

N. CLASS. *M796*  
CUTTER *N455e*  
ANO/EDIÇÃO *2015*

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DO SUL DE MINAS – UNIS/MG**

**EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO**

**SABRINA LUCIA NERY**

**EFEITO DO TREINAMENTO DE SLACKLINE REGULAR PARA O  
FORTALECIMENTO DAS MUSCULATURAS ESTABILIZADORAS**

**Varginha  
2015**

**SABRINA LUCIA NERY**

**EFEITO DO TREINAMENTO DE SLACKLINE REGULAR PARA O  
FORTALECIMENTO DAS MUSCULATURAS ESTABILIZADORAS**

Trabalho apresentado ao curso de Educação Física do  
Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS/MG como  
pré-requisito para obtenção do grau de bacharel, sob  
orientação da Profa. Silvana Diniz Gomes

**Varginha  
2015**

**SABRINA LUCIA NERY**

**EFEITO DO TREINAMENTO DE SLACKLINE REGULAR PARA O  
FORTALECIMENTO DAS MUSCULATURAS ESTABILIZADORAS**

Artigo apresentado ao curso de Educação Física do  
Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS/MG, como  
pré-requisito para obtenção do grau de bacharel pela  
Banca Examinadora composta pelos membros:

Aprovado em     /     /

---

**Prof. Silvana Diniz Gomes**

---

**Profa. Esp. Marcia Ribeiro Moysés**

---

**Prof. Me. Luis Gustavo Rabelo**

**OBS:**

# EFEITO DO TREINAMENTO DE SLACKLINE REGULAR PARA O FORTALECIMENTO DAS MUSCULATURAS ESTABILIZADORAS

Sabrina Lúcia Nery <sup>1</sup>  
Silvana Diniz Gomes <sup>2</sup>

## RESUMO

O Slackline é uma modalidade de aventura relativamente nova, e consiste em caminhar ou realizar manobras sobre uma fita de nylon, tanto quanto elástica, ancorada em dois pontos distantes como pedras, postes e árvores. A prática pode ser feita ao ar livre ou em ambientes fechados. Os benefícios da prática são inúmeros e abrangem diversas esferas: força muscular de membros e tronco, equilíbrio, concentração, entre outros. A prática do Slackline exige uma coordenação precisa entre os sistemas sensoriais proprioceptivos, o sistema musculoesquelético e o sistema neuromotor eferente. O presente estudo buscou verificar a melhora no fortalecimento das musculaturas estabilizadoras através de um treinamento regular de Slackline. A metodologia utilizada foi o hipotético dedutivo, tendo como materiais, livros, sites, artigos científicos e revistas da área, onde pode-se concluir que um treinamento regular de slackline, independente da vertente praticada provoca grande ativação muscular da região do CORE, no qual será trabalhada por completo.

**Palavras-chave:** Slackline, benefícios e musculaturas estabilizadoras.

## 1 INTRODUÇÃO

O Slackline é uma modalidade de aventura relativamente nova, e consiste em caminhar ou realizar manobras sobre uma fita de nylon, tanto quanto elástica, ancorada em dois pontos distantes como pedras, postes ou árvores. A prática pode ser feita ao ar livre ou em ambientes fechados.

Andar sobre a fita ou realizar manobras sobre ela trabalha-se totalmente com o equilíbrio do aluno ou praticantes, através disso o objetivo do presente estudo é comparar dados bibliográficos informando os resultados e verificar se o treinamento de

---

<sup>1</sup> Licenciada em Educação Física pelo Unis – MG. Discente do curso de bacharelado em Educação Física pelo Unis - MG

<sup>2</sup> Professora do curso de Educação Física do Unis – MG. Formada em Educação Física pela UFMG com especializações pela PUC/MG, pelo Unis – MG e pela Unifei

Slackline regular fortalece as musculaturas estabilizadoras em toda sua extensão, analisando todos seus movimentos estáticos e dinâmicos, partindo da hipótese de que essa modalidade não trabalha apenas essa região, mas sim o corpo por inteiro. Por ser executada em superfície instável, trabalha o equilíbrio geral, a concentração, a consciência corporal, gerando grandes estímulos ao cérebro, conseqüentemente à aprendizagem motora, proporcionando um fortalecimento significativo das demais musculaturas estabilizadoras. Segundo Mashião 2012, é a instabilidade sobre a fita e a constante tentativa de reequilibrar que chamam atenção para os estudos da área de Educação Física.

