



B0301

QUANTIFICAÇÃO DA INTENSIDADE DE ESFORÇO EM UMA SÉRIE DE PILATES POR MEIO DA ELETROMIOGRAFIA E PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO

Cíntia Ramari Ferreira (Bolsista SAE/UNICAMP), Eduardo Bodnariuc Fontes e Prof. Dr. Sergio Augusto Cunha (Orientador), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Introdução: Evidências sugerem que o pilates melhora a força muscular, a coordenação e a flexibilidade. Apesar dos estudos indicarem os benefícios do método, a literatura não apresenta estudos que verifica o comportamento da percepção subjetiva de esforço (PSE) e atividade eletromiográfica (EMG) em testes de repetições no pilates. **Objetivos:** verificar o comportamento da PSE e da EMG no método pilates. **Metodologia:** Um sujeito saudável e não praticante de pilates e dois praticantes de pilates, realizaram cinco testes de repetições máximas com diferentes intensidades, controladas por meio de molas e variações do movimento, no aparelho *Reformer*. A ativação dos músculos reto abdominal superior (RAS) e inferior (RAI) foi mensurada por meio da EMG de superfície, e a PSE, por meio da escala de 15 pontos de Borg, a cada 10 segundos. **Resultados:** a ativação do RAS e RAI dos praticantes de pilates aumentou linearmente ou em uma faixa de valores constantes. Para o terceiro sujeito a ativação do RAS foi maior do que a do RAI, independente do teste. Valores da EMG e PSE aumentaram com o aumento da resistência externa, sendo linear para PSE. **Conclusão:** aparentemente as respostas de PSE e EMG são paralelas linearmente, sugerindo a PSE como ferramenta confiável no monitoramento da atividade muscular no pilates.

Pilates - Eletromiografia - Percepção subjetiva de esforço