



Evento	Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2020
Local	Virtual
Título	Magnitude das forças durante a prática do footwork series do Pilates comparada a outras modalidades
Autor	VICENTE LEAL HOFMEISTER
Orientador	JEFFERSON FAGUNDES LOSS

Magnitude das forças durante a prática do footwork series do Pilates comparada a outras modalidades

Autor: Vicente Leal Hofmeister

Orientador: Jefferson Fagundes Loss

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Recentes publicações têm sugerido que a prática do Pilates pode promover benefícios específicos em indivíduos com diabetes, mas o Método Pilates ainda não está entre as modalidades de exercício físico recomendadas pela *American Diabetes Association* ou pela Sociedade Brasileira de Diabetes. Em especial, para os casos com neuropatia diabética, os exercícios recomendados devem evitar a descarga de peso sobre os pés. Conhecer a magnitude das forças envolvendo os exercícios de Pilates torna-se essencial, não apenas para uma prescrição dos exercícios considerando os princípios do treinamento físico, mas também em situações mais específicas, como quando os praticantes podem ser diabéticos acometidos por neuropatia periférica. O estudo tem como objetivo descrever a magnitude da força no exercício footwork series do Pilates sobre os pés e comparar com outras modalidades de exercícios físico. A amostra foi probabilística do tipo consecutiva, composta de 60 adultos saudáveis incluindo homens e mulheres, praticantes e não-praticantes de Pilates. Foi utilizado o aparelho reformer da marca Physio Pilates modelo Studio Reformer 2. Para mensurar a força aplicada aos pés foi utilizada uma barra instrumentada, e a captura dos dados cinemáticos foi realizada através do sistema SMART DX 7000. Cada indivíduo realizou 10 repetições de cada uma das 4 posições que compõem o footwork series com três diferentes cargas totalizando 120 repetições. Os valores de força foram expressos em força máxima e força mínima. A informação referente a outras modalidades de exercício foi obtida através de uma busca na literatura através do Google Scholar. As forças mínimas do footwork series variaram, em sua maioria, entre 100 e 200 Newtons. O valor máximo foi superior a 600 Newtons. O remo ergômetro apresentou valores similares ao footwork series. O footwork series apresentou uma sobrecarga no aparelho locomotor menor que a maioria das modalidades de exercícios apresentadas.