



**ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS:
ESTUDO DE CASO**

**ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF PILATES PRACTICE ON THE QUALITY OF LIFE OF THE
ELDERLY: A CASE STUDY**

**ANÁLISIS DE LA INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DE PILATES EN LA CALIDAD DE VIDA DE
LAS PERSONAS MAYORES: UN ESTUDIO DE CASO**

Mariana Gonçalo Figueiredo¹, Patrícia Brandão Amorim²

e391926

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i9.1926>

PUBLICADO: 09/2022

RESUMO

O método Pilates promove melhor condicionamento físico e mental ao indivíduo e, como contribuinte, eleva a qualidade de vida, tornando-se uma alternativa de atividade física de baixo impacto para idosos. O objetivo desta pesquisa foi analisar a percepção que os idosos, com idade entre 60 e 80 anos, praticantes de Pilates, têm sobre sua qualidade de vida, sendo selecionados 16 indivíduos de uma clínica de fisioterapia do município de Serra dos Aimorés, MG - Brasil. Foi realizado um questionário para a obtenção de dados, que permitiu identificar os reflexos da prática da atividade para a saúde, convívio social e para o sono. Dentre os dados colhidos *in loco* e analisados, foi possível concluir que o Pilates é um contribuinte para a saúde da população, visto que se trata de uma atividade que envolve uma série de movimentos que se concentram na força, postura, equilíbrio e flexibilidade.

PALAVRAS-CHAVE: Pilates. Qualidade de vida. Idoso.

ABSTRACT

The Pilates method promotes better physical and mental conditioning to the individual and, as a contributor, increases the quality of life, becoming an alternative of low-impact physical activity for the elderly. The aim of this research was to analyze the perception that the elderly, aged between 60 and 80 years, who practice Pilates, have about their quality of life, with 16 individuals selected from a physical therapy clinic in the city of Serra dos Aimorés, MG - Brazil. A questionnaire was used to obtain data, which allowed us to identify the effects of the practice of the activity on health, social life, and sleep. Among the data collected in loco and analyzed, it was possible to conclude that Pilates contributes to the health of the population, since it is an activity that involves a series of movements that focus on strength, posture, balance, and flexibility.

KEYWORDS: Pilates. Quality of life. Old.

RESUMEN

El método Pilates promueve un mejor acondicionamiento físico y mental al individuo y, como contribuyente, aumenta la calidad de vida, convirtiéndose en una actividad física alternativa de bajo impacto para las personas mayores. El objetivo de esta investigación fue analizar la percepción que los ancianos, de entre 60 y 80 años, practicantes de Pilates, tienen sobre su calidad de vida, siendo seleccionados 16 individuos de una clínica de fisioterapia en el municipio de Serra dos Aimorés, MG - Brasil. Se utilizó un cuestionario para obtener datos, que permitió identificar los reflejos de la práctica de la actividad sobre la salud, la vida social y el sueño. Entre los datos recogidos in loco y analizados, se pudo concluir que el Pilates contribuye a la salud de la población, ya que es una actividad que implica una serie de movimientos que se centran en la fuerza, la postura, el equilibrio y la flexibilidad.

PALABRAS CLAVE: Pilates. La calidad de vida. Envejecido.

¹ Centro Universitário de Caratinga - UNEC

² Coordenadora e professora do curso de Fisioterapia - Centro Universitário de Caratinga.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: ESTUDO DE CASO
Mariana Gonçalo Figueiredo, Patrícia Brandão Amorim

INTRODUÇÃO

Envelhecer é um processo fisiológico que faz parte do desenvolvimento humano, a partir do momento que nascemos, estamos todos os dias mais velhos no decorrer de nosso ciclo vital. Chegar a uma velhice saudável é o desejo da grande maioria da população, porém nem todos conseguem este feito.

O envelhecimento de grande parte da população era comum somente em países desenvolvidos, porém, atualmente é identificado como um fenômeno presente em escala global. As melhores condições sanitárias, progresso da atuação médica e tecnológica, em conjunto com a redução nos índices de fecundidade e mortalidade, resultam no crescimento da expectativa de vida, gerando alteração demográfica, que modifica a forma da pirâmide etária. Deste modo, o processo de envelhecimento aparece mais evidente (COELHO *et al.*, 2017).

O cenário populacional mundial destaca um acelerado aumento do número de idosos acima de 60 anos. Conforme discorre Carneiro *et al.*, (2013), em 1950 a população mundial com idade acima de 60 anos ou mais era de 8%, chegando a 11% em 2010, com perspectiva de alcançar 17% em 2030 e 22% em 2050. É importante enfatizar que no Brasil é considerada idosa a pessoa com 60 anos ou mais, já nos países desenvolvidos é considerado idoso quem tem 65 anos ou mais (COELHO *et al.*, 2017).

O envelhecimento é considerado como um processo, ou seja, um conjunto de transformações de ordem biopsicossocial que dificultam a adaptação do indivíduo ao meio. Essas transformações limitam a realização de suas Atividades de Vida Diária (AVD), o que, conseqüentemente, baixa sua percepção da qualidade de Vida (DOS SANTOS; DE MAIO NASCIMENTO, 2020).

