

QUALIDADE DE VIDA EM DEFICIENTES VISUAIS ANTES E APÓS UM PROTOCOLO ADAPTADO DE MAT PILATES

R. C. L. Silva, G. G. Machado, L. P. Silva, J. A. Achar, N. M. L. Oliveira

INTRODUÇÃO A deficiência visual pode interferir nas atividades de vida diária do indivíduo e conseqüentemente na sua qualidade de vida (QV). O Mat Pilates é um método capaz de proporcionar bem-estar geral atuando na força, flexibilidade, boa postura, consciência e percepção do movimento. **OBJETIVO** Avaliar a QV de deficientes visuais (DV) antes e após um protocolo adaptado de Mat Pilates. **MÉTODOS** Estudo quasi experimental longitudinal com parecer nº 2.151.596 CEP/UFTM seguindo critérios definidos no estudo. Foi realizado um protocolo adaptado de Mat Pilates através de comandos verbais e tácteis para DV durante 12 semanas, sendo duas sessões por semana, com duração de 50 minutos. A QV foi avaliada pelo questionário WHOQOL-BREF através da leitura do avaliador. Os resultados foram analisados pelo teste Wilcoxon, considerado o nível de significância de $p < 0,05$. **RESULTADOS E DISCUSSÃO** A amostra foi de 6 DV. Antes e após o Mat Pilates, observou-se os seguintes valores de média e desvio padrão nos domínios físico (61.9 ± 26.2 e 61.3 ± 15.0 ; $p = 1.0$), psicológico (67.3 ± 17.9 e 70.1 ± 13.0 ; $p = 0.68$), social (70.8 ± 19.5 e 63.9 ± 31.4 ; $p = 0.65$), ambiental (47.7 ± 13.4 e 54.1 ± 11.2 $p = 0.04$) e geral (60.4 ± 18.7 e 61.6 ± 13.2 ; $p = 0,91$), sendo significativa apenas o domínio ambiental. Isso ocorre devido ao ambiente da intervenção ser facilitado e contar com uma infraestrutura adaptada, gerando auto confiança, proteção, segurança física e conforto para a realização dos exercícios, diminuindo assim a restrição perante a prática de atividades. **CONCLUSÃO** O protocolo adaptado do Mat Pilates contribuiu de forma positiva no domínio ambiental da qualidade de vida dos DV nessas condições de estudo.