

## PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DO MÉTODO PILATES

SANTINO, T. A<sup>1.</sup>; BARROS, N. V. S.<sup>2.</sup>, TITO, T. L. H.<sup>1.</sup>, SOUSA, H. L. L.<sup>1.</sup>, ARAÚJO, V.  
R. Q<sup>3.</sup>

<sup>1</sup> Acadêmica de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

<sup>2</sup> Fisioterapeuta graduada na Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

<sup>3</sup> Professora Doutora do Departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

**Introdução:** Atualmente, observa-se uma preocupação em viabilizar a sobrevivência da população idosa e garantir qualidade de vida aos mesmos, sendo necessário considerar a autoestima, o bem estar pessoal e coletivo, e, sobretudo, o contexto cultural, socioeconômico e psicológico do indivíduo idoso. Com o intuito de alcançar uma melhor qualidade de vida na terceira idade, a prática de atividade física é considerada de extrema importância para a manutenção da aptidão física e no âmbito da saúde, como das capacidades funcionais. Portanto, o Método Pilates pode ser utilizado como forma de alcançar tais objetivos aliados ao bem estar. Esta é uma alternativa considerada importante na melhora da condição física, incluindo o fortalecimento muscular, desenvolvimento de flexibilidade, alívio do estresse, melhora na percepção dos movimentos e do quadro algico, sendo de tal forma, indicada para pessoas de todas as idades, incluindo as idosas. **Objetivo:** Mensurar a percepção da qualidade de vida de idosos praticantes do Método Pilates em alguns estúdios da cidade de Campina Grande-PB. **Metodologia:** Trata-se de um estudo do tipo transversal, descritivo e analítico, realizado em oito estúdios de Pilates do município de Campina Grande – PB, os quais tinham indivíduos idosos no seu quadro de alunos. A amostra foi composta por 17 idosos de ambos os gêneros que possuíam idade mínima de 60 anos, com no mínimo 10 sessões de Pilates e com regularidade de, no mínimo, dois dias semanais. Para a coleta de dados utilizou-se um questionário composto por 16 questões, referentes a dados sociodemográficos e a prática do Pilates e o instrumento WHOQOL-*bref* adaptado. Os dados obtidos foram analisados através do programa *Microsoft Excel*. **Resultados:** Na amostra pesquisada, observamos predominância (80%) do gênero feminino, com ensino superior completo (47,06%), estado civil casado (58,82%), sendo 41,18% de aposentados. Quanto à renda mensal, 41,18% apresentaram renda maior que

R\$5.000,00. Verificou-se que em geral os praticantes conheceram o Método Pilates por meio de amigos ou familiares que já praticavam, sendo apenas 17,65% através de indicação médica. Cerca de 88,24% da amostra revelou ter percebido mudanças corporais após a prática, como diminuição das dores musculares, melhor postura, entre outros. Através do WHOQOL-*bref* verificou-se que a maioria dos indivíduos apresentou relativa dificuldade em relação a percepção da qualidade de vida, considerando-a como sendo nem ruim nem boa. Para os idosos, em relação à saúde a percepção era a de que estavam mais ou menos satisfeitos com a própria saúde. Quanto à dor física, os relatos indicaram que a mesma os impede medianamente para fazerem o que precisam e que dependem bastante de tratamento médico para levarem sua vida diária. **Conclusão:** O estudo permitiu verificar que o Método Pilates interfere positivamente no bem estar dos indivíduos. A partir do WHOQOL-*bref* concluímos que 80% da amostra tem uma percepção de uma média/boa qualidade de vida. Apesar de tais benefícios relatados e outros que fogem do escopo da pesquisa, infelizmente, a prática do Pilates ainda é considerada uma alternativa de elevado custo, sendo por isso praticado por indivíduos com um poder aquisitivo mais elevado.

Palavras-chave: Idosos; Qualidade de Vida; Pilates.