

## AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE APÓS APLICAÇÃO DOS EXERCÍCIOS DO MÉTODO PILATES EM MULHERES ACIMA DE 50 ANOS

Theó Abatipietro Costa<sup>1</sup>, Livia Alice Ramalho<sup>1</sup>, Fernando Lopes e Silva Júnior<sup>2</sup>

- 1- Mestrado em Ciências da Reabilitação Laboratório de Controle Motor – Uninove – SP - Brasil
- 2- UESPI -Universidade do estado do Piauí – PI – Brasil

Email: theocosta@ig.com.br

**Introdução:** Alterações decorrentes do envelhecimento limitam a capacidade de realização das atividades da vida diária, principalmente, devido o comprometimento de um importante componente da aptidão física relacionada à saúde: a flexibilidade. O Método de treinamento Pilates aparece como alternativa para incrementar a flexibilidade geral do corpo, bem como fortalecer e dar resistência aos grupamentos musculares enfatizados por tal técnica. **Objetivo:** Assim, o objetivo do presente estudo foi verificar o efeito dos exercícios do Método Pilates sobre a flexibilidade proporcionado por um programa de exercícios em mulheres acima de 50 (cinquenta) anos. **Metodologia:** A amostra foi constituída por 10 (dez) mulheres (n=10), aparentemente saudáveis, residentes na cidade Teresina – Piauí. A avaliação da flexibilidade foi realizada por meio da goniometria em três movimentos articulares do quadril: flexão, abdução e extensão; para ambos os hemisférios, pré e pós-intervenção. A intervenção foi realizada com frequência de 2 (duas) sessões semanais de 45 (quarenta e cinco) minutos, compostas por exercícios propostos pelo Método Pilates (*Mat Pilates* e aparelhos específicos), com duração total de 12 (doze) semanas. Utilizou-se o teste não paramétrico de Wilcoxon para amostras pareadas, em virtude de algumas variáveis não apresentarem distribuição normal (FQDPRE, FQEPRE e EQEPOS) conforme o teste de Shapiro Wilk. O nível de significância foi de  $p < 0,05$ . **Resultados:** Os resultados obtidos com o presente estudo comprovaram que um programa de treinamento com o Método Pilates utilizado conseguiu incrementar a flexibilidade do grupo de mulheres. Tal programa apresentou efeitos estatisticamente significantes ( $p < 0,05$ ). **Conclusão:** Conclui-se com o presente estudo que o treinamento físico com o método Pilates empregado pelos pesquisadores incrementou a flexibilidade das mulheres com idade igual ou superior a 50 anos. Tal protocolo de treinamento apresentou aumentos estatisticamente significativos de flexibilidade do quadril nos movimentos ora estudados.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Flexibilidade. Método Pilates.