

PILATES SOLO: PROPOSTA DE QUALIDADE DE VIDA NA PERSPECTIVA DE PESSOAS IDOSAS

Taciana Maria Bezerra de Araújo¹ ; Rosinaldo Cardoso dos Santos² ; Thais Thuanne de Oliveira Santana³ ; Hayanne Viegas Pereira⁴ ; Fabiana Góes Barbosa de Freitas⁵

Faculdade Internacional da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil, tacionamba@gmail.com ¹

Faculdade Internacional da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil, Rosinaldo.rcs@gmail.com ²

Faculdade Internacional da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil, thaysinhafpb@gmail.com ³

Faculdade Internacional da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil, hayanne.13@hotmail.com ⁴

Faculdade Internacional da Paraíba, João Pessoa, Paraíba, Brasil, fabygoes81@hotmail.com ⁵

Resumo:

As pessoas idosas encontram no Pilates um espaço seguro e eficiente para a exploração e a restauração de movimentos que nunca antes julgariam capazes de executar. Assim, o presente estudo teve como objetivo relatar as percepções de idosos sobre o método pilates após a aplicabilidade no projeto de extensão “Pilates solo na Comunidade com a melhor idade”, Tratou-se de estudo do tipo Pesquisa-Ação de campo com análise qualitativa dos dados. A amostra foi do tipo não-probabilístico, selecionada por conveniência; composta por dez idosas voluntárias, seguindo critérios de inclusão e exclusão. O instrumento utilizado para coletar os dados foi um roteiro de entrevista elaborado com os questionamentos de interesse. Os dados coletados foram analisados qualitativamente através da análise de conteúdo proposto por Bardin. Após a análise, inferência e interpretação dos dados encontraram-se as seguintes categorias percebidas pelas voluntárias do estudo com a prática do pilates solo: (1) Benefícios; (2) Alterações no bem-estar geral; (3) Alterações no fazer cotidiano. Compreende-se que as idosas deste estudo obtiveram mudanças em sua prática da atividade do cotidiano e pode estar relacionado ao fato de que o método pilates praticado proporcionou a flexibilidade exigida nos movimentos com maior autonomia e segurança. Os resultados obtidos neste estudo permitiram uma visão e compreensão por parte das pessoas idosas voltada ao pilates solo como proposta para envelhecer ativamente. O Pilates se faz necessário e auxilia na manutenção do bem estar, contribuindo para o envelhecimento ativo, uma vez que melhora postura e flexibilidade, levando as pessoas idosas deste estudo a uma situação de maior disposição e menos dor, e conseqüentemente, melhora no equilíbrio e independência funcional, aumentando assim a qualidade de vida, além de influenciar positivamente nos aspectos psicossociais.

Palavras-chave: Envelhecimento. Pessoa Idosa. Técnicas de exercício e de movimento.

Introdução

O envelhecimento se define como a diminuição do funcionamento do organismo em conjunto com as novas alterações que começam a surgir na composição e na forma do corpo, ocorrendo por características genéticas e/ou fatores externos como fumo, alimentação inadequada e sedentarismo. A perda de equilíbrio, força, flexibilidade, coordenação, dentre outros, são agravos que surgem gradualmente no processo de envelhecimento.¹⁻²⁻³ Por isso, atualmente se enfatiza o envelhecimento ativo como uma proposta para prevenir e/ou controlar os elementos que constituem o envelhecer fragilizado pelas dificuldades e doenças da idade, ao estimular o comportamento saudável⁴. Fundamentado nos três pilares do envelhecimento ativo (saúde, a participação social e a proteção social), o idoso precisa ser estimulado a adquirir os hábitos de vida adequados como: prática regular de atividade física, memória, raciocínio e sono; participação em atividades de produtividade e inclusão social; sexualidade ativa e segura; traçar objetivos e metas de vida^{1-4,17}.

As pessoas idosas encontram no Pilates um espaço seguro e eficiente para a exploração e a restauração de movimentos, pois promove a descoberta das potencialidades do mover-se com prazer, sem medo e sem dores^{6,9,10-11}. Pilates é um método de movimento com um ambiente extremamente seguro, no qual se pode simular e, conseqüentemente, treinar e refinar funções cotidianas (como tomar banho, comer, usar o banheiro, caminhar, fazer compras, subir escadas, realizar atividades domésticas)⁶⁻⁸. Essas funções são indispensáveis para uma população em processo de envelhecimento, que precisa fortalecer conceitos de autonomia, independência, qualidade de vida e expectativa de vida saudável. Esses conceitos incorporam de uma maneira complexa não apenas a saúde física de uma pessoa como também seu estado psicológico, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com o ambiente^{1,3,6,9}.

