



**UNIVERSIDADE FRANCISCANA  
CURSO DE FISIOTERAPIA**

**CAROLINA LEAES BRAVO**

**EFEITO DO MÉTODO PILATES NA ÁGUA E PILATES SOLO NA FORÇA MUSCULAR  
E EQUILÍBRIO EM IDOSAS SEDENTÁRIAS**

Orientadora: Prof<sup>ª</sup>: Dra. Alecsandra Pinheiro Vendrusculo

Co-orientadora: Prof<sup>ª</sup>: Ms. Daniela Sanchotene Vaucher

SANTA MARIA, RS

2021

**CAROLINA LEAES BRAVO**

**EFEITO DO MÉTODO PILATES NA ÁGUA E PILATES SOLO NA FORÇA MUSCULAR  
E EQUILÍBRIO EM IDOSAS SEDENTÁRIAS**

Trabalho Final de Graduação II (TFG) apresentado ao  
Curso de Fisioterapia, Área de Ciências da Saúde, da  
Universidade Franciscana, como requisito parcial para  
aprovação na disciplina TFG II.

SANTA MARIA, RS

2021

# EFEITO DO MÉTODO PILATES NA ÁGUA E PILATES SOLO NA FORÇA MUSCULAR E EQUILÍBRIO EM IDOSAS SEDENTÁRIAS

## EFFECT OF THE PILATES METHOD IN WATER AND PILATES SOLO ON MUSCLE STRENGTH AND BALANCE IN SEDENTARY ELDERLY

Carolina Leaes Bravo<sup>a</sup>, Daniela Sanchotene Vaucher<sup>b</sup>, Alecsandra Pinheiro Vendrusculo<sup>c</sup>

<sup>a</sup> Universidade Franciscana, Rua dos Andradas, 1614 - Centro, Santa Maria - RS, 97010-030, Brasil. E-mail: [carolinabravo998@gmail.com](mailto:carolinabravo998@gmail.com)

<sup>b</sup> Universidade Franciscana, Rua dos Andradas, 1614 - Centro, Santa Maria - RS, 97010-030, Brasil. E-mail: [danivaucher@ufn.edu.br](mailto:danivaucher@ufn.edu.br)

<sup>c</sup> Universidade Franciscana, Rua dos Andradas, 1614 - Centro, Santa Maria - RS, 97010-030, Brasil. E-mail: [alec@ufn.edu.br](mailto:alec@ufn.edu.br)

### RESUMO

*Objetivo:* Avaliar o efeito do método Pilates na Água e Pilates Solo na força muscular e equilíbrio em idosas sedentárias. *Materiais e métodos:* A força foi avaliada por meio do dinamômetro Medeor MedTech, com resolução de 0 a 90,72 Kgf e o equilíbrio pela Escala de Equilíbrio Berg. Os grupos pilates água e pilates solo realizaram 16 sessões, com duração de 50 minutos, duas vezes por semana. O grupo controle não recebeu intervenções. A força muscular e o equilíbrio foram avaliados antes e após o programa de exercícios. *Resultados:* A amostra incluiu 32 idosas com idade entre 60 e 85 anos, divididas entre os grupos: pilates água (n=11), pilates solo (n=11) e controle (n=10). Ao avaliar os resultados obtidos para a força muscular pré e pós, foi possível verificar que não houve diferença estatisticamente significativa entre as comparações pré e pós de cada grupo, bem como na análise intergrupos. Ao comparar os resultados referentes ao equilíbrio pré e pós de cada grupo, foi possível verificar que houve diferença no grupo Pilates Água sendo o valor de  $p < 0,005$  e no Grupo Controle sendo  $p < 0,010$ , no grupo Pilates Solo não houve diferença estatisticamente significativa. *Conclusão:* não ocorreu diferença entre os grupos Pilates Água, Pilates Solo e grupo Controle em relação a força muscular, mas houve melhora estatisticamente significativa no equilíbrio tanto no grupo de Pilates na Água quanto no grupo controle.

**Palavras-chave:** Força muscular; Equilíbrio; Idoso; Comportamento Sedentário, Técnicas de Exercício e de Movimento.

