

ESTUDO COMPARATIVO DA UTILIZAÇÃO DO MÉTODO PILATES® E DO PROGRAMA BODYBALANCE™ EM MULHERES NA MEIA IDADE

Daniel Vicentini de Oliveira¹; Eveline Campaneruti Esteves¹; Rosangela Cocco Morales

RESUMO: As fases da meia-idade e da terceira idade são conceituadas como um período da vida, compreendendo uma estrutura que considera o fator tempo e a interação dos fatores biológicos ambientais, sociais e comportamentais. As alterações a que as pessoas são submetidas com o processo de envelhecimento acarretam perdas progressivas da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, provocando uma maior vulnerabilidade e incidência de processos patológicos. Diversas são as técnicas e programas para prevenção, controle e reabilitação das conseqüências induzidas pelo envelhecimento, dentre elas, se enquadra o método Pilates® e o programa de ginástica em grupo BODYBALANCE™, este, de responsabilidade do profissional de educação. Em ambas as modalidades, o indivíduo vivencia força, flexibilidade, equilíbrio, alongamento aliados a respiração. Poucas pesquisas são realizadas por profissionais da saúde envolvendo o Método Pilates® e o programa BODYBALANCE™, assim, a presente pesquisa terá com objetivo, realizar uma comparação dos benefícios do Método Pilates® e do programa BODYBALANCE™ sobre a força da musculatura respiratória e função respiratória, reeducação postural e melhora do equilíbrio corporal postural, da flexibilidade e da qualidade de vida, bem como determinar qual procedimento irá proporcionar melhores resultados. O presente estudo será realizado no Centro Universitário de Maringá/PR, no período de junho de 2009 a junho de 2010, após a autorização do Comitê Permanente de Ética em Pesquisa do CESUMAR. Contará com a participação de dez indivíduos, sendo que cinco serão submetidos a intervenção do Método Pilates® e cinco ao programa BODYBALANCE™. Serão incluídos no estudo indivíduos de meia idade, com faixa etária entre 45 a 59 anos, do sexo feminino, sedentárias a no mínimo três meses. Antes da realização do estudo, será realizada uma palestra inicial a fim de esclarecer todos os objetivos e procedimentos do estudo. Os sujeitos que se dispuserem a colaborar voluntariamente serão convidados a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e logo após serão submetidos a uma avaliação inicial, composta por Testes como Espirometria, Manovacuometria, Baropodometria, inspeção da postura pelo simetrógrafo, Teste Índice Chão, Sentar e Alcançar e Teste de Shober para avaliação da flexibilidade e preenchimento do questionário SF-36 para avaliação da qualidade de vida.. Randomizadamente, os sujeitos serão divididos em dois grupos, A e B, onde o grupo A realizará por três meses o Método Pilates® e o grupo B, realizará pelo mesmo período o programa BODYBALANCE™. Ao término deste procedimento, será realizada a avaliação final, composta por todos os testes aplicados inicialmente. Em seguida, serão utilizados os testes Qui-Quadrado e o Teste-t, onde os dados serão apresentados em forma de gráficos e tabelas e em ambos os testes o nível de significância adotado será de 5%. Espera-se obter valores significantes indicativos de melhora da postura, da força da musculatura respiratória, função respiratória, flexibilidade e qualidade de vida em mulheres de meia-idade submetidas à intervenção do Método Pilates® e do programa BODYBALANCE™.

PALAVRAS-CHAVE: BODYBALANCE™; Flexibilidade; Método Pilates®; Qualidade de vida; Reeducação Postural

¹ Discentes do curso de Fisioterapia. Departamento de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá – Cesumar, Maringá-Paraná. dan_vicentini@hotmail.com; eveline_esteves@hotmail.com

² Docente do curso de Fisioterapia. Departamento de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá – Cesumar, Maringá-Paraná. rosangelacocco@aol.com