

EFEITOS DO MÉTODO PILATES SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL DE UNIVERSITÁRIAS SEDENTÁRIAS

Autores

1 Ester Miriã Gomes da Silva 2 Fábio Luiz Mendonça Martins

Afiliação

1 Acadêmica do curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri - UFVJM , 2 Docente do curso de Fisioterapia da UFVJM

Introdução: O sobrepeso está entre as principais afecções da população humana, cujo prospecto indica números ainda maiores de incidência e prevalência deste, visto os hábitos de vida pautados no sedentarismo e numa ingesta hipercalórica. Desta forma, há uma busca constante por ferramentas que levem a perda de peso de forma agradável, agregando ainda, melhor qualidade de vida. O método Pilates consiste em exercícios de baixo impacto e seus benefícios quanto à flexibilidade e postura já são claros, no entanto, seu efeito sobre o emagrecimento ainda carece maiores estudos. **Objetivo:** Determinar o impacto do Pilates, na composição corporal. **Metodologia:** Trata-se de um Ensaio Clínico Randomizado, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (Certificado de Apresentação para Apreciação Ética – CAAE: 57297816.60000.5108, Parecer:1.625.374). A amostra inicial foi composta por 84 universitárias sedentárias, de 20 a 33 anos, que foram aleatoriamente distribuídas em grupo controle e intervenção. O estudo teve duração de 8 semanas, durante as quais, o grupo intervenção recebeu 16 sessões de Pilates, o grupo controle as obteve logo após este período. Ao Final do projeto, permaneceram nos grupos controle e intervenção, 22 e 38 voluntárias, respectivamente. Todas as voluntárias foram avaliadas antes e após o período de intervenção, nos seguintes aspectos: massa corporal por meio do equipamento “DEXA”, aptidão cardiorrespiratória ao exercício através do “shuttle walk test” e qualidade de vida, para o qual foi usado o “SF-36”. **Resultados:** Apesar da maioria das voluntárias do grupo intervenção terem perdido massa gorda, esta perda foi pequena (1,3% em média) e não foi estatisticamente significativa ($p=0,468$). Por outro lado, o grupo intervenção mostrou melhora na aptidão cardiorrespiratória ($p=0,00002$) e na qualidade de vida ($p=0,00133$). Já o grupo controle, em média ganhou massa gorda (0,87%), mas também não houve diferença estatisticamente significativa comparando-se o antes e depois quanto à composição corporal ($p=0,555$), capacidade cardiorrespiratória ($p=0,513$) e qualidade de vida ($p=0,547$). **Conclusão:** O Método Pilates melhorou a aptidão cardiorrespiratória ao exercício e a qualidade de vida. Quanto a perda de adiposidades, são necessários outros estudos a fim de verificar esta relação, visto que, em média, as voluntárias que praticaram Pilates apresentaram redução nos percentuais de gordura, embora não tenha sido estatisticamente significativa.