

# EFEITO DO MÉTODO PILATES NA FORÇA MUSCULAR INSPIRATÓRIA E EXPIRATÓRIA EM IDOSOS

Dariana Milhomem Batista<sup>1</sup>  
Gustavo Jaque Borges<sup>1</sup>  
Izabela Oliveira Adelardo<sup>1</sup>  
Luís Felipe Martins Pires<sup>1</sup>  
Mariana Moreira Rosa<sup>1</sup>  
Rayssa Chaveiro Nunes Souza<sup>1</sup>  
Daniella Alves Vento<sup>2</sup>  
Wesley dos Santos Costa<sup>2</sup>

## Resumo:

**Objetivo:** Avaliar se o método pilates e todos os seus princípios melhoram a eficácia da força muscular respiratória em idosos. **Pontos Fundamentais:** Os autores apresentam o crescimento da população idosa no Brasil, mostrando que com o envelhecimento surge diversas alterações no sistema respiratório e explicam como o método pilates ajuda na melhora dessas alterações. Foram avaliadas 39 mulheres, com idades de 60 a 75 anos, divididas em dois grupos: grupo controle (GC) e grupo pilates (GP). Utilizaram como critério de exclusão a presença de sintomas neurológicos, problemas ortopédicos (que não permitissem a realização dos exercícios), comprometimento cardiopulmonar ou cognitivo e desistência durante o período de intervenção. A pesquisa durou oito semanas, com palestras e treinamentos com o método pilates. O treinamento foi realizado com a supervisão de dois fisioterapeutas. **Avaliação crítica:** Em relação ao artigo analisado, pode-se perceber que os autores discorreram bem sobre as alterações que ocorrem devido o envelhecimento, dentre elas, mudanças na complacência pulmonar, parênquima, cavidade torácica, diafragma e outros. No entanto, não explicaram quais os motivos que provocam a dificuldade respiratória em idosos. Notou-se também que o artigo apresentou estudo com idosos que não possuem nenhum tipo de doença, mas tornaria enriquecedor se os métodos envolvessem também pessoas com DPOC (doença pulmonar obstrutiva crônica). No decorrer do artigo os autores tiveram a preocupação com a estética, colocando os assuntos em tópicos, destacando subtítulos e inserindo marcadores nas etapas dos exercícios realizados, chamando assim a atenção do leitor. Tendo em vista a metodologia do artigo, não foi realizado nenhum feedback após o tratamento com as idosas, método no qual seria muito importante, para saber o que elas estavam achando do tratamento, se estavam sendo bem atendidas e se perceberam melhoras.

**Palavras-Chave:** Força muscular. Modalidades de fisioterapia. Respiração.

<sup>1</sup> Graduando (a), Curso de Fisioterapia, Centro Universitário de Anápolis- UniEVANGÉLICA, Brasil

<sup>2</sup> Docente, Curso de Fisioterapia, Centro Universitário de Anápolis- UniEVANGÉLICA, Brasil