

## FÓRUM CIENTÍFICO DO UNICERP E ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA EDIÇÃO 2021

### EQUILÍBRIO DOS IDOSOS PRATICANTES DE PILATES

Luana Abadia Alves<sup>1</sup>, Juliana Gonçalves Silva de Mattos<sup>2</sup>, Luciana Rocha Nunes  
Nogueira<sup>3</sup>

E-mail: luanaalvesla01@gmail.com

<sup>1</sup> Acadêmica de Fisioterapia, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio, Fisioterapia, Patrocínio, Brasil; <sup>2</sup> Mestre em Atenção à Saúde, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio, Enfermagem, Patrocínio, Brasil; <sup>3</sup> Mestre em Fisioterapia Neurológica, Centro Universitário do Cerrado Patrocínio, Fisioterapia, Patrocínio, Brasil.

**Introdução:** O envelhecimento causa diminuição de habilidades cognitivas e físicas, comprometendo o potencial funcional dos seres humanos, com redução da capacidade fisiológica e alteração da estabilidade corporal do idoso, conseqüentemente a realização de alguma atividade é benéfica para estimular o equilíbrio, sendo o Pilates uma técnica de exercícios que proporciona ganho de flexibilidade, equilíbrio, controle, consciência corporal, força e alinhamento postural. **Objetivo:** Analisar a influência do método Pilates no equilíbrio e controle postural dos idosos. **Materiais e métodos:** Estudo descritivo, transversal e quantitativo com 15 idosos, com análise de dados por média, desvio padrão e frequências nominais, sob número protocolo 20201450FIS012. Realizado no município de Patrocínio-MG, em dois Studios de Pilates, entre maio e junho 2021. Aplicado questionário semiestruturado, testes Índice do Andar Dinâmico (DGI) e MiniBESTest para análise do equilíbrio. **Resultados:** Dos participantes 60% eram mulheres, com média 72,4 anos de idade ( $\pm 6,78$ ), que praticavam Pilates duas vezes por semana. Informaram alteração visual (93,3%), não terem tido quedas no último ano (86,7%) e sem queixas de dores osteomusculares (53,3%). Observou-se pelo teste TUG simples (TUG = 10,3 segundos;  $\pm 2,98$ ), pelo DGI ( $x=22,6$ ) que os idosos foram considerados sem risco de quedas, no entanto para o TUG de dupla tarefa os idosos foram considerados com risco moderado (12,41 segundos;  $\pm 4,46$ ). A escala DGI apresentou maior média no item Contornar Obstáculos ( $x=3,0$ ) e menor média no item Mudança de Velocidade de Marcha ( $x=2,66$ ). O MiniBESTest apresentou média geral de 24,46 ( $\pm 3,02$ ), com maior média no item Estabilidade da Marcha ( $x=9,0$ ) e menor média no item Ajuste Postural Antecipatório ( $x=4,73$ ). **Conclusão:** Apesar dos idosos serem considerados com baixo risco de quedas, observou-se que realizar duas tarefas concomitantemente, mudar a velocidade da marcha instantaneamente e recuperar independentemente com passo único e amplo podem afetar o seu equilíbrio. O método Pilates auxilia na manutenção do equilíbrio dos idosos, pois os mesmos apresentam velocidade de marcha considerado normal, sem riscos de quedas, quando relacionado com os testes analisados também, porém tais situações colocam esses pacientes em maior risco.

**FÓRUM CIENTÍFICO DO UNICERP E  
ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA  
EDIÇÃO 2021**

**Palavras-chave:** Equilíbrio. Idosos. Pilates.

**Financiamento:** Sem financiamento.