

**PERFIL DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC) E RELAÇÃO CINTURA  
QUADRIL (RCQ) DE ALUNOS PRATICANTES DE PILATES NO ESPAÇO CORPO  
PILATES EM MESQUITA – RJ.**

Fabio Ricardo Dutra Lamego<sup>1, 2</sup>

Vinícius de Moraes dos Santos<sup>1</sup>

Vanessa Carlos de Moura<sup>2</sup>

Gustavo Serapião<sup>1, 3</sup>

1 Laboratório de Cineantropometria e Fisiologia do Exercício da Universidade Iguazu, Nova Iguazu - RJ - Brasil

2 Universidade Gama Filho, UGF – Rio de Janeiro - RJ – Brasil

3 Núcleo de Estudos e Pesquisas do Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes - NEP-CEFAN. Rio de Janeiro – RJ - Brasil

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O aumento excessivo do ganho de peso da população preocupa as autoridades da área da saúde por se ter um elevado risco de doenças cardíacas e morte. O aumento do ganho de peso na fase gestacional faz com que a musculatura do assoalho pélvico (AP) perca tonicidade e força, aumentando a possibilidade de incontinência urinária e fecal. O Método Pilates é uma ferramenta importantíssima no fortalecimento desta região, pois fortalece não só o AP, mas todas as musculaturas que fazem parte do CORE, auxiliando na redução das medidas corporais desta região. **OBJETIVO:** Avaliar o IMC e o RCQ de alunos frequentadores de aulas de Pilates no Espaço Corpo Pilates – Mesquita, RJ. **METODOLOGIA:** Pesquisa é de cunho descritivo de campo de corte transversal, com a amostra de 11 alunos, sendo 04 homens com média idade de +/- 36 anos e 07 mulheres com média de idade de +/- 35 anos. Foi utilizada balança da marca Filizola com estadiômetro, trena metálica Sanny de 2m. Utilizou-se o protocolo de Quetelet para aferição do IMC e o protocolo de RCQ. **RESULTADOS:** Nos homens o IMC foi de 29 com desv. pad. +/- 5,27 e RCQ de 0,96 com desv. pad. de +/- 0,04. Nas mulheres o IMC foi de 26 com desv. pad. de +/- 2,58 e RCQ de 0,75 com desv. pad. de +/- 0,05. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Através dos resultados que os homens e as mulheres apresentaram, quando comparados a tabela da Organização Mundial de Saúde (OMS), encontram-se acima do peso. No RCQ os homens encontram-se em alto risco de desenvolverem doenças coronarianas, já as mulheres encontram-se em risco moderado.

**Palavras-chaves:** IMC; RCQ; assoalho pélvico.