

INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NO EQUILÍBRIO DOS IDOSOS

Natiele Carla Manfroi Bendt¹, Danielle Ledur Antes², Mariluce Poerschke Vieira³, Daniela Zanini⁴

1. Discente do curso de graduação em Educação Física, Bacharelado, Unoesc, Chapecó,SC

2. Docente do curso de graduação em Educação Física, Bacharelado, Unoesc, Chapecó,SC

3. Docente do curso de graduação em Educação Física, Bacharelado, Unoesc, Chapecó,SC

4. Docente do curso de graduação em Educação Física, Bacharelado, Unoesc, Chapecó,SC

Autor correspondente: Natiele Carla Manfroi Bendt, natycarla2010@hotmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: A prática de exercícios pode reduzir os efeitos do envelhecimento e melhorar a qualidade de vida de idosos e o método pilates apresenta-se como uma das formas importantes de amenizar as alterações posturais, de equilíbrio e motora desta população. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi verificar a influência do método pilates no equilíbrio dos idosos participantes do Projeto Corpo e Mente em Ação do Município de Itá/SC. **Método:** Os participantes do estudo foram 22 idosos divididos em dois grupos: Grupo de Idosos Sedentários (GC) e o Grupo de Idosos Praticantes de Pilates (GP), com idades entre 60 a 82 anos. Foi utilizado o Protocolo de Teste Timed Up And Go (TUG) para avaliar o equilíbrio dos idosos. Para análise de dados foi utilizada estatística descritiva e inferencial por meio do teste de "t" de Student, para comparar as possíveis alterações no equilíbrio corporal. **Resultados:** Os idosos do Grupo GC e do GP apresentaram média de idade 75,45 anos (DP± 6,47) e 68,73 anos (DP ±6,59) respectivamente. Para a variável equilíbrio verificou-se diferença significativa entre os grupos GC com média de 13,72 ± 2,02 segundos e GP com média de 9,04 ± 1,36 segundos. **Conclusão:** Conclui-se que o método pilates contribui para o desenvolvimento e manutenção do equilíbrio dos idosos.

Palavras-chave: Idosos; Pilates; Equilíbrio Corporal.

