



**REENCONTROS  
NOVOS ESPAÇOS  
OPORTUNIDADES**

**XXXIV SIC** Salão Iniciação Científica

**26 - 30  
SETEMBRO  
CAMPUS CENTRO**

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2022: SIC - XXXIV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2022
<b>Local</b>	Campus Centro - UFRGS
<b>Título</b>	Efeitos de um programa remoto de Mat pilates na aptidão funcional e níveis de atividade física de idosos: um ensaio clínico controlado e randomizado
<b>Autor</b>	AMANDA SGARIONI
<b>Orientador</b>	ANA CAROLINA KANITZ

## EFEITOS DE UM PROGRAMA REMOTO DE MAT PILATES NA APTIDÃO FUNCIONAL E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSOS: UM ENSAIO CLÍNICO CONTROLADO E RANDOMIZADO.

**Autora:** Amanda Sgarioni (303774)

**Orientadora:** Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Ana Carolina Kanitz

**Justificativa:** Devido a pandemia de COVID-19, observou-se a necessidade de realizar atividades físicas remotas para o público idoso. **Objetivos:** comparar os efeitos de um treinamento de Mat Pilates realizado remotamente na aptidão funcional e nível de atividade física de idosos. **Metodologia:** A amostra foi composta por 56 idosos (60-70 anos) saudáveis, divididos em treinamento de Mat Pilates (TP, n=28) e Grupo Controle (GC, n=28). O TP foi realizado por vídeo chamada em grupo, em intensidade leve a moderada (5-10 repetições), durante 12 semanas com frequência de duas vezes semanais (45min). O GC recebeu uma cartilha com sugestões de exercícios de força, flexibilidade e equilíbrio, além de vídeos semanais sobre educação em saúde. Os participantes foram avaliados nos momentos pré e pós-intervenção, analisando os desfechos de força de membros inferiores (Força MMIII), equilíbrio dinâmico (TUG), nível de atividade física (IPAQ-AF) e comportamento sedentário (IPAQ-CS). Para a análise utilizou-se Equações de Estimativas Generalizadas (GEE) e os resultados estão apresentados por média e Intervalo de Confiança 95% ( $\alpha=0,05$ ). **Resultados:** Para a Força MMII, não foi identificada diferença entre os grupos ( $p=0,370$ ), apenas ao longo do tempo ( $p=0,008$ ) [PRÉ: TP: 12,50 (10,88-13,62); GC: 12,61 (11,22 – 14,00); PÓS: TP: 13,10 (11,99-14,2); GC: 14,20 (12,89-15,51) repetições]. O mesmo comportamento foi observado no TUG ( $p=0,013$ ) [PRÉ: TP: 7,10 (6,33-7,87); GC: 6,66 (6,17-7,16); PÓS: TP: 6,45 (5,84-7,06); GC: 6,11 (5,68-6,55) segundos]. O IPAQ-AF, não apresentou diferença entre os grupos ( $p=0,440$ ) e no tempo ( $p=0,489$ ), assim como o IPAQ-CS (Grupo:  $p=0,920$ ; Tempo:  $p=0,238$ ). Não foi observada nenhuma interação significativa. Assim, o treinamento de Mat Pilates foi capaz de melhorar a aptidão funcional e manter o nível de atividade física e o comportamento sedentário de idosos.