A crescente população idosa é progressiva no país, mas foi observado que estes estão fazendo mais atividades físicas em busca de melhorar o bem-estar e para sair do sedentarismo, com atividades que proporcionam alívio das dores, melhoram a força muscular, aumentam a estabilidade postural, a massa muscular e corporal (DA SILVA SANTOS; JÚNIOR, 2014).

O método Pilates melhora o condicionamento físico, estimula a circulação, melhora o alongamento e alinhamento postural e a flexibilidade, ajudando a prevenir tensões e proporcionando alívio de dores crônicas, tendo como consequência a diminuição do desequilíbrio muscular e problemas ortopédicos e reumatológicos, ajudando a prevenir também contra possíveis doenças ocupacionais, devido ao exercício ser reduzido (DA SILVA PEREIRA *et al.*, 2020).

Buscam, também, atividades que lhes proporcionem segurança e equilíbrio na realização, evitando quedas e lesões, que são fatores que podem causar a mortalidade desse público, dependendo da intensidade com que são realizadas (DUARTE *et al.*, 2017).

Partindo dessa premissa, o objetivo da pesquisa foi analisar a percepção de que os idosos, com idade entre 60 e 80 anos, praticantes de Pilates, têm sobre sua qualidade de vida, no município de Serra dos Aimorés, MG - Brasil.



1. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A definição de qualidade de vida é a percepção da pessoa de sua posição na vida, do sistema de valores nos quais ele vive no contexto da cultura e em relação aos seus objetivos, padrões, expectativas e preocupações (PEREIRA *et al.*, 2012). Visto que a qualidade de vida percorre os aspectos sociais, políticos, econômicos, e culturais de uma sociedade, a controversa das doenças que afetam os indivíduos já não pode mais ser explicada unicamente pelos fatores biológicos que as caracterizam (KLUTHCOVSKY *et al.*, 2007).

O desenvolvimento de instrumentos que avaliam o bem-estar e a qualidade de vida tem sido cada vez mais enfatizado, havendo um aumento de instrumentos de avaliação de qualidade de vida relacionada à saúde. Assim, um aspecto importante desse tipo de ferramenta é a capacidade de representar as diferenças entre pessoas e comunidades em relação à qualidade de vida associada à saúde (BARBOSA *et al.*, 2010).

Os desafios sociais, políticos e culturais, o desgaste do paradigma biomédico e a mudança do perfil epidemiológico da população têm feito surgir novas formulações sobre o pensar e o fazer na área da saúde. A promoção da saúde se apresenta como eixo determinante no novo modo de pensar saúde, e seu objetivo final é a qualidade de vida (PASCHOAL, 2000).

O Método Pilates de condicionamento físico foi criado em 1940 pelo alemão Joseph Pilates e sua origem está totalmente ligada à sua trajetória. Na infância, Joseph foi uma criança muito frágil, sofria com algumas doenças como asma, raquitismo e febre reumática, isso fez com que ele se dedicasse ao estudo e a prática em desenvolver um corpo totalmente saudável. O Pilates foi criado com uma ideia principal de contribuir com o processo de reabilitação e condicionamento físico, mas Joseph não imaginava que ele iria contribuir com tantas outras coisas e iria expandir tanto, alcançado um campo com alto índice de crescimento no mundo, sendo que só no Brasil, por exemplo, conta com aproximadamente 35 mil estúdios com profissionais capacitados (RIBEIRO *et al.*, 2017).

A técnica de Pilates é um importante aliado na reabilitação física, o método de condicionamento corporal tem sido fundamental para uma intervenção eficaz, seus exercícios trabalham com menos impactos e são bem complexos. Proporciona um exercício de força, capaz de fortalecer a musculatura do corpo, melhorar a flexibilidade e consciência corporal, onde o principal objetivo desse método é transmitir equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito (PANELLI; DE MARCO, 2017).

O Pilates, além de desenvolver um trabalho que envolve todo o corpo, também tem eficácia no tratamento e prevenção de diversos tipos de patologias, como hérnia de disco, síndrome de Parkinson, lombalgia, entre outros (FIGUEIREDO; DAMÁZIO *et al.*, 2018).



1.1 Métodos Pilates como Alternativa no Processo de Reabilitação Física

1.2 Histórico e evolução do Método Pilates no decorrer dos anos

Em 1918, época da Primeira Guerra Mundial, Joseph Pilates ajudou a cuidar dos feridos da guerra, e ao observar que eles estavam debilitados, resolveu aplicar uma série de exercícios. De um jeito um pouco inusitado, ele usou as molas das camas do hospital e começou a fazer os exercícios de fortalecimento com os pacientes, que na época os ajudaram a adquirir força e resistência muscular (RIBEIRO *et al.*, 2017).

Os pacientes que estavam sendo cuidados através dos exercícios propostos por Joseph, com uso das referidas molas e seus aparelhos, não foram infectados pela epidemia. Joseph, afirmava que seu método estava pelo menos à frente 50 anos de sua época. Contudo, mesmo comprovando a eficiência na reabilitação de pessoas com lesões e disfunções musculoesqueléticas, enfrentou a resistência da medicina tradicional ao seu método (PANELLI; DE MARCO, 2017).

