

Apostila: Treinamento do Core

Core Training Apostille

Henrique Lubas

everestlubas@gmail.com

Universidade Tecnológica Federal
do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

Elisangela Rezende

elys.rezende@gmail.com

Universidade Tecnológica Federal
do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

Gabriel Grani

grani@alunos.utfpr.edu.br

Universidade Tecnológica Federal
do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

Anderson Caetano Paulo

acpaulo@utfpr.edu.br

Universidade Tecnológica Federal
do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

RESUMO

O Treinamento da musculatura do Core auxilia na diminuição de dores lombares no qual é um dos maiores índices de afastamento da Polícia Militar. Este projeto tem como intuito de produzir uma apostila didática sobre o Treinamento do Core para policiais militares e bombeiros militares. Os exercícios isométricos foram selecionados e organizados para que a intensidade e volume fossem gradativos durante as 9 (nove) semanas como em estudo já realizado com a companhia da polícia de CHOQUE. Foram obtidas fotos ilustrativas de policias militares para a melhor explanação dos exercícios e a apostila utilizou uma linguagem coloquial para melhor compreensão. A Polícia Militar terá acesso a esta apostila em formato digital e impresso, assim os 27.000 policias militares do Paraná terão fácil acesso a este material. A disponibilidade deste material levará a uma maior conscientização da prevenção e redução das dores lombares, deste modo que o índice de lesões serão reduzidos e trarão maiores benefícios a saúde e a capacidade laboral dos militares.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento. Core. Polícia Militar. Dores lombares.

ABSTRACT

The Core Training helps reduce lumbar pain in which it is one of the highest rates of removal from the Military Police. The purpose of this project is to produce a didactic study of the Core Training of 9 (nine) weeks for military police officers. The isometric exercises were selected and organized in order that the intensity and volume were gradual during the 9 (nine) weeks in a study already carried out with the police company of CHOQUE. Illustrative pictures of military police were obtained for the best explanation of the exercises and the apostille used colloquial language for better adherence of knowledge. The Military Police will have access to this booklet in digital and printed format, so the 27,000 military police will have easy access to this material. The availability of this material will lead to greater awareness of the prevention and reduction of back pain, so that the injury rate will be reduced and will bring greater benefits to the health and work capacity of the military.

KEYWORDS: Training. Core. Military Police. Back pain.

Recebido: 31 ago. 2018.

Aprovado: 24 set. 2018.

Direito autoral:

Este trabalho está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.



INTRODUÇÃO

Um dos maiores índices de afastamento da polícia é as dores lombares, por exemplo, numa amostra de 1700 policiais militares do Rio de Janeiro, as dores no pescoço e dores lombares foram os principais problemas de saúde (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011). Acredita-se que grande parte das dores osteomusculares sejam ocasionadas pelo peso dos equipamentos e pelo baixo nível de força.

Desta forma o treinamento do Core é um modelo já utilizado desde a década de 1980 para reabilitação de dores lombares e para o desempenho físico (HIBBS et al., 2008). O Treinamento visa o fortalecimento muscular, o controle motor e a estabilização da musculatura da coluna vertebral e caixa torácica como um todo.

Os exercícios incluem exercícios de estabilização articular, exercícios de contração (concêntricos, excêntricos e isométricos), treinamento de equilíbrio, treinamento de perturbação (proprioceptivo), exercícios pliométricos (salto) enfatizando o carregamento de articulações e músculos excêntricos antes da atividade concêntrica de descarregamento (HIBBS et al., 2008).

Este método de treinamento também é estudado com a população militar, por exemplo, Childs et al., (2010) dividiram 1141 soldados americanos de 10 companhias em dois grupos de forma aleatória. Cada grupo treinou por 16 semanas um modelo diferente de treinamento de força. O primeiro grupo treinou com um programa tradicional, enquanto o segundo grupo treinou os exercícios do Treinamento do Core. Conclusão dos autores foi que o Treinamento do Core não influenciou no aparecimento de dores e tiveram menos dias de restrição ao trabalho por dores lombares ($4,2 \pm 8,0$ dias) em comparação ao treinamento de força tradicional ($8,3 \pm 14$ dias).

