

RESUMO

O objetivo da pesquisa foi investigar as alterações da variabilidade da frequência cardíaca em mulheres adultas jovens após sessão aguda e após 24 sessões de treinamento do método Pilates. Participaram do estudo 22 mulheres sedentárias, onze no GP (35,31±1,39 anos) e onze no GC (36,00 ±1,33 anos). Cada sessão de treinamento foi composta por aquecimento, exercícios principais e alongamento final, com a média de duração de 45 minutos, foram realizadas três vezes por semana somando o total de 8 semanas. O grupo controle fez relaxamento com duração de 35 minutos, três vezes por semana com total de 8 semanas. No domínio do tempo os parâmetros SD, variância e RMSSD diminuíram na sessão aguda. Ademais, no domínio da frequência, os componentes LF e HF diminuíram e a razão LF/HF aumentou. Na sessão aguda pós-intervenção a razão LF/HF aumentou, entretanto não houve diferença significativa nas demais variáveis. Observou-se aumento de força lombar no grupo Pilates, mas a força manual se manteve. Além disso, a variável percentual de gordura diminuiu. Assim, pode-se dizer que agudamente o treino de Pilates representou um estímulo significativo sobre o sistema autonômico, e adaptações cardiovasculares análogas a sessão pré-intervenção foram encontradas na sessão aguda pós-intervenção, entretanto não diferiram em magnitude em relação ao controle. Além disso, o Pilates pode aperfeiçoar a força lombar e diminuir o percentual de gordura corporal.

Palavras-chave: Variabilidade da frequência cardíaca; sistema nervoso autonômico; Pilates; força lombar.