

**20 - ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE DE INDIVÍDUOS SEDENTÁRIOS APÓS PRÁTICA DE PILATES**POLYANA BORTOLETTO<sup>1</sup>CELEIDE PINTO AGUIAR PERES<sup>1</sup>1. Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Cascavel, Paraná, Brasil  
pollybortoletto@gmail.com

doi:10.16887/90.a1.20

**INTRODUÇÃO**

O Pilates, método que a cada dia não só ganha mais espaço como prática de reabilitação, mas também tem demonstrado melhora no bem-estar de quem o pratica. Foi desenvolvido no início do século 20, por Joseph Pilates, conhecido naquela época como Contrologia, que segundo Pilates, significava controle consciente de todos os movimentos do corpo (PILATES, 2000).

Pode ser realizado em aparelhos específicos ou no solo, desenvolvendo exercícios de fortalecimento e alongamento muscular. O objetivo da prática do Pilates é melhorar a saúde do corpo em geral, a postura, respiração e flexibilidade enfatizando o centro de força.

Sua base está sobre 6 princípios básicos e essenciais, sendo eles: concentração, precisão, respiração, fluidez, controle dos movimentos e centro de força (BORGES, 2004). A casa de força ou power house está localizada no centro do nosso corpo, por isso também pode ser chamado de core, sendo formado assim, por um conjunto de músculos localizados da pelve até a caixa torácica. O princípio de centralização busca não somente fortalecer a estrutura da nossa casa de força, mas juntamente desenvolver uma forte flexibilidade dos praticantes do método "".

A flexibilidade é a facilidade para realizar alongamento muscular. A flexibilidade do corpo humano está diretamente ligada ao condicionamento físico do indivíduo e pode aumentar com a prática de técnicas alongamento. Durante um alongamento, o músculo agonista se contrai e o antagonista relaxa, permitindo seu alongamento e execução do exercício. A posição sentada por tempo prolongado mantém os músculos e articulações numa mesma postura e com poucos movimentos, causando dores e encurtamentos musculares. O sedentarismo se caracteriza pela ausência da prática de exercícios físicos podendo alterar a flexibilidade corporal.

Devido ao grande espaço que o Pilates vem ganhando nos últimos anos, é importante conhecer o efeito de uma série específica de exercícios de Pilates, nos aparelhos Cadillac e Reformer, sobre a flexibilidade em indivíduos que não possuem o hábito de praticar exercícios físicos.

**OBJETIVO**

Analisar a flexibilidade das cadeias musculares posteriores em indivíduos sedentários após prática de Pilates.

**METODOLOGIA**

Este foi um estudo quantitativo, experimental e randomizado, realizado no Centro de Reabilitação Física (CRF) da Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE), localizada no campus de Cascavel, Paraná-BR. A pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética em pesquisa com seres humanos (09713919.5.0000.0107) e ocorreu durante fevereiro e outubro de 2019.

Como critérios de inclusão, os participantes deveriam ser sedentários (não praticar exercícios mais que 3x30min na semana), estar na faixa etária pré-estabelecida (entre 18 e 25 anos) durante o período de intervenção, residir em Cascavel e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Como critérios de exclusão, não participavam do estudo indivíduos que: houvessem praticado exercícios regularmente em até 3 meses antes das intervenções; que tivessem realizado cirurgia abdominal recentemente; indivíduos com doença cardíaca, diabetes ou hipertensão arterial. Também foram excluídos os indivíduos que não completaram o tempo programado para o estudo (5 semanas) ou que desistiram de sua participação durante este período.

Após assinatura do TCLE, foram coletados dados iniciais (Avaliação inicial) quanto à idade, altura, peso e flexibilidade inicial das cadeias musculares posteriores. Todos os dados foram coletados por avaliador treinado.