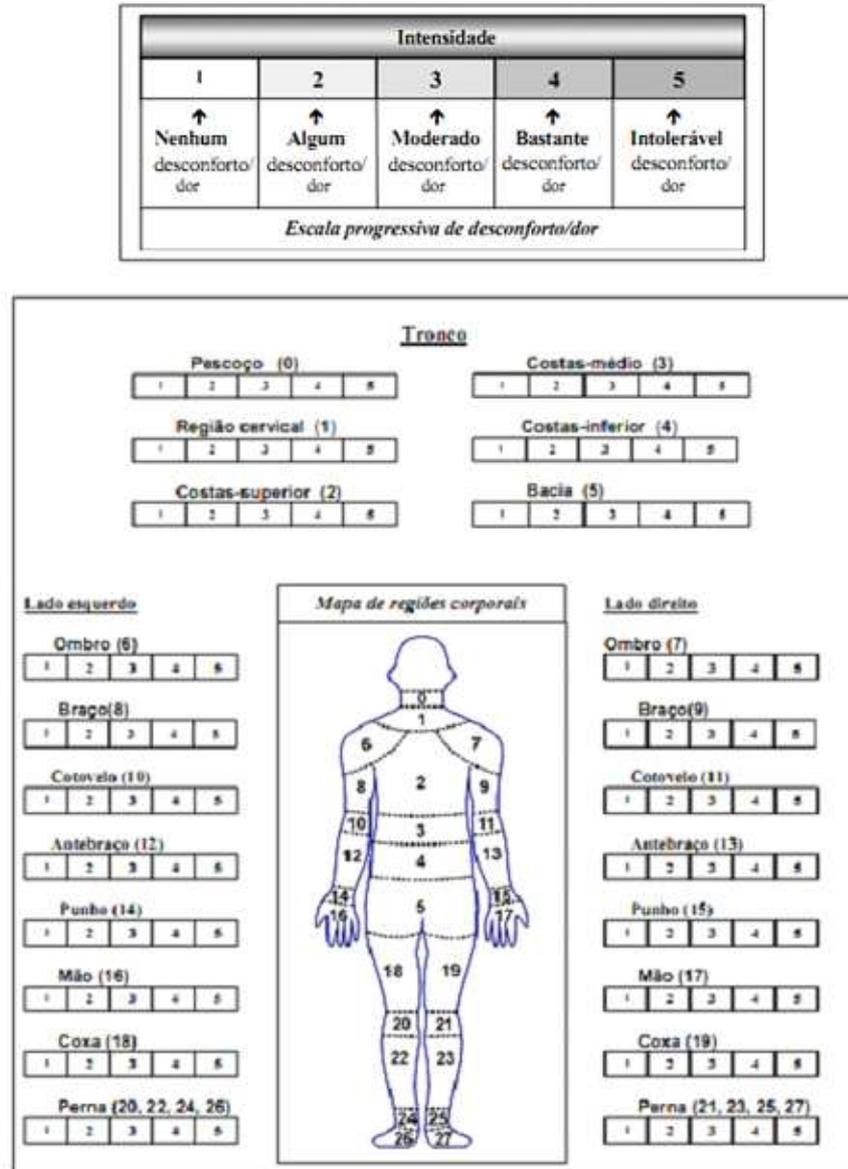
A literatura já mostra que o Treinamento do Core tem efeitos significativos na redução das dores lombares. Portanto, o objetivo deste projeto é elaborar uma apostila sobre o treinamento do Core de forma didática para policiais militares do estado do Paraná para que haja uma maior conscientização da importância deste treinamento para a saúde física.

MÉTODOS

Através de estudo já realizado pelo nosso grupo com Policias da companhia de CHOQUE do Paraná, no qual realizaram treinamento do Core por 9 (nove) semanas e obtiveram um redução significativa nas dores lombares, compilamos os 14 exercícios utilizados com diferentes níveis de dificuldade para elaboração do treinamento.

Para avaliar a percepção de dores corporais durante as 9 (nove) semanas de treinamento, os praticantes poderão utilizar o Diagrama de Corlett (Figura 1), para acompanhar sua evolução.

