



EFEITOS DO MÉTODO PILATES SOBRE A CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS

MELO, Marcelo Câmara¹; IENNERICH, Edna Priscila¹; BERTOLDI, Marta L¹; DENDENA, Natália Estela¹; KRABE, Elisete¹; RODRIGUES, Priscila¹; WANDERLEY, Breno de Souza²; KOHL, Leandro de Moraes³; FIGUEIRÓ, Micheli Ferraz³; NICOLODI, Graziela Valle³.

Palavras-Chave: Idoso. Pilates. Capacidade funcional. Força muscular.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população mundial é um fenômeno novo, no qual mesmo os países desenvolvidos, ainda estão tentando se adaptar (OLIVEIRA, 2013). No Brasil, de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população com 65 anos ou mais em 2017 representa cerca de 8,46% da população, estima-se que em 2030, a população idosa represente 13,44% do total da população. (IBGE, 2017)

Do ponto de vista fisiológico, o ser humano à medida que envelhece, desenvolve alterações no seu organismo como: redução da força e do volume muscular, tanto periférico quanto respiratório, além da diminuição da capacidade funcional. (RODRIGUES *et al.*, 2010) Essas alterações estão relacionadas com uma maior suscetibilidade à quedas, fraturas e dependência funcional do idoso (NOBREGA *et al.*, 1999). Demonstrem-se, dessa forma, os desafios que devem ser encarados pelos sistemas de saúde, refletindo a necessidade de se criar estratégias que possam prevenir ou reduzir as alterações decorrentes do envelhecimento (MATSUDO *et al.*, 2001).

O método desenvolvido por Joseph Pilates, no início do século XX, tem ganhado um grande espaço em clínicas de reabilitação. (ENGERS *et al.*, 2015) O seu objetivo é principalmente melhorar o bem-estar físico e mental através da coordenação dos movimentos. (HERRERA & GUTIERREZ 2015) Dentre os princípios incorporados no método estão: concentração, controle, centralização de força, fluidez do movimento, precisão e controle da respiração. (ABP, 2017)

¹Discente do curso de Fisioterapia, UNICRUZ. E-mail: martaluersen@gmail.com

²Fisioterapeuta

³Docente do curso de Fisioterapia UNICRUZ. E-mail: granicolodi@unicruz.edu.br



No entanto, não existem trabalhos que verificaram os efeitos exclusivos do método sobre a capacidade funcional de idosos.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo quase experimental, realizado com indivíduos entre 60 e 75 anos, de ambos os sexos, vinculados a programas de Estratégia de Saúde da Família (ESF), no município de Cruz Alta – RS. Foram incluídos idosos que participavam das atividades desenvolvidas pelo Núcleo de Assistência da Saúde da Família (NASF). Foram excluídos sujeitos que possuíam desordens neurológicas, cardíacas, musculares ou psiquiátricas, além do uso de dispositivos para deambulação. As avaliações e o treinamento com o Método Pilates foram realizados no período de setembro de 2016 a abril de 2017, na Clínica Escola de Fisioterapia da Universidade de Cruz Alta/UNICRUZ.

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade de Cruz Alta (CEP/UNICRUZ). Foram realizadas 10 sessões de Pilates, duas vezes na semana com duração de 50 minutos cada sessão. Os exercícios realizados durante as sessões foram exclusivamente no solo, onde foram gradualmente sendo incluídos os que exigiam maior complexidade e esforço. Para avaliar a capacidade funcional, foi realizado o Teste de Caminhada de 6 minutos (TC6') e para avaliação da força muscular periférica, foi utilizado o teste de sentar e levantar em uma cadeira. As avaliações foram realizadas no momento pré e após as 10 sessões. Análise estatística foi realizada no software SPSS versão 22, com nível de significância de $\alpha=5\%$. Para comparação das médias das variáveis, foi utilizado teste t de student para amostras pareadas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente trabalho teve por objetivo avaliar os efeitos do método pilates sobre a capacidade funcional de idosos. A amostra foi composta por 16 indivíduos com média de idade de 69,63 anos \pm 6,12 anos, sendo 15 mulheres. Com relação à distância percorrida no TC6', os participantes obtiveram melhora significativa após 10 sessões de pilates, 428,88 metros pré vs 467,81 metros pós ($p<0,01$). Dados semelhantes foram observados por Eyigor e cols que realizaram sessões de pilates 3 vezes por semana durante 8 semanas em mulheres com câncer de pulmão, em que o grupo que realizou pilates, apresentou melhora na distância percorrida pelo TC6', no entanto, o trabalho foi conduzido em um tempo maior de seguimento, diferentemente do nosso. É provável que a realização do método Pilates, tendo



em vista o reforço muscular, beneficie o condicionamento aeróbico, e assim, possa oferecer efeitos positivos à autonomia funcional de pessoas acima de 60 anos, amenizando o efeito do processo degenerativo do envelhecimento. (RODRIGUES, 2010)

Com relação à força muscular periférica, os indivíduos também obtiveram aumento nos valores após as 10 sessões de Pilates ($p < 0,01$). O que corrobora com os achados de Vieira (2017) e cols. que avaliaram o efeito do Método Pilates em mulheres idosas e observaram um aumento na força dos membros inferiores. No entanto, os autores realizaram um tempo 12 semanas de treinamento.

CONCLUSÃO

A realização de apenas 10 sessões com o método Pilates em idosos é capaz de melhorar a capacidade funcional e força muscular periférica. No entanto, mais estudos devem ser realizados com maiores tamanhos amostrais e afim de verificar os efeitos à longo prazo do método.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PILATES. Disponível em <http://www.abpilates.com.br/site/metodos.asp?id=3>. Acesso em: 01 set. 2017.

ENGERS, P. B. et al. **Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática**. Revista Brasileira de Reumatologia, p.1-14, mar. 2015.

EYIGOR et al. **Effects of pilates exercises on functional capacity, flexibility, fatigue, depression on quality of life in female breast cancer patients: randomized controlled study**. European Journal of physical and rehabilitation Medicine, 2010, Dec 46(4). 481-7.

GUTIÉRREZ, E. H; SORYA, M. O. ; PEREZ, D. B.; **Efectos psicológicos de La práctica del Método Pilates en una muestra universitaria**. Anales de Psicología, v. 31, n. 3, p.916-920, 2015.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Disponível em: <www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/default.htm> . Acesso em 01 set. 2017.

MATSUDO, S.M. ; MATSUDO, V. K. R. ; NETO, T. L. B. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Niterói, v. 7, n. 1, p.02-13, jan. 2001



NOBREGA, A. C. L. et al. **Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Niterói, v. 5, n. 6, p.207-211, dez. 1999.

OLIVEIRA, N.M. de. **Envelhecimento ativo: reflexões sobre programas e serviços voltados aos idosos do SESC.** Trabalho de conclusão de curso-Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2013.

RODRIGUES et al. **Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates.** Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v.17, n.4, p. 300-5 , out/dez. 2010

VIEIRA et al. **The effects of 12 weeks Pilates-inspired exercise training on functional performance in older women: a randomized clinical trial.** Journal of Bodywork and Movement Therapies. V 21, Issue 2 Pages 251-258, April, 2017.