

**EFEITO DE UM PROTOCOLO DE PILATES MODIFICADO NA FORÇA GLOBAL E FLEXIBILIDADE DE DEFICIENTES VISUAIS**

Santos, J. S.<sup>1</sup>, Urquizo, W. E. C.<sup>2</sup>, Oliveira, N. M. L.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Graduanda do curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Triângulo Mineiro-UFTM, Uberaba, Brasil; <sup>2</sup>Mestre em Fisioterapia pelo Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia da UFTM/UFU, Uberaba, Brasil; <sup>3</sup>Professor do curso de Fisioterapia da UFTM e do Programa de Pós-Graduação em Fisioterapia da UFTM/UFU, Uberaba, Brasil – Grupo de Pesquisa PromoVer.  
e-mail: [jakelinesilvamt@gmail.com](mailto:jakelinesilvamt@gmail.com)

**INTRODUÇÃO**

As alterações causadas pela perda de visão atuam diretamente no aumento do sedentarismo, perda de força e flexibilidade muscular[1].

O Método Pilates mostra-se, como uma alternativa de intervenção por ser versátil e de baixo investimento. O objetivo deste estudo foi avaliar o efeito de um protocolo de Pilates modificado na força global e flexibilidade dos deficientes visuais.

**METODOLOGIA**

Estudo quase experimental, longitudinal e intervenção, seguindo critérios definidos no estudo. Este estudo obedeceu aos princípios éticos sob o parecer nº 2.151.596 (CEP/UFTM).

Para a avaliação, utilizou-se dinamômetro hidráulico e o banco de Wells, para avaliar a força e a flexibilidade muscular, respectivamente. Foi realizado um protocolo modificado de Mat Pilates através de comandos verbais e tácteis em um período de 16 sessões de 50 minutos. Logo em seguida, repetiu-se a avaliação.

Para análise dos resultados foi utilizado o teste t-Student com nível de significância de 5% e verificado individualmente a melhora/piora percentual da amostra.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Participaram do estudo nove deficientes visuais de baixa visão sendo composto por quatro homens e cinco mulheres com dominância no membro superior direito.

Nesse estudo foi encontrado uma melhora significativa na flexibilidade. No entanto, não foi encontrado mudanças na força de preensão palmar (Tabela 1).

**Tabela 1: Dados referentes aos resultados.**

Variáveis de flexibilidade e força, na pré e pós intervenção, valores expressos em média e desvio-padrão, p-valor de confiança a 95% (IC95%)

Teste	Pré	Pós	T-Student
Banco de Wells	25,2 ± 9	30,3 ± 7	0,001
Dinamometria	31,6 ± 9	32,6 ± 10	0,142

Quando avaliado, individualmente, observou-se na força uma melhora percentual em seis e piora em três voluntários e na flexibilidade uma melhora de todos os voluntários.

A melhora da flexibilidade em indivíduos videntes com a utilização do método pilates também foi evidenciada através do relaxamento dos músculos encurtados [2].

Em estudo com videntes foi evidenciado o aumento da força utilizando o Pilates com auxílio de equipamentos[3]. O nosso estudo utilizou o Pilates em solo sem equipamentos, devido ao baixo custo e a fácil aplicabilidade.

**CONCLUSÃO**

O protocolo de Pilates modificado para deficientes de baixa visão foi eficiente na melhora da flexibilidade.

**AGRADECIMENTOS**

Ao Instituto dos Cegos do Brasil Central de Uberaba, à PROEXT e PROPG - UFTM

**REFERÊNCIAS**

- CARVALHO T, Nóbrega ACL, Lazzoli JK, Magni JRT, Rezende L, Drummond FA, et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. Rev Bras Med Esport. 1996; 2:79-81.
- OLIVEIRA, L., Guedes, C., Jassi, F., Martini, F. et al. Effects of the Pilates method on variables related to functionality of a patient with traumatic spondylolisthesis at L4L5. 2016; 20(1), pp.123-131.
- DÍAZ, L. R, Ruiz-Frutos, C., Vázquez-Lara, J. Ramírez-Rodrigo, J, et al. Efectividad de un programa de actividad física mediante el

método Pilates. 2017;27(5), pp.271-277.