

Ativação do Músculo Reto Abdominal Superior e Inferior em Diferentes Exercícios de Solo do Método Pilates Clássico

Maríndia Teixeira Becker

Orientadora: Cláudia Silveira Lima

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança; Universidade Federal do Rio Grande do Sul

INTRODUÇÃO

O Método Pilates é uma modalidade baseada em princípios. Entre eles: concentração, controle, precisão, respiração, fluidez e centralização, que devem ser executados durante toda a aula. Atualmente, sabe-se que esses princípios podem influenciar na ativação muscular tanto da musculatura agonista do movimento quanto dos músculos estabilizadores da coluna, que compõe o powerhouse. Todavia, embora muito se pesquise sobre os benefícios de um treinamento com o Método Pilates pouco se sabe sobre a sua prescrição, baseada em informações empíricas deixadas por Joseph Pilates.

OBJETIVO

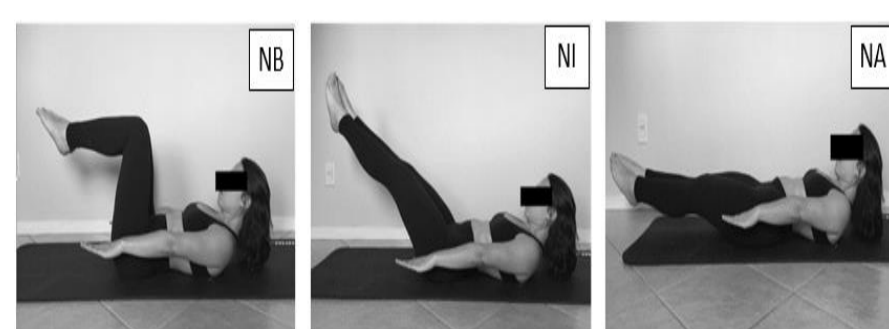
Determinar e verificar o percentual de ativação eletromiográfica do músculo reto abdominal superior e reto abdominal inferior em quatro exercícios de solo do Método Pilates Clássico nos níveis de execução básico, intermediário e avançado.

MÉTODOS

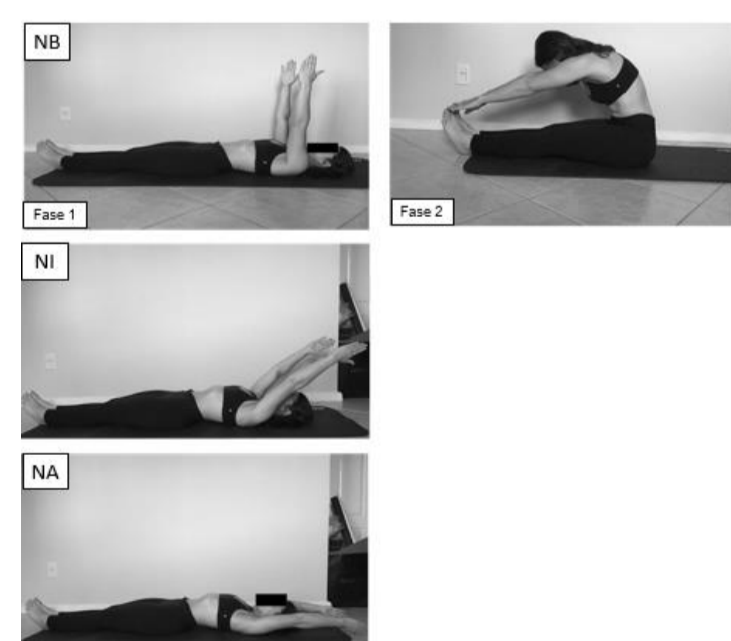
18 mulheres praticantes do Método Pilates, nível avançado

Etapa 1: Nivelamento, caracterização e familiarização da amostra.

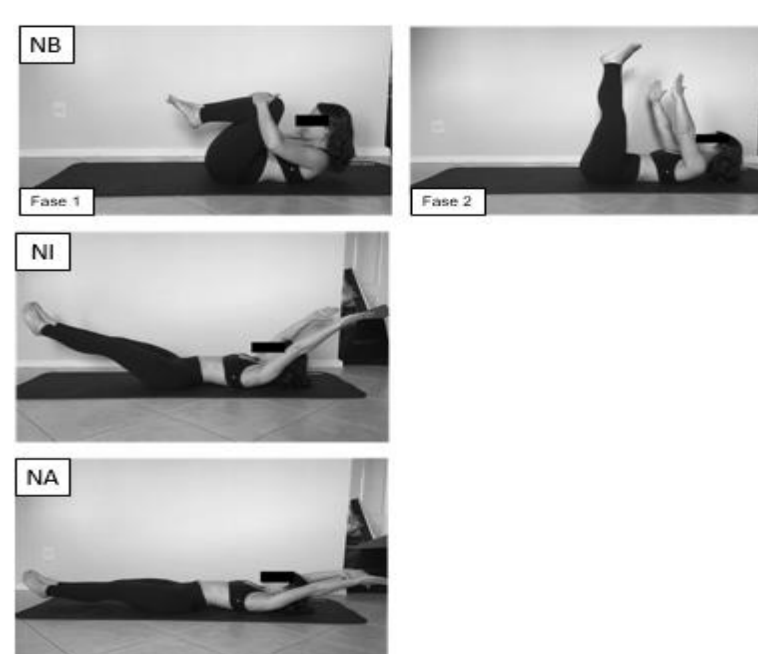
Etapa 2: Avaliação eletromiográfica dos exercícios The Hundred, The Roll Up, Single Leg Stretch e Double Leg Stretch nos níveis básico, intermediário e avançado.



