



**IX Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG
& VII Salão de Extensão**

<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014



EFEITO DOS ABDOMINAIS HIPOPRESSIVOS EM INDIVÍDUOS SEDENTÁRIOS

Isabela Leissmann Neis^a, Isadora Rodrigues Schlichting^a, Gisele Oltramari Meneghini^{b*}, Marina Stoffels Bettiato^a

^{a)} Curso de Fisioterapia, Centro Universitário da Serra Gaúcha, Caxias do Sul, RS.

^{b)} Professora do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário da Serra Gaúcha, Caxias do Sul, RS.

*Orientadora: Gisele Oltramari Meneghini

Endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366.

Caxias do Sul – RS. CEP: 95020-472.

E-mail: isa.neis11@gmail.com

Palavras-chave:

Estabilização. Postura. Músculos abdominais.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: a musculatura abdominal é formada por 4 músculos, sendo eles reto do abdome, oblíquo interno do abdome, oblíquo externo do abdome e transverso do abdome. Esses músculos são compostos por fibras tipo I e fibras tipo IIa e IIb, e são capazes de produzir tanto movimentos curtos e rápidos quanto movimentos vagarosos do tronco sendo responsáveis pela flexão da coluna vertebral. Todos os músculos juntos tem a potente função de estabilização do core. Tendo ciência de quão importante é a musculatura abdominal, o fisioterapeuta e doutor em Ciências Motoras, Marcel Caufriez, patenteou, em 1980, o método hipopressivo com o objetivo principal de prevenir as disfunções corporais e sexual do público feminino, como a incontinência urinária. Entre as técnicas do método, encontra-se a Ginástica Abdominal Hipopressiva, que se baseia na contração ativa dos músculos abdominais e do assoalho pélvico, através de oito posturas que procuram diminuir a pressão intra-abdominal e intra-torácica. Ao analisar as funções dos músculos abdominais, é necessário analisar as curvaturas fisiológicas da coluna vertebral, visto que para um bom funcionamento da coluna, as curvaturas devem estar preservadas sem exageros, evitando alterações posturais, como as provindas de encurtamento muscular pela diminuição de sarcômeros e aumento do tecido conjuntivo. O objetivo do presente estudo foi analisar os efeitos dos abdominais hipopressivos em indivíduos sedentários. **MATERIAL E MÉTODOS:** a amostra do estudo foi realizada com 3 indivíduos do sexo feminino, sedentárias, com faixa etária entre 20 e 60 anos e que não tenham praticado nenhuma atividade física nos últimos 6 meses. Foram descartados da amostra indivíduos que praticaram qualquer atividade física há menos

de 6 meses, portadores de patologias lombares diagnosticadas por médicos, hipertensos, estar em período gestacional ou em fase pós gestacional há menos de 3 meses, ter dificuldades motoras que impedissem a realização de exercícios globais, déficits cognitivos ou que possuíssem algum diagnóstico clínico que impediam a realização do método. Cinco instrumentos foram utilizados para avaliar os indivíduos. Primeiramente, os participantes responderam a Ficha de Avaliação para coleta de informações sociodemográficas, depois foram submetidos a uma avaliação composta por exame físico e intervenção. Para analisar a circunferência abdominal, foi utilizado a perimetria; a estabilização do segmento vertebral foi feita pelo *Stabilizer*; e, por fim, a fotogrametria computadorizada para avaliar a cinemática dos indivíduos. Após finalizar os processos avaliativos, o método de abdominais hipopressivos foi iniciado. As posturas aplicadas seguiram uma evolução, começando pelas posturas em pé, seguindo para as posturas sentadas e finalizando em decúbito dorsal e cada postura foi mantida por 15 a 30 segundos, sendo repetidas 3 vezes com intervalo de descanso de 20 segundos entre as mesmas. Foram realizadas 2 posturas por sessão e a intervenção aconteceu 1 vez por semana durante 50 minutos, durante 4 semanas. **RESULTADO E DISCUSSÕES:** dessa amostra, participaram 3 mulheres sedentárias que atenderam ao critério de inclusão estabelecidos. **Postura:** a postura foi avaliada por fotogrametria computadorizada no plano sagital e frontal. Na avaliação pré-intervenção, foi constatado que 100% das participantes tinham a pelve assimétrica. Quando reavaliadas após a intervenção, a maioria das participantes obtiveram a simetria da pelve, enquanto somente uma a manteve assimétrica. Na avaliação pré-intervenção da região lombar, todas as participantes apresentavam hiperlordose. Quando reavaliadas, notou-se que a hiperlordose foi mantida na maioria dos participantes, enquanto que em uma participante a hiperlordose tinha diminuído consideravelmente. Na região cervical, tanto na pré quanto na pós-intervenção não houve mudanças, visto que a musculatura abdominal não abrange toda a coluna. **Circunferência abdominal:** a circunferência foi medida através da perimetria. Foi analisado a diminuição da mesma em todos os indivíduos participantes. **Estabilização da coluna:** para esta avaliação, foi necessário o auxílio do *Stabilizer* e em duas posturas – postura estática e postura dinâmica. Nas duas posturas houve melhorias na maioria dos participantes. A avaliação postural dos indivíduos da amostra mostrou resultados positivos, acreditando que o método pode melhorar a percepção postural, já que as participantes relataram sentir-se mais alinhadas em seus respectivos corpos. Na circunferência abdominal, os resultados foram positivos na maioria dos indivíduos, porém não significativos devido ao pouco tempo de aplicação. Em relação a estabilização lombar, a maioria dos indivíduos mostrou melhora, justificando a eficiência do método no fortalecimento da musculatura abdominal,

