

## **ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE DE MÚSCULOS DA CADEIA POSTERIOR DE HOMENS E MULHERES PRATICANTES DE PILATES**

GÉSSICA CAIXETA REIS<sup>1</sup>; FABIANA CRISTINA FERREIRA<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Graduanda em fisioterapia pelo Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM

<sup>2</sup> Fisioterapeuta, graduada no Centro Universitário Claretiano de Batatais, Mestrado em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo, UNIFESP, Brasil. Docente do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM).

O método de Pilates consiste em exercícios físicos cuja característica principal é o trabalho resistido e o alongamento dinâmico, realizados em conjunto com a respiração e respeitando os seguintes princípios: controle, precisão, centralização, fluidez de movimento, concentração e respiração. Alguns estudos vem demonstrando que essa modalidade pode trazer inúmeros benefícios, como a circulação e oxigenação do sangue, o que promove uma melhora ao condicionamento físico geral, na flexibilidade, na amplitude muscular e no alinhamento postural adequado. Os objetivos específico deste trabalho foram constatar qual o aumento da flexibilidade da musculatura da cadeia posterior do corpo em praticantes de pilates; averiguar a diferença da flexibilidade do sexo feminino e masculino; verificar a diferença da flexibilidade de indivíduos do mesmo sexo. Estudo prospectivo, aleatório e quantitativo. Foi realizada na Clínica Nutrifitness da cidade de Patos de Minas/MG. O estudo conteve 12 mulheres e 11 homens de 18 a 69 anos de idade praticantes do Pilates. Após a aprovação do Comitê de Ética Universitário de Patos de Minas - UNIPAM (CEP) n°: 1205276, foi realizada a coleta de dados. Para a análise da amostra da pesquisa, foi aplicado o teste de sentar e alcançar. Os dados foram apresentados em tabelas e gráficos com números percentuais e absolutos. Foram encontradas diferenças, estatisticamente significantes, entre os valores das variáveis analisadas, sendo que os valores mais elevados foram obtidos com a segunda medida nos dois grupos, e a diferença maior entre a primeira e segunda medida foi obtido pelo grupo masculino. O estudo confirmou que um programa de Pilates, duas vezes por semana, por um mês originou ganhos significantes na flexibilidade articular dos participantes.

**Área temática:** Fisioterapia