



Força muscular respiratória em idosos praticantes de Pilates solo

AUTORES

Damiana Lima Costa
Ana Paula Donato
Silvane Vagner Vasconcellos
Sara Teresinha Corazza

Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria,
Rio Grande do Sul, Brasil.

CONTATO

damilimacosta@hotmail.com

Rev Bras Ativ Fis Saude 24(suppl 1):145

Resumo: O processo de envelhecimento envolve alterações no sistema respiratório mesmo em idosos sem morbidades, sendo estas relacionadas à diminuição da função e redução dos volumes pulmonares consequentes à sarcopenia nos músculos respiratórios. O método Pilates tem-se revelado como uma alternativa interessante para o trabalho de força muscular e condicionamento físico dessa população. O estudo teve como objetivo avaliar os efeitos da prática do método Pilates solo sobre a força muscular respiratória de idosos sedentários. Trata-se de uma pesquisa de caráter interventivo com abordagem quantitativa, composta por dezesseite idosos de ambos os sexos com idade entre 61 e 78 anos. A força muscular respiratória foi obtida através das medidas de pressão inspiratória e expiratória máximas, a partir do teste de manovacuometria. O período de intervenção foi de 14 semanas, sendo realizadas duas aulas semanais com duração de 60 minutos. Para análise dos dados foi utilizado o programa SPSS, versão 21.0, e para a comparação dos dados obtidos empregou-se o teste t pareado, com nível de significância de 5%. A prática do método Pilates mostrou resultado positivo na PImáx pré 62,59±18,50 cmH₂O e pós 63,82±20,04 cmH₂O ($p = 0,540$) e resultado significativo na PEmáx pré 82,18±25,88 cmH₂O e pós 92,82±24,06 cmH₂O ($p = 0,032$). Concluiu-se que a prática do método Pilates solo em idosos foi capaz de incrementar a força muscular respiratória, sendo assim, sugere-se o método como forma de exercício físico indicado para essa população.

Palavras-chave: Envelhecimento; Força muscular; Exercício



Esta obra está licenciada com uma Licença
Creative Commons Atribuição-NãoComercial-
CompartilhaIgual 4.0 Internacional.



XII CBAFS