

Avaliação da qualidade de vida em mulheres de meia idade praticantes de pilates

Leandro Melo Beneli¹; Camila Fazio Carvalho²

E-mail: leandro.beneli@gmail.com; camilafazio2@gmail.com

Resumo: o Mat Pilates é um sistema único de exercícios de alongamento e fortalecimento realizado no solo. O objetivo deste estudo é avaliar a qualidade de vida de mulheres de meia idade praticantes de Mat Pilates. A metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica e avaliação da qualidade de vida através do questionário SF-36. Participaram 4 mulheres adultas de meia idade com média de 51,75+/-4,79 anos, que realizaram os exercícios durante três meses, duas vezes por semana, com duração de uma hora cada aula. As avaliações foram realizadas antes do início (1ª avaliação), e ao final dos três meses de prática (2ª avaliação). Através das notas individuais foram obtidas as médias e o desvio-padrão nos oito domínios e foram comparadas e analisadas através do teste T de student (*t*) com nível de significância de $p < 0,05$, apresentados em tabelas comparativas. Os resultados demonstraram que a limitação por aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade e aspectos sociais apresentaram diferenças significativas. A capacidade funcional, aspectos emocionais e a saúde mental não evidenciaram uma diferença significativa no período de três meses.

Palavras-Chave: Pilates, Qualidade de Vida, mulheres de meia idade.

Quality of life assessment in middle-aged women practicing pilates

Abstract: the Mat Pilates is a unique strengthening exercises performed on the ground system. The objective of this study is to evaluate the quality of life of middle-aged women practitioners of Pilates Mat. The methodology was the literature review and evaluation of the quality of life by SF-36 questionnaire. Participated in 4 adult middle-aged women with a mean of 51.75 +/- 4.79 years, who carried out the exercises for three months, twice a week, lasting one hour each class. The evaluations were performed before (1st assessment), and the end of the three months of practice (2nd evaluation). Through the individual notes were obtained averages and standard deviation in the eight domains and were compared and analyzed by Student's t-test (*t*) with a significance level of $p < 0.05$, presented in comparative tables. The results showed that the limitation of physical aspects, pain, general health, vitality and social aspects significant differences. The functional capacity, emotional aspects and mental health did not show a significant difference in the three

Keywords: Pilates, Quality of Life, middle-aged women.

Evaluación de calidad de vida en mujeres de mediana edad que practican pilates

Resumen: Mat Pilates es un único ejercicios de estiramiento y fortalecimiento hechos en el sistema suelo. El objetivo de este estudio es evaluar la calidad de vida de las mujeres de mediana edad que practican Pilates Mat. La metodología utilizada fue la revisión de la literatura y la evaluación de la calidad de vida mediante el cuestionario SF-36. Participó en 4 adultos mujeres de mediana edad con una media de 51,75 +/- 4,79 años, que llevó a cabo los ejercicios durante tres meses, dos veces por semana, con una duración de una hora cada clase. Las evaluaciones se realizaron antes (primera evaluación), y al final de los tres meses de práctica (segunda evaluación). Se obtuvieron a través de la media y la desviación estándar en los ocho dominios de las notas individuales y se compararon y analizaron mediante la prueba t de Student (*t*) con un nivel de significación de $p < 0.05$, se presenta en las tablas comparativas. Los resultados mostraron que la limitación de dolor físico, corporal, la salud general, la vitalidad y los aspectos sociales diferencias significativas. La capacidad funcional, aspectos emocionales y de salud mental no mostró una diferencia significativa en el período de tres meses.

Palabras clave: Pilates, calidad de vida, las mujeres de mediana edad.

