

FÓRUM NATAÇÃO AÇORES 2011

---

# AQUA CORE WORK

Patrícia Silva



# Musculatura do CORE

- **O que é?**
- **Pertinência? Vantagens?**
- **Metodologia**
- **Materiais**
- **População Alvo**
- **Individualização do treino**
- **Cuidados a ter**
- **Sugestões Práticas** (In Deep/ Shallow Water)



# O QUE É?

- **CORE ≠ ABS**
- **Músculos estabilizadores da coluna, cinturas pélvica e escapular**
- **Situam-se no tronco zonas posterior e anterior :**
  - **ABS (RA, Obl, Trnsv, Er Esp, Mult, Trap, Flx Anca, Glut/Hamst, , *Abd, Ad* )**



Ereitor da Espinha  
(Camada superficial)

Longo da cabeça

Espinal do pescoço

Longo do pescoço

Iliocostal do pescoço

Espinal  
do tórax

Longuíssimo  
do tórax

Iliocostal do  
tórax

Iliocostal  
lombar

Transverso espinal  
Camada profunda

Semi-espinal da  
cabeça

Semi-espinal do  
pescoço

Semi-espinal do  
tórax

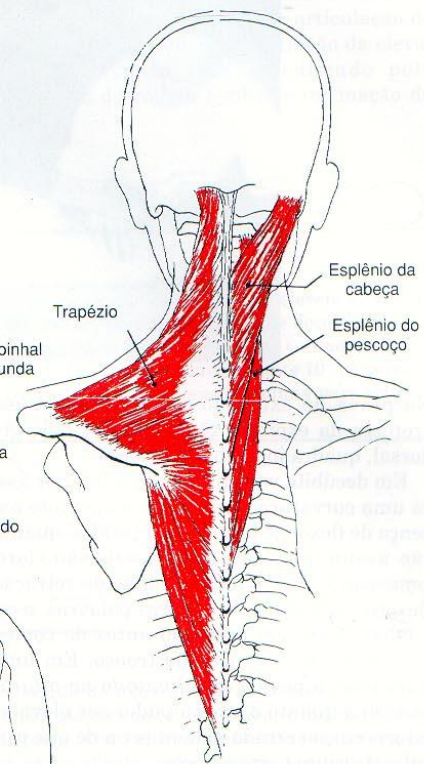
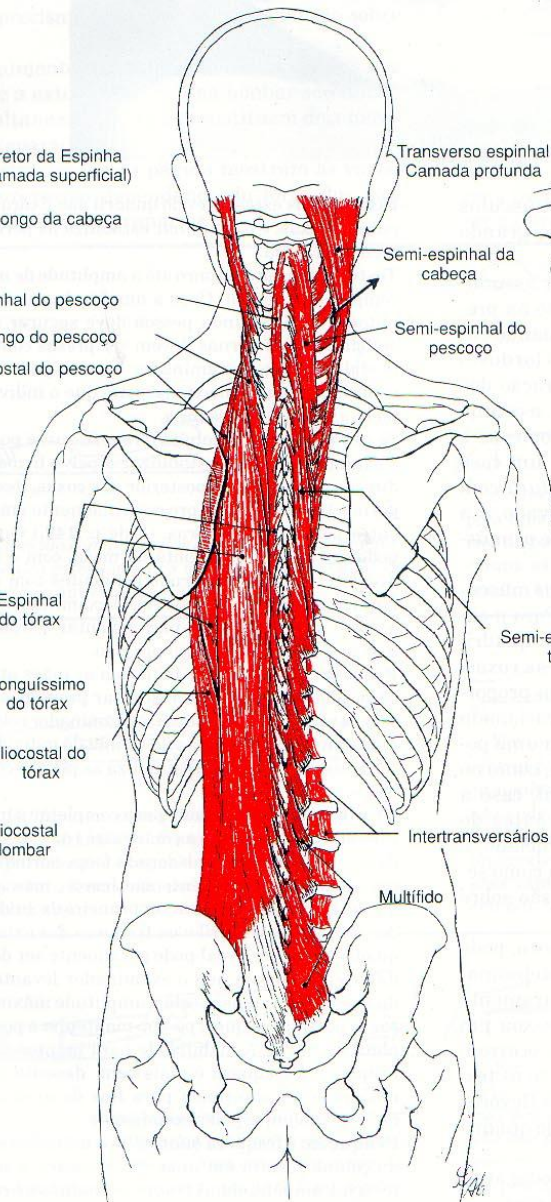
Intertransversários

