



# 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](mailto: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 dezessete idosos de ambos os性os 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



Este obra está licenciado com uma Licença  
Creative Commons Atribuição-NãoComercial-  
Compartilhável 4.0 Internacional.



**XII CBAFS**