

**AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DO
MÉTODO PILATES**

**EVALUATION OF THE QUALITY OF LIFE OF ELDERLY PRACTITIONERS OF
THE PILATES METHOD**

Bruna Hirata Dias¹

Karen Karoline da Silva²

Vanessa Vieira Pena³

RESUMO:

É notório que, com o passar dos tempos, felizmente, tem havido uma mudança significativa no que diz respeito à população do mundo, mais especificamente ao que concerne à população idosa. A expectativa de vida hoje é inúmeras vezes maior que a de uns 20 ou 30 anos atrás, conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pensando nisso, o estudo aqui discorrido pretendeu vislumbrar de que maneira o método Pilates tem contribuído para a qualidade de vida dos idosos que o praticam, ainda mais ao se considerar que tão importante quanto envelhecer, é envelhecer com saúde e gozando de boa qualidade de vida. Através de uma revisão sistemática de artigos bibliográficos, como também por meio de uma metodologia quantitativa, descritiva e de campo ambicionou-se vislumbrar o quanto o Pilates contribui para o bem estar dos indivíduos da chamada “terceira idade”. Espera-se que, por intermédio deste estudo e de vários outros existentes, se consiga informações suficientes para reforçar, ainda mais, a ideia de que a fisioterapia desenvolvida através do método Pilates é cheia de benefícios para os nossos idosos. Além do mais, pretende-se que os resultados reverberem sobre outras estratégias que poderão ser futuramente utilizadas para gerar ainda mais qualidade de vida aos nossos “velhinhos”.

Palavras-chave: Fisioterapia; Idoso; Método Pilates; Qualidade de vida.

¹ Graduada em Fisioterapia pelo Centro Universitário Mário Palmério – UNIFUCAMP. Monte Carmelo/MG. Av. Brasil Oeste, 1900 – Jardim Zeni. E-mail: brunadiash09@gmail.com

² Acadêmica do curso de Fisioterapia no Centro Universitário Mário Palmério – UNIFUCAMP. Monte Carmelo/MG. Av. Brasil Oeste, 1900 – Jardim Zeni. E-mail: karensilva@unifucamp.edu.br

³ Dra Vanessa Vieira Pena. Docente no Centro Universitário Mário Palmério – UNIFUCAMP. Monte Carmelo/MG. Av. Brasil Oeste, 1900 - Jardim Zeni. E-mail: vanessapena@unifucamp.edu.br

ABSTRACT:

It is evident that, over time, fortunately, there has been a significant change regarding the world population, specifically concerning the elderly population. Life expectancy today is many times greater than it was 20 or 30 years ago, according to data from the Brazilian Institute of Geography and Statistics. With this in mind, the study presented here aimed to explore how the Pilates method has contributed to the quality of life of elderly individuals who practice it, especially considering that, as important as aging is, aging with health and a good quality of life is just as crucial. Through a systematic review of bibliographic articles, as well as through a quantitative, descriptive, and field methodology, the study sought to examine how much Pilates contributes to the well-being of individuals in the so-called "third age." It is hoped that, through this study and many others, enough information will be gathered to further reinforce the idea that physiotherapy developed through the Pilates method brings numerous benefits to our elderly population. Furthermore, the aim is for the results to inspire other strategies that may be used in the future to generate even more quality of life for our "elderly."

Keywords: Physiotherapy; Elderly; Pilates Method; Quality of life.

1 Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica como idoso a pessoa que tem 60 anos ou mais. É pertinente destacar esta definição, uma vez que a perspectiva de vida há alguns anos era extremamente reduzida. Estima-se que em 1920, apenas 4% da população brasileira se encaixava como sendo idosa e com uma estimativa de vida média de apenas 35 anos. Em 2010 a estimativa de pessoas idosas no Brasil era de 10,8%, mais que o dobro dos dados apresentados em 1920. De 2010 até os dias da publicação do estudo percebe-se um aumento ainda mais significativo (IBGE, 2018).

A população brasileira permaneceu tendenciosamente envelhecendo, alcançando um índice de mais de 30,2 milhões em 2017, conforme a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – Características dos Moradores e Domicílios, divulgada em abril de 2018 pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2018).