principalmente no transverso do abdome, visto que é o estabilizador mais importante da coluna lombar. Neste protocolo, não foi utilizado a aspiração diafragmática (vacuon), para que as posturas fossem alteradas de forma gradativa e progressiva e que a consciência corporal fosse priorizada. **CONCLUSÃO:** conforme os dados achados no presente estudo, é possível concluir que os abdominais hipopressivos de Marcel Caufriez podem ter excelentes resultados quando aplicados de forma intensiva e disciplinada por maior tempo. O método mostrou-se eficaz com relação as alterações posturais, circunferência abdominal, estabilização vertebral e melhora da percepção postural relatada pelas participantes. Sabe-se que há poucas evidências científicas sobre o método de abdominais hipopressivos, seus efeitos sobre a estética corporal e sobre os níveis de estabilização lombar.

REFERÊNCIAS

1. HAMILL J, KNUTZEN KM, DERRICK TR. Bases biomecânicas do movimento humano, 4 ed. Barueri - SP: Manole, 2016.
2. FLOYD RT. Manual de cinesiologia estrutural, 19 ed. Barueri - SP: Manole, 2016.
3. RMESILLA MDC, ANDRÉS AC. Revisión de los fundamentos teóricos de la gimnasia abdominal hipopresiva. Apunts Med Esport, 2014, v. 49, n° 182, p. 59-66. Disponível em: <https://www.apunts.org/es-revision-fundamentos-teoricos-gimnasia-abdominal-articulo-X0213371714195051>
4. CAUFRIEZ M, FERNANDÉZ JC, FRANZEL R, SNOECK T. Efectos de un programa de entrenamiento estructurado de Gimnasia Abdominal Hipopresiva sobre la estática vertebral cervical y dorsolumbar. Fisioterapia, 2006, v. 28, n° 4, p. 205-216. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211563806740482?via%3Dihub>
5. CAUFRIEZ M. Gymnastique abdominale hypopressive, Bruselas: MC. Editions, 1997. Disponível em: <https://caufriezconcept.com/doutor-marcel-caufriez/>
6. LOHMAN TG. Applicability of body composition techniques and constantes for children and youths. Exercise Esports Sciences Rewiews, 1986, v. 14, p. 325-357. Disponível em: file:///C:/Users/88820/Downloads/11_Applicability_of_Body_Composition_Techniques.14.pdf
7. GOMES J, PALMA M, SAMPAIO O, VASCONCELOS N, BARBOSA TM. Análise comparativa da postura ortostática entre mulheres fisicamente activas e sedentárias. In: 4o Congresso Nacional de Biomecânica. Sociedade Portuguesa de Biomecânica, 2011, p. 717-719. Disponível em: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/3685/1/ID868.pdf>
8. PEDRINI A, GONÇALVES MA, LEAL BE, YAMAGUTI WPDS, PAULIN E. Comparação entre as medidas de cirtometria tóraco-abdominal realizadas em decúbito dorsal e em ortostatismo. Fisioterapia e Pesquisa, 2013, v. 20, n° 4, p. 373-378. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-29502013000400012&lng=pt&tlng=pt
9. 29502013000400012&lng=pt&tlng=pt
10. COSTA LOP, COSTA LDCM, CANÇADO RL, OLIVEIRA WDM, FERREIRA PH. Confiabilidade do teste palpatório e da unidade de biofeedback pressórico na ativação do músculo transverso abdominal em indivíduos normais. Acta Fisiátrica, 2004, v. 11, n. 3, p.