A altura foi coletada através de fita métrica, com medida em centímetros, posicionada na parede e solicitado, então ao participante que retirasse os calçados e se encostasse na parede para a medida de altura. Já para o peso, foi utilizada uma balança elétrica (Omron, Modelo HBF-514C), e solicitado ao indivíduo que retirasse os calçados e casacos de frio, em casos de uso.

Para avaliação da flexibilidade foi realizado o Teste Sentar e Alcançar com auxílio do Banco de Wells (Sanny®, Brasil), sendo realizado da seguinte forma: em local plano o Banco de Wells permaneceu apoiado para que não se movesse durante a execução do teste; o participante se sentava com os quadris alinhados em frente à caixa, com os membros inferiores estendidos embaixo da caixa e planta do pé apoiada no lugar indicado, sem calçados ou meias; os membros superiores eram posicionados apoiadas sobre a marcação na superfície da caixa, permanecendo uma mão sobre a outra; o pesquisador deveria apoiar os joelhos do avaliado para que não houvesse flexão do joelho durante o teste, e o instruir a inclinar o tronco para frente com flexão da coluna vertebral, deslizando as mãos com os dedos estendidos sobre a marcação milimetrada, de forma lenta e contínua, três vezes seguidas, onde cada tentativa deveria ser mantida até o avaliador anotá-la; a tentativa que resultasse em uma maior pontuação, era a selecionada para uso no estudo. Para a classificação quanto à flexibilidade foram utilizados os critérios de classificação para população brasileira.

Após a avaliação inicial (AVI), os participantes eram divididos igualmente em 2 grupos, sendo um o grupo GP (Grupo Pilates), que seriam submetidos às avaliações iniciais e finais e intervenções e outro grupo GC (Grupo Controle), que não seriam submetidos às intervenções iniciais e finais, apenas avaliados. A amostra será dividida de forma randomizada entre os dois grupos e a intervenção se iniciava na mesma semana.

As intervenções ocorreram 2 vezes por semana, com duração de 50 minutos cada uma, durante 5 semanas subsequentes, somando um total 10 intervenções. Os dias da semana para as intervenções eram escolhidos em consentimento com o pesquisador e o participante, de acordo com a disponibilidade da sala de Pilates do CRF, local de realização da pesquisa. Na primeira semana o indivíduo realizava 8 repetições de cada exercício. Na segunda e terceira semana, 9 repetições.

Finalmente, na quarta e quinta semana eram realizadas 10 repetições para cada exercício.

A intervenção ocorria da seguinte forma: eram realizados nos primeiros 10 minutos, exercícios específicos de alongamento no aparelho Reformer (parte 1 da intervenção); nos próximos 30 minutos, os indivíduos realizaram exercícios específicos de força abdominal, nos aparelhos Reformer (parte 2 da intervenção) e Cadillac (parte 3 da intervenção), respectivamente; por fim, a última série de exercícios específicos era de alongamento novamente (parte 4 da intervenção), realizados no Cadillac, por um tempo de 10 minutos. A série completa de exercícios está descrita na Tabela 1, através de fotos da pesquisadora demonstrando a posição inicial e final de cada exercícios realizados.

**Tabela 1: Série de Exercícios nos aparelhos Cadillac e Reformer;**

Reformer		Cadillac	
1 mola - Repetir bilateralmente (Parte 1)		(Parte 3)	
1 mola - Repetir bilateralmente (Parte 1)		(Parte 3)	
1 mola - Repetir bilateralmente (Parte 1)		(Parte 3)	
1 mola - Repetir bilateralmente (Parte 1)		(Parte 3)	
2 molas (Parte 2)		(Parte 3)	
2 molas (Parte 2)		Repetir bilateralmente (Parte 4)	
2 molas (Parte 2)		Repetir bilateralmente (Parte 4)	
2 molas (Parte 2)		(Parte 4)	
2 molas - Repetir bilateralmente (Parte 2)		Repetir bilateralmente (Parte 4)	
2 molas (Parte 2)		(Parte 4)	

(Utilização da pesquisadora como modelo)

Durante o decorrer da intervenção, os indivíduos serão orientados e supervisionados individualmente, para que o desempenho fosse correto durante todos os exercícios, garantindo então, a eficácia do método. Um dia após o fim das 5 semanas de intervenção, os participantes passaram novamente pela reavaliação de flexibilidade (Avaliação final/AVF).