Cássaro, 2011, destaca que os benefícios da prática são inúmeros desde o desenvolvimento da concentração, do equilíbrio estático e dinâmico, das técnicas de respiração, da capacidade de se distanciarem dos fatos do cotidiano, da paz de espírito e tudo isso tem início com o desafio do deslocamento sobre a fita, trazendo ao praticante, benefícios não apenas físicos, mas também cognitivo. "O slackline, sendo uma atividade com diversas modalidades e graus de dificuldade, prazerosa, desafiadora e divertida, traz consigo indícios de que essas capacidades podem ser desenvolvidas através de sua prática." (SANTOS, 2013)

Dessa forma, justifica-se esse trabalho por valorizar uma nova atividade física, ressaltando seus benefícios, ampliando, assim, as possibilidades de trabalho na área da Educação Física.

## **2 O SLACKLINE**

### **2.1 O Slackline e suas modalidades**

O slackline é uma prática de aventura considerada recente. Criado por escaladores na década de 1970 no vale do Yosemite, na Califórnia, nos Estados Unidos (Maschião, 2012). No Brasil, o esporte teve como porta de entrada o Rio de Janeiro e, posteriormente, popularizou-se no restante do país. A prática do slackline entre escaladores se explica pelos benefícios que a modalidade traz ao praticante, necessárias para a prática da escalada, usada também como lazer e como parte de treinamento para melhorar o equilíbrio, a coordenação e o controle psicológico sobre o medo.

A partir disso, conforme o comprimento da fita, o lugar a ser montado e as demais manobras realizadas em sua prática, o slackline divide-se em diferentes

modalidades: o *trickline*, o *waterline*, o *longline*, o *highline*. Com o passar do tempo, novas modalidades foram surgindo a partir destas, como o *rodeoline*, modalidade mais avançada em questão de complexidade, no qual a fita é colocada em pontos mais altos e não é catracada, ou seja, a fita fica “bamba” (GIBBON, 2012).

O *trickline* é uma modalidade na qual o praticante deve executar manobras sobre a fita, que é mais longa que a convencional, em torno de 20m, para um melhor *bounce* da fita, ou seja, um melhor balanço para a realização das manobras e saltos. “O *trickline* é a modalidade que prioriza as acrobacias realizadas sobre a fita, incluindo diferentes tipos de saltos e é também conhecido por ser o estilo livre do slackline, o *freestyle slacklining*.”(CÁSSARO, 2011, p.26).

Segundo Santos, 2013, na modalidade *highline*, a fita deve ser colocada a mais de 5m de altura, necessitando de equipamento de segurança específico para sua prática, praticado geralmente em montanhas, prédios ou em grandes alturas.

O *Waterline*, de acordo com Santos, 2013, é a modalidade em que o praticante fixa a fita em dois pontos, em lados opostos em relação à água, pode ser realizado movimentos estáticos ou dinâmicos. Esta é uma das vertentes mais divertidas e prazerosas do slackline.

O *longline* é a vertente em que a fita tem mais de 15m de comprimento e é mais fina que a convencional, tornando a travessia mais difícil e instável ao praticante. (GIBBON, 2012).

Existe como em todo esporte, técnicas básicas para a prática, fundamentos básicos que ajudam a equilibrar-se sobre a fita, como posicionar o pé inteiro sobre a fita, flexionar levemente os joelhos, manter a coluna ereta, abrir os braços para equilibrar, olhar para um ponto fixo a sua frente e dar passos curtos. Gomes, 2015, diz que o que chama mais atenção do slackline para a educação física, é a busca constante de equilíbrio e o número de tentativas, as atividades desafiadoras que motivam os alunos, dando a eles oportunidade de conhecer suas próprias habilidades consequentemente sua própria estrutura corporal.