Em 1960, o método começou a se expandir e foi aberto para o público. As pessoas usavam o treino de Pilates para melhorar seu condicionamento físico. Os exercícios do Pilates são divididos em duas categorias: exercícios de solo que tem a característica por ser de caráter educativo, enfatizam o aprendizado da respiração e do centro de força. E os exercícios em aparelhos, que tem uma variação de movimentos diferentes, todos eles realizados de uma forma rítmica, controlada, associada à respiração e correção postural e são usadas molas e polias como auxílio (PIRES; SÁ, 2015).

Na década de 1980 o Método Pilates começa a ser valorizado, e nesse mesmo ano os profissionais da época começaram a estudar os movimentos do Pilates, ou seja, sua biomecânica. O foco do método na época era voltado para reabilitação física dos pacientes, por usar aparelhos de carga com molas e pelos aparelhos serem deitados (RIBEIRO *et al.*, 2017).

As obras de Reyneke (2009), Panelli e De Marco (2017), Bastos e Vuaden (2005), afirmam que a primeira brasileira a iniciar a formação e trabalho com Pilates no Brasil foi Alice Becker, bailarina e graduada em dança pela Universidade Federal da Bahia.

O Método Pilates atua promovendo a saúde integral, envolvendo o corpo em sinergia com a respiração. A técnica consiste no trabalho resistido e no alongamento dinâmico, permitindo o recrutamento de músculos abdominais profundos e estabilizando a região pélvica, contribuindo para melhora da flexibilidade de tronco levando a harmonia das cadeias musculares, visando à melhoria da condição de saúde de seus praticantes (DE AZEVEDO *et al.*, 2021).

Entre as várias possibilidades de exercícios físicos, o Método Pilates tornou-se nos últimos anos uma modalidade bem conhecida, que surgiu como uma maneira de melhoria da força e flexibilidade global. Outros benefícios incluem o aumento da densidade mineral óssea, resistência, coordenação e equilíbrio. Por esse motivo, o Método Pilates tem sido comumente indicado para idosos (ENGERS *et al.*, 2016).



1.3 Indicação e resposta do Método Pilates para a reabilitação física

O Método Pilates proporciona diversos tipos de exercícios e podem ser praticados por variações de pessoas que procuram ser praticantes de algum tipo de atividade física e por indivíduos que tem alguma disfunção ou patologia como dores crônicas, distúrbios da coluna vertebral, desordens neurológicas, problemas ortopédicos, onde a reabilitação é necessária com objetivo de melhorar e ajudar os pacientes a terem mais qualidade vida (SAYONARA *et al.*, 2017).

Para Firmino (2018), o método Pilates proporciona vários tipos de exercícios, podendo ser realizados no solo ou em diversos tipos de aparelhos, trabalhando a união do corpo e da mente oferecendo muitos benefícios e pontos positivos que ajudam a prevenir lesões e proporcionam alívio de dores crônicas, além de ter como vantagens: melhoras no condicionamento físico e motor, flexibilidade, alongamento, alinhamento postural, precisão, melhorar a circulação sanguínea, fluidez, respiração, relaxamento, concentração e centralização. Ou seja, oferta muitos princípios para específicos tratamentos.

Segundo Souza *et al.* (2012) os exercícios realizados com concentração ajudam no controle corporal, fazendo com que haja um melhor desenvolvimento durante a execução de qualquer exercício. No Pilates, movimentos complicados acabam exigindo bastante do nosso corpo e mente, e esse desafio do método é cada vez mais incorporado. Ao se concentrar, fazendo qualquer tipo de exercício, além de promover melhor eficácia, o aluno acaba promovendo harmonização na prática.

O desequilíbrio postural é um dos problemas apresentados pela maior parte dos praticantes de Pilates, devido às atividades realizadas no dia a dia e gestos repetitivos que acabam causando uma menor flexibilidade, podendo ser observado nos planos espaciais sagital, horizontal e frontal. O Método Pilates ajuda na promoção do alinhamento postural, através do fortalecimento dos músculos posturais alongando a musculatura da região (PANELLI; DE MARCO, 2017).

De acordo MARÉS *et al.* (2012) Joseph Pilates chamou *powerhouse* como centro de força, que envolve certos conjuntos específicos de músculos no centro do corpo. O Método Pilates promove fortalecimento dessas musculaturas com objetivo de estabilizar a região de tronco e melhorar a postura, ofertando prevenção das dores.

A respiração é um ato muito importante para todos. Segundo Joseph Pilates, a respiração é um fator primordial no início de um movimento, principalmente na hora da execução de qualquer tipo de exercício. É sabido que grande parte das pessoas respiram de forma errada ao realizar alguma prática de exercício físico, por isso que é muito importante trabalhar a inspiração e expiração na prática da atividade. A evolução para se aperfeiçoar e reeducar o seu corpo acontece de forma gradativa (SANTOS *et al.*, 2010).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: ESTUDO DE CASO
Mariana Gonçalo Figueiredo, Patricia Brandão Amorim

2. PROCECIMENTOS METODOLÓGICO

2.1 Área de estudo

O estudo foi realizado em uma clínica de fisioterapia do município de Serra dos Aimorés, MG – Brasil, que oferece diversos serviços na área da saúde, onde uma das especialidades ofertadas é a prática de Pilates. A pesquisa em questão tem caráter exploratório, descritivo e quantitativo.