O método pilates é um programa de exercícios que visa o condicionamento físico e mental do indivíduo, tendo como objetivo manter a flexibilidade e a força, levando assim a um melhor equilíbrio corporal.^{7,8,9,12} Com isso surgiu à necessidade de relatar as percepções vividas pelas idosas participantes do projeto de pesquisa e extensão da Faculdade Internacional da Paraíba (FPB), João Pessoa, Paraíba, Brasil, uma vez que executaram o método pilates no solo com exercícios clássicos e básicos adaptados às limitações. Assim, o presente estudo teve como objetivo relatar as percepções de idosos sobre o método pilates após a aplicabilidade no projeto de extensão “Pilates solo na Comunidade com a melhor idade”.

Metodologia

Tratou-se de um estudo do tipo Pesquisa-Ação de campo com análise qualitativa dos dados. A amostra foi do tipo não probabilístico, selecionada por conveniência; composta por dez idosas voluntárias, considerando como critério de inclusão: maior de 60 anos, participação efetiva maior que seis meses no projeto de extensão “Pilates solo na comunidade com a melhor idade”. Excluíram-se as participantes com participação menor que seis meses no referido projeto. Neste projeto as participantes se encontraram semanalmente no período de fevereiro a junho de 2017 para realização da prática dos movimentos básicos do pilates solo por 50 minutos, facilitadas por professor e estudantes do curso de fisioterapia da Faculdade Internacional da Paraíba, como mostra a figura 1 e 2. Este projeto tem o objetivo de oportunizar atividades do método pilates em pessoas idosas ativas, promovendo treino de força e equilíbrio, propriocepção e coordenação motora de forma ativa com conscientização corporal.



Figura 1: Demonstração do movimento pelo estudante a ser realizado pelo participante
Fonte: Dados da pesquisa, 2017.



Figura 2: Movimento do pilates dos participantes facilitado pelos estudantes e professor
Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

Todas as voluntárias assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) após explicação das etapas procedimentais, seguindo assim, os princípios da ética nas pesquisas envolvendo seres humanos (resolução CNS 466/2012), garantindo-lhes autonomia, beneficência, não maleficência, justiça e equidade de participação.

O instrumento utilizado foi o roteiro de entrevista elaborado pelos autores, contendo os seguintes questionamentos: (1) Como você estava antes de praticar o pilates e como você se sente hoje? (2) O que mudou na sua vida depois que começou a frequentar o pilates? (3) O que você faz hoje que antes não fazia?

Com base no instrumento de coleta dos dados, as entrevistas foram realizadas individualmente no mês de junho de 2017, com duração de 10 minutos. A tarefa do participante se restringiu a responder aos questionamentos, enquanto os pesquisadores anotavam as informações recebidas. Os elementos colhidos foram ponderados pelo método proposto por Bardin²⁰ (2011) para análise de conteúdo, obedecendo às fases de pré-análise, exploração do material, inferência e interpretação dos dados. Assim construiu-se o corpus transcrevendo organizadamente todas as falas das voluntárias, emergindo as categorias de análise para a inferência e interpretação dos sentidos e significados.²⁰ No sentido de garantir o sigilo e anonimato dos colaboradores foi atribuído nomes de plantas na identificação quando na apresentação dos resultados.

Resultados e Discussão

Após a análise, inferência e interpretação dos dados encontraram-se as seguintes categorias percebidas pelas voluntárias do estudo com a prática do pilates solo: (1) Benefícios; (2) Alterações no bem-estar geral; (3) Alterações no fazer cotidiano.

Desta forma, o quadro 1 seguinte apresenta os discursos das voluntárias que demonstraram o sentido atribuído a categoria benefícios da prática do pilates solo, a partir do primeiro questionamento estabelecido sobre a percepção da prática do pilates.

