

## EFEITOS DOS ABDOMINAIS HIPOPRESSIVOS EM INDIVÍDUOS SEDENTÁRIOS

Gisele Oltramari Meneghini, Isadora Rodrigues Schlichting, Marina Stoffels Bettiato

**RESUMO: Introdução:** O método dos hipopressivos de Marcel Caufriez possui o objetivo inicial de tratar e prevenir disfunções do público feminino, constituído de 8 posturas associadas a ginástica abdominal hipopressiva e a aspiração diafragmática, investiga-se o seu potencial sobre a musculatura abdominal, encaminhando os olhares para análises posturais normais, circunferência abdominal e estabilização da coluna vertebral. **Objetivo:** Verificar os efeitos dos abdominais hipopressivos em indivíduos sedentários. **Materiais e Métodos:** A amostra do estudo foi composta por 3 indivíduos do sexo feminino, com faixa etária entre 20 e 60 anos, sedentárias e sem nenhuma patologia diagnosticada por médico, identificada pela anamnese e exame físico. Para a coleta de dados, utilizou-se uma avaliação sociodemográfica desenvolvida pelos pesquisadores, aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física para avaliar o nível de atividade física, o stabilizer para avaliar a estabilização do segmento vertebral, a perimetria para avaliar circunferência abdominal e fotogrametria computadorizada para avaliação da postura. **Resultados:** Observou-se sobre a postura que 66,6% obtiveram uma pelve simétrica e 33,3% normalizou a postura lordótica pós-intervenção. Na reavaliação da circunferência abdominal, observou-se que todos os indivíduos tiveram diminuição e na reavaliação da estabilização da coluna 66,6% dos indivíduos obtiveram uma melhora. **Conclusão:** Conclui-se que os abdominais hipopressivos podem trazer excelentes resultados se aplicados de forma intensiva e disciplinada por maior tempo, mostrou se eficaz nas variáveis postura, circunferência abdominal e estabilização do segmento vertebral. Sugere-se a realização de mais estudos sobre, utilizando as mesmas variáveis, com um maior número amostral, podendo obter significância estatística.

**Palavras-chave:** Baixa pressão. Estabilização. Postura. Músculos abdominais. Circunferência abdominal.