**UTILIZAÇÃO DO PILATES NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS**

**Rayssa Laís Ferreira da Silva1; Rayanne Maria Figueiredo Pedrosa1; Eudes Oliveira de Carvalho2.**

**Orientador: Rhuam Justo da Silva**3

1Estudante do Curso de Licenciatura em Educação Física – DEF/UFPE; 2Graduado no Curso de Fisioterapia 3Graduado no Curso de Bacharelado em Educação Física – DEF/UFPE

rhuam.js@gmail.com

**Resumo:   
Introdução**: De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o Brasil tem apresentado um número crescente de idosos e estima-se que nos próximos 20 anos o país poderá alcançar 30 milhões de pessoas com 60 anos ou mais. Desta forma, o Brasil possui grandes chances de ocupar a sexta posição em população idosa do mundo no final desse período. Segundo o ministério da saúde, é visto que existe maior recorrência de dificuldade de locomoção, desequilíbrios e consequentemente quedas na população geriátrica, geralmente seguidas por fraturas, sendo esta a causa de 70% de mortes acidentais de pessoas com mais de 75 anos (BRASIL, 2002). Estes dados são justificados pois durante o envelhecimento ocorre a diminuição da capacidade de modificações dos reflexos adaptativos e o comprometimento da habilidade do sistema nervoso central em realizar o processamento dos sinais visuais e proprioceptivos, nos quais são responsáveis pela manutenção do equilíbrio corporal (RIBEIRO, 2003). O método Pilates foi criado em 1920 por Joseph Pilates, mas somente a partir dos anos noventa começou a ser usado na fisioterapia de modo mais significativo. A prática de pilates envolve a utilização de molas em aparelhos diferenciados e o peso do corpo como forma de resistência e tem como prioridade o fortalecimento da musculatura abdominal através da contração durante a respiração ao longo do exercício ( GALLAGHER, 2000). O método pilates é indicado para todas as idades respeitando as características físicas de cada pessoa e, o aumento da força muscular, flexibilidade, estabilização postural e equilíbrio são alguns dos benefícios que podem ser alcançados através da prática, desta forma melhorando a qualidade de vida da população, diminuindo o risco de quedas (APARÍCIO, 2005). Diante disso, o objetivo do presente estudo é relatar a evolução obtida e descrita por nove idosos através da prática do método pilates, de dois locais distintos, sendo um a Universidade Federal de Pernambuco, e o outro a Clínica Hidrosaúde localizada na cidade de Paulista. **Metodologia:** Neste trabalho foi relatado a evolução obtida e descrita por dois grupos de idosos, com o mínimo de 2 meses de prática, de ambos os sexos, com idade entre 60-75 anos, através do método pilates, de dois locais distintos, sendo 6 idosos praticantes de pilates na Universidade Federal de Pernambuco(UFPE), em um projeto de iniciação científica em que há aulas de pilates solo, e 3 idosos que praticam o método pilates em aparelhos e solo na Clínica Hidrosaúde, localizada na cidade de Paulista.**Resultados e discussões:** Foi relatado durante aulas, pelos alunos, que o medo de cair devido a falta de equilíbrio e o histórico com quedas, era um dos principais fatores que influenciavam negativamente na autonomia social e na realização de atividades diárias como: Fazer compras, realização de atividades domésticas, o ato de abaixar e levantar. Utilizar transportes públicos também foi uma das dificuldades relatadas por dois dos idosos, nos quais afirmam ter caído mais de uma vez ao descer do meio de transporte, e por receio de se sentirem constrangidos e pelo medo de sofrer uma fratura, passaram a depender de uma companhia para se locomover e a adotar hábitos sedentários. No entanto, ambos os grupos relatam melhoras no equilíbrio e consequentemente na autoconfiança para se locomover e fazer atividades que antes eram evitadas, após o início da prática do pilates. No estudo realizado por Júnior (2011), doze idosos com 60 anos ou mais, de ambos os sexos, fizeram 32 sessões do método pilates e ao finalizá-las foi observado um aumento favorável significativo na pontuação do teste de equilíbrio e de marcha nos idosos (P < 0,05). Desse modo, corroborando com o presente relato, no qual notou-se melhoras na funcionalidade motora e consequentemente qualidade de vida dos idosos.

**Conclusões:** O método pilates é um instrumento importante para promover melhoras no equilíbrio de idosos, podendo assim diminuir o risco de quedas e melhorar a autonomia e qualidade de vida desta população.

**Palavras-chave:** Equilíbrio, queda, idosos, pilates.

**Agência de fomento:** Não.

**Referências**:

APARÍCIO, E.; PÉREZ, J. O autêntico Método Pilates – a arte do controle. São Paulo: Planeta do Brasil, 2005;

BRASIL. Ministério da Saúde. Redes Estaduais de Atenção à Saúde do Idoso: Guia Operacional e Portarias Relacionadas. Brasília: Ministério da Saúde, 2002;

GALLAGHER, Kryzanowska. O método Pilates de condicionamento físico. Rio de Janeiro: Stúdio Brasil de Pilates, 2000;

IBGE. Censo 2000. [citado 2 Mar 16]. Disponível em URL: http:// [www.ibge.gov.br](http://www.ibge.gov.br);

JÚNIOR, M. C. Q.; PESTANA, A. M. S.; SCHINONI, M. I. Efeito do Método Pilates na Qualidade dos Movimentos da Marcha e no Equilíbrio de Idosos. Fisioterapia Brasil, v. 12, n. 1, p. 37–42, 2011;

RIBEIRO R, FONSECA M. Capacidade funcional e qualidade de vida de idosos. Envelhecimento Bem-Sucedido. Porto Alegre: Edipucrs; 2003.