Quadro1: Fala das participantes quanto a categoria 1

Categoria 1: Benefícios	
Questão 1: Como você estava antes de praticar o pilates e como você se sente hoje?	
Plantas (voluntárias)	Verbalização
Samambaia	“... me sentia dura... e hoje mais flexível, mais saudável...”
Palmeira	“... antes eu estava com o corpo pesado... me sinto com menos dores, mais leve...”
Cacto	“... me sentia só em casa, aqui conheci mais pessoas... me sinto mais disposta pra fazer os afazeres domésticos, durmo bem e consigo pegar algo no chão...”
Babosa	“... era entevada... me sinto mais leve, com menos dor, bem melhor...”
Bambu	“... triste e com dor nas costas... diminuiu as dores nas costas e a postura melhorou...”
Ipê	“... não sentia nada mas hoje tenho mais disposição... mais disposta...”
Urtiga	“... acomodada...” “...bem graças a Deus, sentia tontura mas melhorou...”
Quebra pedra	“... sinto-me mais disposta e animada hoje.”
Seringueira	“... cansada, agora tô melhor...” “...me sinto mais forte...”
Espada de São Jorge	“... hiperativa, o pilates me ajudou na concentração... me sinto melhor fisicamente e mentalmente...”

Fonte: Dados da pesquisa, 2017

A proporção percebida no bem estar geral do individuo é uma dimensão importante na promoção da saúde nos dias atuais. Neste aspecto, o quadro 2 seguinte aponta os sentidos atribuídos à segunda categoria percebido a partir do segundo questionamento sobre as mudanças percebidas com a prática, alterações no bem estar geral.

Quadro2: Fala dos participantes quanto a categoria 2

Categoria 2: Alterações no bem-estar geral	
Questão 2: O que mudou na sua vida depois que começou a frequentar o pilates?	
Plantas (voluntárias)	Verbalização
Samambaia	“... fiquei mais alegre...”
Palmeira	“... estou melhor, mais disposta...”
Cacto	“... em tudo hoje sou mais ativa, sinto menos dores...”
Babosa	“... não sinto mais dores como sentia...”
Bambu	“... nada...”
Ipê	“... nada...”
Urtiga	“... fico mais alegre, não fico mais triste, interajo mais com os outros...”
Quebra pedra	“... melhorou tudo, sou outra pessoa...”
Seringueira	“... mudou muita coisa, estou tomando mais água e mais esperta...”
Espada de São Jorge	“... minha maneira de se relacionar e na convivência...”

Fonte: Dados da pesquisa, 2017.

Na categoria 3 as participantes elencaram pontos do fazer cotidiano que perceberam alterações a partir do questionamento estabelecido sobre a percepção da prática do pilates, como demonstra o quadro 3 seguinte.

Quadro3: Fala dos participantes quanto a categoria 3

Categoria 3: Alterações no fazer cotidiano	
Questão 3: O que você faz hoje que antes não fazia	
Plantas (voluntárias)	Verbalização
Samambaia	“... não andava no shopping com medo, hoje estou mais segura...”
Palmeira	“... não sinto mais dificuldade em fazer qualquer exercício...”
Cacto	“... tenho mais flexibilidade , menos dor...”
Babosa	“... me abaixar para arrumar um armário...”
Bambu	“... executo as tarefas com menos dificuldade pela ausência da dor...”
Ipê	“... nada...”
Urtiga	“... dançar, tento dançar e já consigo tirar o pé do lugar, tenho mais disposição e vontade de fazer as coisas...”
Quebra pedra	“... caminhar muito, ando e não sinto dor, tenho mais disposição...”
Seringueira	“... durmo menos, passou a sonolência que sentia...”
Espada de São Jorge	“... estou mais calma para dormir...”

Fonte: Dados da pesquisa, 2017

A associação de hábitos não saudáveis, ausência à aptidão física, pode comprometer a autonomia tão buscada pela pessoa idosa. Ressaltam-se os fatores físicos causados pela falta de flexibilidade, equilíbrio e força muscular, devido ao processo natural do envelhecimento, bem como, os fatores psicossociais, solidão, isolamento e fragilidade emocional ^{2,18,1}.

Estudos avaliaram os efeitos da resistência muscular localizada visando à autonomia funcional e à qualidade de vida do idoso e concluíram que um bom estado de resistência muscular esta ligado diretamente de forma positiva na autonomia e atividade da vida diária⁵. Compreende-se que as idosas deste estudo obtiveram mudanças em sua prática da atividade do cotidiano e pode estar relacionado ao fato de que o método pilates praticado proporcionou a flexibilidade exigida nos movimentos com maior autonomia e segurança. Um programa de exercício físico eficiente para a população idosa deve oferecer melhoras significativas na capacidade e aptidão físicas, resistência, força, flexibilidade e equilíbrio, proporcionando uma melhor qualidade de vida ¹⁸.

Os resultados obtidos neste estudo permitiram uma visão e compreensão por parte das pessoas idosas voltada ao pilates solo como proposta para envelhecer ativamente com qualidade de vida.