Os dados apresentaram distribuição normal (Kolmogorov-Smirnov), serão descritos por meio de média, desvio-padrão e intervalo de confiança (95%) e foram comparados através do teste T-pareado. Para a análise estatística, foram utilizados os programas Microsoft® Excel (Office 365) e SPSS versão 20 (IBM Corp., Armonk, NY, EUA). A significância estatística foi estipulada em 5%.

## RESULTADOS

A amostra do estudo foi composta de 30 indivíduos, separados entre homens (n=10) e mulheres (n=20) e GP e GC. Dentre eles, as mulheres do GP (n=10) possuíam: idade média de 20,2±2,2 anos, altura média de 1,68±0,1 metros e peso médio de 61,1±16,3 kg. As mulheres do GC (n=10) apresentavam: idade média de 19,0±0,9 anos, altura média de 1,62±0,0 metros e peso médio de 61,4±9,1 kg.

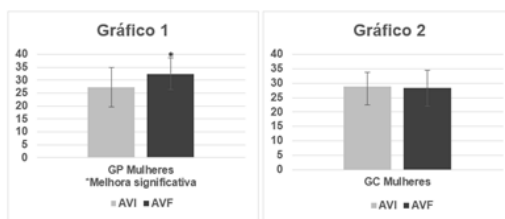
Os homens do GP (n=5) possuíam: idade média de 19,4±2,1 anos, altura média de 1,74±0,0 metros e peso médio de 64,4±3,5 kg. Já os homens do GC (n=5) apresentavam: idade média de 21,4±2,6 anos, altura média de 1,79±0,0 metros e peso médio de 86,9±13,8 kg.

Tabela 1: Dados pessoais.

	Idade (anos)	Altura (metros)	Peso (kg)
GP Mulheres (n=10)	20,2±2,2	1,68±0,1	61,1±16,3
GC Mulheres (n=10)	19,0±0,9	1,62±0,0	61,4±9,1
GP Homens (n=5)	19,4±2,1	1,74±0,0	64,4±3,5
GC Homens (n=5)	21,4±2,6	1,79±0,0	86,9±13,8

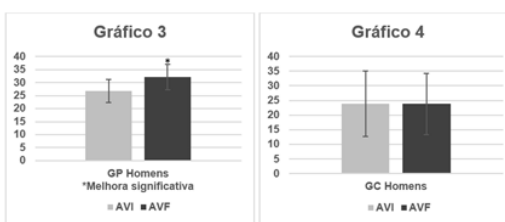
A AVI de flexibilidade de mulheres GP foi de 27,3±7,7 cm, classificadas com flexibilidade dentro da média. Após intervenção, a AVF das mesmas foram 32,5±6,1 cm, classificadas com flexibilidade acima da média para esse grupo (Gráfico 1). Em média, segundo o teste T-pareado, a flexibilidade dos indivíduos aumentou consideravelmente do início da intervenção até o final,  $t(9) = -3,691$ ,  $p < 0,05$ .

Já as mulheres do GC na AVI possuíam 28,8±4,9 cm de flexibilidade, sendo esta, dentro da média. Na AVF, possuíam 28,3±6,2 cm, mantendo a mesma classificação de flexibilidade (Gráfico 2). Neste caso, não houve melhoras estatísticas significativas para esse grupo,  $t(9) = 0,543$ ,  $p > 0,05$ .



Os homens do GP, na AVI, apresentavam 26,8±4,4 cm de flexibilidade, classificados com flexibilidade dentro da média. A AVF demonstrou 32,1±4,9 cm, flexibilidade classificada acima da média para a idade (Gráfico 3). Os homens que passaram pela intervenção, através da análise do teste T-pareado, demonstraram melhora significativa de flexibilidade,  $t(4) = -2,879$ ,  $p < 0,05$ .