2.2 População de amostragem

Para a amostragem foi selecionada uma amostra composta por dezesseis idosos, segundo alguns critérios de inclusão como: possuir entre 60 e 80 anos de idade, com deambulação independente, sem uso de qualquer órtese para auxílio. O objetivo da pesquisa foi analisar a percepção que o grupo de idosos pesquisados tem sobre sua qualidade de vida.

Antecedendo a atividade, e todos os participantes foram informados do objetivo do estudo e autorizaram a realização da pesquisa mediante assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

2.3 Obtenção dos dados

Para a obtenção dos dados, foi aplicado um questionário contendo 15 perguntas, que foi traduzido e validado no Brasil, em 1997, pela pesquisadora Rozana Mesquita Ciconelli e avalia oito aspectos da saúde, tais como: físico, emocional, social, capacidade funcional, dor, estado geral de saúde, saúde mental e vitalidade. Os participantes do grupo experimental foram entrevistados na sala de Pilates após o término das atividades.

Foi utilizado o SF-36, criado pelos norte-americanos Ware e Sherbourne (1992), com adaptações para o presente estudo, que foi traduzido e validado culturalmente por Ciconelli *et al.*, (1997).

Os tópicos do questionário foram apresentados no presente estudo de forma individualizada, onde cada tópico foi discutido separadamente, de maneira a descrever melhor a percepção dos idosos sobre sua qualidade de vida.

3. RESULTADOS

Foi realizada uma entrevista com 16 idosos praticantes de Pilates, com idade entre 60 e 80 anos. Alguns pacientes praticam o Pilates 2 vezes na semana e outros praticam 3 vezes na semana. A pesquisa contou com 02 participantes do sexo masculino (33,3%) e 14 do sexo feminino (66,7%), conforme tabela 01.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: ESTUDO DE CASO
Mariana Gonçalo Figueiredo, Patricia Brandão Amorim

Tabela 1: Quantidade de pessoas entrevistadas.

Triagem	Amostragem	Porcentagem
Homem	02	33,3%
Mulher	14	66,7%

Fonte: Dados da pesquisa.

Como apresentado na Tabela 2, quando questionados sobre como percebem sua qualidade de vida, 25% responderam excelente; 6,25% muito boa; 62,5% boa, 6,25% ruim e nenhum dos idosos relatou que percebe sua qualidade de vida muito ruim.

Tabela 2: Percepção da qualidade da saúde das pessoas entrevistadas.

Classificação	Quantidade	Porcentagem
Excelente	04	25%
Muito boa	01	6,25%
Boa	10	62,5%
Ruim	01	6,25%
Muito ruim	00	0,0

Fonte: Dados da pesquisa.

A prática de atividades físicas está relacionada com a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida. A prática do Pilates bem orientada proporciona diversos benefícios e promove a qualidade de vida através de efeitos positivos nos estados de ânimo, na autoestima, na eficácia da saúde e bem-estar dos praticantes (DE MELO *et al.*, 2021).

De acordo com os entrevistados, 56,25% relataram que considerando o período de um ano, a sua saúde está muito melhor; 12,5% relataram estar um pouco melhor; 25% relataram estar quase a mesma; 6,25% relataram estar um pouco pior e nenhum idoso relatou que a sua saúde está muito pior em um ano, conforme Tabela 3.

Tabela 3: Comparação da saúde em um período de um ano.

Classificação	Quantidade	Porcentagem
Muito melhor	10	56,25%
Um pouco melhor	02	12,5%
Quase a mesma	03	25%
Um pouco pior	01	6,25%
Muito pior	00	0,0%

Fonte: Dados da pesquisa.

Pode-se considerar que, a partir de uma revisão sistemática de um ano para outro, objetivou-se avaliar a relação entre o exercício, à saúde física e a mental. Os praticantes de pilates regular



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: ESTUDO DE CASO
Mariana Gonçalo Figueiredo, Patrícia Brandão Amorim

exibem resultados de saúde mais desejáveis, incluindo a qualidade de vida, capacidade funcional e estado de humor (NERY *et al.*, 2016).

A tabela 04 representa o quanto a prática de Pilates tem interferido na amostragem pesquisada. 50% dos idosos relataram que a dor não interferiu em sua produtividade diária; 18,75% relataram que a dor interferiu um pouco na produtividade diária; 18,75% relataram que a dor interferiu moderadamente na produtividade diária, 12,5% disseram que a dor interferiu bastante em sua capacidade produtiva e nenhum idoso relatou que a dor interferiu extremamente na produtividade diária.

Tabela 4: Relação de dor e a produtividade diária.

Classificação	Quantidade	Porcentagem
Nenhuma	08	50%
Um pouco	03	18,75%
Moderadamente	03	18,75%
Bastante	02	12,5%
Extremamente	00	0,0%

Fonte: Dados da pesquisa.

O envelhecimento é uma fase marcada por doenças, dores, sequelas e perdas funcionais importantes resultando em dependência e perda da autonomia e diminuição da produtividade diária (DOS REIS *et al.*, 2011).

Na tabela 5, 6,25% dos idosos relataram que a saúde física e mental interferiu todo tempo nas atividades sociais; 25% relataram que interferiu a maior parte do tempo; 12,5% relataram que interferiu alguma parte do tempo. 31,25% relataram que interferiu uma pequena parte do tempo e 25% dos idosos relataram que a saúde física e mental não interferiu em nenhuma parte do tempo.

Tabela 5: O quanto a saúde física e mental interferiu nas atividades sociais.

	Quantidade	Porcentagem
Todo o tempo	01	6,25%
A maior parte do tempo	04	25%
Alguma parte do tempo	02	12,5%
Uma pequena parte do tempo	05	31,25%
Nenhuma parte do tempo	04	25%

Fonte: Dados da pesquisa.

A associação entre níveis de atividade física e depressão pode fundamentar uma explicação para o comportamento dos idosos. Os idosos que somente são orientados sobre a prática do método Pilates, sem praticar a atividade, tiveram uma piora na qualidade de vida em comparação aos idosos que praticam o Pilates diariamente. Essa observação encontra paralelo na literatura com os pesquisadores já verificando relação significativa entre os níveis de atividade física e o estado de



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: ESTUDO DE CASO
Mariana Gonçalo Figueiredo, Patricia Brandão Amorim

saúde mental, com menor prevalência de indicadores de depressão para idosos não sedentários (NERY *et al.*, 2016).

Na tabela 6, 31,25% dos entrevistados relataram que não sentem nenhuma dor; 37,5% relataram que sentem dor muito leve; 6,25% relataram que a dor é leve; 18,75% relataram dor moderada; 6,25% relataram dor grave e nenhum dos entrevistados relatou dor muito grave.

Tabela 6: Quantidade de dor no corpo após iniciar o Pilates.

	Quantidade	Porcentagem
Nenhum	05	31,25%
Muito leve	05	37,5%
Leve	02	6,25%
Moderada	03	18,75%
Grave	01	6,25%
Muito grave	00	0,0

Fonte: Dados da pesquisa.

O método Pilates é associado ao aumento da expectativa de vida, diminuição do risco de doenças cardíacas, controle da pressão arterial, diabetes, obesidade e melhora da qualidade de vida, além de reduzir dores no corpo, o pilates também exerce influência na diminuição do uso ou dose de medicamentos utilizados (DOS REIS *et al.*, 2011).

Na tabela 7, 6,25% dos entrevistados relataram que o ciclo social não interferiu após iniciar a prática do Pilates; 12,5% relataram que seu ciclo social melhorou um pouco após iniciar a atividade; 25% relataram que seu ciclo social melhorou moderadamente após iniciar o Pilates; 43,75% relataram que seu ciclo social melhorou bastante após iniciar o Pilates e 12,5% relataram que seu ciclo social melhorou muito após iniciar o Pilates.

Tabela 7: O quanto o ciclo social melhorou após iniciar a prática do Pilates.

	Quantidade	Porcentagem
Nenhum	01	6,25%
Um pouco	02	12,5%
Moderadamente	04	25%
Bastante	07	43,75%
Muito	02	12,5%

Fonte: Dados da pesquisa.

Uma das formas de preservar a socialização do idoso, melhorando sua qualidade de vida e estimulando uma vida plena e realizada perante a sociedade e familiares, é a prática de atividades físicas e lazer. Por meio do Método Pilates, são criados vínculos sociais e aprendizagem de novos



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: ESTUDO DE CASO
Mariana Gonçalo Figueiredo, Patrícia Brandão Amorim

movimentos, isso faz com que o indivíduo utilize a cognição para a realização de diferentes funções executivas (DA FONSECA SILVA *et al.*, 2021).

Na tabela 8, 18,75% dos entrevistados relataram que a dor nunca influenciou na prática de Pilates; 25% dos entrevistados relataram que a dor influenciou um pouco na prática de Pilates; 6,25% dos entrevistados relataram que a dor influenciou um moderadamente na prática de Pilates; 12,5% dos entrevistados relataram que a dor influenciou bastante na prática de Pilates e 37,5% dos entrevistados relataram que a dor influenciou muito na prática de Pilates.

Tabela 8: O quanto a dor influencia na prática do Pilates

	Quantidade	Porcentagem
Nenhum	03	18,75%
Um pouco	04	25%
Moderadamente	01	6,25%
Bastante	02	12,5%
Muito	06	37,5%

Fonte: Dados da pesquisa.

Apesar do estudo ter focado na qualidade de vida ao invés da dor, acredita-se que a melhora de dor, demonstrada na pontuação dos questionários utilizados, seja a tradução de um quadro clínico geral mais estável e favorável na população idosa praticantes de Pilates (NERY *et al.*, 2016).

Na tabela 9, nenhum idoso relatou que se sente cansado a todo tempo; 6,25% relataram que se sentem cansados a maior parte do tempo; 31,25% relataram que se sentem cansados em alguma parte do tempo; 25% relataram que se sentem cansados em uma pequena parte do tempo e 37,5% relataram que não se sentem cansados em nenhuma parte do tempo.

Tabela 9: O quão cansado se sente

	Quantidade	Porcentagem
Todo tempo	00	0,0%
A maior parte do tempo	01	6,25%
Alguma parte do tempo	05	31,25%
Uma pequena parte do tempo	04	25%
Nenhuma parte do tempo	06	37,5%

Fonte: Dados da pesquisa.

Os benefícios do Método Pilates para os idosos incluem aumento da densidade óssea, melhoria da flexibilidade nas articulações e postura, aumento da capacidade respiratória e cardiovascular, proporcionando satisfação total aos praticantes que desejam obter melhora no cansaço físico, mental e na qualidade de vida (DOS REIS *et al.*, 2011).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: ESTUDO DE CASO
Mariana Gonçalo Figueiredo, Patrícia Brandão Amorim

Na tabela 10, 18,75% dos idosos relataram ter uma qualidade do sono excelente antes de iniciar o Pilates; 43,75% relataram que a qualidade do sono é muito boa; 25% relataram que a qualidade do sono é boa; 12,5% relataram que a qualidade do sono é ruim e nenhum idoso relatou que a qualidade do sono é muito ruim.

Tabela 10: Classificação da qualidade do sono antes de iniciar a prática do Pilates

	Quantidade	Porcentagem
Excelente	03	18,75%
Muito boa	07	43,75%
Boa	04	25%
Ruim	02	12,5%
Muito ruim	00	0,0%

Fonte: Dados da pesquisa.

A melhora do domínio (físico) também está relacionada ao efeito benéfico que o pilates causa no sono. A melhor qualidade do sono reduz o cansaço e melhora a disposição (YOUNGSTEDT, 2005).

Na tabela, 11, 25% dos idosos relataram que a qualidade do sono é muito melhor após iniciar o Pilates; 25% relataram que a qualidade do sono é um pouco melhor; 43,75% relataram que a qualidade do sono é quase a mesma, 6,25% relataram que a qualidade do sono é um pouco pior após iniciar e Pilates e nenhum idoso relatou que a qualidade do sono é muito pior após iniciar o Pilates.

Tabela 11: Qualidade do sono após iniciar a prática do Pilates

	Quantidade	Porcentagem
Muito melhor	04	25%
Um pouco melhor	04	25%
Quase a mesma	07	43,75%
Um pouco pior	01	6,25%
Muito pior	00	0,0%

Fonte: Dados da pesquisa.

Intervenções capazes de melhorar a qualidade de sono são necessárias. Nesse sentido, alguns estudos têm observado respostas positivas da qualidade do sono após treinamento de Pilates, que é uma modalidade de exercício caracterizada por uma fusão da abordagem oriental e ocidental. Através das técnicas orientais que visam o relaxamento, respiração, concentração, controle e flexibilidade somados a técnica ocidental visando à ênfase no movimento com força (QUEIROZ, 2016).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: ESTUDO DE CASO
Mariana Gonçalves Figueiredo, Patrícia Brandão Amorim

Na tabela 12, 25% dos idosos relataram que a força muscular é excelente; 50% relataram que a força muscular é muito boa; 25% relataram que a força muscular é boa, e nenhum idoso relatou que a força muscular é ruim ou muito ruim.

Tabela 12: Força muscular para realizar atividades diárias

	Quantidade	Porcentagem
Excelente	04	25%
Muito boa	08	50%
Boa	04	25%
Ruim	00	0,0%
Muito ruim	00	0,0%

Fonte: Dados da pesquisa.

Estudos demonstram que exercícios de Pilates são eficazes para o equilíbrio dinâmico, a flexibilidade, o tempo de reação e aumento da força muscular, bem como diminuem a propensão a quedas em mulheres idosas (NERY *et al.*, 2016).

Na tabela 13, 12,5% dos idosos relataram que a força muscular aumentou após iniciarem o Pilates; 50% relataram que a força muscular aumentou na maior parte do tempo; 31,25% relataram que a força muscular aumentou em alguma parte do tempo; 6,25% relataram que a força muscular aumentou em uma pequena parte do tempo e nenhum idoso relatou que a força muscular não aumentou após iniciar o Pilates.

Tabela 13: O quanto a força muscular aumentou após iniciar a prática do Pilates

	Quantidade	Porcentagem
Todo tempo	02	12,5%
A maior parte do tempo	08	50%
Alguma parte do tempo	05	31,25%
Uma pequena parte do tempo	01	6,25%
Nenhuma parte do tempo	00	0,0%

Fonte: Dados da pesquisa.

Cabe ressaltar que o método Pilates oferece inúmeros benefícios, há uma contribuição para o aumento de força e da resistência muscular, incluindo maior integração entre corpo e mente, melhora na capacidade respiratória, aumento da flexibilidade, fortalecimento, prevenção de lesões, aumento da consciência corporal, e alívio de dores musculares (DOS REIS FERREIRA *et al.*, 2020).