De maneira geral, o mundo tem apresentado uma tendência ao envelhecimento da população e isso se dá pelas melhorias na qualidade de vida, ao avanço tecnológico, aos investimentos cada vez mais robustos na área da medicina, ao incentivo de autocuidados, bem

como à própria busca das pessoas pela longevidade. Em vista disso, como ensinam Sousa e seus colaboradores (2020), “percebe-se que o aumento da população idosa vem sendo acentuado não somente nas nações globalizadas e desenvolvidas, mas também nos países em processo de desenvolvimento, como o Brasil.”

Envelhecer é um processo que acontece naturalmente, assim como também é natural que neste processo o corpo passe por transformações, perda estrutural, perda de força, massa muscular, redução da capacidade funcional, massa óssea, alteração na produção de hormônio, maior predisposição a quedas, entre outros. Todos estes fatores, somados, acabam em acarretar certa diminuição da autonomia da pessoa, por isso a necessidade de se buscar alternativas para um envelhecimento com qualidade, como prelecionam Sherrington e colaboradores (2008).

Para que a pessoa idosa consiga desfrutar de uma vida com qualidade, é preciso que ela continue usufruindo de sua independência, ser autônoma, consiga desenvolver suas atividades diuturnas, Ferreira (2012). Alcançando tais ideais é fundamental que este pratique alguma atividade física, pois esta prática apresenta-se como fator estratégico que contribui para melhoria de vida do ser humano. Tanto a prática de atividades físicas que envolvem força, quanto atividades aeróbicas são de suma importância para o idoso, pois a primeira reflete diretamente na estrutura física do indivíduo e a segunda é uma importante aliada contra doenças crônicas, tais como hipertensão, diabetes, doenças do coração, entre outras, é o que afirma Narici (2010).

Na busca de atividades físicas que sejam benéficas para a população idosa o método Pilates tem tido grande destaque. Segundo Blum (2002), o Pilates é capaz de propiciar bem-estar geral ao indivíduo, pois gera uma percepção corporal aprimorada.

De acordo com Rocha (2007), o Método Pilates pode ser compreendido como sendo um programa capaz de alinhar, através de seus treinamentos, o corpo e a mente e torná-los integrados como devem ser. É um sistema que promove melhorias no equilíbrio do indivíduo, na força, na flexibilidade, na coordenação motora, bem como também na resistência física da pessoa, por isso sua prática tem estado em tanto destaque nos últimos tempos, como complementam Jagos e outros colaboradores (2007).

Em consonância com o assunto, Comuello (2011), afirma que os exercícios de Pilates podem ser desenvolvidos por indivíduos que querem praticar atividades físicas, sobretudo àqueles que padecem de alguma patologia e, por este motivo, têm a necessidade de serem reabilitados, principalmente de problemas neurológicos, dores persistentes, disfunções ortopédicas, além de problemas na coluna vertebral.

A Associação Brasileira do Método Pilates e Posturologia (ABMPP), discorre sobre maneiras de condução das aulas/sessões de Pilates, asseverando que estas podem ser praticadas de maneira individualizada ou em grupos compostos por, no máximo, três pessoas para que haja melhor adaptação do método a cada um dos indivíduos, bem como tenha a atenção direcionada do profissional que está aplicando o método (ABMPP, 2017).

Para o idoso, tanto a prática do método Pilates de maneira individualizada quanto em grupos, se apresenta como grande aliada na busca pela qualidade de vida. Ter uma vida longa é sensacional, principalmente se esta está atrelada a uma vida saudável, autônoma e de qualidade. Tendo em vista estes interesses, correlacionar o método Pilates à qualidade de vida dos idosos é uma maneira ainda mais plausível para buscar aprimoração e adequação do método em si. O método Pilates, que visa o condicionamento físico e mental, e possui como objetivo primordial expandir a independência no cotidiano das atividades de vida diária, beneficia a pessoa idosa em diversos âmbitos e esferas da vida, conforme destacam Branco e seus colaboradores (2022).

Dessa maneira, compreender quais métodos podem ser utilizados para melhorar a vida das pessoas idosas é substancial. O método Pilates não fica restrito à ideia de atividade física, pois também explora a sociabilidade entre as pessoas, as interações e (re)estabelece a confiança que a pessoa tem no próprio corpo, essa máquina tão perfeita, desenvolvida e que carece de atenção e cuidado. Na literatura, são vários os estudos que indicam os benefícios da prática do método Pilates para a saúde do corpo, proporcionando aumento de força e flexibilidade, melhoria na postura, consciência corporal, coordenação, equilíbrio, capacidade funcional, logo, é considerada uma atividade excelente para os idosos conforme destacam Rodriguez-Fuentes (2014), Bertoldi, Winter; Fialho, Cancela, Oliveira, Engers e outros colaboradores (2016).

