

PRÁTICA DE PILATES POR IDOSAS: VIVÊNCIAS DE FELICIDADE, SAÚDE E BEM-ESTAR EM PAUTA

Autora: Talia Castilhos de Oliveira;

Orientador: Nadir Antônio Pichler

Universidade de Passo Fundo (e-mail: taliaoliveira@upf.br)

Universidade de Passo Fundo (e-mail: nadirp@upf.br)

Introdução: Envelhecer não é simplesmente acumular anos de vida; é muito mais complexo, não podendo ser demarcado cronologicamente ao completarmos 60 anos, se compreendido por um conjunto de atitudes e hábitos adquiridos, melhorados e conservados durante a vida. Se prestarmos atenção às boas recomendações, aos sinais do nosso organismo, conseguiremos envelhecer mais ativos, independentes e felizes. Sabemos que a longevidade decorre de muitos fatores, todos eles ligados ou contribuintes aos cuidados consigo mesmo. A pessoa que procura o método Pilates, nos leva a ver que está ciente de que precisa cuidar de si, de que quer envelhecer com saúde.

Justificativa: Importante levar em conta, que o envelhecimento populacional se configura pela predominância feminina, pois as mulheres têm atingido uma maior longevidade em comparação aos homens, bem como pela crescente e significativa presença e participação deste gênero em grupos de convivência e nas atividades físicas propostas para os mesmos (NICODEMO; GODOI, 2010; IBGE, 2010). A procura se justifica pela diferente postura assumida pelas mulheres idosas na busca do ser saudável na velhice (LEITE et al., 2012).

As possibilidades positivas da atividade física na velhice se, justificam pelo consenso que grande parte dos mecanismos implicados no processo de envelhecimento, são facilmente modificados pelo estilo de vida e pelos hábitos higiênicos e dietéticos adotados ao longo da vida. De tal maneira que quando se cumprem as recomendações destinadas a melhorar a saúde da população, pode-se retardar e, inclusive, evitar problemas típicos da velhice. Recomendações como

movimentar-se, permanecer ativos e mobilidade são excelentes caminhos para manter a saúde, sentir-se feliz e integrada ao processo natural do envelhecimento humano e ativo.

Nesse sentido, a proposta do Método Pilates busca trazer melhoria na qualidade na vida de seus praticantes, através de uma condição otimizada de uma nova postura, desenvolvendo maior mobilidade, equilíbrio e agilidade, embasando-se numa tonificação muscular e em um ganho de flexibilidade e elasticidade, atingidas através de seus exercícios específicos. Contudo, a comprovação dos efeitos reais para os praticantes deste método se faz relevante, se considerarmos toda a importância da atividade física no cotidiano dos idosos. Estes necessitam de um planejamento específico para essas atividades e de profissionais qualificados para atender as demandas específicas para cada biotipo.

Mesmo tendo poucos estudos acerca da relação dos efeitos do método Pilates e parâmetros psicológicos, é oportuno destacar que, nos últimos anos, há uma crescente produção científica nesta área. É essa a razão do propósito deste estudo, para estabelecer uma relação dos seus efeitos com a felicidade, saúde e bem-estar subjetivo para as mulheres idosas que praticam atividade física por meio da modalidade Pilates.

A importância deste estudo reporta-se à necessidade de ampliar o conhecimento e a discussão sobre as possíveis formas de promover melhorias na vida da pessoa idosa, ou mesmo, na vida dos seres humanos em busca da felicidade.

Considerando os fatores físicos, a natureza genética, o estilo de vida, etc., a felicidade na longevidade é um processo complexo, um produto intrinsecamente ligado à forma de vida, pois envolve autoestima, autoconhecimento, cuidado de si, autonomia, independência financeira, saúde, participação, segurança (WHO, 2005), prática de virtudes, convívio social, vida ativa, vida meditativa, espiritualidade, sexualidade, erotismo, alimentação saudável, superação dos vícios, atividade física, memória ativa, etc.

Nessa perspectiva, tem-se a compreensão que, as práticas do método Pilates podem corroborar, de forma significativa, para alcançar uma vida melhor e mais feliz pelo cuidado de si. Conhecer o contexto em questão permitirá (re)dimensionar intervenções nas práticas de saúde e felicidade dirigidas aos idosos e, com isto, propor ações mais efetivas nos grupos, quanto às formas de lidar com o envelhecimento e com as principais fontes de angústia que o ser humano idoso experimenta.

Objetivos e Metodologia: O objetivo do estudo é identificar as contribuições do método Pilates como promotor de saúde/felicidade/bem-estar subjetivo com 15 idosas, participantes de duas oficinas de Pilates, do Centro de Referência em Atenção ao Idoso (CREATI), Campus Carazinho, RS, por meio de um cadastro e uma entrevista semiestruturada. As informações foram sintetizadas em categorias, de acordo com a análise de conteúdo de Bardin. Para corroborar as informações sintetizadas, utilizou-se o referencial teórico do envelhecimento ativo/saudável.

Resultados e Conclusão: O processo de envelhecimento envolve uma série de alterações degenerativas, graduais e irreversíveis do corpo, como disfunções posturais, ciclo de marcha reduzida, perda do controle e estabilidade que levam à perda de função, força muscular, flexibilidade, coordenação e memória. Tais alterações levam o idoso a perder autonomia e qualidade de vida. O Método Pilates se tornou uma ferramenta de alta valia, que pode ser utilizada neste processo do ser envelhescente. Se aplicado de acordo com seus princípios, a técnica proporciona bem-estar geral ao indivíduo. Dessa forma, a prática do Pilates por idosos propõe melhorar a qualidade de vida do indivíduo como um todo, alterando seu estado físico, mental e social, contribuindo para o convívio dessa pessoa com demais membros da sociedade.

Referências Bibliográficas:

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 4. ed. Lisboa: Edições 70, 2009.

NICODEMO, GODOI, IBGE 2010. Lê-se: NICODEMO, Denise.; GODOI, Marilda Piedade. **Juventude dos anos 60-70 e envelhecimento: estudo de casos sobre feminização e direitos de mulheres idosas**. Rev. Ciênc. Ext. v.6, n.1, p.40, 2010.

LEITE et al, 2012. Lê-se POLO e LEITE, 2012. POLO, Grasiela Bock; LEITE, Marinês Tambara Leite. **Envelhecimento Humano na ótica de pessoas idosas**. REVISTA CONTEXTO & SAÚDE EDITORA UNIJUÍ Ano 03 nº 05 Jul./Dez. 2012. P. 107-127.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (WHO). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), 2005.



CONGRESSO NACIONAL
DE **ENVELHECIMENTO**
HUMANO

