



AUTOR(ES): MARIA LUIZA MENDES BARBOSA, KATHERINE SIMONE CAIRES OLIVEIRA, VANESSA MORAES COSTA e ROZEMERY MARIA DE JESUS PEREIRA.

ORIENTADOR(A): CARLOS FILIPE DELMONDES VIEIRA

BENEFÍCIOS DO PILATES NA MELHORA DE FORÇA E EQUILÍBRIO DE IDOSOS

RESUMO: Atualmente existem muitos treinamentos de força e equilíbrio que vem surgindo e se modificando, com isso vem sendo muito utilizado no pilates, exercícios esses que são responsáveis por uma boa capacidade funcional do idoso, este método vem sendo muito utilizado pela população idosa por ser uma técnica que busca trazer a harmonia entre o corpo e a mente. Esse estudo tem como objetivo identificar os benefícios do método pilates na melhora da força e equilíbrio em idosos. Realizou-se uma revisão bibliográfica em periódicos indexados na base de dados eletrônica PubMed/Medline (National Library of Medicine – NLM), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Scielo (Scientific Electronic Library Online). Os descritores utilizados na pesquisa eletrônica foram olds AND pilates. Teve como critérios de inclusão: artigos originais, idiomas inglês e que apresentava publicações a partir do ano de 2015. Foram considerados como critérios de exclusão estudos de caso, teses e dissertações. Na busca inicial realizada nas bases de dados foram encontrados 7 artigos, desses, 4 foram excluídos por não ter relação com o tema. Dessa forma, 03 estudos foram utilizados nesta revisão. Este estudo teve como principal resultado a prática do método de Pilates traz ganhos de força muscular que, juntamente com o aumento ou estabilização da perda de equilíbrio e da flexibilidade, levam à diminuição no número de quedas entre os idosos. No entanto, aspectos importantes de qualidade não estão esclarecidos no estudo, entre os quais as distribuições dos principais fatores de confusão em cada grupo de sujeitos que foram comparados, os possíveis efeitos. De acordo com Pacheco et. al. (2019) houve diferença significativa após um programa de pilates na força dos membros superiores e inferiores como também na flexibilidade, agilidade, equilíbrio e resistência aeróbica. Já Engers et. al. (2016) observou no seu estudo uma promoção significativa no desempenho funcional de idosas saudáveis. Mello et. al. (2019) também, encontrou no seu estudo um aumento de força muscular e equilíbrio diminuindo assim o risco de queda. De acordo com os resultados obtidos no estudo pode-se concluir que o pilates apresenta benefícios para os idosos como melhora da flexibilidade, equilíbrio, capacidade funcional, fortalecimento muscular, promovendo um menor risco de quedas e uma boa qualidade de sono.

15° FEPEG

FÓRUM DE ENSINO, PESQUISA, EXTENSÃO E GESTÃO

“Universidade e a
transformação pela
inovação tecnológica:
Novas formas do fazer
pedagógico.”



Realização:



Apoio:

