



## **RELAÇÃO DO EFEITO DO PILATES NA ÁGUA NA AUTOPERCEPÇÃO ACERCA DO ENVELHECIMENTO E NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSAS**

(Alexssander W. Crivellaro; Deise L. Tavares; Tamires D. Santos; Gessica B.V. Scheemmer; Alethéia P. Bajotto; Alecsandra P.Vendrusculo)

Alexssander W. Crivellaro, discente do curso de Fisioterapia, Universidade Franciscana.

Deise L. Tavares, docente, Universidade Federal de Santa Maria

Tamires D. Santo, discente do curso de Fisioterapia, Universidade Federal de Santa Maria

Gessica B.V. Scheemmer, discente do curso de Fisioterapia, Universidade Federal de Santa Maria

Alethéia P. Bajotto, docente, Universidade Franciscana

Alecsandra P.Vendrusculo, docente, Universidade Franciscana

e-mail primeiro autor- Alexcrivellaro2@gmail.com

Com o envelhecimento, podem ocorrer fatores que facilitam o desenvolvimento de doenças que resultam de alterações fisiológicas e podem levar a uma incapacidade funcional e a dependência.

O processo do envelhecimento vem acompanhado não somente de perdas morfofisiológicas, mas também de fatores psicológicos que influenciam diretamente na qualidade de vida do idoso. A satisfação do envelhecimento está relacionada com o cuidado da saúde, sendo considerada essencial um estilo de vida ativo, visto que a prática de exercícios físicos traz inúmeros benefícios à saúde do idoso. Exercícios físicos na água são os de fácil adaptação para esta população, decorrente dos benefícios do empuxo, temperatura e da densidade encontrada no meio. Um dos exercícios mais indicado para esta população é o Pilates na Água (PA) que tem como princípios a consciência corporal e mental, a respiração e a concentração, unindo corpo e mente na realização da atividade, onde o PA ainda oferece a opção da realização das práticas em grupo, estimulando a relação com outros idosos e contribuindo para a melhora da autoestima e da socialização. Este estudo teve como objetivo investigar quais os efeitos do Pilates na Água na capacidade funcional e na autopercepção do envelhecimento de idosas. Esta é uma pesquisa do tipo quantitativa e quasi-experimental, sem grupo controle, com pré e pós-teste. A amostra foi selecionada por conveniência e composta por 34 idosas. Como critério de inclusão foram selecionadas idosas com idade de 60 a 80 anos, sedentárias, com cognitivo preservado e independentes do ponto de vista funcional e que apresentassem liberação médica para realizar a fisioterapia aquática. E como critérios de exclusão foram idosas que apresentassem alguma contraindicação para a prática da fisioterapia aquática e os critérios de descontinuidade foram duas faltas consecutivas, ou três faltas alternadas a fim de se manter a homogeneidade na regularidade entre as participantes da pesquisa. Para avaliar a capacidade funcional foi utilizado o teste Time Up and Go (TUG), pois é uma medida que envolve velocidade, agilidade, potência e equilíbrio dinâmico, e apresenta uma ampla aplicabilidade clínica das propriedades de medida e para avaliar a autopercepção do envelhecimento foi utilizado Aging Perception Questionnaire (APQ). O programa de PA teve duração oito semanas, onde era realizado duas sessões por semana de aproximadamente cinquenta minutos cada, gerando o total de 16 sessões no programa, e o protocolo foi composto por exercícios de fortalecimento do abdômen, com comandos verbais para a ativação do "Power House", dividido em aquecimento, exercícios globais de fortalecimento e alongamentos baseados no protocolo de Stheinman e Chiumento (2009). Foi realizado em uma piscina com a temperatura de 32°C aproximadamente, com o cuidado de três terapeutas treinados para coordenar o grupo. O programa de PA em relação aos domínios do APQ apresentou somente diferença significativa apenas nas consequências positivas pré e pós PA, já em relação ao

TUG, observou-se uma redução significativa no tempo de execução após a intervenção (pré  $10,1 \pm 2,5$  segundos vs pós  $9,6 \pm 2,3$  segundos,  $p=0,033^*$ ). Como conclusão foi obtido que o método PA é uma das opções de exercícios para esta população, pois interfere positivamente na execução do TUG e na percepção positiva em relação ao envelhecimento. Confirmou-se então que o método Pilates na Água é uma modalidade de exercícios adequada para este público, unindo os princípios do método com a fisioterapia aquática, associado ainda com a prática dos exercícios em grupo. A falta de grupo controle é apontada como uma limitação deste estudo.

**Agradecimentos:** Agradecimento a Universidade Franciscana (UFN) e a Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

**Palavras-chave:** Hidroterapia; Equilíbrio postural; Percepção; Técnicas de exercício e movimento; Envelhecimento.