## **2.2 Musculaturas estabilizadoras**

O tronco e a cintura pélvica têm como função promover estabilidade e mobilidade para todo tipo de atividade e tem grande importância no equilíbrio do corpo como um todo. “É o local em que se situa o centro de gravidade, e tem início todos os

movimentos corporais, permitindo aceleração, desaceleração e estabilização dinâmica durante movimentos funcionais.” (SANTOS e FREITAS, 2010, p.6).

“A manutenção do equilíbrio e as transferências de peso ou qualquer outra atividade funcional torna-se impossível sem o controle de tronco.” (OLIVEIRA, 2012, p.6). De acordo com Gouveia, 2008, os músculos do tronco são divididos em dois grupos: os músculos profundos, que são os oblíquos internos, o transverso abdominal e os multífidos (grupo de feixes musculares fibrosos, localizados em ambos os lados do processo espinhoso) e os músculos superficiais, que são os oblíquos externos, os eretores espinhais e o reto abdominal.

“O *Core* pode ser descrito como uma caixa constituída pelos músculos abdominais, na parte anterior do corpo; pelos paravertebrais e glúteos, na parte posterior; pelo diafragma no superior; e pelo assoalho pélvico e músculos da articulação coxo-femoral (quadril), no inferior. O *Core* também pode ser identificado como o complexo lombo-pélvico, e é nessa região que todos os movimentos têm início.” (FERREIRA, 2011, P.1)

Segundo Ferreira, 2011, o treinamento do Core tornou-se o foco de interesse entre os biomecânicos, fisioterapeutas, fisiologistas, treinadores e preparadores físicos de muitos esportes como natação, futebol, baseball, basquete, corrida, ciclistas, tênis entre outros, por ter um aumento significativo de desempenho esportivo, mobilidade geral e com objetivo de prevenir lesões.

### **2.3 Correlações entre o Slackline e a propriocepção para musculaturas estabilizadoras**

Cassiolato, 2013 afirma que a prática do slackline possui inúmeros benefícios para o corpo como um todo e abrange diversas esferas. Ou seja, nesta atividade temos reunidas diversas habilidades neuromotoras que compõe a definição de treino sensório-motor e CORE, fazendo com que o corpo reaja a estímulos, como bruscas mudanças de posição, para ser corrigidas através de rápidas respostas articulares e musculares, modulando a ativação e a contração de cada músculo. O mesmo autor ainda afirma que: “Propriocepção é a capacidade que temos em reconhecer a localização espacial do corpo, sua posição e orientação. Informações são captadas por terminações neurais

presentes nas articulações, ligamentos, cápsulas, tendões e músculos, enviadas e processadas no sistema nervoso central.” (CASSIOLATO, 2013)

A instabilidade causada pelo slackline recruta diversos músculos estabilizadores e proprioceptores, trazendo como benefício à estabilização da coluna vertebral, a estabilidade do complexo lombar, eficiência muscular, fazendo com que o corpo trabalhe harmoniosamente e funcionalmente bem.

Oliveira, 2012, cita que a estabilidade é definida como a habilidade para deslocar e manter a integridade da estrutura, e tem como objetivo proporcionar aos indivíduos: força, potência, controle neuromuscular eficiente, entre outras.

### **3 MATERIAL E MÉTODO**

Nessa pesquisa bibliográfica foi utilizado o método hipotético dedutivo, tendo como materiais, livros, sites, artigos científicos e revistas da área.

### **4 RESULTADOS**

Acredita-se que através da prática do slackline o praticante tem a oportunidade de conhecer suas próprias habilidades consequentemente sua própria estrutura corporal, melhorando sua consciência corporal e assim podendo ajudar na melhoria da postura.

Segundo Maschião 2012 p.4, “a melhoria da postura pode ser adquirida com a prática do slackline pelo envolvimento de diversos grupos musculares na cintura pélvica e escapular durante o exercício”.

