

# **EXERCÍCIOS ABDOMINAIS**

Estratégias × Resultados

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Domingues Filho, Luiz Antônio

Exercícios abdominais: estratégias × resultados /  
Luiz Antônio Domingues Filho. – 5ª ed. revista e ampliada –  
São Paulo: Ícone, 2015.

Bibliografia.

ISBN 978-85-274-0964-3

1. Aptidão física 2. Exercícios abdominais  
3. Exercícios físicos I. Título.

00-1115

CDD-613.71

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Exercícios abdominais: Educação física 613.71

Organizador

*Luiz Antônio Domingues Filho*

# EXERCÍCIOS ABDOMINAIS

Estratégias × Resultados

5<sup>a</sup> edição

Revista e Ampliada

Brasil – 2015

**icone**  
editora

© Copyright 2015.  
Ícone Editora Ltda

**Capa e diagramação**

Richard Veiga

**Revisão**

Juliana Biggi

**Fotografias**

Sérgio Luiz e Márcia Correa

**Modelos**

Fátima Prata

Taís Massini Rodrigues

Patrícia Alvarez Canella

Miguel Fernandes Barbosa

Luiz Antônio Domingues Filho

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico, inclusive através de processos xerográficos, sem permissão expressa do editor (Lei nº 9.610/98).

Todos os direitos reservados pela

**ÍCONE EDITORA LTDA.**

Rua Anhanguera, 56 – Barra Funda

CEP 01135-000 – São Paulo – SP

Tels./Fax.: (011) 3392-7771

[www.iconeeditora.com.br](http://www.iconeeditora.com.br)

e-mail: [iconevendas@iconeeditora.com.br](mailto:iconevendas@iconeeditora.com.br)

## Organizador

LUIZ ANTÔNIO DOMINGUES FILHO



- É formado em Educação Física pela Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, especializado em Administração, Engenharia e Marketing Desportivo pela Universidade Gama Filho do Rio de Janeiro, mestre em Educação Física, área de performance humana, pela Universidade Metodista de Piracicaba. Publicou vários livros, possui artigos em periódicos científicos especializados, tem matérias em revistas e jornais de circulação regional e nacional e inúmeras aparições na TV. É Diretor do In Forma: Centro de Atividade Corporal em Santos, SP. Tem 27 anos de experiência na área de Educação Física como: escritor, autor, treinador, administrador, consultor, organizador de eventos e palestrante. Eleito o melhor Personal Trainer do Brasil em 2012 pela Sociedade Brasileira de Personal Trainers.



<http://www.informaluiz.com.br>



@luizinforma



Luiz Antonio Domingues Filho



## Colaboradores



FLAVIO MARINO GREGGIO  
Mestre em Anatomia Humana – USP.  
Graduado em Fisioterapia - UNAERP.  
51greggio50@terra.com.br

GLEICE LAPORT DOMINGUES  
Graduada em Nutrição – UNIMONTE.  
gleiceld@yahoo.com.br



JOSÉ AMETLER  
PINSACH  
Doutorando em Anatomia Morfológica –  
Faculdade de Medicina de Santiago de  
Compostela, Espanha.  
piti.pinsach@gmail.com  
piti@pitipinsach.net

MARCIA REGINA ROCHA  
CORREA DOMINGUES  
Formada em Medicina – UERJ  
Residência médica em diagnóstico  
por imagem – UFRJ.  
marciaxucorrea@yahoo.com.br



“Grandes descobertas e progressos invariavelmente envolvem a cooperação de várias mentes.”

Alexander Graham Bell (1847-1922)





## AGRADECIMENTOS

---

Aos profissionais de Educação Física, Medicina, Fisioterapia e Nutrição, pelos dados fornecidos e palavras de apoio.

À professora de Educação Física e Miss Fitness 96, Fátima Prata, pela paciência e disposição durante as intermináveis horas de fotografia.

Aos colegas Patrícia Alvarez Correa, Miguel Fernandez Balboa, Taís Massini Rodrigues, que contribuíram com suas imagens, críticas e ações de apoio.

Ao fotógrafo Sérgio Luiz e Márcia Correa, pela sua dedicação em captar as melhores imagens para a presente obra.

Ao Sr. David Vital Correa, pelas sábias orientações e palavras de apoio.

À Life Spa Fitness e ao estúdio de *personal trainer* In Forma: Centro de Atividade Corporal, da cidade de Santos, por cederem o espaço e equipamentos que foram utilizados na composição de alguns exercícios que ilustram o nosso livro.

Aos clientes, que serviram como fonte de inspiração na confecção deste livro.

Aos profissionais que ajudaram a escrever este livro:

Flávio Marino Greggio,

Gleice Laport Domingues,

José Ametler Pinsach,

Márcia Regina Rocha Correa Domingues.

Meu muito obrigado!

## HOMENAGEM ESPECIAL

---



Homenageio o Sr. Faustino Elias Laport, por ter presenciado os bons momentos da história do esporte brasileiro e que, mesmo distante, seus ensinamentos e suas vibrações estão presentes até hoje.