Figura 1 – Diagrama de Corlett



Fonte: CORLETT; MANENICA, (1980).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os 14 exercícios foram selecionados e distribuídos em 9 (nove) semanas seguindo de forma progressiva a intensidade e o volume (Quadro 1).

Quadro 1 – Exercícios isométricos semanais

Semana 1 - 2			
Semana 3 - 4			
Semana 5 - 6			
Semana 7 - 8			
Semana 9			

Fonte: Autoria própria (2018).

Os exercícios foram aplicados seguindo a ordem conforme o Quadro 1. Na semana 1, 3, 5 e 7, os exercícios foram realizados 3 vezes de 40 segundos para os de posição decúbito ventral e dorsal e para os exercícios decúbito lateral 30 segundos para cada lado. Já nas semanas 2, 4, 6, 8 e 9 os exercícios foram realizados 5 vezes de 40 segundos para os de posição decúbito ventral e dorsal e para os exercícios decúbito lateral 30 segundos para cada lado, de acordo com a Tabela 1.

Tabela 1 - Periodização

Semana	Séries	Duração	Descanso
1	3	30 ou 40 segundos	30 segundos
2	5	30 ou 40 segundos	30 segundos
3	3	30 ou 40 segundos	30 segundos
4	5	30 ou 40 segundos	30 segundos
5	3	30 ou 40 segundos	30 segundos
6	5	30 ou 40 segundos	30 segundos
7	3	30 ou 40 segundos	30 segundos
8	5	30 ou 40 segundos	30 segundos
9	5	30 ou 40 segundos	30 segundos

Fonte: Autoria própria (2018).

Foi ressaltado que contraiassem bem a musculatura do Core e estabilizassem a posição estipulado para melhor eficiência do exercício. Em caso de falta de resistência e força muscular para manter posição foi indicado que descanse e realize outra série sem perder a execução ideal do exercício.

Em relação as dores corporais utilizamos o Diagrama de Corlett (figura 1), que foi indicado para ser respondido no início das semanas 1, 3, 5, 7 e no termino da semana 9. Assim, com o término do treinamento o sujeito poderá ver a sua evolução.

O diagrama divide o corpo em 27 partes, e oferta ao avaliado um índice de dor em uma escala variando do número 1 (ausência de dor) ao 5 (dor extrema). Isso permite oferecer respostas com relação a existência de dor, sua localização e sua intensidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a realização desta apostila a Polícia Militar do Paraná terá acesso a um conteúdo de grande importância, que será disponibilizado de duas formas: em formato digital na intranet da Polícia Militar e impresso, desta forma poderá ter uma grande abordagem, podendo atingir todos os 27.000 policias militares e bombeiros militares do estado.

A utilização deste material será de grande impacto para a Policia Militar e Sociedade, uma vez que o policial está em boas condições de saúde refletirá positivamente para sociedade.

A disponibilidade deste material também levará a uma maior conscientização da prevenção e redução das dores lombares, deste modo que o índice de lesões serão reduzidos e trarão maiores benefícios a saúde e a capacidade laboral dos militares.

REFERÊNCIAS

CHILDS, J. D. et al. Effects of Traditional Sit-up Training Versus Core Stabilization Exercises on Short-Term Musculoskeletal Injuries in US Army Soldiers: A Cluster Randomized Trial. **Physical Therapy**, v. 90, n. 10, p. 1404–1412, 2010.

CORLETT, E. N.; MANENICA, I. The effects and measurement of working postures. **Applied Ergonomics**, v. 11, n. 1, p. 7–16, 1980.

HIBBS, A. E. et al. Optimizing Performance by Improving Core Stability and Core Strength. **Sports Medicine**, v. 38, n. 12, p. 995–1008, 2008.

MINAYO, M. C. D. S.; ASSIS, S. G. DE; OLIVEIRA, R. V. C. DE. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 4, p. 2199–2209, 2011.

AGRADECIMENTOS

O projeto de pesquisa teve apoio financeiro com bolsa fornecida pela Pró-Reitoria de Relações Empresariais e Comunitária (PROREC-UTFPR). Aos soldados Joseane Prellvitz Grani e Andrio Ramos dos Santos por disponibilizarem as fotos.