

BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES SOBRE FLEXIBILIDADE, POSTURA E DOR NA TERCEIRA INFÂNCIA

L. G. Lima, A. Rodrigues, L. C. Lunkes

O objetivo desse estudo foi avaliar os benefícios do método pilates na flexibilidade, postura e dor em crianças na terceira infância, destinando-se a agir de forma preventiva na má postura e na falta de flexibilidade, o que pode gerar alterações musculoesqueléticas e dores futuras. A amostra final foi composta por 10 crianças, selecionadas com base nos critérios de inclusão (idade entre 6 e 12 anos, ambos os gêneros, estudantes regularmente matriculados, com histórico ou não de dor ou cirurgia musculoesquelética) e de exclusão (estudantes que não comparecessem à aula no dia da coleta de dados ou que no dia da avaliação não quisessem participar, impossibilitados fisicamente por quaisquer motivos no dia da coleta de dados). Para a coleta de dados foram utilizados o Questionário de Sjolie, o Questionário de Bogas, a Escala Visual Analógica de Dor (EVA), o Instrumento de avaliação postural desenvolvido e o Teste de sentar e alcançar (flexibilidade no banco de Wells). Durante 12 semanas, foram realizados dois encontros semanais para sessões contendo exercícios de pilates no solo com duração de 45 minutos. Os questionários foram aplicados antes e depois da intervenção. Após a análise dos dados (Shapiro-wilk seguido por teste t student, com p significativo $< 0,05$), os resultados demonstraram aumento da flexibilidade ($p=0,00002$) e declínio da dor ($p=0,0008$), além de uma importante diferença entre as médias de avaliação e reavaliação da postura, onde as porcentagens caracterizadas dentro da normalidade para as vistas anterior, posterior e lateral aumentaram no sentido mais próximo da normalidade.