

1 **Introdução:** O método Pilates tem demonstrado grande repercussão nos últimos anos, é um sistema completo de
2 exercícios. Entre os vários benefícios que o método se propõe, destacam-se o desenvolvimento da musculatura
3 abdominal, paravertebral e pélvica (*Powerhouse* (PH)) e o aumento da capacidade de estabilização do PH com o
4 treinamento. O objetivo deste estudo foi verificar se indivíduos que nunca praticaram Pilates são capazes de
5 recrutar os músculos do PH voluntariamente durante a execução de um exercício de Pilates e se este
6 recrutamento é realmente efetivo para a estabilidade lombopélvica. **Metodologia:** Doze voluntários, fisicamente
7 ativos que nunca praticaram Pilates (24.6±2.8 anos, 66.9±11.9 kg, 1.6±0.07 m), após familiarização realizaram
8 cinco execuções do exercício *Long Stretch* no aparelho *Reformer* segundo o método Pilates. Dados de EMG
9 bilateral dos músculos oblíquo externo, multífidos, glúteo máximo e adutor longo foram coletados
10 simultaneamente com dados de cinemetria para o monitoramento do ângulo da pelve. Em duas situações; sem
11 PH (SPH), instruído a executar o exercício em ritmo livre e confortável, e com PH (CPH), mesmo exercício,
12 porém com a instrução para o recrutamento voluntário dos músculos monitorados. Foi realizado um repouso de
13 cinco minutos entre as execuções. Foi utilizado o valor RMS do sinal EMG normalizado pela CVM. E, para
14 avaliação da estabilidade lombo-pélvica, foi utilizado o desvio padrão do ângulo médio da pelve durante as
15 execuções. A análise estatística consistiu de dois testes *T*-pareados ($\alpha < 0,05$): um para diferenças na EMG e outro
16 para diferenças no ângulo da pelve. **Resultados:** A situação CPH, apresentou maior atividade dos músculos
17 monitorados ($p < 0,05$), com exceção do oblíquo externo que apresentou ativação semelhante nas duas situações.
18 O desvio padrão do ângulo da pelve foi menor na situação CPH ($p < 0,05$) quando comparado com a situação
19 SPH. **Conclusão:** Este estudo mostrou que indivíduos que nunca praticaram Pilates foram capazes de recrutar o
20 PH quando solicitados e que esse recrutamento auxiliou na estabilização da região lombopélvica.