

ANÁLISE DO EQUIVALENTE METABÓLICO DURANTE A REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS DO MÉTODO PILATES – RESULTADOS PRELIMINARES

OLIVEIRA, L. L.V.* MARQUES, N. R. CASTRO, A. GOULART, M. G. GONÇALVES, M
Departamento de Educação Física. Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.

O Método Pilates é um sistema de treinamento que visa melhora de capacidades físicas e reeducação postural. A prescrição deste método é crescente, principalmente, para indivíduos que buscam alterações estéticas decorrentes da redução da gordura corporal. Contudo, estudos prévios demonstraram que o treinamento com esses exercícios não provoca alterações significativas na composição corporal. Assim, considerando que para promover alterações fisiológicas a atividade física deve apresentar equivalente metabólico (METS) maior que 1,0-1,5., o objetivo do presente estudo foi analisar o consumo de oxigênio por minuto relativo em METS durante a realização de diferentes exercícios do Método Pilates.

Participaram deste estudo 10 indivíduos, jovens, de ambos os sexos, ($21,8 \pm 2,9$ anos), fisicamente ativos, com massa corporal de $64,7 \pm 13,4$ kg, estatura $1,7 \pm 0,1$ m, recrutados em uma população universitária.

A coleta de dados foi realizada em duas visitas ao laboratório separadas por um intervalo de 24-72 horas. Durante a primeira visita, os voluntários realizaram um teste para a determinação do consumo máximo de oxigênio e foram familiarizados com o protocolo de exercícios. No segundo dia de coleta de dados, foram mensurados: o consumo de oxigênio em repouso e consumo de oxigênio durante a realização do protocolo de exercícios. O consumo de oxigênio foi coletado durante os exercícios: Hundreds I e II, One Leg Stretch I, Double Leg Stretch, Shoulder Briedge I e Criss Cross. Foram realizadas quatro séries de 10 repetições para cada exercício, exceto para os exercícios Hundreds níveis I e II que consistiram em quatro séries de 25 repetições, e para o Double Leg Strech que consistiu em duas séries de 10 repetições. Houve 30 s de intervalo entre as séries e 60 segundos de intervalo entre cada exercício, Para o cálculo do consumo de oxigênio durante os exercícios do Método Pilates foi considerado a média do consumo de oxigênio dos 15 segundos finais de cada exercício utilizando a seguinte equação:

$$\text{Consumo de } O_2 \text{ exercício} = \left(\frac{\text{Consumo } O_2 \text{ exercício} - \text{Consumo } O_2 \text{ repouso}}{\text{Consumo Máximo de } O_2} \right) \times 100$$

O valor de consumo de oxigênio durante o exercício foi então dividido por cinco para obtenção do valor em METS. A análise estatística foi realizada por meio do teste de análise

de variância para medidas repetidas e pelo *post hoc* de Bonferroni. Foi considerado significativo $p < 0.05$ para todas as comparações. Em média, durante os exercícios do Método Pilates os participantes apresentaram consumo de $1,09 \pm 0,18$ METS. O exercício Hundreds I (consumo = $1,23 \pm 0,51$ METS) apresentou consumo de oxigênio 37% menor que o exercício Shoulder Bridge (consumo = $0,77 \pm 0,37$; $p = 0.01$). Os resultados sugerem que a aplicação do Método Pilates não promove consumo de oxigênio suficiente para causar alterações na composição corporal. Nesse sentido, indivíduos que praticam o Método Pilates devem também realizar exercícios para condicionamento aeróbio para alterações na composição corporal.