



## XXXV SALÃO de INICIAÇÃO CIENTÍFICA

6 a 10 de novembro

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2023: SIC - XXXV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2023
<b>Local</b>	Campus Centro - UFRGS
<b>Título</b>	Comparação dos efeitos de uma intervenção de Pilates solo de modo remoto e presencial nos sintomas depressivos e nível de atividade física de idosos
<b>Autor</b>	JONAS CASAGRANDA ZANELLA
<b>Orientador</b>	ANA CAROLINA KANITZ

Justificativa: o treinamento remoto surge como uma opção viável para melhorar a saúde mental e combater o sedentarismo em idosos, mas não há estudos que comparem a mesma modalidade de modo presencial. Objetivos: comparar os efeitos do treinamento de Pilates solo, remoto e presencial, nos sintomas depressivos (SD) e no nível de atividade física (NAF) de idosos. Metodologia: é um ensaio clínico controlado randomizado. Participaram homens e mulheres idosos, randomizados em três grupos: Treinamento Remoto de Pilates Solo (GR, n=20), Treinamento Presencial de Pilates Solo (GP, n=20) e Grupo Controle (GC, n=21). As sessões de treinamento tinham duração de 50 min, duas aulas semanais e 10 semanas de intervenção. Na parte principal, ambos os grupos realizaram os exercícios da sequência básica de Pilates solo de modo simultâneo, um de maneira remota e outro de maneira presencial. As avaliações foram presenciais e foram aplicados questionários pré- e pós-intervenção para avaliar os SD e o NAF. As comparações foram realizadas pelo método de Equações de Estimativas Generalizadas com teste complementar de Bonferroni e tamanho de efeito (TE). São apresentados os resultados da análise por protocolo (PP) e intenção de tratar (IT). Resultados: na análise PP, houve uma melhora significativa ao longo do tempo nos SD em todos os grupos ( $p=0,021$ ), com maior TE para o GP ( $d=1,769$ ). Para o NAF, houve uma interação significativa na qual apenas o GP melhorou ao longo do tempo ( $p=0,034$ ). Na análise por IT, não houve diferenças significativas para os SD ( $p=0,282$ ), contudo, foi observado um TE maior para o GP ( $d=1,270$ ). O NAF teve uma melhora ao longo do tempo para todos os grupos ( $p=0,029$ ) com TE maior para o GP ( $d=1,535$ ). Conclusão: o Pilates solo, tanto presencial quanto remoto, proporcionaram melhoras nos SD e NAF de idosos, com uma superioridade para a intervenção presencial.