Por fim, os homens do GC demonstraram na AVI 23,9±11,2 cm, sendo classificados com flexibilidade dentro da média. Na AVF, a flexibilidades deste grupo era de 23,8±10,5 cm, mantendo a mesma classificação de flexibilidade (Gráfico 4). O grupo de homens que não passaram por intervenção não obtiveram melhora de flexibilidade,  $t(4) = 0,071$ ,  $p > 0,05$ .



## DISCUSSÃO

O objetivo do estudo foi analisar o comportamento da flexibilidade em jovens do sexo feminino e masculino, sedentários, após a prática de uma série de exercícios de Pilates proposta pelos pesquisadores. Como achado positivos, encontramos que a prática destes exercícios pode melhorar a flexibilidade corporal nesta população, comparando avaliação inicial e avaliação final de flexibilidade ( $p < 0,05$ ). A análise estatística mostrou também que, indivíduos que não praticam qualquer tipo de exercício físico, não demonstram melhoras estatísticas na análise de flexibilidade ( $p > 0,05$ ).

A classificação utilizada nesta pesquisa deriva de uma grande pesquisa realizada por Ribeiro e colaboradores com a população brasileira. Em vários países, a classificação utilizada para a flexibilidade, conforme sexo e idade, é a ofertada pela Canadian Standardized Test Of Fitness (CSTF), entretanto, se seguirmos essa indicação com os brasileiros, essa população se mostrará com flexibilidade extremamente precária. Devido a isto, Ribeiro et al. desenvolveram um estudo com a população brasileira e apresentaram então, valores de classificação de flexibilidade, conforme sexo e idade, específicos para brasileiros. A realização do teste de sentar e alcançar, além de sua fácil execução, é muito utilizado pela sua confiabilidade e por isso foi selecionado para este estudo, como para vários outros.

Diversos estudos têm mostrado a melhora de flexibilidade após prática do Pilates. Uma revisão publicada em 2011 comprovou justamente essa eficiência no ganho de flexibilidade, demonstrando que haviam fortes evidências na literatura sobre a eficiência do método. Em 2017, uma nova revisão foi desenvolvida analisando os efeitos do Pilates somente em mulheres, e por mais que os estudos incluídos possuíssem muitas diferenças metodológicas, o Pilates ainda foi considerado um

método que contribui para a melhora da flexibilidade em mulheres de todas as idades .

A população que compôs este estudo era formada por jovens sedentários. Sinzato et al. , com o objetivo semelhante ao do presente estudo, utilizou o método Pilates realizado em solo com jovens sedentárias, também com 2 sessões por semana, porém com 20 sessões de realização do método, chegando a resultados que corroboram com este estudo, com ganhos significativos na flexibilidade . Já o estudo de Tolnai et al. " totalizaram somente 10 intervenções e também demonstraram bons resultados quanto à flexibilidade e outras variáveis estudadas.

Jovens atletas também foram estudados. Bertolla et al desenvolveram uma pesquisa para analisar o ganho de flexibilidade em jovens praticantes de futsal, obtendo resultados positivos imediatos, pós-imediatos e até mesmo crônicos. Neste estudo, os autores utilizaram também o teste de sentar e alcançar, condizente com a mesma avaliação realizada neste estudo .

