

## Efeito do método pilates sobre a saúde materna na gestação: revisão sistemática



Effect of the pilates method on maternal health in pregnancy: systematic review

Vanessa de Souza Ferraz<sup>1</sup>; Ygor Thiago Cerqueira de Paula<sup>1</sup>; Thiago Rosendo<sup>1</sup>; Ana Paula da Silva Ferreira Resstel<sup>2</sup>; Clayton Peixoto<sup>3</sup>; Ana Beatriz Pegorare<sup>4</sup>

1. Mestranda (a). Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento, UFMS, Campo Grande – MS.
2. Pós Doutoranda. Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento, UFMS, Campo Grande – MS.
3. Colaborador. Universidade Estadual do Mato Grosso do Sul. Brasil
4. PhD, Docente do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS, Campo Grande, MS, Brasil.

<http://www.seer.ufms.br/index.php/pecibes/index>

\*Autor correspondente:  
Nathany Clara da Silva, Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS.  
E-mail do [nathany\\_clara@ufms.br](mailto:nathany_clara@ufms.br)

Descritores:  
Envelhecimento.  
Aderência. Exercício físico aquático.  
Fisioterapia

*Key-words:* Aging.  
Adhesion. Aquatic exercise.  
Physiotherapy.

**Objetivo:** Este estudo verificou a aderência de idosos da comunidade a um programa de exercício físico aquático e quais fatores sociodemográficos e clínicos influenciam na aderência ao programa. **Métodos:** Trata-se de dados de um ensaio clínico controlado randomizado, unicêntrico, constituído por dois grupos (Grupo Exercício Físico Aquático, GEFA, e Grupo Controle, GC). Os participantes participaram de uma avaliação inicial, contendo anamnese, nível de atividade física (Questionário Baecke Modificado para Idosos), Exame Cognitivo de Addenbrooke – versão revisada, Escala de Depressão Geriátrica Abreviada, Falls Efficacy Scale-International e teste Timed up and go. O GEFA participou de um programa de exercício físico aquático 2 vezes/semana com uma hora de duração cada sessão por 16 semanas. No fim da 16 semanas, os participantes do GEFA responderam a 11 questões objetivas e 1 descritiva referentes a aderência ao programa. Considerou-se como aderência satisfatória frequência igual ou superior a 50% aos exercícios. 24 idosas com idade acima de 65 anos e apresentando até 2 comorbidades participaram deste estudo. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP/ UFMS), sob CAAE 03898218.0.1001.0021. **Resultados:** O GEFA apresentou uma média de 52,2% de frequência ao programa de exercícios, com 10 idosas apresentando aderência satisfatória e 4 idosas ficaram próximas. Os idosos relataram melhora na saúde, principalmente em relação a funcionalidade e das dores, da atenção para a realização de múltiplas atividades, também quanto a relacionamento com colegas e ótima relação com a fisioterapeuta, descrevendo ser simpática, dedicada, atenciosa, ademais, com explicações de fácil entendimento para execução eficaz. **Conclusão:** Quanto aos resultados apresentados houve correlação significativa negativa entre o risco de depressão e a aderência dos participantes. Sugere-se que embora a baixa adesão, às idosas preferem os exercícios aquáticos. Ademais, o menor risco de depressão pode influenciar positivamente na adesão do idoso ao exercício aquático.