INTRODUÇÃO

A modernidade e o dinamismo da sociedade trouxeram novos comportamentos e hábitos pessoais, com o acúmulo de atividades, eventos e afazeres diários. Essa intensa sobrecarga a qual os indivíduos são submetidos diariamente também proporcionou surgimento de doenças crônicas, lesões por esforço repetitivo problemas de coluna, fadiga muscular e estresse¹. A execução dos movimentos diários de forma inadequada prejudica o dia-a-dia e, sobretudo, a qualidade de vida dos indivíduos. A ligação entre atividade motora e a qualidade de vida é razoavelmente popular², e um dos meios para o seu desenvolvimento e melhoria é o exercício físico.

O método pilates trabalha de forma intensa a musculatura abdominal, enquanto fortalece e alonga global e simultaneamente a musculatura das outras partes do corpo, por meio de exercícios de baixo impacto e com poucas repetições. Esse método de condicionamento físico pode ser realizado em aparelhos, dotados de polias e molas de diferentes cores e com diferentes resistências para o fortalecimento muscular, ou realizado no solo, chamados de *Mat. exercises*, utilizando somente a resistência do próprio corpo³.

O propósito dos exercícios de solo, em qualquer nível, é criar uma fluidez de movimentos e então aumentar à dinâmica, ou energia, com a qual se realizam os movimentos, sem deixar de lado o controle³, concebido para trabalhar diretamente com os músculos mais profundos do corpo. Através da melhora do condicionamento físico e mental, do aumento da flexibilidade, equilíbrio, alongamento e tonificação da musculatura, os praticantes buscam através do método pilates alcançar uma melhora na sua qualidade vida.

Qualidade de vida é um termo frequentemente usado nos dias de hoje, mas ainda não possui uma definição uniforme. Alguns autores consideram um bem estar físico, psicológico e social, já outros associam com estados mentais, uma harmonia entre metas e desejos. Também se referem às condições de vida de uma pessoa como moradia, alimentação, emprego, lazer, cultura, entre outros, recentemente relacionou-se a qualidade de vida com a saúde de um indivíduo, ou seja, a ausência de enfermidades^{2,4,5}.

Observa-se que as mulheres demonstram maior preocupação com a participação em programas de atividade física, incluindo o maior período de permanência em consequência do maior engajamento e busca de melhorias na saúde a e na qualidade de vida, quando comparadas aos indivíduos do sexo masculino⁶. Destaca-se ainda que estudos demonstram que apenas metade das brasileiras praticam atividades físicas regulares durante o período da

meia idade, e somente um quarto delas realizam exercícios de alta intensidade⁷. Diante destas profundas modificações que ocorrem durante esta etapa nas mulheres de meia idade, torna-se fundamental a prática do exercício para melhora da qualidade de vida⁸.

O exercício físico e sua relação com a qualidade de vida já está consolidado na literatura, entretanto, essa relação ainda não se estabeleceu na população de meia idade⁹. Diante disso, esse estudo possui como objetivo geral avaliar se a prática de pilates interfere na qualidade de vida de mulheres de meia idade.

METODOLOGIA

Sujeitos

Participaram deste estudo 4 mulheres adultas de meia idade com média de 51,75+/- 4,79 anos, em condições físicas, sociais e psicológicas que frequentaram por período de três meses aulas de Mat Pilates, com duração de sessenta minutos (uma hora) duas vezes por semana. A escolha da duração e quantidade das sessões foi estabelecida a partir de propostas da literatura^{10,11,12}. As voluntárias foram esclarecidas sobre o estudo e assinaram um termo de autorização que foi encaminhado para o Comitê de Ética em Pesquisa, e autorizada por atender a resolução 196/96 registrada pelo n. 203/2011.

Procedimentos metodológicos

Para avaliação da qualidade de vida utilizou-se um questionário genérico SF-36 composto por 36 itens que avaliam a capacidade funcional (10 itens), limitação por aspectos físicos (4 itens), dor (2 itens), estado geral de saúde (5 itens), vitalidade (4 itens), aspectos sociais (2 itens), aspectos emocionais (3 itens) e saúde mental (5 itens). O questionário apresenta oito notas, uma para cada domínio avaliado, que variam de 0 a 100 pontos, em que o 0 corresponde ao índice menor de qualidade de vida e 100 o maior¹³.