2 Referencial teórico

2.1 Método pilates

Segundo Pilates (1945) e colaboradores, o método Pilates pode ser compreendido como uma modalidade de condicionamento que trabalha os aspectos tanto mentais quanto físicos do indivíduo, com fulcro em melhoria da postura, condicionamento físico, bem como qualidade de vida. Pilates ainda reforça que é indispensável que haja no indivíduo o equilíbrio entre a mente e o corpo e que, através da prática de atividade física é possível se obter felicidade. Outro

autor de renome na área, Latey (2002), qualifica o método Pilates como maneira de se obter consciência, funcionalidade e controle motor.

A prática constante de atividades físicas é algo primordial na manutenção da qualidade de vida, cuidado preventivo, alcance de maior longevidade e, principalmente, de prevenção das doenças crônicas como afirmam Leitão (2000), Dantas (2002), Aveiro (2004) e Jovine (2006).

Para Johnson (2007) e colaboradores, os fundamentos do método Pilates são: concentração, respiração, fluidez, precisão, centragem e controle. Pilates (1945) assevera que o movimento prevalece de um centro de força, mais conhecido como *powerhouse*, e parte para a periferia.

Os exercícios desenvolvidos a partir do método Pilates estão distribuídos em três níveis, quais sejam: nível básico, nível intermediário e nível avançado, que serão considerados de acordo com cada pessoa e a partir das características de cada indivíduo, devendo ser considerados os parâmetros para tanto, capacidade, objetivo, graus de dificuldade, entre outros, como asseveram Camarão (2004) e Rodríguez (2007), assim, têm-se as seguintes classificações: nível básico – que é aquele que inclui exercícios e posições que contribuem para que o principiante tenha contato com os fundamentos do método Pilates, e realiza-se atividade básica (neutra); nível intermediário – inclui exercícios que, além dos fundamentos do método Pilates, englobam o alinhamento postural, agregam dificuldades acima do nível básico e valem-se tanto do solo quanto dos aparelhos para desenvolvimento dos exercícios; nível avançado que é um grau mais superior ao nível básico e ao nível intermediário e que já trabalha com técnicas mais avançadas em termos de dificuldades; geralmente, utiliza-se este método para pessoas que possuem melhor condicionamento físico, já têm incorporados os princípios do método e que não são portadores de patologias.

2.2 Prática de atividades físicas por idosos

Envelhecer é um fenômeno que envolve determinado nível de complexidade e variedade, que deve ser vislumbrado através de um viés de interdisciplinaridade. Segundo Nahas (2006), pode-se entender o envelhecimento como um processo que acontece gradativamente e irreversivelmente o que incorre em determinadas limitações do próprio corpo.

Cruz e colaboradores (2015) coadunam com as ideias defendidas por Nahas (2006), uma vez que afirmam que todo ser humano passa pelo processo biológico do envelhecimento, que é complexo e cheio de variáveis, e que não é possível determinar o momento específico de transição.

A falta de atividade física realizada pelo idoso acarreta danos em relação à força, equilíbrio, problemas cardíacos, aumento dos problemas crônicos de saúde, redução da independência, é o que destacam Seguin e outros parceiros (2012). A prática de atividade física contribui e melhora a qualidade do sono do idoso, o que é de extrema importância, uma vez que o sono é um fator essencial na vida de todo e qualquer indivíduo e que, assim como afirma Kryger e outros (2011), o sono reverbera em efeitos sobre a saúde mental e física da pessoa.

Sendo assim, conclui-se que o indivíduo praticante regular de atividade física pode possuir menor predisposição ao desenvolvimento de doenças crônicas, sobretudo, idosos. A atividade física gera qualidade de vida, resistência, força, equilíbrio físico e inúmeros benefícios mentais, fatores primordiais para uma vida saudável e agradável.

