é formada pelo transversos do abdome. Os músculos trabalham juntos e, dessa forma, em qualquer ação envolvendo o abdome, a maioria dos músculos será ativada até uma certa extensão.

Ao olharmos para um músculo abdominal durante um exercício, devemos considerar como cada músculo está atuando para podemos criar um movimento, e como este pode limitar um movimento de acordo com o seu comprimento. Podemos resumir da seguinte forma: o músculo reto abdominal flexiona o tronco e eleva o quadril quando a pessoa está deitada de costas (flexão). Os oblíquos interno e externo giram a coluna (rotação do tronco) e os transversos contraem o abdômen (estabilidade). É muito importante também ressaltar os músculos flexores do quadril: o iliopsoas ou psoas e íliaco e o reto femoral, pois quando levantamos as duas ou uma das pernas eles entram em ação.

Para um músculo se tornar mais forte, ele deve ser trabalhado mais efetivamente do que o seria nas atividades diárias. Sendo assim precisamos decidir a ordem do exercício, o tipo de exercício, sua duração, intervalo, frequência e intensidade.

Com relação à ordem do exercício, sugerimos que estimule primeiramente os músculos abdominais mais profundos. O tipo de exercício varia conforme a necessidade do aluno, pois deve levar em conta, as suas limitações e problemas posturais. A duração da atividade está relacionada com o planejamento da aula (intenção do exercício) e da disponibilidade do cliente (10 a 30 minutos). O intervalo entre um exercício e outro de baixa intensidade varia de 15 a 30 segundos, mas para exercícios intensos (sobrecargas), varia entre 60 a 120 segundos. A prática (frequência), deve ser diária, desde que, os exercícios abdominais sejam de baixa intensidade. Quanto à intensidade varia conforme o perfil do aluno: series (Iniciantes - 01 A 02, intermediário – 02, avançados - 02 A 04), e repetições (Iniciantes - 10 A 20, intermediário - 10 a 30, avançados - 10 A 50).

Existem dois tipos de contração muscular que devem ser realizados durante a execução dos exercícios abdominais, proporcionando assim diferentes adaptações em termos gerais de saúde e condicionamento físico.

- ✓ Contração Muscular Isométrica – Ocorre quando tensionamos o músculo e o mantemos contraído sem causar movimento numa articulação. Serve para melhorar a eficiência da musculatura

abdominal, permitindo a manutenção da postura durante as atividades diárias ou de algum esporte específico.

- ✓ Contração Muscular Isotônica – Ocorre quando tensionamos o músculo e o mantemos contraído durante o movimento de uma articulação. Serve para melhorar a força da musculatura abdominal, contribuindo para a performance de movimentos específicos requeridos em atividades cotidianas ou esportivas. Esse tipo de contração pode ser dividido em contração muscular Isotônico concêntrica e excêntrica.
- Contração Muscular Isotônico Concêntrica – Ocorre quando a origem e a inserção do músculo se aproximam pela flexão articular. (contração).
- Contração Muscular Isotônico Excêntrica – Quando a inserção e a origem do músculo se afastam.(alongamento).

Quando um músculo é fortalecido, sua forma realmente muda. O músculo se torna maior e mais rígido e há alterações nos componentes químicos que ele contém. Essas mudanças constituem o que chamamos de adaptação ao treinamento.

Existem quatro movimentos que devem ser utilizados pelo indivíduo durante a prática dos exercícios abdominais, com intuito de promover um estímulo maior ao músculo, nas diferentes posições e ângulos, na qual não está acostumado a ser estimulado.

1. **Movimento de flexão do tronco sobre os membros inferiores** - São exercícios abdominais onde ocorrem à aproximação do tronco sobre o quadril. Esse tipo de movimento possui inúmeras variações de acordo com a atitude da coluna lombar, o ângulo de flexão do quadril e joelhos e posição dos braços e pernas.

2. **Movimento de flexão dos membros inferiores sobre o tronco** - São exercícios abdominais onde há aproximação do quadril sobre o tronco. Esse tipo de movimento possui inúmeras variações, de acordo com a atitude da coluna lombar e pelve, o grau de flexão do quadril, joelhos e posição dos braços e pernas.
  
3. **Movimento de flexão simultânea de quadril e tronco ou mistos** - São exercícios abdominais onde há aproximação simultânea dos quadris e o tronco. Alguns Especialistas consideram esse movimento, o mais completo para o fortalecimento da musculatura abdominal. Existem inúmeras variações, de acordo com a atitude da coluna lombar e pelve, o ângulo de flexão do quadril e joelhos, posição dos braços e pernas.
  
4. **Movimento de flexão lateral do tronco** - São exercícios abdominais que tem por objetivo salientar a ação dos músculos oblíquos, interno e externo, de maneira que se aproximem lateralmente o gradil costal dos quadris. Pode ser executado de duas maneiras, na posição em pé ou de lado. Possuem algumas variações na flexão lateral da coluna lombar, torção do tronco e posição dos braços e Pernas.

Os exercícios abdominais são constituídos de inúmeras atitudes e posições que podem e devem ser combinadas para formar alguns movimentos que exercitem a musculatura abdominal desejada. Para isto basta criatividade e objetivos definidos. Segundo Langlade (1975), atitude refere-se a um segmento ou zona e posição considera o corpo todo. Resumindo, uma posição é a expressão de várias atitudes.

Muitos questionam qual o segredo dos exercícios abdominais. Particularmente observo que está na respiração correta durante a execução dos exercícios abdominais, ou seja, expire sempre na contração (fase concêntrica), pois ao removermos o ar dos pulmões, permitimos uma contração mais completa

dos músculos abdominais, diminuindo a pressão intra-abdominal, o que facilita muito na flexão da coluna. E inspire no relaxamento (fase excêntrica). Quando for exercitar os exercícios abdominais, devem sempre prevalecer os de dentro para fora, ou seja, comece sempre pelo transversos (músculo mais profundo), depois os oblíquos e por fim o reto abdominal (músculo superficial). Não esqueça também de observar as inserções e origem de cada um desses músculos.

Hoje em dia nas academias, escolas, clubes e na própria residência, os exercícios abdominais são executados em séries, onde se realiza um determinado número de repetições de um movimento, com pequenos intervalos, e depois se realiza outro número de repetições e assim por diante. Fica a critério de cada um repetir ou não o mesmo exercício abdominal. Eu, particularmente, aconselho montar séries com algumas variações conforme a necessidade e o atual condicionamento físico de cada aluno / cliente, mas sem repeti-los, pois percebo que se torna mais motivante.

Ao criarmos um programa de exercícios abdominais, este deve sempre respeitar a individualidade biológica do praticante, com a finalidade de trazer benefícios para a saúde e conseqüentemente melhorar a qualidade de vida.

### **Referências Bibliográficas:**

DOMINGUES FILHO, LUIZ A – Exercícios abdominais: estratégias x resultados – 2.000, Editora Ícone, São Paulo, SP.

LANGLADE, ALBERTO – Gimnasia especial (corretiva): curso teórico – 1975, Editora Stadium, Buenos Aires, Argentina.