

MAT PILATES E O EQUILÍBRIO EM PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA

¹SILVA. A.S.; ¹AMORIM M.L.C.; ¹LOPES, K. A. T.

¹Faculdade de Educação Física e Fisioterapia – UFAM, Manaus-AM, Brasil.

Introdução: O Acidente Vascular Encefálico (AVE) é uma síndrome neurológica que envolve anormalidade usualmente súbita do funcionamento cerebral decorrente de uma interrupção da circulação cerebral ou de hemorragia. O Mat Pilates, chamado também de Pilates Solo, é uma versão do pilates tradicional onde os movimentos são feitos no chão, utilizando o peso do próprio corpo, podendo utilizar-se de alguns equipamentos como bola suíça, elásticos entre outros. **Objetivo:** Avaliar o equilíbrio em pessoas com sequelas do AVE. **Metodologia:** Participaram do estudo 5 indivíduos adultos com média de idade entre 37 e 65 anos, em sua maioria homens (60%) e a outra parte mulheres (40%) participantes de Programa de Atividades Motoras para Deficientes (PROAMDE), onde uma das atividades realizadas é a prática do Mat Pilates duas vezes por semana. Por ter poucas contra-indicações o Mat Pilates foi usado como ferramenta de intervenção para esse público. Os participantes foram avaliados através do Teste de Equilíbrio de Berg, (KATHERINE BERG, 1992). O teste é composto por 14 tarefas com pontuações que vão de 0 à 4, de acordo com a capacidade do avaliado. A descrição da pontuação revela se o indivíduo é capaz de fazer, porém com dificuldades, capaz de fazer com ou sem assistência e/ou insegurança. **Resultados:** Os resultados preliminares indicam que a população do estudo em questão apresentou melhora significativa na pontuação do teste de Equilíbrio de Berg, que foi realizado 3 meses após o início das sessões (aulas). Foi possível observar também a melhora de capacidades físicas tal como a flexibilidade dos indivíduos. **Considerações finais:** Diante disso, nota-se que o Mat Pilates é uma modalidade eficaz e que pode trazer inúmeros benefícios para pessoas com AVE, principalmente o equilíbrio. Além da melhora da capacidade física, o método propiciou aos indivíduos momentos de superação e melhora da autoestima.

Palavras-chaves: Mat Pilates; Equilíbrio; Capacidades Físicas.