



apunts

MEDICINA DE L'ESPORT

www.apunts.org



REVISIÓN

Pilates: efecto sobre la composición corporal y las variables antropométricas



Raquel Vaquero-Cristóbal^{a,*}, Fernando Alacid^b, Francisco Esparza-Ros^a,
José M. Muyor^c y Pedro A. López-Miñarro^d

^a *Cátedra de Traumatología del Deporte, Departamento de Ciencias de la Salud, Universidad Católica de San Antonio de Murcia, Guadalupe, Murcia, España*

^b *Departamento de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad Católica de San Antonio de Murcia, Guadalupe, Murcia, España*

^c *Laboratorio de Kinesiología, Biomecánica y Ergonomía (KIBIOMER LAB), Universidad de Almería, Almería, España*

^d *Área de Expresión Corporal, Facultad de Educación, Universidad de Murcia, Murcia, España*

Recibido el 25 de julio de 2013; aceptado el 3 de diciembre de 2013

Disponible en Internet el 5 de mayo de 2014

PALABRAS CLAVE

Mujer;
Ejercicio;
Composición corporal;
Antropometría;
Pilates

KEYWORDS

Women;
Exercise;
Body composition;
Anthropometry;
Pilates

Resumen El objetivo de esta revisión sistemática fue analizar el diseño, las características de la muestra, los programas de intervención y los resultados de los estudios en los que se han investigado los efectos de la práctica del método Pilates sobre los parámetros antropométricos y la composición corporal. Se seleccionaron 9 estudios experimentales o cuasi-experimentales. Se encontró que la mayoría de los estudios siguen un diseño de pretest y postest con grupo control, incluyendo mayoritariamente a mujeres adultas. Los programas de intervención utilizados son muy diversos, aunque los que parecen tener mejores efectos sobre el componente grasa, los pliegues y los perímetros son los que duran 8 semanas o más, con una frecuencia de 2 a 4 días por semana. No obstante, debido a la diversidad de las muestras y los programas de intervención, es necesario seguir realizando investigaciones en este ámbito.

© 2013 Consell Català de l'Esport. Generalitat de Catalunya. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Pilates: The effect on body composition and anthropometric variables

Abstract The objective of this systematic review was to analyse the design, sample characteristics, intervention programs and the results of the studies which have investigated the effects of the Pilates method practice on anthropometric variables and body composition. Nine experimental and quasi-experimental studies were selected. It was found most studies had a pre-and post-test with control group design, including a predominance of adult women. There was a large variation in the type of intervention program; although, it seems that programs with

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: rvaquero@ucam.edu (R. Vaquero-Cristóbal).

8 or more weeks of intervention, and with a frequency of between 2 and 4 days have better effects on the fat mass, skinfolds and girths. However, due to the diversity of the population samples and the intervention programs, further research is required in this area.

© 2013 Consell Català de l'Esport. Generalitat de Catalunya. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Introducción

En los últimos años el método Pilates está teniendo una gran acogida a nivel mundial, lo que ha provocado que se hayan publicado numerosos manuales y libros relacionados con esta modalidad de ejercicio físico. Desde estos trabajos se ha afirmado que el Pilates ofrece un método de control y acondicionamiento corporal mediante estiramientos y ejercicios para mejorar el control y el fortalecimiento de la zona central, llamada *core training*, la cual está formada por los músculos de la pared abdominal, la espalda y los pelvirocantéricos, a la vez que mejora la flexibilidad y el equilibrio¹⁻³. Todo esto por medio de un entrenamiento consciente, integrando mente y cuerpo, para mejorar la coordinación, la conciencia del propio cuerpo y el alineamiento en general⁴ y basándose en 8 principios: concentración, trabajo del *core*, respiración, control, precisión en la ejecución, continuidad y agilidad en los movimientos, trabajo aislado de los diferentes músculos, y rutina^{1,4}. Dentro del método Pilates se encuentran diferentes modalidades. No obstante, todas ellas se rigen por estos principios y fundamentos.

La mayoría de las personas que practican Pilates son mujeres adultas⁵. Dentro de esta población hay un alto porcentaje de sedentarismo (del 61,9 al 66,2% según la franja de edad analizada), y aún dentro de las activas es muy pequeño el porcentaje de mujeres que realizan ejercicio físico con una intensidad, duración y frecuencia suficiente como para tener efectos beneficiosos sobre la salud (entre el 8,3 y el 19,3%)⁶.

En la actualidad existen cada vez mayores evidencias de las relaciones entre la actividad física y la salud, hasta el punto de considerar la inactividad física como un factor de riesgo para las enfermedades de la sociedad actual⁷. Niveles bajos de ejercicio físico son importantes determinantes del desarrollo y del mantenimiento de la obesidad, cuya prevalencia alcanza niveles alarmantes en la actualidad. Es tal la importancia que le concede la Organización Mundial de la Salud, que en la estrategia «Contribuir a la salud», la cual abarca un periodo de 10 años (2006-2015), incluyó entre sus objetivos la reducción de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en todos los grupos de edad, así como el incremento de la proporción de adultos que realizan al menos 30 min de ejercicio físico moderado diario⁸. Además, la práctica de ejercicio físico supone protección respecto al riesgo de cardiopatía isquémica, hipertensión arterial, diabetes mellitus, osteoporosis, accidentes cerebrovasculares, cáncer, depresión y ansiedad⁹.

Estudios previos han encontrado asociaciones directas entre parámetros antropométricos, la composición corporal

y la probabilidad de sufrir alguna de estas enfermedades. En este sentido, el porcentaje de grasa corporal ha sido considerado como un factor de riesgo cardiovascular y un buen indicador de salud¹⁰; el índice de masa corporal (IMC) es un indicador antropométrico comúnmente usado para clasificar a la población en bajo peso, normopeso, sobrepeso u obesidad¹¹; el perímetro de la cintura, y el ratio cintura/cadera se han asociado a enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y alta tasa de mortalidad¹², etc.

El objetivo de esta revisión sistemática fue analizar el diseño, las características de la muestra y de los programas de intervención, así como los resultados de los estudios en los que se han investigado los efectos del Pilates sobre los parámetros antropométricos y la composición corporal.

Método

Criterios de inclusión y exclusión

La selección de estudios científicos estuvo basada en los siguientes criterios de inclusión: a) diseños experimentales y cuasi-experimentales; b) la intervención debía estar basada en la realización sistemática de ejercicios habituales del método Pilates, y c) las pruebas de valoración debían incluir algún aspecto relacionado con las variables antropométricas o la composición corporal.

Se decidió incluir los diseños metodológicos que carecían de grupo control, basándose en el hecho de que las personas que no realizan un cambio en los hábitos de vida, tales como mejorar su alimentación o practicar ejercicio físico de forma sistemática, no cambian de manera significativa su composición corporal y sus variables antropométricas en un corto espacio de tiempo.

Como criterios de exclusión se establecieron: a) trabajos científicos que no estuviesen publicados (trabajos fin de máster, etc.); b) redactados en un idioma distinto al inglés o al español, y c) documentos de los que no se pudiera obtener el texto completo.

No se estableció limitación alguna en cuanto a la edad de los participantes, al sexo o al nivel de condición física inicial.

Estrategias de búsqueda bibliográfica

La localización de artículos se realizó en 4 bases de datos: Pubmed, SportsDiscus, ISI Web of Knowledge y Dialnet. La palabra «Pilates» fue siempre utilizada como criterio de búsqueda, combinándose con otras palabras clave, como «composición corporal» («*body composition*»),

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2738709>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2738709>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)