

ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DE ACESSÓRIOS PROPRIOCEPTIVOS NA ATIVIDADE ELETROMIOGRÁFICA DOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIAIS E GLÚTEO MÁXIMO NO EXERCÍCIO DE PONTE DO MÉTODO PILATES (APOIO UNIP)

Aluno: Leonardo Nogueira

Orientador: Prof. Dr. Guilherme Bertolino

Curso: Fisioterapia

Campus: Ribeirão Preto

O Método Pilates é uma técnica que foi criada no início do século XX, por Joseph Hubertus Pilates, e hoje é amplamente utilizada por fisioterapeutas no processo de reabilitação. O presente estudo tem como objetivo analisar a ativação eletromiográfica (EMG) dos músculos glúteo máximo e isquiotibiais durante o exercício de ponte do Método Pilates com os pés apoiados em diferentes acessórios proprioceptivos. Participaram desta pesquisa 20 voluntários de ambos os sexos, com idade entre 17 e 30 anos, escolhidos aleatoriamente, assintomáticos para dor lombar e sem serem praticantes do método. Foi avaliada a atividade EMG dos músculos glúteo máximo e isquiotibiais (bíceps femoral), durante a realização do exercício de ponte com os pés apoiados no solo, rolo, bola, meia bola e disco de propriocepção. Para análise, os resultados foram normalizados em porcentagem de acordo com o RMS dos músculos GM e IT durante o exercício de ponte com os pés no solo. Os resultados indicaram que não foi observada diferença na ativação do GM nos diferentes acessórios proprioceptivos. Já para a ativação do BF, o disco e bosu invertido demonstraram ser mais afetivos que o bosu para a ativação do BF. Concluiu-se que a utilização do disco proprioceptivo e do bosu de base invertida foi mais eficaz para aumentar a ativação do músculo BF durante o movimento de ponte.