

MÉTODO PILATES E BENEFÍCIOS RELACIONADOS À AUTONOMIA NA TERCEIRA IDADE

PILATES METHOD BENEFITS RELATED TO AUTONOMY OF THE ELDERLY

Elidiane Anselmo Cardoso¹, Alex David Mayer Arseno¹, Daniel Ribeiro^{2*}, Ana Beatriz Fortes de Carvalho², Ivan Eduardo de Abreu Arruda²

¹ Curso de Educação Física, FUNVIC/Faculdade de Pindamonhangaba-SP.

² Professor Mestre, Curso de Educação Física, FUNVIC/Faculdade de Pindamonhangaba-SP.

*Correspondência: prof.danielribeiro@gmail.com

RECEBIMENTO: 28/07/16 - ACEITE: 18/08/16

Resumo

Esta pesquisa teve a intenção de estabelecer uma relação entre o método Pilates e os benefícios evidentes na população idosa. Fruto de ampla discussão no âmbito da formação profissional de um curso de Bacharelado em Educação Física com aprofundamento temático em qualidade de vida, acredita-se que o estudo possa contribuir para futuras discussões acerca do tema em virtude do evidente envelhecimento populacional brasileiro e suas consequências no mercado de trabalho, enfatizando a necessidade de programas de atividade física especializados para a terceira idade. A pesquisa, de natureza qualitativa, desenvolveu-se no interior paulista, em centros de convivência do idoso localizados nos municípios de Tremembé e Pindamonhangaba, na Região Metropolitana do Vale do Paraíba. Foram analisados os níveis de independência dos idosos que já praticam o método Pilates por mais de um ano em clínicas, clubes e academias, e apontados resultados significativos na melhoria das capacidades físicas dos idosos.

Palavras-chave: Pilates. Autonomia. Idosos.

Abstract

This research is intended to establish a relationship between method Pilates and the benefits evident in the elderly population. The result of extensive discussion in the context of vocational training of a course of Bachelor's Degree in Physical Education with deepening in thematic quality of life, it is believed that the study will may contribute to future discussions on the subject because of the obvious population aging and its consequences on the labor market, emphasizing the need for physical activity programs specialized in old age. The qualitative research, developed in Metropolitan Region of the Paraíba Valley, more specifically, in the cities of Tremembé and Pindamonhangaba, both in the São Paulo State, in living centers for the elderly located in each city pointed. We analyzed the levels of independence of older people who already practicing the method Pilates for more than a year in clinics, clubs and gyms, and pointed out significant results in improving the physical capabilities of the elderly.

Keywords: Pilates. Autonomy. Elderly.

Introdução

Devido à qualidade de vida nos tempos contemporâneos, o indivíduo tem mais recursos nos dias atuais para enfrentar o processo de envelhecimento, fatores como a falta de exercício físico, alimentação inadequada e a obesidade causada pelo sedentarismo ocasiona uma diminuição das capacidades físicas como a flexibilidade, força, equilíbrio, resistência aeróbica, coordenação motora, aspectos fisiológicos e patológicos encontrados em idosos.

Atualmente, temos presenciado uma grande adesão de pessoas acima de 60 anos nas práticas esportivas. Fala-se muito sobre a importância que essa prática traz a esse público, porém nos deparamos com a seguinte dúvida: qual a visão dos idosos praticantes a respeito do método Pilates e seus possíveis benefícios?

Rodriguez¹ indica que o método Pilates é um sistema de treinamento corporal muito completo, que trabalha o corpo como um todo, desde a musculatura mais profunda até a mais periférica, onde intervém tanto na mente como no corpo e na respiração.

Nóbrega² relatou que o processo do envelhecimento é contínuo durante o qual ocorre uma redução progressiva de todos os processos fisiológicos. Ele ainda ressalta que podemos desacelerar com atividades saudáveis e que se mantendo num estilo de vida saudável e ativo, podem-se retardar as alterações morfofuncionais que ocorrem com o passar do tempo.

Nesse sentido, o método Pilates torna-se uma importante alternativa para quem inicia uma atividade física ou como aqueles que procuram por um treinamento de alto rendimento. Para Rodriguez¹ a melhor posição para realizar o método é deitado, pois devido à força da gravidade, estando na posição vertical não estressa as articulações e a coluna. É uma atividade que melhora a saúde, proporcionando um bem estar e uma boa qualidade de vida.