#### CONCLUSÃO

Conclui-se que a prática da série de exercícios praticadas com o método Pilates, propostos pelos pesquisadores, promoveu ganho de flexibilidade da cadeia muscular posterior de indivíduos sedentários.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BERTOLLA, F. et al. Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates® na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 13, n. 4, p. 222–226, 2007.
- BORGES, J. Princípios básicos do método Pilates. Módulo, 2004.
- CRUZ-FERREIRA, A. et al. A systematic review of the effects of pilates method of exercise in healthy people *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 2011.
- DORADO, C. et al. Marked effects of Pilates on the abdominal muscles: a longitudinal magnetic resonance imaging study. *Medicine and science in sports and exercise*, v. 44, n. 8, p. 1589–94, ago. 2012.
- LEITE, T. B. et al. Effects of Different Number of Sets of Resistance Training on Flexibility. *International journal of exercise science*, v. 10, n. 3, p. 354–364, 2017.
- MUSCOLINO, J. E.; CIPRIANI, S. Pilates and the “powerhouse”. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, v. 8, n. 1, p. 15–24, 7 dez. 2016.
- OLIVEIRA, A. S.; KORB, A. Efeitos Do Método Pilates Na Postura E Flexibilidade De Mulheres : Revisão Sistemática. *Revista UNINGÁ*, v. 51, p. 58–64, 2017.
- PILATES, J. H. The complete writings of Joseph H. Pilates: Return to life through contology and your health. Philadelphia. Bain Bridge Books, 2000.
- RIBEIRO, C. C. A. et al. Nível de flexibilidade obtida pelo teste de sentar e alcançar a partir de estudo realizado na Grande São Paulo. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 12, n. 6, p. 415–421, 2010.
- SANTIAGO, R. O. et al. Banco de Wells e Dillon e sua funcionalidade na obtenção de medidas do componente físico flexibilidade. *FIEP BULLETIN*, v. 82, 2012.
- SEGAL, N. A.; HEIN, J.; BASFORD, J. R. The effects of pilates training on flexibility and body composition: An observational study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, v. 85, n. 12, p. 1977–1981, dez. 2004.
- SINZATO, C. R. et al. Efeitos de 20 sessões do método Pilates no alinhamento postural e flexibilidade de mulheres jovens: estudo piloto. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 20, n. 2, p. 143–150, 2013.
- TOLNAI, N. et al. Physical and psychological benefits of once-a-week Pilates exercises in young sedentary women: A 10-week longitudinal study. *Physiology and Behavior*, v. 163, p. 211–218, 1 set. 2016.

#### ABSTRACT

Introduction: Pilates is a method that can be performed on specific machines or on the ground, developing muscle strengthening and stretching exercises. Flexibility is the ease of performing muscle stretching. Physical inactivity is characterized by the absence of physical exercise and may change body flexibility. Objective: To analyze the flexibility of the entire posterior muscle chain in sedentary individuals after Pilates practice. Methodology: In this experimental and quantitative study, conducted in 2019 at UNIOESTE/Cascavel-PR, sedentary individuals aged between 18 and 25 years were included. The variables studied were: age (AGE), height (HEI), weight (WEI) and body flexibility (Initial Assessment/IASS and Final Assessment/FASS). The volunteers were divided into 2 groups: PG group (Pilates), submitted to evaluations and interventions; CG group (Control), who were submitted only to the evaluations. Pilates exercise interventions took place twice a week, lasting 50 minutes each for 5 subsequent weeks. The data had normal distribution (Kolmogorov-Smirnov) and were then presented as mean±standard deviation. Statistical significance was set at 5%. Results: The study sample consisted of 30 individuals, separated between men (n=10) and women (n=20) and PG and CG. GP women (n=10) had: AGE=20.2±2.2, HEI=1.68±0.1, WEI=61.1±16.3, IASS=27.3±7.7cm, FASS=32.5±6.1cm\*. CG women (n=10) had: AGE=19.0±0.9, HEI=1.62±0.0, WEI=61.4±9.1, IASS=28.8±4.9cm, FASS=28.3±6.2cm. The men from the GP (n=5) had: AGE=19.4±2.1, HEI=1.74±0.0, WEI=64.4±3.5, FASS=26.8±4.4cm, FASS=32.1±4.9cm\*. The men in the CG (n=5) had: AGE=21.4±2.6, HEI=1.79±0.0, WEI=86.9±13.8, IASS=23.9±11.2cm, FASS=23.8±10.5cm. Conclusion: It is concluded that the Pilates exercises proposed by the researchers promoted flexibility gain in sedentary individuals.