## PREFÁCIO (PRÓLOGO)

---

Es un placer para mi como Delegado General de la FIEP – Federación Internacional de Educación Física en la Argentina prologar esta obra de Luiz Antônio Domingues Filho, del joven y entusiasta profesional oriundo de la ciudad de Santos – SP, quien es professor de Educación Física e Personal Trainer, especializado en actividades aeróbicas, fitness y musculacion, tambien autor de los libros: *Triathlon e Manual do Personal Trainer Brasileiro*, aparecidos en los anos de 1995 e 1998 com un éxito inusitado, agotándose rapidamente esas ediciones.

El Prof. LUIZ ANTÔNIO DOMINGUES FILHO há demostrado en los cursos recientemente dictados en varias ciudades de Brasil su capacidad profesional, por la diversidad de conceptos que maneja, como por su marcada personalidad de un hombre de bien.

Este libro, *Exercidos Abdominais*, del Prof. LUIZ ANTÔNIO DOMINGUES FILHO, será sin duda un trabajo bien recibido por los entendidos de esta actividad, pues su contenido es rico en aspectos didácticos-metodológicos de fácil comprensión, que suplirá ampliamente una carencia en esta actividad dejada de lado por los profesores de educación física.

De una manera fácil y comprensible para todos, el autor desgrana los aspectos fundamentales acompañados de una clara explicación, esquemas, gráficos y dibujos que serán apoyados por la práctica durante sus cursos, tiene por finalidad este libro, de

que los asistentes no distraigan su tiempo en la toma de apuntes y confección de diagramas y puedan seguir el desarrollo del curso vivenciándolo plenamente.

Es nuestro deseo que este libro sea bien aprovechado por los estudiantes, maestros y profesores en educación física especializados en la actividad física y la salud, como por los alumnos, técnicos e instructores de esta disciplina.

PROF. Dr. JORGE DIAZ OTANEZ  
Delegado General de la FIEP en Argentina  
Secretario del Comité Latinoamericano  
*Diciembre de 1999*

## **Introdução, 17**

### **Capítulo I – Luiz Antônio Domingues Filho**

A importância da prática dos exercícios abdominais, 19

Saúde e estética, 23

Obesidade, 25

Exercícios aeróbios, 28

Frequência cardíaca (FC), 32

Anotações importantes (cadastro e medidas antropométricas), 37

Medidas antropométricas, 38

Relação Cintura Quadril (RCQ), 41

Composição Corporal, 42

Algumas observações importantes ao realizar as tomadas das dobras cutâneas, 50

Referências bibliográficas, 58

### **Capítulo II – Flavio Marino Greggio**

Anatomia da Musculatura Abdominal, 61

Oblíquo Externo do Abdome, 62

Oblíquo Interno do Abdome, 64

Transverso do Abdome, 65

Reto do Abdome, 66

Quadrado do Lombo, 69

Assoalho da Pelve, 72  
Referências bibliográficas, 74

**Capítulo III** – Flavio Marino Greggio e Luiz Antonio Domingues Filho

Tipos de contrações, trabalhos e ações musculares, 75  
Fibras musculares, 79  
Exercícios abdominais e a coluna vertebral, 80  
Coluna vertebral, 81  
Referências bibliográficas, 98

**Capítulo IV** – Marcia Regina Rocha Correa Domingues

Lesões e dores, 99  
As principais lesões, 100  
Referência bibliográfica, 104

**Capítulo V** – Luiz Antônio Domingues Filho

Alguns exemplos de exercícios abdominais, 105  
Planejamento das aulas de exercícios abdominais, 110  
Referências bibliográficas, 144

**Capítulo VI** – Gleice Laport Domingues

Alimentação e nutrição, 147  
Roda dos alimentos, 151  
O equilíbrio dos alimentos, 155  
Tabela de gastos calóricos, 158  
Tabela calórica dos alimentos, 161  
Referências bibliográficas, 170

**Capítulo VII** – José Ametler Pinsach

Novo enfoque dos exercícios abdominais, 171  
Um pouco de história sobre a origem dos exercícios abdominais, 173  
Incontinência urinária, 174

Exercícios abdominais, falsas esperanças, 180  
Exercícios abdominais em debate, 182  
Aprendizagem da sinergia abdomino-diafragmática, 185  
Reduza a cintura e o abdome, 186  
Progressão lógica dos exercícios abdominais, 189  
Musculatura do períneo, 190  
Diafragma muscular pélvico ou assoalho pélvico muscular, 191  
Músculos da camada superficial do períneo, 192  
Músculos do plano profundo do períneo, 193  
Teste de investimento da demanda perineal, 195  
Exercícios perineais sensitivos, 196  
Exercícios do períneo, 197  
Exercícios para a musculatura superficial do períneo, 198  
Metodologia dos exercícios para a musculatura superficial do períneo, 201  
Exercícios para os músculos profundos do períneo, 202  
Músculos dos orifícios das vísceras, 206  
Exercícios para os músculos dos orifícios das vísceras, 209  
Metodologia de exercícios de descompressão visceral, 209  
Importância de exercitar o M. transverso do abdome, 211  
Exercícios práticos, 214  
Número de repetições, 217  
Métodos de progressão, 217  
Músculos estabilizadores da coluna, 220  
Exercícios abdominais hipopressivos, 222  
Exercícios abdominais, respostas rápidas para eliminar a gordura da cintura?, 231  
Como eliminar a barriga?, 232  
Referências bibliográficas, 236  
Referências bibliográficas eletrônicas, 239