Pilates³ descreve alguns benefícios do método, reforçando alguns princípios gerais como: concentração, centralização, precisão, respiração, controle e fluidez, devem ser executados nos exercícios para enfatizar o movimento e para que os benefícios sejam alcançados nas dimensões mental, emocional e físicas.

Sacco⁴ ressalta que o método Pilates se caracteriza por muitas variações de exercícios, e pode ser praticada por indivíduos que procuram um exercício físico ou por pessoas que possuem alguma patologia ou cirurgia musculoesquelética.

O Método Pilates é difundido como atividade específica do profissional em Educação Física, visando o trabalho de desempenho de atletas e na perspectiva da qualidade de vida do ser humano

e, em casos exclusivamente terapêuticos, como uma prática desenvolvida por fisioterapeutas.

Filho e Garcia⁵ descrevem que o método Pilates leva em consideração as características pessoais de cada indivíduo, respeitando seu ritmo e adaptando grandes variedades de movimentos. Assim, Pilates³ também afirma que por meio de repetições específicas será possível auxiliar progressivamente o aluno no alcance das atividades desejadas, corrigir a má postura, restaurar a vitalidade física, bem como estimular os aspectos cognitivos. O autor ainda define que para o corpo atingir o desenvolvimento ideal e outros benefícios do Pilates, são necessárias a serenidade e a frequência de quatro vezes por semana durante pelo menos três meses.

Rodrigues⁶ verificou que a prática do método Pilates pode beneficiar os idosos tornando-os saudáveis, pois os mesmos, com o passar dos anos, vão perdendo a capacidade de realizar as tarefas do cotidiano, diminuindo a autonomia funcional. Em seu estudo, foram selecionadas 52 voluntárias que realizaram o protocolo de avaliação da autonomia funcional do Grupo Latino-Americano de Desenvolvimento para Maturidade (GDLAM) e concluíram que a prática do método por senhoras saudáveis, tal como avaliada neste estudo, propiciou melhora significativa em seu desempenho funcional. Assim, o estudo comprovou que o método Pilates é eficaz e significativo no desenvolvimento da autonomia funcional de pessoas idosas.

Segundo os estudos de Curi⁷ os resultados antes e depois do método Pilates em idosas, não foram estatisticamente significativos nas que já praticavam atividades físicas. Já nas que somente se exercitavam nas tarefas do lar, os resultados foram bastante satisfatórios. Aplicados em idosas saudáveis, o Pilates ajuda no desenvolvimento funcional, pois depois de atingida uma idade, a pessoa perde parte de sua flexibilidade e, com o Pilates, esta pode ser recuperada, com as sessões do método, assim, ajudará e muito na mobilidade para execução de tarefas do dia a dia, bem como no próprio bem estar.

A maior significância nos estudos de Franceschi⁸ sobre a aplicação do Pilates em pessoas idosas é que, na sua maioria, a alteração da autonomia funcional foi o ponto que houve mais casos com resultados positivos, mas, vale destacar também, as melhorias em termos de equilíbrio e flexibilidade, pontos estes de suma importância para pessoas que já passaram de 60 anos, pois sua mobilidade depende muito da boa condição destes fatores.

Enfim, conectando as importantes contribuições literárias apresentadas aqui com o

propósito de nosso estudo, pretendemos ilustrar as relações existentes entre as pessoas na terceira idade e a prática da atividade física por meio do método Pilates.

Método

O delineamento metodológico caracterizou-se por uma pesquisa de natureza qualitativa, estudo exploratório e transversal de coleta de dados, realizado no município de Tremembé-SP e Pindamonhangaba-SP, em centros de convivência do idoso de cada cidade, onde se aplicou um questionário fechado com 10 perguntas baseado no Short Form-36 versão brasileira dentro das facetas de domínio físico e nível de independência do *World Health Of Quality Life (WHOQL)* em idosos que já praticam Pilates em clínicas, clubes e academias de ginástica.

A população do estudo foi composta por uma amostra de 16 voluntários de ambos os gêneros, com idade entre 60 a 79 anos caracterizando, assim, amostra não probabilística. Após a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, deu-se início à pesquisa e aplicação do questionário pelos pesquisadores em cada

município. Para análise de dados aplicou-se o teste estatístico T de Student e para a probabilidade de confiança de hipótese das amostras entre as médias realizadas utilizou-se o programa estatístico Stata 11.0.

Resultados

Quando questionados sobre a frequência da prática do método Pilates, verificamos que um idoso pratica uma vez na semana, treze idosos praticam duas vezes na semana e dois idosos praticam três vezes na semana.