Na tabela 14, 6,25% dos idosos relataram que a relação com conjuge e filhos não mudou; nenhum idoso relatou que a relação com o conjuge e filhos mudaram um pouco; 43,75% relataram que a relação com conjuge e filhos mudou moderadamente, 37,5% relataram que a relação com



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: ESTUDO DE CASO
Mariana Gonçalo Figueiredo, Patrícia Brandão Amorim

conjugue e filhos mudou bastante e 12,5% relataram que a relação com conjugue e filhos mudou muito.

Tabela 14: O quanto a relação com o conjugue e filhos melhoraram após o início da prática do Pilates

	Quantidade	Porcentagem
Nenhum	01	6,25%
Um pouco	00	0,0%
Moderadamente	07	43,75%
Bastante	06	37,5%
Muito	02	12,5%

Fonte: Dados da pesquisa.

Estudos concluem que o Pilates influencia no estado emocional, melhora a autoestima e ainda proporcionam a oportunidade de melhora relações sociais entre família e amigos (DOS REIS *et al.*, 2011).

A melhora da mobilidade, de energia e capacidade para realizar atividades de vida diária encontrados neste estudo afirma o que diz Irez *et al.*, (2011), sobre os exercícios de Pilates serem eficazes na melhora do equilíbrio dinâmico, flexibilidade, tempo de reação e força muscular, bem como diminuir a propensão a quedas em mulheres idosas (FIRMINO, 2018).

4. CONCLUSÃO

De acordo com os resultados desta pesquisa, pode-se concluir que o envelhecimento provoca redução da capacidade psicológica, social e física, denegrindo a autonomia, conseqüentemente, reduzindo a qualidade de vida dessa população. Em virtude disso, foi evidenciado que a inserção regular da prática do método Pilates pode amenizar as desordens que ocorrem nessa faixa etária, melhorando o domínio psicológico, força muscular respiratória, mobilidade global e redução de índice de massa corporal, resultando no aumento da qualidade de vida.

Dentre as diversas opções de atividade física, este trabalho aponta para a prática do método Pilates como sendo uma opção interessante por ser um método de condicionamento físico que une o corpo e a mente, aumentando a capacidade de movimento, aumentando a força muscular, o equilíbrio corporal e a consciência muscular. Dentre os dados colhidos *in loco* e analisados, foi possível concluir que o Pilates é um contribuinte para a saúde da população, visto que o Pilates é uma atividade que envolve uma série de movimentos que se concentram na força, postura, equilíbrio e flexibilidade, isso porque os movimentos que compõe a técnica de Pilates são aqueles que permitem uma maior consciência corporal, melhora a musculatura do “core” (a região abdominal e lombar) e permitem que o ser humano possa viver sem dores, ter disposição e dormir melhor.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: ESTUDO DE CASO
Mariana Gonçalo Figueiredo, Patrícia Brandão Amorim

5. REFERÊNCIAS

- BARBOSA, Taís de Souza et al. Qualidade de vida e saúde bucal em crianças e adolescentes: aspectos conceituais e metodológicos. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 20, p. 283-300, 2010.
- BASTOS, Carolina Maria Alves, VUADEN, Fernanda Cenci. O Método Pilates em Porto Alegre – RS. In: MAZO, Janice, REPPOLD FILHO, Alberto (orgs.). **Atlas do Esporte no Rio Grande do Sul**. Porto Alegre: CREF2/RS, 2005, p. 112.
- CARNEIRO, L.; CAMPINO, A.; LEITE, F.; RODRIGUES, C. G.; SANTOS, G.; SILVA, A. **Envelhecimento populacional e os desafios para o sistema de saúde brasileiro**. São Paulo: Instituto de Estudos de Saúde Suplementar, 2013.
- CICONELLI, R. M. *et al.* Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Revista Brasileira de Reumatologia**, Campinas, v. 57, n. 6, jun. 1997. ISSN: 0482-5004.
- COELHO, Mariana Rosi et al. **Envelhecimento e institucionalização: uma discussão a partir da realidade de mulheres acolhidas em uma instituição de longa permanência para idosos em Florianópolis**. 2017. TCC (Graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.
- DA FONSECA SILVA, Cinthia Fernanda et al. Papel do método Pilates na cognição e autoimagem de idosos: Revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 4, p. e45010414209-e45010414209, 2021.
- DA SILVA PEREIRA, Natalina et al. Os benefícios do método pilates diante das alterações do período gestacional. **Revista Cathedral**, v. 2, n. 4, p. 50-60, 2020.
- DA SILVA SANTOS, Francisca; JÚNIOR, Joel Lima. O idoso e o processo de envelhecimento: um estudo sobre a qualidade de vida na terceira idade. **Revista de psicologia**, v. 8, n. 24, p. 34-55, 2014.
- DE AZEVEDO, Elenizia; FERREIRA, Juliana Silva; DE OLIVEIRA CANGUSSU, Renata. Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes de pilates. **NBC-Periódico Científico do Núcleo de Biociências**, v. 11, n. 22, 2021.
- DE MELO, Cristina Carvalho et al. Percepção de qualidade de vida de praticantes de pilates. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 20, n. 3, 2021.
- DOS REIS FERREIRA, Tereza Cristina et al. Os efeitos do método pilates na aptidão cardiorrespiratória em trabalhadoras da indústria. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 12, n. 3, p. 2, 2020.
- DOS REIS, Luciana Araújo; MASCARENHAS, Claudio Henrique Meira; LYRA, Joalise Eliote. Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes do método Pilates. **Ciência & Desenvolvimento-Revista Eletrônica da FAINOR**, v. 4, n. 1, 2011
- DOS SANTOS, Nilvânia Aparecida; DE MAIO NASCIMENTO, Marcelo. Avaliação da percepção da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes do método pilates e idosos sedentárias, na região do sertão pernambucano. **Arq. ciências saúde UNIPAR**, v. 24, n. 1, p. 9-14, jan./abr. 2020.
- DUARTE, Davi da Silva; SOUSA, Clóvis Arlindo de; NUNES, Carlos Roberto de Oliveira. Efeito do método Pilates e das rodas de conversa na saúde de idosos. **Fisioterapia em Movimento**, v. 30, n. 1, p. 39-48, 2017.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: ESTUDO DE CASO
Mariana Gonçalo Figueiredo, Patrícia Brandão Amorim

