

REDUÇÃO DE MEDIDAS ABDOMINAIS DE MULHERES JOVENS SUBMETIDAS À UM TREINAMENTO FÍSICO POR MEIO DO MÉTODO PILATES®

Fernanda Souza Silva¹

Fernanda Cortez Moraes²

Luís Henrique Sales Oliveira³

Pâmela Camila Pereira⁴

Resumo: *Uma das principais preocupações de mulheres jovens é a lipodistrofia, e o método Pilates® ajuda a diminuir a adiposidade através de exercícios que priorizam o fortalecimento da musculatura do “power house”. Objetivo: Analisar a influência do treinamento físico por meio do Método Pilates® na redução de medidas abdominais de mulheres jovens. Metodologia: Trata-se de um estudo transversal, intervencional, quantitativo e de centro único, amostra foi composta por 3 mulheres saudáveis, entre 18 e 23 anos, que realizaram exercícios do Método Pilates®, avaliadas antes e após 10 sessões. Resultados: O método Pilates® foi eficaz na redução significativa das medidas abdominais. Discussão: O método Pilates® é considerado uma importante ferramenta para melhorar a aparência física pois há melhora da força abdominal, fortalecimento da musculatura e redução da lipodistrofia. Conclusão: O Método Pilates® é capaz de reduzir medidas abdominais por meio dos exercícios propostos.*

Palavras-chave: Pilates; Mulheres; Lipodistrofia.

¹ Graduanda de Fisioterapia, Brasil. E-mail: ffss07@yahoo.com.br.

² Docente de Fisioterapia, Brasil. E-mail: fernandacortezmoraes@yahoo.com.br.

³ Docente de Fisioterapia, Brasil. E-mail: lhfisio@yahoo.com.br.

⁴ Docente de Fisioterapia, Brasil. E-mail: pam_milaf@yahoo.com.br.