

EFEITOS DO MÉTODO PILATES EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO ASSOCIADOS A DOR, RISCO DE LESÃO E ESTRESSE

Gouveia A. M.¹, Santos, C. E. V.¹, Ribeiro A. O.², Maciel, L. H. R.³, Lunkes L. C.⁴

¹Acadêmico do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Lavras- Lavras-MG, Brasil; ²Estatístico, Universidade Federal de Lavras- Lavras-MG, Brasil; ³Treinador da equipe de Ginástica Aeróbica, Chefe do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Lavras; ⁴Docente do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário de Lavras- Lavras-MG, Brasil.
e-mail: andressanep@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O esporte exige dos atletas fatores como controle motor e conhecimento adequado do gesto esportivo, e quanto de alto rendimento envolve atividades que exigem excelentes níveis de preparação física e mental, tornando-se atividades desgastantes. A prática intensa do esporte provoca um aumento considerável nas incidências de lesões nos tecidos, e dentre as causas estão a falta de preparação física e orientação. Considerando o potencial efeito benéfico do pilates e a escassez de publicações direcionadas ao esporte de alto rendimento, esse estudo teve como objetivo analisar os efeitos do método pilates associados à dor, risco de lesões e reação ao estresse crônico no esporte em atletas de alto rendimento, os quais foram submetidos a um programa de exercícios de pilates no solo.

METODOLOGIA

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Lavras (CAAE 66890617.4.0000.5116). A amostra final foi composta por 8 atletas de alto rendimento, todos pertencentes à seleção brasileira de ginástica aeróbica, de ambos gêneros e quaisquer idades. Aqueles que não comparecessem a 90% das sessões ou optassem por desistir a qualquer momento seriam excluídos.

Para a coleta de dados utilizou-se um instrumento de avaliação funcional, o questionário de prontidão para o esporte com foco nas lesões musculoesqueléticas (MIR-Q) [1], o questionário McGill de dor (Br-MPQ) [2] e o questionário de Burnout para atletas (QBA) [3].

Todos os exercícios foram planejados individualmente, com base nos resultados da avaliação inicial. O programa teve duração de 8 semanas, com sessões realizadas 3 vezes por semana e duração de 45 minutos. Ao final, todos os questionários foram aplicados novamente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após as 8 semanas de execução do método pilates com os atletas, com base na análise dos dados (teste de Wilcoxon com p significativo < 0,05), houveram melhoras significativas na avaliação funcional ($p=0,011$), incluindo o maior tempo de ativação muscular sustentada na

posição exigida (isométrica anterior, posterior, lateral direita e esquerda), na dor ($p=0,042$) e no estresse crônico ($p=0,011$), não havendo diferença no risco de lesões.

Os resultados apontaram que após os exercícios conduzidos segundo os princípios do método pilates houve evolução da capacidade funcional e redução do estresse e da dimensão emocional ou sensorial da dor, além do ganho em maior controle e em tempo de ativação da musculatura estabilizadora do tronco (centro de força) de forma isométrica. Segundo Latey (2002), o centro de força tem uma importância em todo o movimento do corpo, sendo quanto mais forte esta se encontra, mais poderoso e eficiente será o movimento, pois tal musculatura associada aos músculos posturais possibilitam o alinhamento adequado dos segmentos corporais [4].

CONCLUSÃO

O programa de exercícios baseado no método pilates teve efeitos significativos na funcionalidade, melhora da dor e reação ao estresse crônico no esporte em atletas de alto rendimento. Para o risco de lesão não foram encontrados resultados significativos. Sugere-se que sejam realizados novos estudos em diferentes populações.

AGRADECIMENTOS

Ao Centro Universitário de Lavras pelo incentivo e apoio financeiro.

REFERÊNCIAS

1. Júnior J A S et al. Questionário de prontidão para o esporte com foco nas lesões musculoesqueléticas. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 2016; 22(5).
2. Camarão T. Pilates no Brasil: corpo e movimento. 2. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.
3. Pires D A, Brandão M R F, Da Silva C B. Validação do questionário de burnout para atletas. Journal of Physical Education. 2006; 17(1):27-36.
4. Latey P. Updating the principles of the Pilates method - part 2. Journal of Bodywork and Movement Therapies. 2002; 6(2): 94-101.