

## PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DO SONO EM IDOSOS PRATICANTES DE PILATES

Melquisedek Monteiro de Oliveira <sup>1</sup>

### INTRODUÇÃO

O sono é um estado funcional, de inconsciência reversível, caracterizado por imobilidade relativa e aumento do limiar de resposta à estímulos externos, em que o indivíduo é capaz de voltar as condições normais de vigília (LORENZINI *et al.*, 2003).

Os distúrbios no sono podem afetar até um terço da população adulta mundial, e no Brasil, estima-se que de dez a vinte milhões de pessoas apresentam problemas relacionados ao sono (SILVA e LIMA, 2001). Segundo Oliveira *et al.* (2010) os problemas relacionados ao sono estão frequentes em mais da metade dos idosos com mais de 65 anos.

Com o aumento da idade aumentam as queixas relacionadas ao sono. Uma má qualidade de sono por acarretar perda de capacidade funcional e cognitiva no idoso, diminuindo sua qualidade de vida. (QUINHONES e GOMES, 2011). De acordo com Weinert (2000) a prática regular de atividade física em idosos pode aumentar a duração do sono e proporcionar um sono mais profundo.

Muitas pessoas, principalmente na terceira idade, têm praticado Pilates como sua principal atividade física. O método começou a ser desenvolvido durante a Primeira Guerra Mundial pelo alemão Joseph Pilates. Em 1926, quando se mudou para os Estados Unidos, Pilates fundou seu primeiro estúdio e publicou seu primeiro livro, começando seu trabalho com exercícios feitos no solo ajudando na recuperação de lesões de dançarinos de balé (LATEY, 2001).

Joseph Pilates criou 34 movimentos originais no solo que resultaram em cerca de 500 variações, que podem ser feitos com ou sem ajuda de aparelhos (BORGES, 2004). Tanto o Pilates realizado nos aparelhos como no solo, também chamado de Mat Pilates, são compostos por exercícios que trabalham a estabilidade da pelve, controle de abdômen, mobilização de articulações, fortalecimento e alongamento de membros inferiores e superiores (NOGUEIRA, 2002).

Os exercícios são executados por meio de contrações isotônicas e isométricas, com ênfase no *power house*, um centro de força formado pelos músculos abdominais, multífidos, glúteos e assoalho pélvico, que tem a função de dar estabilidade ao corpo (OLIVEIRA *et al.*, 2015). Não existem contraindicações e os exercícios são adaptados de acordo com a necessidade de cada praticante (ABRAMI e BROWNE, 2003).

Estudos com o método Pilates, como o de Ashrafinia *et al.* (2013) realizado com mulheres no pós-parto submetidas a um protocolo de 8 semanas e o de Caldwell *et al.* (2009) feito com jovens universitários durante 15 semanas, demonstraram que o Pilates proporcionou uma melhora da qualidade do sono desses grupos. Porém ainda há pouca literatura mostrando os efeitos do Pilates no sono de idosos.

Diante desse contexto, acreditando que o Pilates pode influenciar na qualidade do sono do indivíduo e vendo a necessidade da realização de estudos que também envolvam pessoas na terceira idade, o objetivo desta pesquisa foi avaliar como está a percepção do sono dos idosos praticantes do método Pilates.

---

<sup>1</sup> Graduado em Fisioterapia pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB, [melquisedek\\_monteiro@hotmail.com](mailto:melquisedek_monteiro@hotmail.com)

## MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa quantitativa, do tipo transversal, com idosos praticantes do método Pilates. Como critérios de inclusão foram estabelecidos que os indivíduos deveriam ter acima de 60 anos, podendo ser de ambos os sexos, e estarem praticando Pilates há pelo menos seis meses sem interrupção, no mínimo duas vezes por semana.

Os participantes aceitaram colaborar voluntariamente da pesquisa após assinarem um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido segundo a Resolução Nº 466 de 2012 do Conselho Nacional de Saúde, e em seguida foi aplicado o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh, que avalia o sono do indivíduo em relação aos últimos 30 dias. O questionário foi aplicado em um estúdio de Pilates da cidade de João Pessoa no mês de março de 2019.

O Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh é constituído por 19 questões, sendo 4 subjetivas que se referem ao horário habitual de dormir, número de minutos até adormecer, horário habitual de despertar e número de horas de sono por noite, e as demais perguntas objetivas, com pesos que variam numa escala de 0 a 3. Todas as questões são agrupadas em 7 componentes que avaliam a qualidade subjetiva, latência, duração, eficiência habitual e distúrbios do sono, uso de medicamentos para dormir e disfunção durante o dia. Os escores dos sete componentes somados conferem uma pontuação global que varia de 0 a 21, onde de 0 a 4 tem classificação como sono bom, de 5 a 10 sono ruim, e acima de 10 pontos há presença de distúrbio de sono (BUYSSE *et al.*, 1989).