Multífido

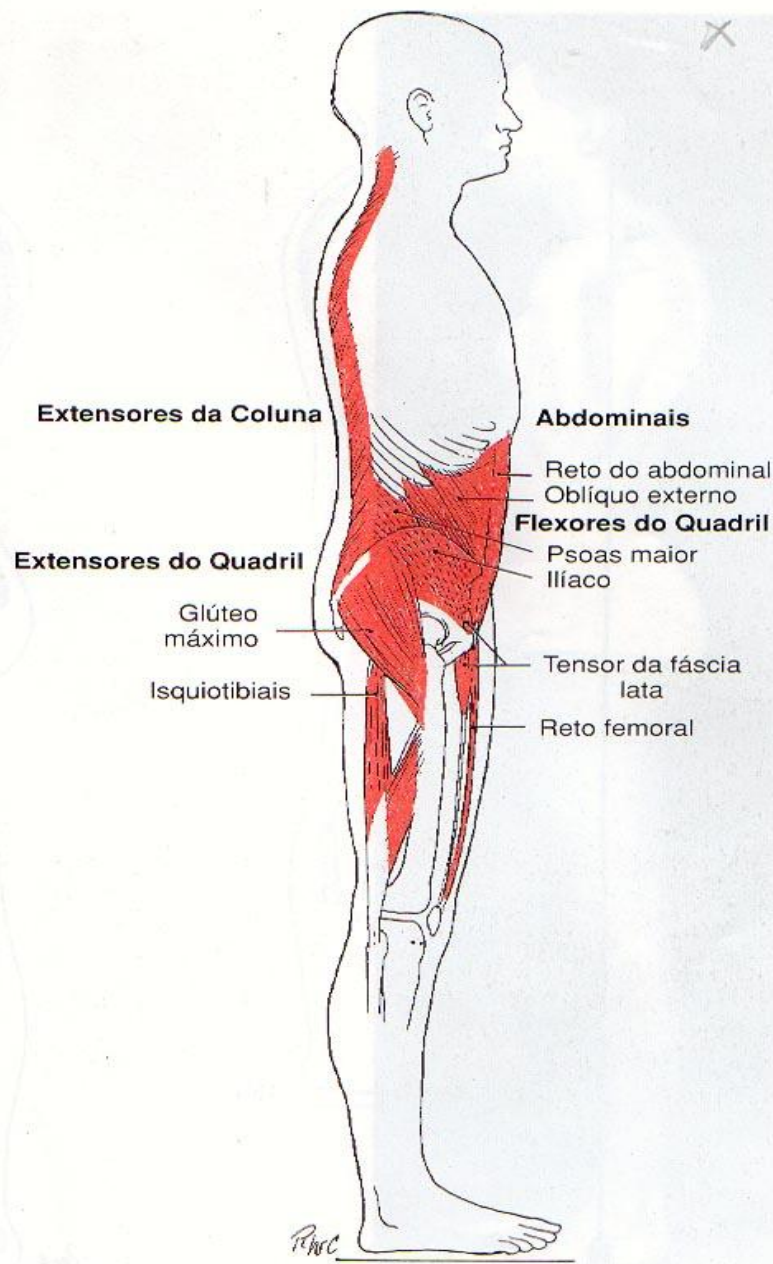
Esplênio da  
cabeça

Esplênio do  
pescoço

Trapézio







# Principais Músculos Posturais (o + comum):

- **Extensores da coluna**

- **Grande glúteo**

- **Abdominais**



- **Musculatura mais profunda**

Fig:Músculos da postura(Kendall at all,1995)