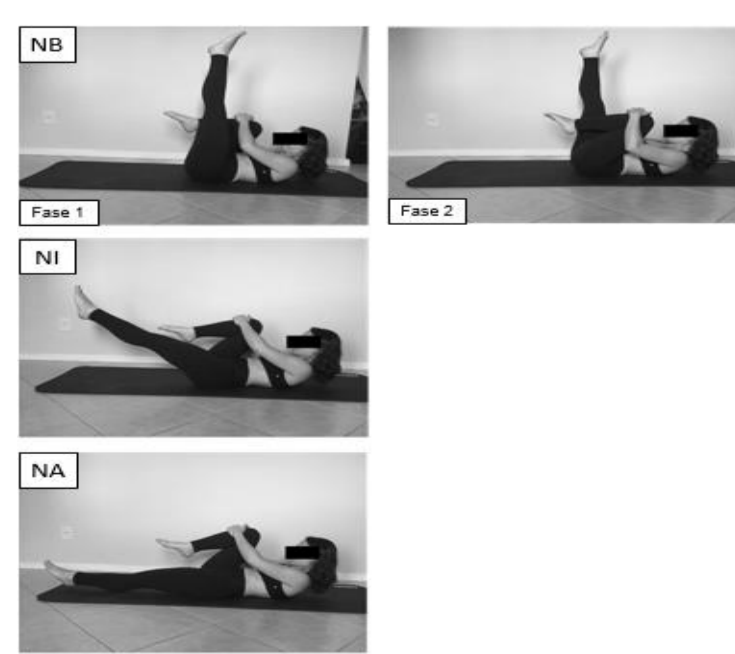
The Hundred



The Roll Up



Double Leg Stretch



Single Leg Stretch

NB: nível básico; NI: nível intermediário; NA: nível avançado.

RESULTADOS

Não foram encontradas diferenças significativas quando comparado os três níveis dos exercícios Double Leg Stretch e Single Leg Stretch.

DOUBLE LEG STRETCH									
Músculo	Nível Básico		Nível Intermediário		Nível Avançado		p		
	Média (%)	± DP	Média (%)	± DP	Média (%)	± DP	BI	IA	AB
RAS	48,28	± 4,9	63,42	± 6,47	66,01	± 6,57	0,24	1,00	0,12
RAI	42,61	± 6,05	54,98	± 5,63	51,55	± 5,17	0,38	1,00	0,22

SINGLE LEG STRETCH									
Músculo	Nível Básico		Nível Intermediário		Nível Avançado		p		
	Média (%)	± DP	Média (%)	± DP	Média (%)	± DP	BI	IA	AB
RAS	39,46	± 3,85	43,35	± 3,85	47,77	± 4,29	1,00	1,00	0,44
RAI	37,17	± 5,14	43,66	± 4,76	47,74	± 5,25	1,00	1,00	0,43

RAS: reto abdominal superior; RAI: reto abdominal inferior; BI: básico versus intermediário; IA: Intermediário versus avançado; AB: avançado versus básico.

O exercício The Hundred nível básico apresentou menores valores quando comparado ao avançado para o reto abdominal superior. Para o reto abdominal inferior o nível básico foi significativamente menor quando comparado ao intermediário e avançado, que não apresentam diferença entre si.

THE HUNDRED									
Músculo	Nível Básico		Nível Intermediário		Nível Avançado		p		
	Média (%)	± DP	Média (%)	± DP	Média (%)	± DP	BI	IA	AB
RAS	53,0	± 3,35	64,21	± 3,60	69,60*	± 3,89	0,10	0,89	0,007
RAI	52,17	± 3,79	68,67*	± 4,20	74,25*	± 3,83	0,01	0,96	0,001

RAS: reto abdominal superior e RAI: reto abdominal inferior. BI: básico versus intermediário, IA: Intermediário versus avançado e AB: avançado versus básico. * = diferença significativa (p < 0,05) em relação ao nível básico.

Ainda, para o The Roll Up o nível básico apresentou valores significativamente menores quando comparado ao nível avançado, enquanto não foram encontradas diferenças nas análises envolvendo o reto abdominal inferior.

THE ROLL UP									
Músculo	Nível Básico		Nível Intermediário		Nível Avançado		p		
	Média (%)	± DP	Média (%)	± DP	Média (%)	± DP	BI	IA	AB
RAS	34,89	± 2,26	35,87	± 2,33	43,84*	± 2,84	1,00	0,08	0,04
RAI	30,86	± 2,70	33,34	± 3,1	36,56	± 3,06	1,00	1,00	0,55

RAS: reto abdominal superior e RAI: reto abdominal inferior. BI: básico versus intermediário, IA: Intermediário versus avançado e AB: avançado versus básico. * = diferença significativa (p < 0,05) em relação ao nível básico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para os músculos reto abdominal superior e reto abdominal inferior o comportamento de ativação muscular é influenciado pela posição de execução de membros superiores e inferiores, parecendo não haver uma progressão de intensidade acompanhando a divisão nos níveis de execução propostos pelo Método Clássico.