



SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA  
XXVIII SIC

paz no plural



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