

## MÉTODO PILATES E SEUS BENEFÍCIOS NA TERCEIRA IDADE COM GRUPO DE IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Daniele Araújo Corrêa (1)

Universidade Estadual da Paraíba- daniaraujo738@gmail.com

**Introdução** O envelhecimento é um processo involuntário e inevitável que provoca perda estrutural e funcional progressiva no organismo, como deteriorações da capacidade funcional, perda da massa e força muscular decorrente principalmente da sarcopenia, perda da massa óssea e da produção hormonal, lentidão no tempo de reação, os quais são fatores de risco que levam a perda de autonomia e aumento nos riscos de queda <sup>2</sup>. Entre as diversas formas de atividade física, o método Pilates se tornou uma modalidade de exercício popular que combina treino de flexibilidade e fortalecimento corporal, assim como, melhora do controle muscular dos músculos profundos do abdome (transverso do abdômen), da coluna (multífidos) e assoalho pélvico<sup>1</sup>. Temos como objetivo descrever os relatos das idosas sobre os benefícios do método Pilates. **Metodologia** O grupo formado por 12 idosas divididas em trios, onde procuraram o estúdio de Pilates com queixas de algias nas articulações, decorrente de osteoartrite. Realizaram trabalho de alongamento e fortalecimento global, treino de potência muscular e equilíbrio. Os exercícios foram realizados no período de seis meses, duas vezes na semana, com duração de 60 minutos, com aferição da Pressão arterial antes e após o atendimento. O atendimento era dividido em quatro fases: alongamento ativo, aquecimento nas esteiras, exercícios nos aparelhos de Pilates e relaxamento. O alongamento ativo era realizado com auxílio da bola suíça, iniciando com alongamento da coluna vertebral, membros superiores e membros inferiores; na fase de aquecimento eram realizadas caminhada na esteira ergométrica na velocidade de 3,0 km/h com duração de 10 minutos; na segunda fase de atendimento, fase de exercícios era realizada exercícios de agachamento e ponte com auxílio da bola suíça, exercícios nos aparelhos (barril, cadillac, reformer e chair) os exercícios foram

realizados associados à respiração diafragmática; por fim a última fase, a de relaxamento, realizada massagem relaxante com rolinho de EVA e bola de cravo com movimentos transversais e circulares por todo o dorso e membros inferiores, com paciente em decúbito ventral. **Resultados e Discussão** Todas as pacientes idosas relataram resultados positivos da prática, primeiramente com a qualidade do sono melhorada, controle da pressão arterial, diminuição das algias pelo corpo em 90% (SIC), concentração, memória, melhora do equilíbrio, flexibilidade e força, para ganhos de força muscular que, levaram à diminuição no número de quedas entre os idosos desta forma, sendo benéfico para redução de acidentes domésticos, assim como também de uma forma geral a melhora da qualidade e vida e das AVDS. **Conclusões** Assim, exercícios realizados de forma contínua no decorrer de toda a vida podem atuar como fatores preventivos em muitas deficiências relacionadas à idade.

### **Referências**

- 1 Bird ML, Hill KD, Fell JW. **A randomized controlled study investigating static and dynamic balance in older adults after training with Pilates.** Arch Phys Med Rehabil. 2012.
- 2 Narici M, Maffulli N. **Sarcopenia: characteristics, mechanisms and functional significance.** British Medical Bulletin. 2010.