Quando os idosos foram questionados sobre a importância da prática do método Pilates, analisamos que sete idosos responderam que praticam pela saúde e sete realizam pela qualidade de vida e dois idosos responderam que a prática seria pelo lazer.

Nos três quadros a seguir são demonstrados os dados coletados por meio de três variantes: os benefícios do método Pilates nas capacidades físicas; a diminuição da dor e a consequente melhoria com o método Pilates e o cálculo estatístico dos resultados do domínio autonomia.

Figura 1- Benefícios do método Pilates nas capacidades físicas

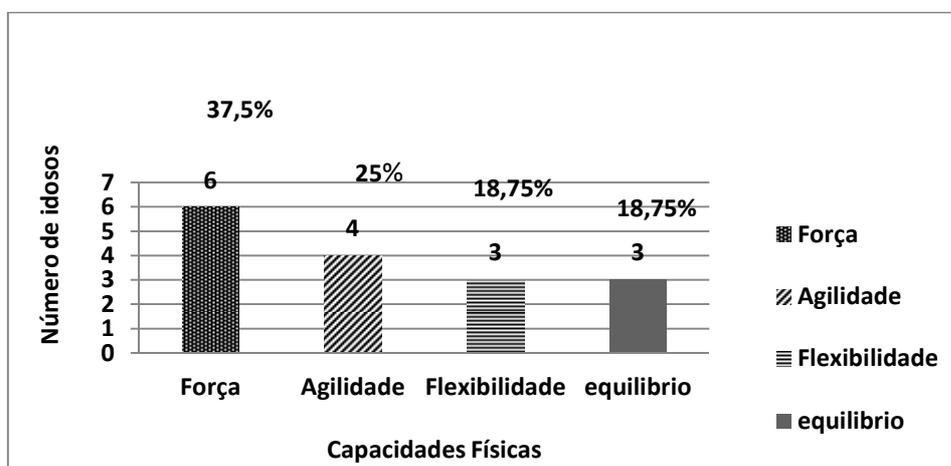


Figura 2- Diminuição da dor e melhoria com o método Pilates

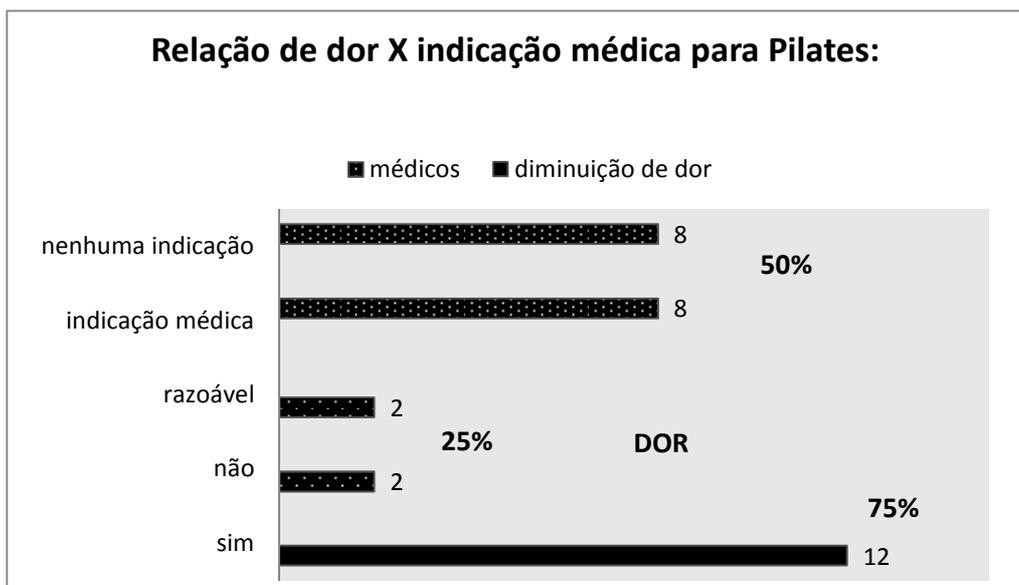


Figura 3- Cálculo estatístico dos resultados do domínio autonomia

Domínio autonomia:	Correlação com dificuldades:	Motivo da pratica do Pilates:
Amostras:	Equilíbrio: 6; *	Lazer: 2;
Teste t de student:	Nenhuma: 4;	Saúde: 7; **
probabilidade amostra:	Resistência: 2;	Qualidade de Vida: 7; **
níveis de confiança:	Agilidade: 2;	
< 5%;	Força: 1;	
n: 4;	Coordenação motora: 1;	

p<0,5*

p>0,5**

Discussão

É notório que a maioria dos participantes encontram-se inativos, se levarmos em consideração que esses participantes realizam apenas o método Pilates e nenhum outro tipo de atividade durante a semana, e se considerarmos que a orientação do American College of Sports Medicine (ACSM) é recomendável acumular 150 minutos semanais em exercícios físicos de atividade por um mínimo de 30 minutos, cinco dias na semana de intensidade moderada, ou 75 minutos em intensidade vigorosa por um mínimo de 25 minutos, três dias por semana.