As sessões de Pilates eram realizadas duas vezes por semana, que poderiam ser nas segundas e quartas ou terças e quintas, no começo da manhã ou final de tarde. Caso não pudesse ir no dia agendado, eles poderiam remarcar sua sessão para outro dia e horário que fosse mais conveniente, desde que fosse na mesma semana.

Cada sessão tinha duração de 60 minutos, onde eram feitos exercícios no solo e nos aparelhos *Cadillac*, *Reformer*, *Chair* e *Ladder Barrel*, além do uso de acessórios como bolas, rolo, faixa elástica e anel flexível.

Realizou-se a análise descritiva dos dados coletados quanto à frequência, porcentagem, média e desvio padrão por meio do programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 20.0 para Windows.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 12 idosos da cidade de João Pessoa, que praticavam Pilates duas vezes por semana há no mínimo seis meses, sendo 9 mulheres e 3 homens, com idade média de 65,6 ( $\pm 4,5$ ) anos (mín=61; máx=76). Por meio do Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh, foi possível observar que no último mês 75% dos participantes (n=9) apresentou qualidade de sono bom, com escore de até 4 pontos.

Quanto a latência do sono 66,7% dos indivíduos (n=8) disse levar menos de 15 minutos para adormecer e nenhum relatou demorar mais de 30 minutos. Souza *et al.* (2005) sugere que o ideal é ir pra cama apenas na hora de dormir, e não permanecer na cama realizando outras atividades como ler, comer ou ver televisão.

Com relação a duração do sono 58,3% dos sujeitos (n=7) declarou dormir mais de 7 horas diárias. Apesar de ser considerada uma quantidade de sono satisfatória pela maioria dos estudiosos, Reimão (1999) ressalta que não existe uma quantidade de tempo ideal para dormir, já que existem pessoas que precisam de apenas 5 horas por dia enquanto que outras necessitam de mais de 10 horas.

Entre os motivos mais citados por atrapalhar o sono estava a necessidade de levantar para ir ao banheiro, ocorrendo geralmente entre duas a três vezes por semana. Acordar no

meio da noite para usar o banheiro várias vezes deixa os idosos mais propensos à ocorrência de quedas (CHAIMOWICZ *et al.*, 2000). A dificuldade de respiração, tosse ou ronco alto também foram mencionados, mas com menor frequência.

Apenas 16,7% dos entrevistados (n=2), ambos do sexo feminino, fizeram uso de algum medicamento pra ajudar a dormir pelo menos uma vez por semana, sendo em um caso prescrito pelo médico e no outro usado por conta própria. Segundo Guilleminault (1994) as mulheres idosas fazem mais uso desse tipo de medicação que os homens.

De todos os participantes só 25% (n=3) referiram ter alguma dificuldade em permanecer acordado durante o dia enquanto estava dirigindo, fazendo refeições ou realizando determinadas atividades, pelo menos uma vez por semana.

Apesar de Corrêa e Ceolim (2008) afirmarem que a quantidade de pessoas que relatam ter problemas de sono seja proporcional ao aumento do número da idade, há idosos que se dizem satisfeitos com sua qualidade de sono, como constatado por Oliveira *et al.* (2010) e Gonçalves *et al.* (2014) em seus artigos.

Conforme os dados encontrados nessa pesquisa, foi possível verificar que a maioria dos idosos praticantes de Pilates apresenta boa qualidade de sono, corroborando com outros estudos recentes como o de de García-Soidán *et al.* (2014) e o de Leopoldino *et al.* (2014), que mostraram que o Pilates contribuiu para melhora do sono. Porém esses estudos foram realizados com jovens e adultos de meia idade, mostrando que ainda é escasso o número de pesquisas que avaliam o sono de idosos que praticam Pilates.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O questionário de sono foi aplicado com indivíduos que já frequentavam um estúdio de Pilates da cidade de João Pessoa, não sendo possível ter feito um controle rigoroso da frequência desses sujeitos, nem realizar um mesmo protocolo de exercícios para todos, tendo em vista as necessidades individuais de cada um. Logo, surge a necessidade de acompanhar os participantes dessa pesquisa, com a finalidade de avaliar se o método Pilates pode contribuir para a melhora da qualidade do sono a longo prazo, e desenvolver novos estudos que possuam um maior controle metodológico.

