

ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE E CAPACIDADE EXPIRATÓRIA EM IDOSOS PRATICANTES DO MÉTODO MATPILATES

L. O. Almeida, D. Bazan, I. G. Barbosa, A. L. P. Gasparini

Objetivo: Caracterizar a composição corporal de idosos praticantes do MatPilates e avaliar se os exercícios contribuem para o aumento da flexibilidade e capacidade expiratória. Metodologia: 27 idosos, idade média 67,31 anos, alunos da Universidade Aberta a Terceira Idade (UATI), treinados com o método MatPilates por 8 semanas. O treinamento foi realizado 1 vez por semana durante 40 minutos e dividido em 3 níveis de progressão. No primeiro os exercícios focaram os músculos profundos; no segundo flexibilidade e músculos do core, ambos em decúbito dorsal. No terceiro, exercícios em outros decúbitos. Em todos os níveis, a prática era supervisionada para o controle expiratório, pertinente ao método. Foi coletado dados com: Nome, Idade, Sexo, Altura (m), Peso (kg), Gordura (%), Hidratação (%), Calorias (kcal), Músculo (%) e Osso (%) com o instrumento Balança Bioland modelo EF934, a flexibilidade com a Distância dedo/solo e Capacidade expiratória medida em segundos. Estudo submetido a Plataforma Brasil (CAAE: 73703517.8.0000.5154). Resultados: Dos participantes 96% eram do sexo feminino, com idade média de 67,31 anos e altura de 1,54 metros. A amostra apresenta uma composição corporal média de 65.02 Kg, 37% de gordura, 43,26% de hidratação, 1915,24 Kcal, 29,42% de músculo e 8,10% de osso. As variáveis capacidade expiratória e distância dedo/solo obtiveram a diferença inicial e final de 0,48s e -0,64cm, respectivamente. Discussão: A capacidade expiratória final média obteve um aumento significativo comprovando a influência dos exercícios de Pilates no controle expiratório e alinhamento do tronco. A distância dedo/solo também obteve melhora devido ao ganho de flexibilidade.