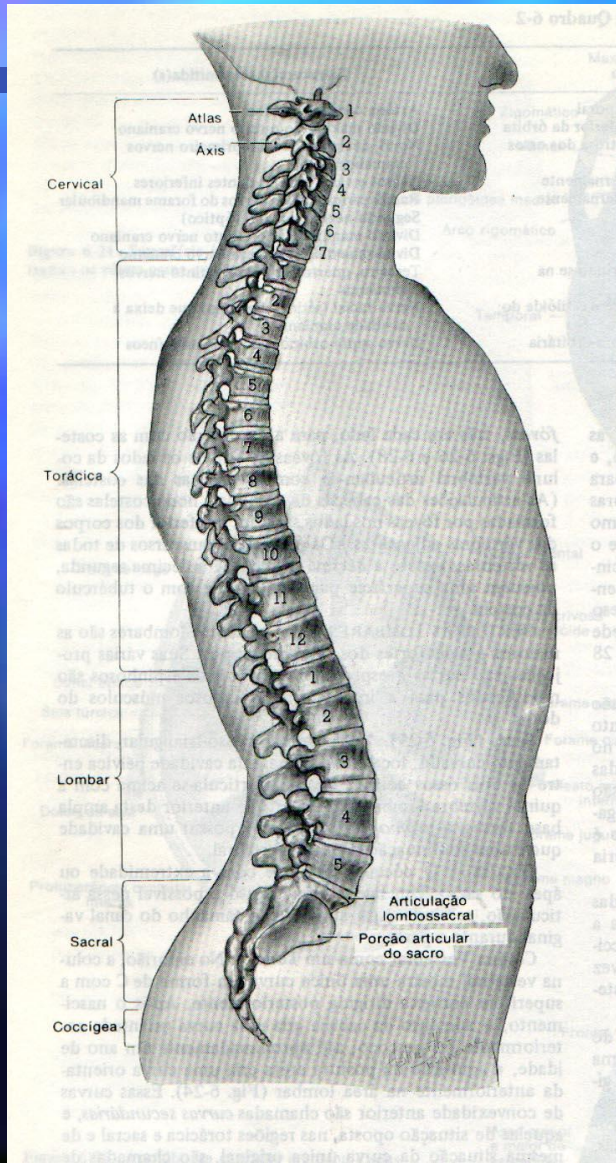
# **PERTINÊNCIA**

## **■ AVD / DESPORTO/ QUALIDADE DE VIDA/ WELLNESS**

- **Estilo de vida**
- **Actividade Laboral**
- **Deslocamentos** (pé, automóvel, transportes públicos)
- **Stress/ Tensão**
- **Rotina diária**
- **Descanso**
- **Ergonomia**
- **POPULAÇÕES ESPECIAIS:**
  - **Idosos (equilíbrio, autonomia)/ Patologias Coluna/ Crianças,...**



# VANTAGENS



❑ **Quadrupedia → Bipedia**

**“As curvaturas da coluna vertebral são resultantes mecânicas da compensação antigravitacional e consequência directa do trabalho muscular no processo de verticalização, até chegar à instabilidade bípede.”**

**(Hernandez Corvo,1987)**



- **Correcto alinhamento corporal**
- **Controlo de movimento, transferência de peso, mudanças de direcção, equilíbrio**
- **Melhoria desalinhamentos posturais (< risco lesões)**
- **Protecção da coluna, prevenção das "algias"**
- **Melhores performances desportivas**
- **FITNESS - TREINO FUNCIONAL**

Ligeiramente posterior ao ápice da sutura coronal

Através do meato auditivo externo

Através do processo odontóide do eixo

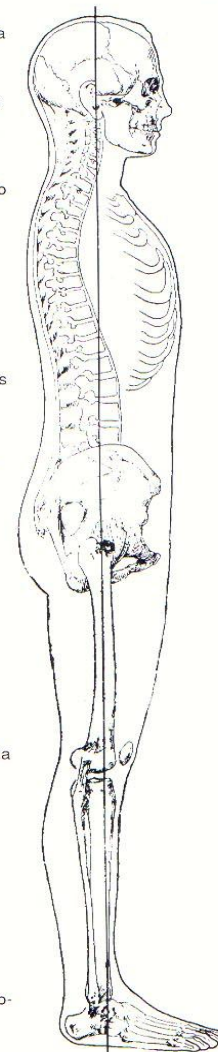
Através dos corpos das vértebras lombares

