

RISCO DE QUEDAS E FLEXIBILIDADE EM DEFICIENTES VISUAIS ANTES E APÓS UM PROTOCOLO ADAPTADO DE MAT PILATES

Achcar J. A.¹, Machado G. G.¹, Costa M. M.¹, Oliveira N.M.L.²

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, MG, Brasil; ²Departamento de Fisioterapia Aplicada (UFTM), Uberaba, MG, Brasil.
e-mail: jessicaaguirachcar@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A deficiência visual é a perda total ou parcial da visão, podendo levar a comprometimento relacionadas ao movimento e aumento do risco de quedas [1]. O Mat Pilates é um método que baseia-se no movimento corporal atuando na flexibilidade, fortalecimento muscular e alinhamento postural[2].

Esse estudo tem como objetivo avaliar o risco de quedas e a flexibilidade de deficientes visuais (DV) antes e após um protocolo adaptado de Mat Pilates.

METODOLOGIA

Estudo quasi experimental longitudinal de intervenção, com parecer CEP/UFTM n° 2.151.596, seguindo critérios definidos no estudo. Foi realizado um protocolo adaptado de Mat Pilates por meio de comandos verbais e tácteis para DV durante 12 semanas, sendo duas sessões por semana, com duração de 50 minutos. As avaliações foram realizadas antes e após o Mat Pilates. O risco de quedas foi avaliado pelo teste de alcance funcional (TAF) e a flexibilidade por meio do Banco de Wells.

Os resultados foram analisados pelo teste Wilcoxon sendo considerado $p \leq 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 6 DV de ambos os sexos, sendo 3 homens e 3 mulheres, com média de idade de 41 anos. Os resultados antes e após a intervenção do TAF e do Banco de Wells encontram-se descritos na Tabela 1.

Tabela 1: Valores antes e após o protocolo apresentadas com média e desvio padrão

Avaliação	Antes	Após	p-valor IC 95%
Wells	19,4± 13,1	23,3± 12,5	0,04*
TAF	31,4± 11,1	36,4± 8,9	0,02*

Ao comparar os resultados, observou-se uma melhora significativa do alcance funcional e da flexibilidade pelos DV, podendo ser explicada pelo fortalecimento dos músculos centrais do corpo, além de melhorar a amplitude de movimento das extremidades[2]. O TAF tem como normativa:

>24cm baixa probabilidade de quedas, >15cm médio risco e <15cm alto risco [3]. Considerando esses valores, os voluntários do Mat Pilates estão com baixo risco de quedas.

Tabela 2: Valores do Banco de Wells apresentados com média e desvio padrão

	Antes	Após
Mulheres	26,5 ±11,9	30,0±11,2
Homens	12,5 ±11,7	16,6±11,5

De acordo com os dados normativos do Banco de Wells, considera-se na média valores entre 24 a 29 cm para mulheres e 18 a 23 cm para homens [4] e, de acordo com os resultados, as mulheres estavam dentro da média e os homens abaixo, ambos, antes e após a aplicação do protocolo.

CONCLUSÃO

O protocolo adaptado do Mat Pilates contribuiu na diminuição do risco de quedas e ganho de flexibilidade dos DV do presente estudo.

AGRADECIMENTOS

Aos dirigentes e voluntários do ICBC e a Pró-Reitoria de Extensão da UFTM. O presente estudo foi realizado com o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

REFERÊNCIA

1. Santos, ACS. Desempenho de crianças e adolescentes com baixa visão na Escala de Equilíbrio Pediátrica. Recife. Dissertação. (Mestrado em Abordagens quantitativas em saúde) – Universidade Federal de Pernambuco; 2016.
2. Sacco ICN, Andrade MS, Souza PS, Nisiyama M, et al. Método pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural – Estudos de caso. São Paulo; 2005; (13)4: 65-78.
3. Costa L, Schulz A, Haas A, Loss J. Os Efeitos do Método Pilates Aplicado à População Idosa: Uma Revisão Integrativa. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia Brasileira. 2016;19(4): 695-702.

4. Duncan P, Weiner D, Chandler J, Stephanie S. Functional Reach: A new clinical measure of balance. 1990;45(6): 192-197.