

Evento: COBRA F

Modalidade: PÔSTER

Tema: C05. Fisioterapia na Saúde e Funcionalidade do Adulto

Pilates na postura e na qualidade de vida de deficientes visuais

INGRID DA COSTA VILELA (Vilela, I. C.) - UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO -
ingridvilela@gmail.com, Wilbert Esteban Cárdenas Urquizo (Urquizo, W. E. C.) - UNIVERSIDADE FEDERAL DO
TRIÂNGULO MINEIRO, Nuno Miguel Lopes de Oliveira (Oliveira, N. M. L.) - UNIVERSIDADE FEDERAL DO
TRIÂNGULO MINEIRO

Introdução: Diante de todas as influências corporais que as deficiências visuais podem gerar no indivíduo, o método Pilates surge como um programa de condicionamento físico e mental que parece promover ajustes benéficos ao alinhamento postural e, conseqüentemente, à qualidade de vida dos deficientes visuais. **Objetivos:** Verificar a eficácia do Pilates Mat na melhora postural e na qualidade de vida dos deficientes visuais vinculados ao Instituto dos Cegos do Brasil Central (ICBC) de Uberaba (MG). **Método:** Conforme os critérios pré-estabelecidos, selecionaram-se nove entre os deficientes visuais cadastrados no ICBC. **Dentre os voluntários:** 100% deficientes parciais, sexo feminino (55,5%) e média da idade de 35,4 anos. Este estudo obedece aos princípios éticos sob o parecer n 2.151.596. O estudo foi realizado em quatro etapas. Primeiramente, para a avaliação da qualidade de vida, utilizou-se o questionário WHOQOL-BREF. A avaliação postural realizou-se por meio de registro fotográfico e análise no software SAPO de Avaliação Postural. Após a avaliação inicial, foram realizados exercícios de Pilates Mat modificados conforme as características da amostra durante oito semanas, duas vezes por semana, com sessão de 50 minutos. Após esse período, repetiu-se a avaliação inicial. Depois de oito semanas realizou-se um follow-up. Os dados coletados foram analisados pelo software de estatística SPSS, a fim de observar a existência de diferenças significativas entre o pré e pós sendo para variáveis com normalidade utilizado o teste t pareado e os dados com não normalidade o teste de Wilcoxon com um $p < 0,05$. **Resultados:** Dentro dos cinco domínios que o WHOQOL-BREF apresenta, não foi observada uma diferença significativa entre o pré e pós protocolo de Pilates, contudo o domínio físico e o domínio social tiveram um aumento percentual nas médias das suas variáveis, o que pode sugerir um efeito positivo na parte física e na parte psicológica de alguns indivíduos do grupo. Foi encontrada diferença com destaque para o alinhamento horizontal das espinhas ilíacas anterossuperiores com uma melhora de 77,7% e para o alinhamento horizontal da cabeça e alinhamento horizontal dos ombros uma melhora de 66,6%. **Conclusão:** Verificamos que o meio ambiente tem um impacto na qualidade de vida dos deficientes visuais e que questões psicológicas foram influenciadas provavelmente pela socialização e sensação de cuidados durante a intervenção. Os resultados obtidos dentro das condições estudadas permitem concluir que a postura dos deficientes visuais deve ser minuciosamente avaliada, pois existem alterações posturais significantes e que podem ser melhoradas com a adaptação do Pilates Mat. **Descritores:** Pilates; transtornos

da visão. Agradecimentos: Aos dirigentes e voluntários do ICBC e CNPq, pelo apoio financeiro.