Através do promontório do sacro

Ligeiramente posterior ao centro da articulação do quadril

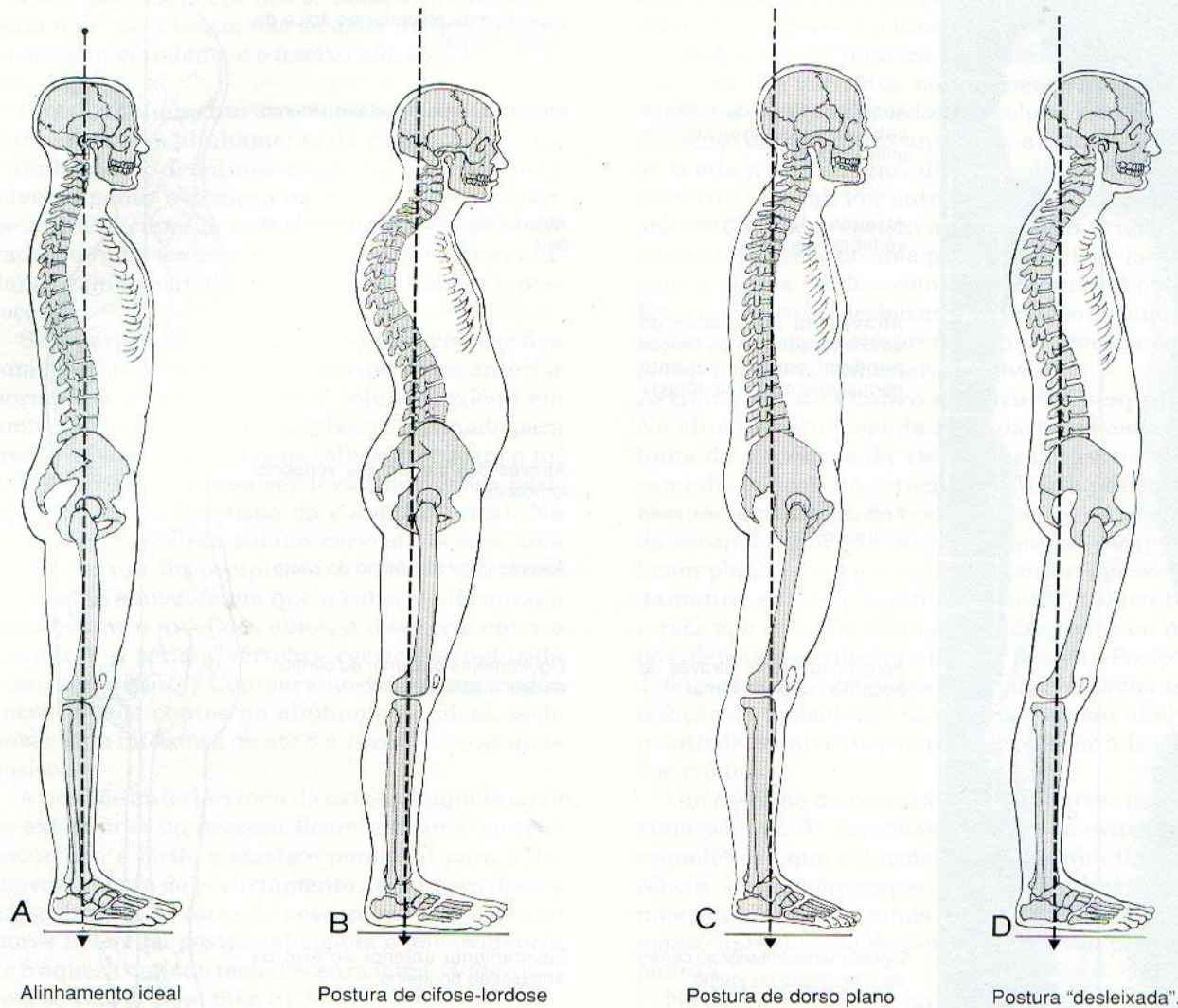
Ligeiramente anterior ao eixo da articulação do joelho

