

EFEITO DE 30 SESSÕES DE PILATES NO ALINHAMENTO POSTURAL DA COLUNA VERTEBRAL DE MULHERES

Ana Paula Rodrigues¹

Orientador: Jefferson Fagundes Loss

Introdução

O Método Pilates trabalha seus exercícios nos preceitos de concentração, controle motor e precisão, que parecem gerar respostas proprioceptivas e ajustes posturais.

Objetivo: Verificar o efeito de 30 sessões do Método Pilates no alinhamento postural da coluna vertebral de mulheres adultas saudáveis

Metodologia

- Estudo quase-experimental, com um programa de intervenção de Pilates solo, duas vezes semanais.
- Avaliações da postura corporal estática, nos planos Frontal (*de costas*) e Sagital (*perfil direito*), por meio de fotogrametria (protocolo e *software DIPA*) nos momentos pré e pós-intervenção.

Estatística: Software SPSS v. 20.0: Teste de McNemar e Teste t dependente. $\alpha < 0,05$.

Resultados

Amostra: 19 voluntárias
($26,8 \pm 3,5$ anos; $57,9 \pm 6,8$ kg; $160,6 \pm 6,9$ cm)

Plano frontal (*de costas*) – Diferença significativa no alinhamento vertical da coluna vertebral ($p=0,006$),

Plano sagital (*perfil direito*) - Diferença significativa no equilíbrio postural do tronco ($p=0,011$). Em relação aos ângulos das curvaturas, houve aumento na média da lordose cervical ($p=0,015$) e diminuição na média da cifose torácica ($p < 0,001$) e da lordose lombar ($p < 0,001$).

Conclusão

Sugere-se que estudos com avaliações após um período de pausa (*follow-up*), com o intuito de investigar a manutenção dos efeitos da prática. Além disso, são necessárias pesquisas que avaliem a influência da idade, sexo, quantidade de sessões e frequência da prática, assim como a comparação do Método com outras formas de intervenção.

¹ annarodrigues.paula@gmail.com