

BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES E NEOPILATES NA MELHORA DA FLEXIBILIDADE DE CADEIA POSTERIOR

Autores

Naiane Teixeira Bastos de Oliveira Simone(1); Rafaella Morgado Teixeira(1); Susan Stephanie Timóteo Palomo da Silva(1); Irlei dos Santos(1).

Afiliação

(1) Faculdade Da Alta Paulista (FAP)

O método Pilates foi criado por Joseph Pilates em 1918, com objetivo de conseguir um controle preciso do corpo por meios de exercícios variados no solo e em aparelhos próprios onde a carga é obtida através de molas. Outra modalidade é o Neopilates, que foi desenvolvido pela fisioterapeuta Amanda Braz no ano de 2010, com base na contrologia e na junção de 3 técnicas: Método Pilates, treinamento funcional e as atividades circenses, o Neopilates trabalha de forma lúdica e desafiadora utilizando bases instáveis. Objetivo: avaliar os efeitos do método Pilates e Neopilates no aumento da flexibilidade da cadeia muscular posterior em mulheres saudáveis. Materiais e métodos: O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa (CAAE: 60843916.9.0000.5413). Foram incluídas 20 mulheres com faixa etária entre 18 a 30 anos, sem conhecimento do método Pilates e Neopilates, que não haviam praticado atividade física nos últimos 6 meses. Foram excluídas mulheres com alterações ortopédicas e cardiovasculares que limitariam a realização dos exercícios ou que ofereciam riscos, com frouxidão ligamentar e outros distúrbios musculoesqueléticos, e que faltaram mais de 3 sessões de exercícios. A avaliação dos dados pessoais, dados clínicos e flexibilidade foi realizada antes e após as sessões de exercícios. Para a avaliação da flexibilidade foi realizado o teste de sentar e alcançar com o banco de Wells. Os participantes foram aleatorizados em dois grupos, Grupo Pilates e Grupo Neopilates. Ambos os grupos receberam 16 sessões individuais de exercícios com duração de 60 minutos e com frequência de duas vezes por semana, totalizando oito semanas. Para análise estatística, os momentos pré e pós sessões foram comparados através do teste Não-paramétrico de Mann-Whitney. Resultados: Os resultados indicaram que não houve diferença estatisticamente significativa comparando as modalidades, porém houve uma melhora significativa da flexibilidade de cadeia posterior das participantes comparando pré e pós sessões, independente da técnica utilizada, onde ($P = 0,001$). Conclusão: Conclui-se que um programa baseado nos exercícios do Método Pilates e Neopilates produz efeitos significantes na flexibilidade da cadeia posterior em mulheres saudáveis. Entretanto, 16 sessões parecem não ser suficientes para causar adaptações posturais estáticas nas participantes.