



Evento	Salão UFRGS 2014: SIC - XXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2014
Local	Porto Alegre
Título	MÉTODO PILATES E FUNÇÃO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO: COMPARAÇÃO ENTRE MULHERES PRATICANTES DO MÉTODO PILATES E SEDENTÁRIAS
Autor	CAROLINE DARSKI
Orientador	ADRIANE VIEIRA

INTRODUÇÃO: O assoalho pélvico (AP) é uma estrutura composta por músculos, ligamentos e fâscias que dá suporte às vísceras pélvicas e participa da continência urinária e fecal. O termo função refere-se à capacidade de contração voluntária dos músculos do assoalho pélvico (MAP), gerando pressão intravaginal. O treinamento convencional para reforço dos MAP tem preconizado exclusivamente a sua contração, evitando qualquer ativação da musculatura do abdômen. Uma nova proposta de treinamento muscular sugere que exercícios de reforço muscular, que enfatizem a musculatura do abdômen, em particular o músculo transverso abdominal (TrA), podem contribuir para um melhor desempenho dos MAP em função da ação sinérgica entre esses músculos. Os exercícios do Método Pilates visam fortalecer o *Power House* a partir de uma ativação isométrica e sinérgica dos músculos do tronco, do quadril e do AP. No entanto, o efeito do Método Pilates sobre o AP feminino ainda é pouco conhecido, e sua utilização como um método de fortalecimento muscular para a prevenção de disfunções do AP é pouco estudada. **OBJETIVO:** Verificar se existe diferença na função dos MAP de mulheres praticantes do Método Pilates e sedentárias. **METODOLOGIA:** Este estudo apresentou um delineamento observacional, transversal. A coleta foi realizada no período de abril de 2013 a abril de 2014, sendo a amostra não probabilística por conveniência. As participantes foram recrutadas através de meios eletrônicos e cartazes. Os critérios de inclusão foram mulheres com 20 a 40 anos, nulíparas, que já tiveram relação sexual, sem diagnóstico de disfunção do AP e IMC menor que 25 Kg/m². A avaliação inicial foi feita por meio de uma Ficha de Anamnese, para a coleta de dados pessoais. A avaliação da função dos MAP foi feita por meio do perineometro Perina® da marca QUARK® e da palpação intravaginal, medida pela Escala Oxford Modificada. Para o cálculo amostral foi considerado, com base no estudo de Culligan et al. (2010), uma diferença mínima a ser detectada de 6,2 cmH₂O e um desvio padrão de 7,5 cmH₂O de pressão dos MAP. O nível de significância e o poder estatístico foram fixados em 5% e 80%, respectivamente, e assim o tamanho da amostra foi de no mínimo 23 indivíduos para cada grupo - Grupo Método Pilates (GMP) e Grupo Sedentárias (GS). Foi utilizada estatística inferencial, sendo o nível de significância adotado menor ou igual a 0,05. O *Teste Kolmogorov-Smirnov* foi utilizado para verificar a normalidade dos dados. Os testes *t de Student* e *ANOVA* foram utilizados para comparação das variáveis numéricas contínuas paramétricas e o *Teste U de Mann-Whitney* para as não paramétricas. A associação entre as variáveis categóricas foi verificada através do teste *Qui-quadrado*. As análises foram realizadas com o programa *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)*, versão 18. O estudo foi aceito pelo Comitê de Ética da UFRGS pelo parecer número 261.069. **RESULTADOS:** Foram avaliadas 60 mulheres, sendo 30 do GMP e 30 do GS. Não houve diferença significativa na função dos MAP entre as mulheres do GMP e do GS, tanto na avaliação da pressão quanto na palpação intravaginal. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que mulheres adultas jovens praticantes do Método Pilates não diferem de mulheres sedentárias em relação à função dos MAP.