Keywords: Pilates; Exercise; Flexibility;

#### RÉSUMÉ

Introduction: Le Pilates est une méthode qui peut être exécutée sur des machines spécifiques ou sur le sol, en développant des exercices de renforcement musculaire et d'étirement. La flexibilité est la facilité d'effectuer des étirements musculaires. L'inactivité physique est caractérisée par l'absence d'exercice physique et peut modifier la flexibilité du corps. Objectif: analyser la flexibilité de toute la chaîne musculaire postérieure chez les individus sédentaires après la pratique du Pilates. Méthodologie: Dans cette étude expérimentale et quantitative menée en 2019 à UNIOESTE/Cascavel-PR, des individus sédentaires âgés de 18 à 25 ans ont été inclus. Les variables étudiées étaient: âge (ÂGE), taille (TAI), poids (POI), et la flexibilité du corps (évaluation initiale/ÉVI et évaluation finale/ÉVF). Les volontaires ont été divisés en 2 groupes: groupe GP (Pilates), soumis à des évaluations et à des interventions; groupe CG (contrôle), qui ont été soumis uniquement aux évaluations. Les exercices de Pilates ont lieu deux fois par semaine, d'une durée de 50 minutes chacune, pendant 5 semaines. Les données avaient une distribution normale (Kolmogorov-Smirnov) et ont ensuite été présentées sous forme de moyenne±écart standard. La signification statistique a été fixée à 5%. Résultats: L'échantillon de l'étude était composé de 30 personnes, séparées entre



hommes (n=10) et femmes (n=20), et GP et CG. Les femmes généralistes (n=10) avaient: ÂGE=20,2±2,2, TAI= 1,68±0,1, POI=61,1±16,3, ÉVI=27,3±7,7cm, ÉVF=32,5±6,1cm\*. Les femmes CG (n=10) avaient: ÂGE=19,0±0,9, TAI=1,62±0,0, POI=61,4±9,1, ÉVI=28,8±4,9cm, ÉVF=28,3±6,2cm. Les hommes du généraliste (n=5) avaient: ÂGE=19,4±2,1, TAI=1,74±0,0, POI=64,4±3,5, ÉVI=26,8±4,4cm, ÉVF=32,1±4,9cm\*. Les hommes du GC (n = 5) avaient: ÂGE=21,4±2,6, TAI=1,79±0,0, POI=86,9±13,8, ÉVI=23,9±11,2cm, ÉVF=23,8±10,5cm. Conclusion: Il est conclu que les exercices de Pilates proposés par les chercheurs ont favorisé le gain de flexibilité chez les individus sédentaires.

Mots-clés: Pilates; Exercice; Flexibilité;

