



## EFEITOS DO PILATES NA ÁGUA NO EQUILÍBRIO DE IDOSAS

Géssica Bordin Viera Schlemmer, doutoranda em Educação em Ciências: Química e Saúde da Vida, UFRGS

Deise Iop Tavares, Mestre em Gerontologia, UFSM

Tamires Daros dos Santos, Doutoranda em Distúrbios da Comunicação Humana, UFSM

Melissa Medeiros Braz, Docente do curso de fisioterapia, UFSM

Alecsandra Pinheiro Vendrusculo, Docente do curso de fisioterapia, UFN.

e-mail: gessicabordinviera@yahoo.com.br

Diante do processo de envelhecimento, várias alterações fisiológicas e funcionais ocorrem, comprometendo a capacidade funcional e o equilíbrio, provocando impacto significativo na mobilidade e autonomia deste idoso, propiciando ao risco de quedas e interferindo de certa forma na qualidade de vida do mesmo. Deste modo, este estudo visou investigar os efeitos do pilates na água (PA) no equilíbrio de idosas. Trata-se de um estudo descritivo, quase experimental, com pré e pós teste. A amostra foi aleatória por conveniência, constituída por 33 idosas, com idade igual ou superior a 60 anos provenientes da cidade de Santa Maria, RS. A coleta dos dados foi conduzida entre agosto e dezembro de 2019, após a aprovação pelo CEP/UFN (CAAE: 03467718.5.3001.5306). As idosas foram submetidas à avaliação do equilíbrio dinâmico (*Timed Up and Go Test* - TUG) antes e após (PA). O protocolo de PA foi realizado duas vezes na semana, com duração de aproximadamente 50 minutos, durante 8 semanas, totalizando 16 sessões, sendo dividido em aquecimento, parte principal que envolve exercícios de fortalecimento em geral e alongamentos, sendo baseado em protocolo previamente descrito por Steinman e Chiumento (2009). Os dados foram analisados através do software estatístico GraphPad Prism 5 (GraphPad Software Inc., San Diego, CA, EUA), A normalidade das variáveis foi avaliada pelo teste de Kolmogorov-Smirnov, a comparação entre os momentos pré e pós intervenção foi realizada através do Teste T Student. O nível de significância adotado foi de 5% ( $p < 0,05$ ). Houve redução significativa no TUG após a intervenção proposta (pré  $10,1 \pm 2,5$  segundos vs pós  $9,6 \pm 2,3$  segundos, apresentando valor de  $p = 0,033^*$ ). Ponto de corte preditor de quedas para o TUG é um valor de 12,47 segundos. Antes da intervenção 5 idosas (14,3%) apresentaram maior risco de quedas. Após a intervenção 2 idosas (5,7%) permaneceram nessa classificação. Observa-se que a população idosa mundial vem crescendo cada vez mais tornando-se importante estudar sobre os diversos efeitos do envelhecimento como a redução do equilíbrio. Esse estudo mostrou os benefícios do método pilates na água, na melhora do equilíbrio de idosas pós intervenção, através de um programa de exercícios.

**Palavras-chave:** Equilíbrio postural; Envelhecimento; Pilates.