A IMPORTÂNCIA DO FORTALECIMENTO ABDOMINAL PARA A ESTABILIDADE CORPORAL E PREVENÇÃO DE LESÕES.

Carla Alves de Aquino[1]
Maria Beatriz Lima da Silva[2]
Pedro Eric Ferreira Moraes[3]
Walter Castro Heine[4]
Gilberto Reis Agostinho[5]

RESUMO

O método Pilates integra aspectos físicos e cognitivos, promovendo benefícios na postura, no equilíbrio muscular e na consciência corporal por meio de exercícios controlados associados à respiração. O objetivo deste estudo foi analisar os impactos do Pilates no condicionamento físico, na percepção corporal e na estabilização muscular em praticantes de diferentes níveis de experiência. A metodologia foi baseada em uma revisão de evidências científicas publicadas entre 2010 e 2026, localizadas em bases acadêmicas utilizadas pelo Google Acadêmico. Foram analisados estudos clínicos randomizados, revisões sistemáticas e meta-análises que investigaram os efeitos do método Pilates sobre força muscular, flexibilidade, estabilidade do core, postura, mobilidade articular e redução de dores lombares crônicas. Ao todo, foram utilizados 8 estudos científicos para fundamentação da pesquisa. Os resultados encontrados demonstraram que a prática regular do Pilates contribui significativamente para o fortalecimento dos músculos estabilizadores do tronco, melhora do alinhamento postural e aumento da flexibilidade muscular. Os estudos também apontaram redução de dores lombares crônicas, melhora da resistência muscular, maior equilíbrio corporal e evolução da consciência corporal e concentração durante os exercícios. Além disso, pesquisas recentes evidenciaram que o método Pilates apresenta efeitos positivos na estabilidade do core e na funcionalidade física, sendo considerado uma estratégia eficiente para prevenção de lesões e promoção da qualidade de vida. Conclui-se que o Pilates é uma prática eficiente para o desenvolvimento integrado das capacidades físicas e cognitivas, proporcionando benefícios relevantes para a saúde, funcionalidade corporal e qualidade de vida dos indivíduos.

Palavras-chave: condicionamento físico; consciência corporal; estabilidade postural; pilates; qualidade de vida.

1 Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
2 Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
3 Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
4 Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
5

Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.