



EFEITOS DO MÉTODO PILATES SOBRE A FORÇA MUSCULAR RESPIRATÓRIA E VARIÁVEIS HEMODINÂMICAS DE IDOSOS

BERTOLDI, Marta Luersen¹; DENDENA, Natália Estela¹; IENNERICH, Edna Priscila¹;
MELO, Marcelo Câmara.¹; BOHRER, Raquel¹; WANDERLEY, Breno de Souza²; KOHL,
Leandro de Moraes³; FIGUEIRÓ, Micheli Ferraz³; NICOLODI, Graziela Valle³

Resumo: Em idosos, a função cardiovascular pode ficar prejudicada com uma maior prevalência de Hipertensão Arterial Sistólica (HAS) e maior risco de eventos cardiovasculares. Com o progredir da idade, acontece também o enfraquecimento da musculatura respiratória levando o idoso à uma vida mais sedentária. Objetivos: verificar os efeitos do Método Pilates sobre a força muscular respiratória e variáveis hemodinâmicas de idosos. Metodologia: Estudo Quase-Experimental. Para analisar as variáveis hemodinâmicas, foi verificada Pressão Arterial Sistólica, Pressão Arterial Diastólica, Saturação de Oxigênio e Frequência Cardíaca antes e após as 10 sessões de Pilates. A avaliação da força muscular respiratória foi avaliada através do manovacuômetro analógico FAMABRAS onde foram mensuradas as pressões inspiratórias máximas (P_Imax) e as pressões expiratórias máximas (P_Emax). As análises estatísticas foram realizadas no software estatístico IBM SPSS versão 22, e o nível de significância adotado foi de $\alpha=5\%$. Para a comparação entre as médias das variáveis quantitativas, foi utilizado o teste t de Student para amostras pareadas. Resultados: a amostra foi composta por 16 indivíduos, sendo 15 do sexo feminino, com média de idade de 69,63 anos \pm 6,12 anos. Após as 10 sessões de Pilates os idosos apresentaram um aumento significativo nos valores de pressão expiratória máxima pré: 91,49 cmH₂O VS pós: 109,03 cm H₂O ($p<0,01$) e Saturação de O₂ ($p<0,01$) sem alterações nos valores de pressão arterial sistólica e diastólica e frequência cardíaca. Conclusão: A realização de 10 sessões com o Método Pilates é capaz de melhorar a força muscular expiratória e saturação parcial de O₂ sem alterar variáveis de pressão arterial e frequência cardíaca, demonstrando ser um método de exercício seguro para idosos.

Palavras-Chave: Exercícios Respiratórios. Idosos. Pilates.

¹Discente do curso de Fisioterapia, UNICRUZ. E-mail: martaluersen@gmail.com

²Fisioterapeuta

³Docente do curso de Fisioterapia UNICRUZ. E-mail: granicolodi@unicruz.edu.br