2.3 Qualidade de vida de idosos

De acordo com Pimentel e colaboradores (2015), a qualidade de vida é fundamentada a partir das diferentes situações de vida desejadas pelos indivíduos, correlacionadas com as questões e anseios familiares, trabalho, além dos conceitos de saúde e de bem-estar. Assim, compreende-se que a qualidade de vida é algo pertencente ao indivíduo, baseada na autopercepção da pessoa.

Segundo Camões (2016), no que tange aos idosos, constata-se que a percepção que eles possuem a respeito de sua saúde interfere, diretamente, na longevidade da vida, além do mais, beneficia a procura mais determinada por uma vida de qualidade.

É pertinente destacar também que, no que diz respeito à condicionalidade de vida dos idosos, fatores emocionais, características sociodemográficas, ausência de doenças, capacidade funcional, sono de qualidade, dentre outros aspectos, reverberam de maneira positiva na qualidade de vida dos idosos, conforme Tavares e colaboradores (2018).

3 Materiais e métodos

A pesquisa em questão se valerá da metodologia quantitativa, descritiva e de campo, a fim de jogar luz sobre o quanto o método Pilates pode ser benéfico aos idosos.

Segundo Chizzotti (1995, p. 51) pesquisas qualitativas “[...] fundamentam-se em dados coligidos nas interações interpessoais, na coparticipação das situações dos informantes, analisadas a partir da significação que estes dão aos seus atos”. Já quanto às pesquisas quantitativas, afirma que elas “[...] preveem a mensuração de variáveis preestabelecidas,

procurando verificar e explicar sua influência sobre outras variáveis, mediante a análise da frequência de incidências e de correlações estatísticas” (Chizzotti (1995, p. 51).

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Mário Palmério (UNIFUCAMP) sob o parecer nº 7. 018.854/2024 e realizado em dois estúdios de Pilates, constantes na cidade de Iraí de Minas/MG – Estúdio de Fisioterapia Gláucia Prass e Estúdio de Fisioterapia Vitória Barbosa.

3.1 Amostra

Esse estudo se caracteriza como exploratório, de viés quantitativo e natureza descritiva. Tanto as donas dos estúdios de Pilates quanto os participantes da pesquisa foram informados sobre os objetivos e procedimentos que seriam priorizados na execução da pesquisa. Participaram do estudo dez idosos, com idades entre 60 e 70 anos, em sua maioria, mulheres, e que estão com efetiva matrícula nos referidos estúdios.

3.2 Aspectos éticos

O presente estudo seguiu as normas estabelecidas pela Resolução 466/2012 (BRASIL, 2012), do Conselho Nacional de Saúde, sendo apresentado ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Mário Palmério (CEP/UNIFUCAMP), sendo aprovado de acordo com o CAAE de nº 81697024.6.0000.5627.

3.3 Procedimentos e análise de dados

Primeiramente, os idosos foram informados de todos os seus direitos e deveres na execução do estudo, em seguida, preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que foi disponibilizado de maneira impressa para leitura e assinatura. Posteriormente, foram coletados dados do questionário Módulo WHOQOL-OLD. Os resultados obtidos foram verificados a partir do teste de correlação de *Pearson* para analisar a qualidade de vida dos idosos, considerando o intervalo de confiança (IC95%) e desvio padrão (média \pm DP).

3.3.1 Módulo WHOQOL-OLD

O questionário Módulo WHOQOL-OLD é constituído de 24 perguntas e suas respostas seguem uma escala de Likert (de 1 a 5) atribuídos a seis facetas, que são: “Funcionamento do Sensório” (FS), “Autonomia” (AUT), “Atividades Passadas, Presentes e Futuras” (PPF), “Participação Social” (PSO), “Morte e Morrer” (MEM) e “Intimidade” (INT). Cada uma das

facetas possui 4 perguntas, podendo as respostas oscilar de 4 a 20. Basicamente, escores altos representam uma alta qualidade de vida, escores baixos representam uma baixa qualidade de vida, como explicam Power M., Quinn K., e Schimid T. S. (2005). Através desta técnica de investigação foi possível aferir as informações necessárias ao objetivo do estudo.

4 Resultados

Esta seção é utilizada, especificamente, para descrição dos resultados que foram obtidos a partir das análises estatísticas realizadas na pesquisa. Para tanto, utilizou-se ferramentas capazes de fornecer confiabilidade e precisão a respeito do estudo, o que possibilita melhor entendimento sobre as variáveis estudadas. A análise foi realizada a partir da aplicação do Módulo WHOQOL-OLD que consiste em um questionário com 24 itens que engloba seis facetas, distribuídas em temas específicos.