Conclusão

O Pilates se faz necessário e auxilia na manutenção do bem estar, contribuindo para o envelhecimento ativo, uma vez que melhora postura e flexibilidade, levando as pessoas idosas deste estudo a uma situação de maior disposição e menos dor, e conseqüentemente, melhora no equilíbrio e independência funcional, aumentando assim a qualidade de vida, além de influenciar positivamente nos aspectos psicossociais. Partindo desta premissa, as idosas participantes deste estudo apontaram e fortaleceram a importância da prática de atividade física representado pelo método pilates como um caminho para manutenção das potencialidades que tornam a pessoa idosa ativa, autônoma e independente, com equilíbrio emocional suficiente para interagir e ampliar os laços sociais, e enfrentar novas realidades do seu cotidiano. Os deste estudo não podem ser generalizados, por isso, sugerem-se estudos mais específicos, com medidas precisas e amostras maiores e diversificados de forma comparativa na tentativa de desenvolver o conhecimento sobre o método pilates e seus benefícios na população idosa.

Referências:

1. Azevedo MSA. O envelhecimento ativo e a qualidade de vida: uma revisão integrativa. Porto I- 2015.
2. Fachine BR, Trompieri N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. Rev Bras Reumatol, 2016; 56(4).
3. Santos FH; Andrade VM; Amodeo B, Orlando F. Envelhecimento: um processo multifatorial Psicologia em Estudo, vol. 14, núm. 1, marzo, 2009, pp. 3-10 Universidade Estadual de Maringá Maringá, Brasil
4. Marciel A. Quedas em idosos: um problema de saúde pública desconhecido pela comunidade e negligenciado por muitos profissionais da saúde e por autoridades sanitárias brasileiras. Rev Med Minas Gerais 2010; 20 (4): 201-209.
5. Aragão JCB, Dantas EHM, Dantas BHA. Efeitos da resistência muscular localizada visando a autonomia funcional e a qualidade de vida do idoso. Fit Perf J. 2002;1(3):29-37.
6. Reis LA, Mascarenhas CHM; Lyra JE. Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes do método pilates. Vitória da Conquista-2011.
7. Anderson BD, Spector A. Introductions to pilates-based rehabilitation. Orth Phys Ther Clin. North Am. 2000;9(3):395-410.
8. Aparício E, Pérez J. O autêntico método pilates: a arte do controle. São Paulo: Planeta do Brasil; 2005.
9. Silva ACLG, Mannrich G. Pilates on rehabilitation: a systematic review. Fisioter Mov. 2009 jul/set;22(3):449-455.
10. Engers PB, Rombaldi AJ, Portella EG, Silva Mc. The effects of the Pilates method in the elderly: a systematic review. rev bras reumatol 2016.
11. Segal, NA, Hein J, Basford JR. The effects of Pilates training on flexibility and body composition: an observational study. Arch Phys Med Rehabil. 2004;(12):1977-81.
12. Muscolino JE, Cipriani S. Pilates and the “powerhouse” – 1, Journal of Bodywork and Movement Therapies, 2004; 8: 15-24.
13. Richardson RJ. Pesquisa Social: métodos e técnicas. 3ª ed. São Paulo: Atlas, 2007
14. Celich KLS, Galon C. Dor crônica em idosos e sua influência nas atividades da vida diária e convivência social. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol 2009; 12 (3): 356-65.
15. Santos MFS. Velhice: uma questão psico- social. Universidade de Pernambuco-1994.
16. Bessa LB, Barros NV. Impacto da Sarcopenia na Funcionalidade de Idosos [Monografia]. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais; 2009.
17. Gomes IS, Rosado KM, Souza GC, Macedo IS, Barbosa JC, Souza IF. A Busca da Socialização de Idosos por Meio de Atividades de Recreação e Lazer. Anais do 2º Congresso Brasileiro de Extensão Universitária Belo Horizonte – 2004.
18. Cunha RCL, Araújo JP, Aragão JCB, Dantas EHM. Análise da flexibilidade e da autonomia funcional em idosos não praticantes de exercício físico. In: Livro de Memórias do III Congresso Científico Norte-nordeste – Conaff; 2007. p. 162-8
19. Ruwer LS, Rossi Angela G, Simon F. Equilíbrio no idoso. Rev Bras Otorrinolaringol. 2005;71(3):298-303.
20. Bardin L. Análise de conteúdo: edição revista e ampliada. 6 ed. São Paulo: Editora 70, 2011