Delineamento da pesquisa

Os sujeitos participantes desta pesquisa foram instruídos a executar os exercícios do Pilates de acordo com os seis princípios básicos deste método: Princípio da respiração, princípio da concentração, princípio da centralização ou centro de força, princípio da precisão, princípio da fluidez, princípio do controle¹⁴.

Antes do início das atividades, cada participante respondeu o questionário sobre qualidade de vida SF-36 individualmente (1ª avaliação), após três meses de prática responderam novamente o mesmo questionário (2ª avaliação). Em cada etapa através das notas individuais foram obtidas as médias e o desvio-padrão nos oito domínios.

Análise dos dados

Como procedimento para análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva por meio de medidas de centralidade e dispersão em valores de média e desvio padrão nos oito domínios dos resultados obtidos na pesquisa. Também foi realizada análise entre as médias através da estatística inferencial com teste t de Student para dados pareados, para comparação no início e após 3 meses, com nível de significância de 5%¹⁵. Os resultados foram demonstrados através de tabelas comparativas, onde identifica as relações entre a prática dos exercícios do método Pilates com a qualidade de vida de cada participante.

RESULTADOS

A tabela 1 apresenta as médias e os desvios padrões dos valores obtidos nos 8 domínios nas duas avaliações, além da comparação dos resultados através do teste t.

Tabela 1: Análise comparativa dos resultados obtidos nos 8 domínios

Domínios	1ª Avaliação	2ª Avaliação	Teste t
Capacidade Funcional	47,5 +/-14,43	77,5 +15,55	0,086
Limitação por Aspectos Físicos	37,5 +/-32,27	100 +0	0,030*
Dor	25,25 +/-10,5	65,83 +12,45	0,035*
Estado Geral de Saúde	62 +/-8,16	72 +7,07	0,016*
Vitalidade	40 +/-19,15	76,25 +8,54	0,020*
Aspectos Sociais	37,75 +/-10,21	87,75 +10,21	0,003*
Aspectos Emocionais	41,75 +/-50,06	100 +0	0,102
Saúde Mental	64 +/-19,6	82 +6,93	0,103

DISCUSSÕES

A tabela 1 demonstra que houve diferença significativa ($p < 0,05$) em 5 dos 8 domínios avaliados pelo questionário de qualidade de vida SF-36. Observa-se que a limitação por aspectos físicos, a dor, o estado geral de saúde, vitalidade e aspectos sociais evidenciaram uma diferença significativa entre a 1ª e 2ª avaliação. Já a capacidade funcional, aspectos emocionais e saúde mental não evidenciaram através do teste t student uma diferença significativa ($p < 0,05$) entre as médias.

Programas de reabilitação para grupos especiais através de exercícios funcionais mostrou-se um importante método para melhoria da qualidade de vida e das respostas cardiovasculares¹⁶. Alguns estudos reiteram a eficácia dos exercícios físicos com objetivo de ganho de força muscular e sua influencia positiva nos sintomas vasomotores na mulher na meia idade^{17,18}.

O método Pilates, através de seus princípios básicos, busca desenvolver o equilíbrio músculo esquelético, a respiração apropriada e o alinhamento postural e integra o corpo e a mente, ampliando a capacidade de movimentos, aumentando o controle, a força e a consciência corporal¹⁹. Os resultados demonstram que a prática do pilates auxilia na melhoria da qualidade de vida de mulheres de meia idade. Estudos utilizando a prática do Pilates e a relação com a qualidade de vida de mulheres na meia-idade, apresentaram resultados positivos em sobre os sintomas vasomotores²⁰.

Outros estudos apresentam resultados semelhantes em relação aos efeitos do método pilates demonstrando melhora da qualidade de vida^{20,21} e na diminuição de dores nos praticantes, na reabilitação ortopédica²², na reabilitação geral²³, e ainda em diferentes patologias: coluna lombar²⁴, osteoporose²⁵, dores crônicas na coluna cervical²⁶ e na espondilolistese traumática em L4 e L5²⁷, fibromialgia²⁸, escoliose²⁹, osteoartrite no joelho³⁰, insônia³¹.