ENGERS, P. B. *et al.* Efeitos da Prática do Método Pilates em Idosos: Uma Revisão Sistemática. **Revista Brasileira de Reumatologia**, Pelotas, v. 56, n. 4, p. 352-365, 09 mar. 2016. ISSN 2255-5021.

FIGUEIREDO, Thaís Mota; DAMÁZIO, Laila Cristina Moreira. Intervenção do método Pilates em idosos no Brasil: Uma revisão sistemática. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 16, n. 57, 2018.

FIRMINO, DANIELA. **Qualidade de vida do idoso**: utilização do método pilates como forma de promoção da saúde e autonomia. 2018. Dissertação (Mestrado) -Faculdade Vale do Cricaré, São mateus, ES, 2018.

IREZ, G. B. *et al.* Integrating pilates exercise into in exercise program for 65 + year-old women to reduce falls. **J. Sports. Sci. Med.**, v.10, n.1, p. 105-11, 2011.

KLUTHCOVSKY, Ana Cláudia G. C. *et al.* Avaliação da qualidade de vida geral de agentes comunitários de saúde: a contribuição relativa das variáveis sociodemográficas e dos domínios da qualidade de vida. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 29, p. 176-183, 2007.

MARÉS, Gisele *et al.* A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em movimento**, v. 25, n. 2, p. 445-451, 2012.

NERY, Fabiana Roveda *et al.* A influência da prática do Pilates na qualidade de vida dos idosos: estudo clínico e randomizado. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v. 21, n. 2, 2016.

PANELLI, Cecilia; DE MARCO, Ademir. **Método Pilates de condicionamento do corpo**: um programa para toda a vida. São Paulo: Phorte Editora LTDA, 2017.

PASCHOAL, Sérgio Márcio Pacheco. **Qualidade de vida do idoso**: elaboração de um instrumento que privilegia sua opinião. 2000. Dissertação (Mestrado) Universidade de São Paulo – USP, São Paulo, 2000.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 26, p. 241-250, 2012.

PIRES, D. C.; SÁ, C. K. C. Pilates: notas sobre históricos, princípios, técnicas e aplicações. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 10, n. 91, dic. 2005.

QUEIROZ, Georgia Kelly Ferreira de. **A influência do método pilates na qualidade do sono em idosos e adultos**: uma revisão sistemática. 2016. TCC (Bacharel) – ASCES-UNITA, Caruaru, PE, 2016.

REYNEKE, Dreas. **Pilates Moderno**: a perfeita forma física ao seu alcance. Barueri, SP: Manole, 2009.

RIBEIRO, Rosa Scheibe *et al.* **O Método Pilates Solo, Prática Transformadora e a Educação Física**. 2017. TCC (Graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.

SANTOS, Aiágoda Moraes dos. **Método Pilates**. 2012. TCC (Graduação) – UNISUL, Pedra Branca, 2012.

SAYONARA DE MORAIS, Ludmilla; SABBAGH GUIMARÃES, Nathália; CAROLINA RUZ VERONI, Ruanna. **Estudo dos efeitos do método pilates no tratamento dos desvios posturais adquiridos na adolescência, que permanecem na idade adulta**: Revisão Bibliográfica. 2017. TCC (Graduação) – Universidade de Uberaba, Uberaba, MG, 2017.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: ESTUDO DE CASO
Mariana Gonçalo Figueiredo, Patricia Brandão Amorim

SOUZA, Tatianny Marelisia de et al. **O método pilates solo na educação física:** alguns benefícios. 2012. TCC (Graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

YOUNGSTEDT, S. D. Effects of exercise on sleep. **Clin. Sports Med.**, v. 24, n. 2, p. 355-65, 2005.