Através da articulação calcâneo-cubóidea



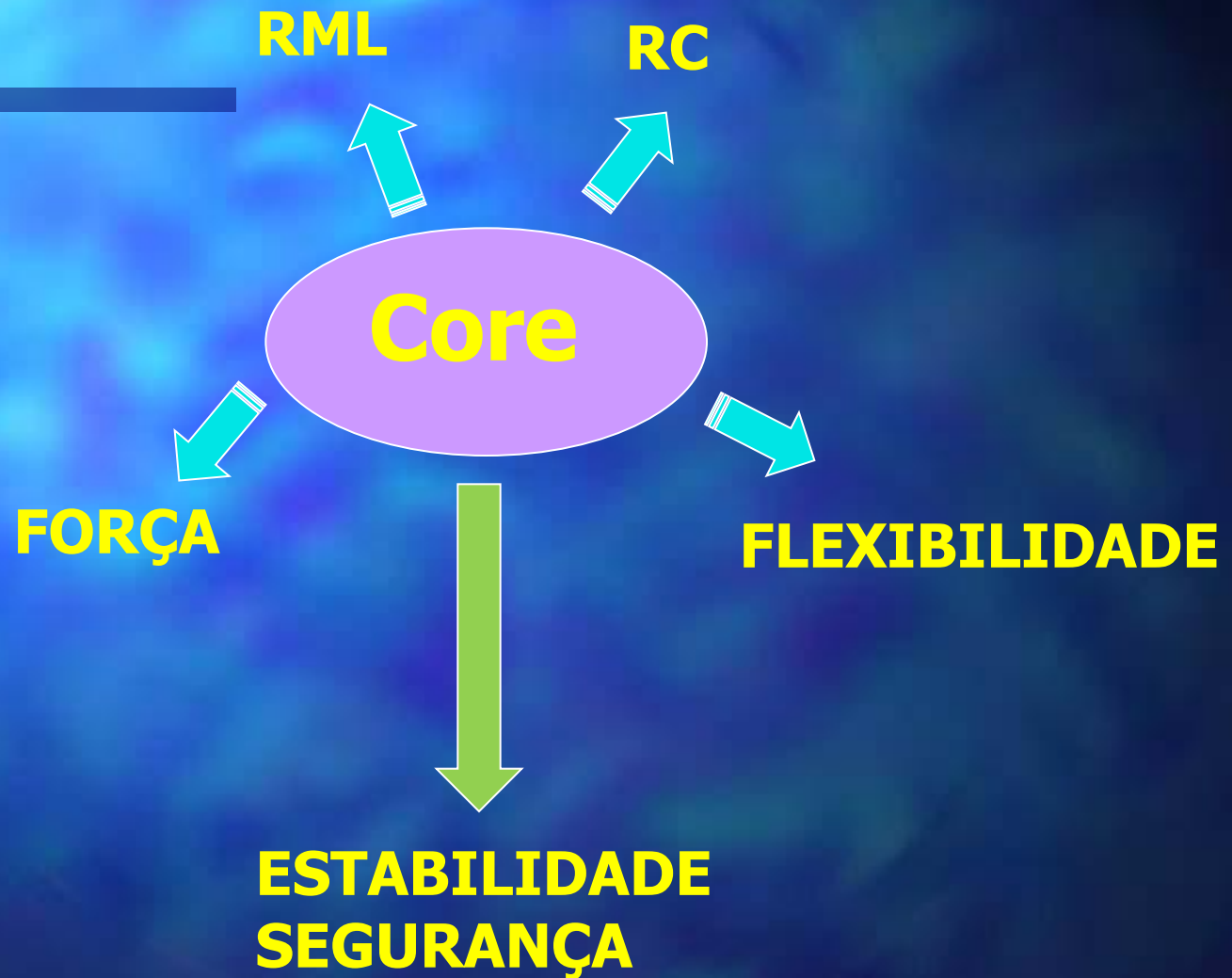
Estruturas anatômicas que coincidem com a linha de referência.