Observa-se o aumento de praticantes de Pilates a cada dia³², influenciado pelos diversos benefícios oferecidos pela prática, sobretudo em relação a qualidade de vida e promoção da saúde. Não obstante, percebe-se uma escassez de estudos científicos relacionados à prática do pilates e a qualidade de vida com foco em mulheres de meia idade.

A atividade física é considerada um dos meios para se alcançar uma melhora na qualidade de vida². Os exercícios do método pilates foram criados com a finalidade de combater problemas de coluna, fraqueza muscular, falta de alongamento e condicionamento físico, necessários para melhorar a atividade motora e, assim influenciar na melhoria da qualidade de vida das pessoas.

CONCLUSÕES

Conclui-se a partir dos resultados obtidos do presente estudo que o método pilates praticado em duas sessões de sessenta minutos por semana proporcionou aumento da qualidade de vida de mulheres de meia idade observada através de alterações significativas em 5 domínios do questionário SF-36. Existe a necessidade de elaboração de outros estudos relacionando a prática do pilates e a qualidade de vida com mulheres de meia idade para que outros aspectos possam ser analisados, além da realização de pesquisas com outros grupos e gêneros, em busca de ampliar as possibilidades e os benefícios advindos da prática de atividade física e suas consequências na qualidade de vida destes indivíduos.

REFERÊNCIAS

1. Moreira WW. Qualidade de vida: complexidade e educação. 2. Ed. São Paulo: Papyrus, 2007.
2. Barbanti VJ, Bento JO, Marques AT, Amadio AC. Esporte e atividade física. Interação entre rendimento e qualidade de vida. São Paulo: Manole, 2002.
3. Siler B. O corpo pilates. São Paulo: Summus Editorial, 2008.
4. Rocha AD, Okabe I, Martins MEA, Machado PHB, Mello TC. Qualidade de vida, ponto de partida ou resultado final? Ciênc. saúde coletiva 2000; 5:63-81.
5. Seidl EMF, Zannon CMLC. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. Cad de Saúde Publica 2004; 20:580.
6. Vivacqua R, Hespanha R. Ergometria e reabilitação em cardiologia. Rio de Janeiro: Medsi, WHO-World Health Organization. Ageing and Health Programme Division of Health Promotion, Education and Communication. The hiedelberg guidelines for promoting physical activity among older persons: guidelines series for healthy ageing. Heidelberg: WHO, 1996
7. Ignacio DL, Frankenfeld TGP, Fortunato RS, Vaisman M, Werneck-de-Castro WJPS, Carvalho DP. Regulação da massa corpórea pelo estrogênio e pela atividade física. Arq Bras Endocrinol Metab. 2009;53/3
8. Zanesco A, Zaros PR. Exercício Físico e Menopausa. Rev Bras Ginecol Obstet. 2009;31(5):254-61.

