



Tema:  
"OS DESAFIOS DA INTERNACIONALIZAÇÃO  
NA UNIMEP"



## 11º Congresso de Pós-Graduação

### RESPOSTA BAROPODOMÉTRICA AGUDA APÓS UMA SESSÃO DE MAT PILATES EM INDIVÍDUOS SAUDÁVEIS

#### Autor(es)

---

CRISTIANE RISSATTO JETTAR LIMA  
CAROLINE GONSALEZ CARNIEL  
JULIANA THIEMI IMANO  
KAMILLA FERNANDES DA SILVA

#### Orientador(es)

---

CRISTIANE RISSATTO JETTAR LIMA

#### Resumo Simplificado

---

#### RESUMO

Uma infinidade de posturas é adotada pelo ser humano durante as atividades de vida diária e atualmente existe uma quantidade excessiva de indivíduos com desvios importantes da postura ideal associados a problemas de equilíbrio e informação. Buscar um trabalho que englobe a consciência de si, a reeducação postural, a saída do estado de estresse, o relaxamento, o respeito ao ritmo individual e a obtenção do prazer no movimento é a maneira de privilegiar e promover o ser humano. Pilates acreditava que o estilo de vida moderno causava doenças relacionadas ao estresse, gerando esgotamento físico e mental e sobrecarregando os pés, considerados os suportes do corpo humano. Para responder com naturalidade à vida, Pilates desenvolveu um método dinâmico que alia a prática física ao relaxamento mental, exercícios com o objetivo de preconizar o ganho de força, flexibilidade, consciência corporal, atuando na melhora da respiração, equilíbrio e propriocepção do corpo. O exercício corporal estável e equilibrado produz um prazer particular, uma sensação de profundo bem estar e de liberdade. Desde que os humanos adotaram a postura bípede, eles tem sido desafiados pela força da gravidade para manter o equilíbrio do corpo sobre a pequena área de suporte fornecida pelos pés. O pé é uma estrutura que está em contato com o solo e controla a distribuição da pressão plantar, a absorção de impacto, o equilíbrio, o impulso, suporta o peso e ajusta a postura ereta. Determinar a pressão plantar é importante para a obtenção de conhecimento sobre a forma e características da sobrecarga mecânica no aparelho locomotor e seu comportamento em diversos movimentos. Diante do exposto, parte do questionamento seria: a realização de exercícios de Mat Pilates, em cadeia aberta, exerce influência sobre a pressão plantar? **Objetivo:** o objetivo do estudo foi verificar a influencia dos exercícios do Mat Pilates realizados em cadeia aberta sobre a pressão plantar em uma única sessão. **Métodos:** Participaram deste estudo doze indivíduos saudáveis de ambos os gêneros com idade igual a 30 anos ou mais. Um examinador previamente treinado realizou o exame baropodométrico, utilizando plataforma de força da marca *Eclipse 3000, Guy-Capron, S.A-França* (1600 sensores e 6400 pontos de definição) com calibração para obtenção dos sinais em um minuto e com dez *Hertz* de frequência, antes e após uma sessão de Mat Pilates, na qual foram executados sete tipos de movimentos por uma série única com repetições de oito a dez movimentos, sendo registrados os picos de pressão plantar média e máxima à direita e esquerda. Para a análise estatística foram utilizados o método de tabela para apresentação dos resultados, média e desvio padrão e a análise de variância ANOVA *one way* seguida de *Tukey* para verificar a presença de diferença entre os grupos. **Resultados:** Observou-se que nas comparações entre as pressões plantares média e máxima, pré e pós, esquerdo e direito não apresentaram diferença estatística significante. **Conclusão:** Observou-se que os exercícios realizados em cadeia aberta em uma única sessão de Mat Pilates não demonstraram influencia significativa sobre a pressão plantar.