



EFEITOS DO PILATES NA ÁGUA NA AUTOESTIMA DE IDOSAS SEDENTÁRIAS

Gabriele dos Santos Ibarro, discente de graduação, Universidade Franciscana,
Santa Maria

Amanda Figueiró dos Santos, Universidade Franciscana

Géssica Bordin Viera Schlemmer, doutoranda, Universidade Federal de Santa Maria

Melissa Medeiros Braz, docente, Universidade Federal de Santa Maria

Alecsandra Pinheiro Vendrusculo, docente do curso de fisioterapia, Universidade
Franciscana

gabrieleibarro@gmail.com

O envelhecimento populacional é uma realidade mundial. Adotar estratégias que promovam bem-estar e autoestima é determinante para elevar os níveis de saúde física e emocional, além de contribuir para autonomia do ser que envelhece. Desta forma, o Pilates na Água é modalidade de exercício que envolve princípios relacionados a consciência corporal e mental, percepção, controle e respiração. Além disso, a união desses ao meio líquido caracteriza-se como um ambiente estimulador e prazeroso para a prática de exercícios. O objetivo foi investigar os efeitos do método Pilates na Água na autoestima de idosas sedentárias. Trinta e três idosas foram avaliadas com a escala Rosenberg (RSES) pré e pós programa do Método Pilates na Água com duração de 8 semanas e prática de duas vezes semanais. A comparação entre os momento pré vs pós intervenção foi realizada através do Teste T Student para amostras pareadas ou do Teste U de Mann-Whitney dependendo das propriedades de distribuição dos dados. O nível de significância adotado foi de 5% ($p < 0,05$). O presente estudo indicou que houve um aumento significativo da autoestima global das participantes quando comparados os momentos pré e pós intervenção (pré 25 (24-26) pontos vs pós 39 (38-39) pontos; $p < 0,0001^*$). Deste modo, o Pilates na Água apresentou efeitos positivos para elevar os níveis de autoestima das participantes.

Palavras-chave: Idoso; Autoestima; Modalidades de Fisioterapia