Apesar disso, diante dos resultados encontrados, foi possível observar que a maioria dos idosos que praticam Pilates há pelo menos seis meses apresentam boa qualidade de sono, conseguindo adormecer em poucos minutos e dormir uma quantidade de horas suficientes, sem apresentar sonolência e indisposição que atrapalhe suas atividades durante o dia.

**Palavras-chave:** Pilates; Qualidade de Sono; Idosos.

## REFERÊNCIAS

ABRAMI, M. C. R., BROWNE, R. G. **Material didático do curso de formação CGPA Pilates.** São Paulo: Manole, 2003.

BORGES, J. **Princípios básicos do método Pilates.** Curitiba: Módulo, 2004.

BUYSSE, D. J.; REYNOLDS 3RD, C. F.; MONK, T. H.; BERMAN, S. R.; KUPFER, D. J. **The Pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research.** *Psychiatry Research*, v. 28, n. 2, p. 193-213, 1989.

CHAIMOWICZ, F.; FERREIRA, T. J. X. M.; MIGUEL, D. F. A. **Use of psychoactive drugs and falls among older people living in a community in Brazil.** *Revista de Saúde Pública*, v. 34, p. 631-635, 2000.

GARCÍA-SOIDÁN, J. L.; GIRALDEZ, V. A.; ZAGALAZ, J. C.; LARA-SÁNCHEZ, A. J. **Does Pilates exercise increase physical activity, quality of life, latency, and sleep quantity in middle-aged people?** *Perceptual and motor skills*, v. 119, n. 3, p. 838-850, 2014.

GONÇALVES, D.; ALTERMANN, C.; VIEIRA, A.; MACHADO, A. P.; FERNANDES, R.; OLIVEIRA, A.; MELLO-CARPES, P. B. Avaliação das funções cognitivas, qualidade de sono, tempo de reação e risco de quedas em idosos institucionalizados. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, v. 19, n. 1, p. 95-108, 2014.

GUILLEMINAULT, C. **Narcolepsy Syndrome.** In: KRYGER, M. H.; ROTH, T.; DEMENT, W. C. *Principles and Practice of Sleep Medicine*. Philadelphia: W. B. Saunders Company, p. 549-561, 1994.

LATEY, P. **The Pilates method: history and philosophy.** *Journal of bodywork and movement therapies*, v. 5, n. 4, p. 275-282, 2001.

LEOPOLDINO, A. A. O.; AVELAR, N. C. P.; PASSOS JR, G. B.; SANTANA JR, N. A. P.; TEXEIRA JR, V. P.; LIMA, V. P.; VITORINO, D. F. M. **Effect of Pilates on sleep quality and quality of life of sedentary population.** *Journal of bodywork and movement therapies*, v. 17, n.1, p. 5-10, 2014.

LORENZINI, L. M., COELHO, A. T. **Sono e atividade física: considerações atuais.** In: REIMÃO, R. *Distúrbios do sono*. São Paulo: Associação Paulista de Medicina, p. 32-35, 2003.

NOGUEIRA, J. **Método Pilates ganha espaço.** *Jornal do Commercio*, Coluna Família, p. 20, 2002.

OLIVEIRA, B. H. D.; YASSUDA, M. S.; CUPERTINO, A. P. F. B.; NERI, A. L. **relações entre padrão do sono, saúde percebida e variáveis socioeconômicas em uma amostra de idosos residentes na comunidade: Estudo PENSA.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 15, n. 3, p. 851-860, 2010.

OLIVEIRA, L. C., OLIVEIRA, R. G., OLIVEIRA, D. A. A. P. **Effects of Pilates on muscle strength, postural balance and quality of life of older adults: a randomized, controlled, clinical trial.** *Journal of Physical Therapy Science*, v. 27, n. 3, p. 871-876, 2015.

QUINHONES, M. S.; GOMES, M. M. **Sono no envelhecimento normal e patológico: aspectos clínicos e fisiopatológicos.** *Revista Brasileira de Neurologia*, v. 47, n. 1, p. 31-42, 2011.

REIMÃO, R. *Durma bem. Dicas para uma noite de sono feliz...* São Paulo: Ateneu, 1997.

SILVA, C. A; LIMA, W. C. **Exercício físico na melhora da qualidade de vida do indivíduo com insônia.** *Movimento*, v. 7, n. 14, p. 49-56, 2001.

SOUZA, C. L.; ALDRIGHI, J. M.; LORENZI FILHO, G. **Qualidade do sono em mulheres paulistanas no climatério.** *Revista da Associação Médica Brasileira*, v. 51, n. 3, p. 170-176, 2005.

WEINERT, D. **Age-dependent changes of the circadian system.** *Chronobiology International*, v. 17, n. 3, p. 261-283, 2000.