

304

ANÁLISE DO TORQUE DE RESISTÊNCIA DO MOVIMENTO DE EXTENSÃO DE QUADRIL REALIZADO NO CADILLAC: UM ESTUDO PILOTO. *Lara Elena Gomes, Artur Bonezi, Gustavo Henrique Marquardt, Everton Vogt, Lucas Dutra Araújo, Yumie Okuyama da Silva, Mônica de Oliveira Melo, Jefferson Fagundes Loss (orient.)* (UFRGS).

No método Pilates, um dos exercícios para o fortalecimento dos extensores do quadril, tem sido comumente realizado no aparelho Cadillac. No entanto, os critérios de escolha das variáveis que modulam a sobrecarga oferecida pelo aparelho conta com a sensação subjetiva do aluno. No intuito de fornecer critérios objetivos para a prescrição e evolução desses exercícios, os objetivos deste estudo foram: a) avaliar o comportamento do torque de resistência do movimento de extensão do quadril, e b) verificar os efeitos do torque de resistência sobre os músculos motores primários do movimento avaliado. Para isso, um indivíduo executou 10 repetições do exercício, partindo de 90° de extensão do quadril até 0°, sendo continuamente registrados valores de força externa e ângulos articulares, utilizando sistema de dinamometria e eletrogoniometria, respectivamente. Como o aparelho permite diversas regulagens, foram analisadas duas posições extremas, medidas verticalmente com relação ao solo: 1) posição alta (1, 40 m) e 2) posição baixa (0, 70 m). Foram utilizadas duas molas com diferentes constantes elásticas, mola “amarela” (0, 04 kg/cm) e mola “verde” (0, 13 kg/cm). Diagramas de corpo livre foram esquematizados e equações de movimentos foram utilizados para o cálculo do torque de resistência e força muscular. Os resultados preliminares indicam que o comportamento dos torques de resistência foram crescente-decrescente para todas as situações avaliadas, sendo que o exercício realizado com a mola verde na posição alta, tende a apresentar um torque de resistência maior no final da amplitude de movimento quando comparado ao início. Isso provavelmente gera diferentes respostas musculares, no entanto até o presente momento, não foi possível estimar os efeitos dessa sobrecarga sobre a musculatura, uma vez que a análise dos dados está em andamento.