#### RESUMEN

Introducción: Pilates es un método que se puede realizar en máquinas específicas o en el terreno, desarrollando ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular. La flexibilidad es la facilidad de realizar estiramientos musculares. La inactividad física se caracteriza por la ausencia de ejercicio físico y puede cambiar la flexibilidad del cuerpo. Objetivo: analizar la flexibilidad de toda la cadena muscular posterior en individuos sedentarios después de la práctica de Pilates. Metodología: En este estudio experimental y cuantitativo, realizado en 2019 en UNIOESTE / Cascavel-PR, se incluyeron individuos sedentarios de edades comprendidas entre 18 y 25 años. Las variables estudiadas fueron: edad (ED), altura (ALT), peso (PE) y flexibilidad corporal (Evaluación inicial / EVI y Evaluación final / EVF). Los voluntarios se dividieron en 2 grupos: grupo GP (Pilates), sometidos a evaluaciones e intervenciones; grupo GC (Control), que se sometieron solo a las evaluaciones. Las intervenciones de ejercicios de Pilates se realizaron dos veces por semana, con una duración de 50 minutos cada una durante 5 semanas posteriores. Los datos tenían distribución normal (Kolmogorov-Smirnov) y luego se presentaron como media±desviación estándar. La significación estadística se estableció en 5%. Resultados: La muestra del estudio consistió en 30 individuos, separados entre hombres (n = 10) y mujeres (n = 20) y GP y CG. Mujeres del GP (n = 10) tenían: ED=20,2±2,2, ALT=1,68±0,1, PE=61,1±16,3, EVI=27,3±7,7cm, EVF=32,5±6,1cm\*. Las mujeres en el GC (n = 10) tenían: ED=19,0±0,9, ALT=1,62±0,0, PE=61,4±9,1, EVI=28,8±4,9cm, EVF=28,3±6,2cm. Hombres del GP (n = 5) presentaron: ED=19,4±2,1, ALT=1,74±0,0, PE=64,4±3,5, EVI=26,8±4,4cm, EVF=32,1±4,9cm\*. Los hombres en el CG (n = 5) tenían: ED=21,4±2,6, ALT=1,79±0,0, PE=86,9±13,8, EVI=23,9±11,2cm, EVF=23,8±10,5cm. Conclusión: De concluye que los ejercicios de Pilates propuestos por los investigadores promovieron la ganancia de flexibilidad de las personas sedentarias.

Palabras-clave: Pilates; Ejercicio; Flexibilidad;

#### RESUMO

Introdução: O Pilates é um método que pode ser realizado em aparelhos específicos ou no solo, desenvolvendo exercícios de fortalecimento e alongamento muscular. A flexibilidade é a facilidade para realizar alongamento muscular. O sedentarismo se caracteriza pela ausência da prática de exercícios físicos podendo alterar a flexibilidade corporal. Objetivo: Analisar a flexibilidade de toda a cadeia muscular posterior em indivíduos sedentários após prática de Pilates. Metodologia: Neste estudo experimental e quantitativo, realizado em 2019 na UNIOESTE/Cascavel-PR, foram incluídos indivíduos sedentários com idade entre 18 e 25 anos. As variáveis estudadas foram: idade(ID), altura(ALT), peso(PE) e flexibilidade corporal (Avaliação inicial/AVI e Avaliação final/AVF). Os voluntários foram divididos em 2 grupos: grupo GP (Pilates), submetidos às avaliações e intervenções; grupo GC (Controle), que foram submetidos somente às avaliações. As intervenções com a prática de exercícios através do método Pilates ocorreram 2 vezes por semana, com duração de 50 minutos cada uma, durante 5 semanas subsequentes. Os dados tiveram distribuição normal (Kolmogorov-Smirnov), sendo então apresentados como média±desvio padrão. A significância estatística foi estipulada em 5%. Resultados: A amostra do estudo foi composta de 30 indivíduos, separados entre homens (n=10) e mulheres (n=20) e GP e GC. As mulheres do GP (n=10) apresentavam: ID=20,2±2,2, ALT=1,68±0,1, PE=61,1±16,3, AVI=27,3±7,7cm, AVF=32,5±6,1cm\*. As mulheres do GC (n=10) possuíam: ID=19,0±0,9, ALT=1,62±0,0, PE=61,4±9,1, AVI=28,8±4,9cm, AVF=28,3±6,2cm. Os homens do GP (n=5) apresentavam: ID=19,4±2,1, ALT=1,74±0,0, PE=64,4±3,5, AVI=26,8±4,4cm, AVF=32,1±4,9cm\*. Já os homens do GC (n=5) possuíam: ID=21,4±2,6, ALT=1,79±0,0, PE=86,9±13,8, AVI=23,9±11,2cm, AVF=23,8±10,5cm. Conclusão: Conclui-se que os exercícios com o método Pilates, propostos pelos pesquisadores, promoveu ganho de flexibilidade de indivíduos sedentários.

Palavras-chave: Pilates; Exercício; Flexibilidade;