

## RISCO DE QUEDAS, EQUILÍBRIO E FUNCIONALIDADE DE IDOSOS PRATICANTES DO MÉTODO PILATES

*A. C. Costa, V. C. C. Couto, V. D. M. Do Amaral, D. H. Lopes, R. J. Santos*

Objetivo: Comparar a funcionalidade, equilíbrio e risco de quedas em idosos praticantes e não praticantes do método Pilates. Metodologia: O estudo teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, sob número do parecer: 2.923.960. Após passarem por critérios de inclusão e exclusão, 15 idosos foram alocados para compor um Grupo Praticante de Pilates (GPP) e 13 para um Grupo Não Praticante de Pilates (GNPP). Posteriormente, obteve-se os dados sobre a funcionalidade, equilíbrio e risco de quedas, através dos seguintes instrumentos, respectivamente: Questionário World Health Organization Disability Assessment Schedule 2.0; Escala de Equilíbrio de Tinetti e Teste Timed Up and Go. A normalidade dos dados foi verificada pelo Shapiro-Wilk. Medidas de dispersão foram aplicadas às variáveis e para análises de comparação foi utilizado o teste t pareado. O nível de significância foi ajustado para  $p < 0,05$ . Resultados: Observou-se diferença significativa entre as variáveis de interesse, em todos os instrumentos aplicados: funcionalidade ( $p = 0,03$ ); equilíbrio ( $p = 0,02$ ) e risco de quedas ( $p = 0,01$ ), com relação positiva do GPP, quando comparado ao GNPP. Discussão: Os dados, de uma forma geral, mostram que a falta de exercício físico controlado, pode trazer prejuízos à capacidade funcional do idoso, tanto em relação a perda de equilíbrio, quanto a um aumento no risco de quedas. Conclusão: O GPP apresentou baixo risco de quedas, menor problema de equilíbrio e melhor estado funcional. Isso evidencia que o método Pilates pode ser prescrito de forma orientada, possuindo importância considerável para prevenção de doenças e promoção da saúde dos idosos.