



SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA XXVIII SIC

paz no plural



Evento	Salão UFRGS 2016: SIC - XXVIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2016
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	EFEITO DE 30 SESSÕES DE PILATES NO ALINHAMENTO POSTURAL DA COLUNA VERTEBRAL DE MULHERES
Autor	ANA PAULA RODRIGUES
Orientador	JEFFERSON FAGUNDES LOSS

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

Ana Paula Rodrigues

Orientador: Prof. Dr. Jefferson Fagundes Loss

O Método Pilates trabalha seus exercícios nos preceitos de concentração, controle motor e precisão, os quais parecem gerar respostas proprioceptivas e ajustes posturais. Tem sido sugerido que a prática do Pilates melhora o alinhamento dos segmentos do corpo, mas até o momento não há consenso na literatura relativo a esta questão. Desse modo, o objetivo do presente estudo foi verificar o efeito de 30 sessões do Método Pilates no alinhamento postural da coluna vertebral de mulheres adultas saudáveis. Foi conduzido um estudo quase-experimental, caracterizado por programa de intervenção com exercícios de Pilates em solo, de 15 semanas de duração, duas vezes por semana. Foram realizadas avaliações no momento pré e pós-intervenção da postura corporal estática, nos planos frontal de costas (alinhamento vertical da coluna vertebral) e sagital (equilíbrio postural do tronco e ângulos das curvaturas - lordose cervical, cifose torácica e lordose lombar) por meio da fotogrametria, com a utilização do *software DIPA* e seu protocolo específico de avaliação postural. Os dados foram analisados no *software SPSS v. 20.0*, por meio de estatística descritiva (distribuição de frequências, média e desvio padrão) e inferencial (teste de McNemar - análise de dados categóricos dicotômicos - variáveis codificadas em alinhado/fisiológico e desalinhado; teste t dependente - ângulos das curvaturas), adotado $\alpha < 0,05$. A amostra foi composta por 19 voluntárias ($26,8 \pm 3,5$ anos; $57,9 \pm 6,8$ kg; $160,6 \pm 6,9$ cm). No plano frontal de costas foi observada diferença estatisticamente significativa com relação ao alinhamento vertical da coluna vertebral ($p=0,006$), passando de apenas cinco indivíduos classificados como alinhados, para 14 após a intervenção. Já, no plano sagital perfil direito, houve diferença estatisticamente significativa no equilíbrio postural do tronco ($p=0,011$), com somente três indivíduos classificados como alinhados na pré intervenção para 11 no pós. E, 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 ($p < 0,001$). Entretanto, a diferença observada nos ângulos das curvaturas não foi suficiente para modificar a categoria classificatória, ou seja, surtir mudanças de fato no alinhamento ($p > 0,05$). Em relação as variáveis analisadas onde não houveram mudanças significativas, ou seja, na classificação dos ângulos das curvaturas (alinhado/fisiológico e desalinhado), deve-se investigar o objetivo de cada exercício escolhido para compor o protocolo, assim como a ênfase muscular adotada em cada um deles, e se essas escolhas foram realmente adequadas quando o objetivo da intervenção é o ajuste postural da coluna vertebral. Devido aos benefícios da prática do Método e aos resultados encontrados, sugere-se que estudos futuros realizem avaliações após um período de pausa da intervenção (*follow-up*), com o intuito de investigar a manutenção dos efeitos da prática do Método. 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.