

EFEITO DO PILATES SOLO NA EXPANSIBILIDADE TORACOABDOMINAL DE MULHERES SAUDÁVEIS

¹ZANONI G.R., ¹CAMPOS J.L., ²SARRO K.J.

¹Centro de Educação Física e Desportos – UFES, Vitória-ES, Brasil.

²Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.

Introdução: O método Pilates tem como um de seus princípios a respiração, que consiste em inspirações e expirações profundas. Contudo, não se sabe se o método Pilates solo promove alterações na expansibilidade toracoabdominal. **Objetivo:** Analisar o efeito do Pilates solo na expansibilidade toracoabdominal de mulheres saudáveis. **Metodologia:** Onze mulheres saudáveis participaram de aulas de Pilates solo 2 vezes por semana, por 60 minutos, durante 24 semanas. A expansibilidade toracoabdominal foi obtida por cinematria antes e após este período. As voluntárias foram filmadas enquanto realizavam inspirações e expirações máximas em um ambiente calibrado e as imagens foram usadas para obtenção das coordenadas 3D (sistema Dvideo) de 32 marcadores posicionados sobre o tórax e o abdome. A partir das coordenadas foi calculado o volume do tórax superior, tórax inferior e abdome, sendo a expansibilidade definida como a amplitude da curva de volume em função do tempo. A expansibilidade inicial e após 6 meses foi comparada pelo teste t pareado com valor de $p < 0,05$. **Resultados:** Houve aumento significativo de 14,35% ($p=0,009$) da expansibilidade toracoabdominal total, bem como aumento de 16,76% ($p=0,017$) para o tórax superior e de 17,50% ($p=0,022$) para o tórax inferior. Não houve diferença significativa da expansibilidade do abdome. **Considerações finais:** A prática de Pilates solo promoveu o aumento da expansibilidade toracoabdominal total, do tórax superior e tórax inferior. Estes achados sugerem uma melhor ativação da musculatura respiratória, inclusive da musculatura inspiratória acessória que é representada pelo tórax superior. Desta forma, trabalhar o princípio da respiração do método durante as aulas é importante visto que melhora a expansibilidade toracoabdominal.

Palavras-chaves: Mobilidade toracoabdominal, cinemática, respiração.