**Glossário, 241**





Fortalecer a musculatura abdominal, reduzir o perímetro da cintura, diminuir o percentual de gordura, melhorar a postura são alguns dos temas abordados nesta obra, que tem por objetivo subsidiar àqueles que, por qualquer razão, se interessam pelo assunto da musculatura abdominal e, ao mesmo tempo, servir de consulta aos profissionais de Educação Física, Medicina, Fisioterapia e Nutrição.

Para reforçar o entendimento da técnica correta, neste livro haverá ilustrações com desenhos, fotografias e exemplos de exercícios abdominais selecionados a partir dos conhecimentos abordados e da realidade diária dos praticantes, conhecimento este que em nosso meio é extremamente prático, controverso e disperso. A causa disso, talvez, seja a pouca informação ou efeito espelho.

Por isso, após alguns anos de estudo, pesquisa e vida profissional, reuni, junto com os colegas José Ametler Pinsach, Gleice Laport Domingues, Flavio Marino Greggio e Márcia Regina Rocha Correa Domingues uma série de informações, a fim de esclarecermos algumas dúvidas e mostrar através de argumentações e embasamento científico a maneira correta, segura e eficaz de exercitar a musculatura abdominal. Tudo isso com uma linguagem simples e atual, dando aos praticantes e aos interessados os conhecimentos necessários para que possam mudar alguns hábitos

de vida e desse modo conseguir os benefícios destes exercícios para a saúde, conseqüentemente uma musculatura abdominal vigorosa, efetiva e duradoura.

Acreditamos ter chegado ao bom termo e esperamos que esta modesta contribuição possa vir a ser de utilidade para o leitor.

*Luiz Antônio Domingues Filho*  
*Organizador*

## **A importância da prática dos exercícios abdominais**

**Luiz Antônio Domingues Filho**

*Mestre em Educação Física, na área de performance humana – UNIMEP  
Especialista em Administração, Engenharia e Marketing Desportivo – UGFRJ  
Personal trainer da In Forma: Centro de Atividade Corporal – Santos-SP  
dominguesfilho@uol.com.br*

Basta você observar que, hoje em dia, a maioria das sessões de treinamento feitas em escolas, clubes, academias, estúdio de *personal training* e no próprio lar tem destinado uma grande atenção para esse grupo muscular.

Ele é responsável por boa parte dos movimentos e manutenção da postura do ser humano e contenção do conteúdo abdominal. Alguns estudos realizados mostram que esses músculos perderam um pouco 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 regularmente. Segundo AaBERG (2001), os músculos do

tronco e da região lombar são caracteristicamente os pontos mais fracos na maioria dos indivíduos.

Um dos maiores problemas de saúde tanto no Brasil como em outros países está relacionado com as dores na região lombar. As causas dessas dores estão relacionadas com a inatividade física, com a falta de orientação e conscientização dos indivíduos ao levantarem e carregarem cargas pesadas e da permanência errônea da postura, por longos períodos de tempo.

É bom lembrar que a regularidade na prática dos exercícios abdominais realizados de forma estática ou dinâmica, através de contrações musculares isométricas e isotônicas, com auxílio ou não de equipamentos, unido a exercícios aeróbios como caminhar, correr, pedalar, remar, nadar e de uma boa alimentação, fortalecem essa região ou esse agrupamento muscular e trazem inúmeros benefícios, entre eles:

- **Eficiência respiratória** – durante a fase de expiração, a influência da musculatura abdominal auxilia na eficiência respiratória, através da contração dos músculos: transverso do abdome, oblíquos interno, oblíquos externo, reto do abdome e do diafragma. Isso pode ser observado por meio da eletromiografia (EMG), em que se obtém aumento da atividade elétrica destes músculos durante a expiração e declínio durante a inspiração (ABE *et. al.*, 1996).
- **Equilíbrio postural** – o equilíbrio postural da coluna, principalmente na sua região lombar, só será possível graças ao fortalecimento da musculatura abdominal, dos M. glúteos e dos M. isquiotibiais, além da realização de alongamentos para melhorar os músculos flexores do quadril e os músculos extensores da coluna lombar. Segundo GARCIA *et. al.*, (2000), os músculos da parede abdominal têm como função principal proporcionar estabilidade à coluna vertebral.