9. Silva A, Macri SPCS, Cabral CMN. Avaliação da qualidade de vida e da flexibilidade de mulheres climatéricas após alongamento – estudo piloto. *ConScientiae Saúde*. 2011;10(4):741-7.
10. Silva ACLG, Mannrich G. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. *Fisioter Mov*. 2009;22(3):449-55.
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;85(12):1977-81.
12. Lugo-larcheveque N, Pescatello L, Dugdale T, Veltri D, Roberts W. Management of lower extremity malalignment during running with neuromuscular retraining of the proximal stabilizers. *Curr Sports Med Rep*. 2006;5(3):137-40.
13. Ciconelli RM, Ferraz MB, Santos W, Meinão I, Quaresma MR. Tradução para língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF -36 (Brasil SF-36). *Rev Bras Reumatol*. 1999;39:143-50.
14. Reyneke D, Pilates Moderno A perfeita forma física ao seu alcance. Barueri: Manole, 2009
15. Padovani CR. Bioestatística. São Paulo: Cultura Acadêmica: Universidade Estadual Paulista, Pró-Reitoria de Graduação, 2012.
16. Bonfim, ES, Zamai, CA, Bankoff, ADP, Peres, CMP. Efeitos de um programa progressivo de exercícios de reabilitação funcional e cardiorrespiratória em obesos, hipertensos e diabéticos. *Revista Saúde e Meio Ambiente – RESMA, Três Lagoas*, 2016;2(1):1-11.
17. Asikainen TM, Harjula KK, Miilunpalo S. Exercise for health for early postmenopausal women. *Sports Med*. 2004;34(11):753-78.
18. Daley AJ, Stokes-Lampard HJ, MacArthur C. Exercise to reduce vasomotor and other menopausal symptoms: a review. *Maturitas*. 2009;63:176-80.
19. Camarão T. Pilates no Brasil: corpo e movimento. 2. Ed. Rio de Janeiro: Alegro 2004.
20. Schick FKP. Percepção da Qualidade de vida em mulheres na fase do climatério praticantes de Mat Pilates [trabalho de conclusão de curso de Bacharelado em Educação Física]. Novo Hamburgo: Universidade Feevale; 2011:45.
21. Lara S, Wendt P, Silva ML. Comparação da qualidade de vida em mulheres praticantes de Pilates e musculação. *ConScientiae Saúde*, 2014;13(1):134-140.
22. Bryan M, Hawson S. The Benefits of Pilates Exercise in Orthopaedic Rehabilitation. *Operative Techniques in Orthopaedics*. 2003;18(1):126-129

23. Anderson B. Fitting Pilates into a Rehabilitation Practice. *The Interdisciplinary Journal of Rehabilitation*. 2010;23(5):24-26.
24. Gladwell V, Head S, Haggart M, Beneke R. Does a Program of Pilates improve Chronic Non-specific Low Back Pain? *Journal of Sport Rehabilitation*. 2006;15(4):338-350.
25. Küçükçakır N, Altan L; Korkmaz N. Effects of Pilates Exercises on Pain, Functional Status and Quality of Life in Women with Postmenopausal Osteoporosis. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2013;17(2):204-211.
26. Mallin G; Murphy S. The Effectiveness of a 6-week Pilates Programme on Outcome Measures in a Population of Chronic Neck Pain Patients: a pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2013;17:376-384
27. Oliveira LC, Hoshina CS, Furlan LA, Oliveira RG, Martini FAN. O método Pilates no tratamento de espondilolistese traumática em L4-L5: estudo de caso. *Fisioter. Mov.* 2013;26(3):623-629
28. Altan L, Korkmaz N, Bingöl Ü, Günay B. Effect of Pilates Training on People with Fibromyalgia Syndrome: a pilot study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2009;90:1983-1988.
29. Blum CL. Chiropractic and Pilates therapy for the treatment of adult scoliosis. *J Manipulative Physiol Ther*. 2002;25(4):E3.
30. Yakut E, Vardar N, Akdoğan A, Bayrakçı Tunay V, Baltacı G. The Effect of Four Weeks Pilates Exercises Programme to improve Functional Status of Patients with Knee Osteoarthritis: a randomized controlled trial. *Physical Therapy and Rehabilitation Journal*. 2004;13:96-97.
31. Leopoldino AAO, Avelar NCP, Passos GB, Santana NAP, Teixeira VP, Lima VP, de Melo Vitorino DF. Effects of Pilates on Sleep Quality and Quality of Life of Sedentary Population. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2013;17:5-10.
32. Ferreira CB, Aídar FJ, Novaes GS, Vianna JM, Carneiro AL, Menezes LS. O método PilatesR sobre a resistência muscular localizada em mulheres adultas. *Motricidade*. 2007;3(4):76-81.