### **5 DISCUSSÃO**

Os autores pesquisados apresentam fortes relações entre a prática do slackline e o fortalecimento do CORE em toda sua extensão, independente da vertente praticada, por provocar uma grande ativação muscular nesta região.

Entretanto nenhum deles propõe somente essa prática como forma de fortalecimento, mas sim apresentam uma relação entre o slackline e as melhorias em geral, incluindo o fortalecimento da região estudada. Dessa forma, sugere-se uma análise crítica dos resultados e mais estudos nessa área.



## 6 CONCLUSÃO

Através dos artigos estudados, pode-se concluir que um treinamento regular de slackline, independente da vertente praticada, como por exemplo, *trickline*, *highline*, *longline*, *waterline*, ou outra, há uma grande ativação muscular da região do CORE, no qual será trabalhada por completo, sendo assim, o fortalecimento das musculaturas estabilizadoras do tronco e cintura pélvica terá um fortalecimento muito significativo, mas nenhum dos autores estudados sugeriu o slackline como o principal ou o melhor método de fortalecimento para tal região.

### ***EFFECT OF REGULAR SLACKLINE TRAINING FOR STRENGTHENING STABILIZING MUSCULATURE***

***Sabrina Lucia Nery  
Silvana Diniz Gomes***

#### ***Abstract***

*The Slackline is a relatively new form of adventure, and consists of walking or perform maneuvers on a nylon tape extremely elastic, anchored in two distant points like rocks, poles and trees. The practice can be done outdoors or indoors. The benefits of practice are numerous and cover many different areas: muscle strength of limbs and trunk, balance, concentration, among others. The practice of Slackline requires precise coordination between the proprioceptive sensory systems, the musculoskeletal system and the efferent neuromotor system. This study looked over the improvements in the strengthening of the stabilizing musculature through regular training Slackline. The methodology used was deductive hypothetical, of monographic character, with the materials, books, websites, scientific papers and journals in the field, in which it can be concluded that a regular slackline practice, no matter the shed, causes great muscular activation of the CORE region, which will be worked completely.*

***Keywords:*** *Slackline, benefits and stabilizing musculature.*

## REFERÊNCIAS

- CÁSSARO, E. R. **Atividades de Aventura: aproximações preliminares na rede municipal de ensino de Maringá**. Trabalho apresentado ao curso de Pós-Graduação - Universidade Estadual de Londrina – UEL. Londrina, 2011.
- CASSIOLATO, F. **Slackline, propriocepção e CORE ao extremo**. São José do Rio Preto. 2013. Disponível em: <<http://www.spallafisioterapia.com.br/slackline-propriocepção-e-core-ao-extremo>>. Acesso em agosto de 2015.
- FERREIRA, C. E. D. **Core Training: suas aplicações e os seus efeitos nos esportes**. Universidade do Vale do Paraíba. São José dos Campos, 2011.
- GIBBON. **Produtos**. Disponível em: <<http://www.gibbonslacklines.com.br>>. Acesso em setembro 2015.
- GOMES, L. V. **Slackline nas aulas de educação física – PIBID: Contribuição para o equilíbrio e a concentração**. Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná. Ji-Paraná, 2015.
- GOUVEIA, K. M. C. **O músculo transverso abdominal e sua função de estabilização da coluna lombar**. Faculdade Integrada de Recife - FIR. Jaboatão dos Guararapes, 2008.
- MASCHIÃO, J. R. **Primeiros passos no slackline**. São Paulo, 2012.
- OLIVEIRA, M. P. de. **A importância do fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna vertebral na prevenção e no tratamento das lombalgias**. Faculdade Ávila. 2012.
- SANTOS, R. S. G. dos. **Flexibilidade, força e equilíbrio: Impacto de um programa com slackline em crianças de 9 e 10 anos**. Santa Rosa, 2013.
- SANTOS, J. P. M. dos. FREITAS, G. F. P. de. **Métodos de treinamento da estabilização central**. Seminário: Ciências Biológicas da Saúde, Londrina, 2010.