**Fig: Desvios posturais (Kendall et al, 1995)**







# METODOLOGIA

## ■ TENDÊNCIAS DO TREINO

**Superfícies Instáveis**



**ÁGUA**

**"Instabilidade"**

**Resistência/atrito**

**HIDROGINÁSTICA**





# Hidroginástica

Actividade ou conjunto de movimentos realizados na água, com o corpo posicionado predominantemente na posição vertical.

- FLUTUAÇÃO
- PRESSÃO HIDROSTÁTICA
- RESISTÊNCIA AO AVANÇO
  - SUPERFÍCIE FRONTAL
  - VELOCIDADE
- LEIS DE NEWTON
  - INÉRCIA
  - ACELERAÇÃO
  - ACÇÃO- REACÇÃO



# METODOLOGIA

## ■ Shallow Water

- Posição Ancorada (Deslize, Neutra)
- Rebote
- Suspensão

## ■ Deep Water

- Suspensão

## ■ Parte Inicial (Aquecimento)

X

Parte Fundamental (RC,  
Localizada)

X

Parte Final (Retorno à  
calma, Alongamento,  
Relaxamento)



# METODOLOGIA

- ✓ Criar desafios ao equilíbrio
- ✓ Contrariar a flutuação
- ✓ Utilizar contrações do tipo isométrico para estabilizar o tronco enquanto movemos MS e/ou MI
- ✓ Movimentos “não naturais”
- ✓ Mudanças de direcção
- ✓ Deslocamentos, paragens, deslocamentos
- ✓ Material de flutuação + material de resistência



# **METODOLOGIA – Instrução**

## **DICAS VISUAIS**

✓ Umbigo para dentro

✓ Apertar o cinto

✓ Encolher a barriga

✓ Fechar a persiana

✓ Calças nº abaixo

✓ Fato de banho largo

✓ Fila na casa de banho

✓ Azeitona na Barriga

✓ Fecho eclair

✓ Fechar as omoplatas

✓ Sorriso no peito

✓ Apertar nádegas



# MATERIAIS

## ■ Flutuadores

- Caneleiras
- Halteres
- Pranchas
- Pull Boy

## ■ Flutuação

- Noodles
- Cintos de Flutuação
- Braçadeiras (nos pés)

## ■ Resistência

- Luvas
- Aquafins
- Palmares

## ■ Step Aquático




## ■ Elásticos

## ■ Trampolim



# POPULAÇÃO ALVO

**Benéfica p todos os públicos mas evitar  
exercícios + desafiante com:**

-  **Indivíduos ã AMA**
-  **Alunos Iniciantes ou c pouca  
consciência corporal**
-  **Cardíacos**



# INDIVIDUALIZAÇÃO DO TREINO

## COMO VARIAR A INTENSIDADE DOS EXERCÍCIOS

- Alavanca
- Rom
- Aceleração
- Posição da mão
- Plano de execução
- Velocidade de execução
- Tempos musicais utilizados
- Material utilizado
- Profundidade



# **CUIDADOS A TER**

- **Aquecimento prévio**
- **Temperatura corporal**
- **Evitar execução mto rápida (privilegiando a velocidade em detrimento da amplitude)**
- **Adequar exerc. e intensidade à pop. alvo**
- **Respiração**



# **CUIDADOS A TER**

- **Desafio x Desmotivação**
- **Objectivos realistas**
- **Execução correcta/ Feedbacks constantes**
- **Variar as pegas e abordagens ao equipamento**
- **Evitar sobrecarga articular**
- **Ler a turma**



# Sugestões Shallow Water

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Sugestões In Deep Water

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Obrigada pela vossa colaboração,  
até amanhã na piscina!!**