

EXERCÍCIOS ABDOMINAIS

Os exercícios abdominais são motivo de grande controvérsia entre os profissionais da saúde e adeptos da atividade física. O que origina tal controvérsia é a falta de conhecimento de alguns aspectos cinesiológicos e biomecânicos destes exercícios.

O conhecimento de alguns aspectos cinesiológicos inclui: os pontos de fixação (origem e inserção) tanto dos músculos abdominais como de alguns músculos que cruzam a coluna, a pelve e a articulação do quadril; a noção de como cada um destes músculos age nas articulações que eles cruzam e o efeito de suas contrações em cada articulação envolvida no movimento.

O conhecimento de alguns aspectos biomecânicos inclui: a noção de braços de momento dos músculos e das resistências envolvidas; a definição das cadeias cinemáticas; relação força-comprimento e insuficiências ativa e passiva.

A maioria das pessoas treina a região abdominal inadequadamente, se comparada a outros grupos musculares. Embora uma tonicidade muscular adequada seja importante, os exercícios abdominais podem ser lesivos para a coluna, se executados incorretamente. Dores crônicas na coluna lombar são um dos principais problemas nas sociedades industrializadas e a força inadequada parece estar relacionada ao desenvolvimento de dores nessa região. Os músculos abdominais tem uma função importante no controle postural e prevenção de lesões na coluna lombar. Evidências médicas sugerem que mais de 80% de todos os problemas de dores na coluna lombar são causados por músculos fracos no tronco.

Um grande número de pessoas começa um programa de exercícios abdominais com a intenção de reduzir as gorduras localizadas nessa região. É importante lembrar que os exercícios abdominais são predominantemente anaeróbios e esta fonte energética do metabolismo não utiliza as gorduras como substrato energético, **portanto não há “queima” de gordura** em exercícios abdominais convencionais.

ALINHAMENTO DA COLUNA VERTEBRAL

Embora a coluna flexione durante os exercícios abdominais, é importante manter a posição anatômica, ou uma leve flexão, da coluna cervical. A coluna cervical, ombros e a cabeça devem ficar alinhados durante todo o movimento. É indicado que o indivíduo realize uma pequena flexão da coluna cervical, ou seja, olhar em direção aos joelhos, porque isto ajuda a diminuir a lordose lombar durante os exercícios abdominais.

RESPIRAÇÃO

A remoção do ar dos pulmões permite uma contração mais completa e intensa dos músculos abdominais e também diminui a pressão intra-abdominal, facilitando a flexão da coluna.

Inspirar pelo nariz durante a fase excêntrica do exercício e expirar forçosamente durante a fase concêntrica do movimento, tentando eliminar todo o ar no ápice da amplitude de flexão da coluna, é a maneira mais eficaz para que a respiração auxilie na eficiência da técnica de execução do exercício abdominal.

CONTRAÇÃO E CONCENTRAÇÃO

A contração dos músculos abdominais durante os exercícios deve ser realizada com muita concentração no movimento que eles realizam.

A concentração no movimento de flexão da coluna interfere expressivamente na eficiência e intensidade da contração dos músculos abdominais. Importante: não conversar durante a execução dos exercícios.

SÉRIES E REPETIÇÕES

O número de séries e repetições para os exercícios abdominais, como para qualquer outro músculo do corpo, varia de acordo com a intenção do exercício. Para hipertrofiar os músculos abdominais, os exercícios devem ser realizados numa média de 3-5 séries de 8-12 repetições cada. O número de repetições deve aumentar se sua intenção for melhorar a resistência da parede abdominal.

VARIAÇÕES

É muito importante utilizar variações de ângulos e direções dos movimentos da coluna para melhor estimular cada um dos músculos abdominais. Porém, a introdução de exercícios mais complexos só deve ser realizada após a perfeita assimilação da técnica dos exercícios mais simples.

As variações são importantes porque:

- Promovem um estímulo a que o músculo não está acostumado, induzindo, assim, à adaptação;
- Permitem que o músculo seja estimulado a partir de ângulos diferentes;
- Não deixam que os exercícios se tornem maçantes e desmotivadores.

AMPLITUDE DE MOVIMENTO

A amplitude ideal do movimento deve ser a máxima permitida pela articulação, com perfeição de técnica e sem riscos de lesão. Isto significa a máxima amplitude permitida pela coluna vertebral, mas sem que a coluna lombar perca o contato com o solo ou apoio. Amplitudes maiores, apesar de serem normalmente realizadas pela coluna, podem afetar a integridade do exercício. Quando a coluna lombar perde o contato com o chão, numa flexão geralmente maior (dependendo do grau de flexibilidade do executante), os flexores do quadril passam a ter uma ação muito forte sobre a coluna lombar, aumentando a tensão e o risco de lesão nessa região da coluna.

A falta de flexibilidade na região posterior da coluna vertebral (pela precária elasticidade dos músculos extensores e/ou pela falta de mobilidade das articulações da coluna) é o principal fator que limita a amplitude do movimento de flexão.

POSICIONAMENTO DO QUADRIL E JOELHOS

O posicionamento das articulações do quadril e do joelho pode afetar a eficiência e a segurança dos exercícios abdominais. Quanto mais o quadril estiver flexionado no momento da flexão da coluna, menor será a capacidade de contração dos flexores do quadril.

Os exercícios abdominais em pranchas, em que o indivíduo fica com o quadril na posição anatômica (em extensão) e com o joelho flexionado, **possuem os maiores riscos de lesões** associadas ao posicionamento do quadril e joelho. Esta posição, além de solicitar mais o iliopsoas do que os abdominais, mantém a pelve em anteversão (o que impede que a coluna lombar fique em contato com o apoio).

Outrossim, tais informações são diretrizes básicas, ou seja, qualquer indivíduo que deseja começar um programa de exercícios abdominais, ou já está inserido num programa, deve procurar orientação de profissionais para equacionar seus exercícios abdominais dentro de seu programa, levando em consideração seus objetivos, suas necessidades e principalmente suas limitações.

Fonte: Campos, Maurício Arruda. Exercícios Abdominais: uma abordagem prática e científica. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.