Por outro lado, a fragilidade na saúde somada à busca por uma atividade como o Pilates, mesmo que inicialmente discreta, pode levar o idoso a descobrir novas possibilidades e a se envolver muito mais com a prática cotidiana do exercício físico.

Nesse sentido, Arruda⁹ considera que ao envelhecer, as pessoas se deparam com as limitações

físicas acrescidas de estereótipos sociais, cujo grande desafio é reconstruir o próprio caminho desenvolvendo atitudes de superação, visando melhor qualidade de vida.

Em se tratando de qualidade de vida, os dados seguem uma perspectiva próxima aos dados que apresentaram maiores facetas do questionário aplicado por Reis.¹⁰ Segundo Barbosa¹¹ em seus estudos a qualidade de vida é entendida como a medida da própria dignidade humana onde a ideia de bem-estar resulta de um conjunto de parâmetros individuais e sociais modificáveis.

No domínio autonomia, os dados analisados através do Teste T de student e a correlação com as dificuldades dos idosos encontrados no início da aplicação do método Pilates, além das melhorias nas capacidades físicas, observou-se um valor de confiança significativo principalmente na relação com o equilíbrio.

Conclusão

Na maioria dos idosos que praticam o método Pilates por mais de um ano, com frequência semanal de dois dias, se levarmos em conta o que diz acima a ACSM, encontraríamos resultados ainda mais expressivos na percepção de qualidade de vida, diminuição de dores e aumento das capacidades físicas.

Na análise de resultados, 75% dos idosos relataram que diminuí o nível de dores no corpo, 37,5% aumentaram o nível de força, além da agilidade em 25%, flexibilidade e equilíbrio em 18,75%. Esses resultados indicam melhoria nas

capacidades físicas provocando alterações fisiológicas positivas e diminuição de processos inflamatórios em decorrência a patologias encontradas nessa fase da vida.

O método Pilates, de acordo com a literatura especializada na área, é eficaz e seguro no desenvolvimento da autonomia funcional dos idosos, porém, mais estudos são importantes para novos resultados em contribuição à comunidade científica e para esta parcela da população representada dentro da sociedade.

Referências

- Rodriguez J. Pilates: guia passo a passo totalmente ilustrado. São Roque: Marco Zero. 2007. 62-78.
- Nóbrega, ACL. Posicionamento oficial da sociedade brasileira de medicina do esporte e da sociedade brasileira de geriatria e gerontologia: atividade física e saúde no idoso. Rev. Bras. Medicina do Esporte. 1999;5(6):207-11.
- Pilates JH. A obra completa de Joseph Pilates: sua saúde e o retorno à vida pela Contrologia. 2010;102-38.
- Sacco ICN. Método Pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural- Estudo de caso. Rev. Bras. Ciência e Movimento. 2005;13(4):660-71.
- Filho CK, Garcia IEG. Contrology: contribuições para uma fundamentação teórica. 2012, 2(1) 55-92.
- Rodrigues BGS, Cader AS, Torres NVOB, Oliveira EM, Dantas EHM. Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates. Rev. Fisioterapia e Pesquisa. 2010;17(4):300-05.
- Curi VS. A influência do método pilates nas atividades de vida diária de idosos. [dissertação]. Porto Alegre: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; 2009.
- Franceschi JGS. A influência do método Pilates nas atividades diárias de idosos: um estudo de revisão [monografia]. Goiânia: Pontifícia Universidade Católica de Goiás. 2013.
- Arruda IEA. Reflexões sobre o idoso e o programa Universidade da Terceira Idade. Rev. Bras. de Ciência do Envelhecimento Humano. 2007;4(2):94-113.
- Reis LA, Mascarenhas CHM, Lyra JE. Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes do método Pilates. C&D Rev. Eletrônica da Fainor. 2011;4(1):38-51.
- Barbosa RMSP. Resenha do livro Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Rev. Bras. Ciênc. Esporte. Florianópolis. 2012;34(2):513