- 101-105. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/102487/100800>
11. IUNES DH, CASTRO FA, SALGADO HS, MOURA IC, OLIVEIRA AS, BEVILAQUA-GROSSI D. Confiabilidade intra e interexaminadores e repetibilidade da avaliação postural pela fotogrametria. *Rev Bras Fisioter*, 2005, v. 9, n. 3, p. 327-34. Disponível em: file:///C:/Users/88820/Downloads/327_334_fotogrametria.pdf
 12. RICIERI DV. Validação de um protocolo de fotogrametria computadorizada e quantificação angular do movimento tóraco-abdominal durante a ventilação tranquila (dissertação de mestrado em fisioterapia). Uberlândia: UNITRI-Centro Universitário do Triângulo, 2000. Disponível em: <file:///C:/Users/88820/Downloads/18656-31958-1-SM.pdf>
 13. CAUFRIEZ M. *Caufriez Concept*, 2018). Disponível em: <https://caufriezconcept.com/caufriez-concept-pt/>
 14. Bandy WD, Irion JM. The effect of time on static stretch on flexibility of the hamstring muscles. *Physical Therapy*, 1994, n° 74, p. 845-50. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8066111/>
 15. DI DIO LJA, AMATUZZI MM, CRICENTI SV. Sistema Muscular. *Tratado de Anatomia Sistêmica Aplicada*, 2002, v. 1, p. 187-288, São Paulo: Atheneu. Disponível em: [file:///C:/Users/88820/Downloads/4009-13098-1-PB%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/88820/Downloads/4009-13098-1-PB%20(5).pdf)
 16. SALMELA, T, FUSCALDI L, SAKAMOTO ACL, SIQUEIRA FB. Mecanismos de estabilização da coluna lombar: uma revisão da literatura. *Fisioter. mov.*, 2004, v. 17, n° 4, p. 51-58. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=405295&indexSearch=ID>
 17. SAÉZ MMA, REBULLIDO TR, MEDRANO IC, SOIDÁN JLG, TORMO JMC. Puede un programa de ocho semanas basado en la técnica hipopresiva producir cambios en la función del suelo pélvico y composición corporal de jugadoras de rugby. *Retos*, 2016, n° 30, p. 26-29. Disponível em: <https://ceafi.edu.br/site/wp-content/uploads/2019/05/o-efeito-da-ginastica-abdominal-hipopresiva-em-patologias-da-coluna-vertebral.pdf>
 18. RUBIO EG. Efeitos da aplicação de um programa de ginástica abdominal hipopressiva na incontinência urinária num grupo de mulheres adultas. *Escola Superior de Saúde do Alcoitão*, 2013, Lisboa. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/8731/1/Projeto%20Estefania%20Garcia.pdf>
 19. OLIVEIRA MPD, BRAZ AG. A importância do fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna vertebral na prevenção e no tratamento das lombalgias. *Faculdade Ávila*. 2016. Disponível em: https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/32/145__A_importYncia_do_fort._da_musc._e_stabilizadora_da_coluna_vertrebral_na_prevenYYo_e_no_tratamento_das_lombalgias.pdf
 20. COSTA DD, PALMA A. O efeito do treinamento contra resistência na síndrome da dor lombar. *Revista Portuguesa de Ciência do Desporto*, 2005, v. 5, n° 2, p. 224-234. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-05232005000200011
 21. AKUTHOTA V, NADLER, SF. Core strengthening. *Arch Phys Med Rehabil*, 2004, v. 85, n° 3, p. 86-92. Disponível em: <https://www.archivespmr.org/action/showPdf?pii=S0003-9993%2803%2901235-8>
 22. CAMPOS M. *Exercícios Abdominais – Uma Abordagem Prática e Científica*; Sprint, Rio de Janeiro, 2002. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/144022159.pdf>

23. REINEHR FB, CARPES FP, MOTA CB. Influência do treinamento de estabilização central sobre a dor e estabilidade lombar. *Fisioter. Mov*, 2008, v. 21, p. 123-129. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/fisio/article/view/19051/18399>
24. GONÇALVES ADS. Método de ginástica abdominal hipopressiva para tratamento de incontinência urinária de esforço em mulheres. Faculdade de educação e meio ambiente. Ariquemes – RO, 2016. Disponível em: <http://repositorio.faema.edu.br/bitstream/123456789/147/1/GON%C3%87ALVES%2C%20A.%20S.%20M%C3%89TODO%20DE%20GIN%C3%81STICA%20ABDOMINAL%20HIPOPRESSIVA%20PARA%20TRATAMENTO%20DE%20INCONTIN%C3%84NCIA%20URIN%C3%81RIA%20DE%20ESFOR%C3%87O%20EM%20MULHERES.pdf>