REDUÇÃO DE MEDIDAS ABDOMINAIS DE MULHERES JOVENS SUBMETIDAS Á UM TREINAMENTO FISICO POR MEIO DO MÉTODO PILATES®.

***SILVA, F.S* [[1]](#footnote-1)**

***MORAES, F.C* [[2]](#footnote-2)**

***OLIVEIRA, L.H.S* 3**

***PEREIRA, P.C* 4**

*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](mailto:ffss07@yahoo.com.br). [↑](#footnote-ref-1)
2. Docente de Fisioterapia, Brasil. E-mail: [fernandacortezmoraes@yahoo.com.br](mailto:fernandacortezmoraes@yahoo.com.br).

   3 Docente de Fisioterapia, Brasil. E-mail: [lhfisio@yahoo.com.br](mailto:lhfisio@yahoo.com.br).

   4 Docente de Fisioterapia, Brasil. E-mail: pam\_milaf@yahoo.com.br. [↑](#footnote-ref-2)