A faceta 1 (itens 1 a 4) diz respeito ao “Funcionamento do Sensório” (FS) e, portanto, leva em consideração as perdas nos sentidos e como estas afetam a vida diária, a avaliação do funcionamento dos sentidos, a perda de funcionamento dos sentidos e o impacto na participação em atividades e os problemas com o funcionamento dos sentidos, bem como isso interfere na habilidade de interação do indivíduo. A faceta 2 (itens 5 a 8) refere-se à “Autonomia” (AUT), englobando a liberdade para tomar suas próprias decisões, o sentimento de controle sobre o próprio futuro, a possibilidade de realizar as coisas das quais tem interesse e vontade e se as pessoas ao seu redor respeitam sua liberdade.

A faceta 3 (itens 9 a 12) é concernente às “Atividades Passadas, Presentes e Futuras” (PPF) do indivíduo, considerando se a pessoa é feliz com as coisas que pode esperar no futuro, se é satisfeito com as oportunidades que possui para continuar alcançando outros feitos, se recebeu o devido reconhecimento em sua vida e se está satisfeito com suas realizações e alcances. A faceta número 4 (itens 13 a 16) engloba a “Participação Social” (PSO) do indivíduo, por isso, considera a satisfação com a forma em que usa seu tempo e com o seu nível de atividade, se tem o suficiente para fazer em cada dia e se está satisfeito com as oportunidades para participar de atividades na comunidade.

A faceta 5 (itens 17 a 20) corresponde às ideias de “Morte e Morrer” (MEM), sendo assim, considera a preocupação pela maneira pela qual irá morrer, o medo de não poder controlar sua morte, o próprio medo de morrer e o temor de sofrer dor antes de morrer. A sexta e última faceta (itens 21 a 24) refere-se à “Intimidade” (INT) e leva em consideração o sentimento de companheirismo em sua vida, o sentimento de amor, as oportunidades para amar

e as oportunidades para ser amado.

Como dito e é reforçado, os resultados obtidos foram verificados a partir do teste de correlação de *Pearson* para analisar a qualidade de vida dos idosos. Segundo Hieder e colaboradores (2019, p. 1383) o coeficiente de correlação de *Pearson* (r) varia de -1 a +1, em que valores próximos de -1 indicam uma correlação negativa forte, em contrapartida, valores próximos de +1 indicam uma correlação positiva forte, e valores próximos de 0 indicam uma correlação fraca ou ausência de correlação.

No estudo realizado observou-se que as pessoas idosas de ambos os sexos apresentaram, em média, idade de $64,30 \pm 1,04$ anos. A média do valor total do questionário foi de $89,70 \pm 6,25$ pontos. Além disso, a pontuação de cada domínio do questionário está demonstrada na tabela 1.

Tabela 1. Pontuação por domínios (n=10)

Variáveis	Média±DP*	**IC _{95%}
Funcionamento do sensório	15,80±1,26	13,40-18,10
Autonomia	15,00±1,12	12,80-17,10
Atividades passadas, presentes e futuras	14,60±0,84	13,10±16,20
Participação social	15,20±0,96	13,30-17,10
Morte e morrer	15,30±1,72	11,80-18,20
Intimidade	13,80±1,19	11,60-16,10

Fonte: Autor (2024)

Legenda: DP= desvio padrão; IC_{95%} = intervalo de confiança – 95%.

Ao conjugar o questionário e os domínios com a idade das pessoas idosas, concluiu-se que a idade correlacionou, negativamente, com o domínio “Funcionamento do Sensório” ($r = -0,674$; $p = 0,03$). Com base neste resultado, é possível afirmar que quanto mais idade o indivíduo tem, mais ele é afetado no que diz respeito aos ideais de perdas nos sentidos e impacto na vida diária, bem como na avaliação e perda de funcionamento dos sentidos, na participação em atividades e nos problemas com o funcionamento dos sentidos, assim como na habilidade de interação do indivíduo.

Outro aspecto negativo encontrado, diz respeito à “Intimidade” ($r = -0,672$; $p = 0,03$). Através deste resultado percebe-se que ter mais idade impacta no que concerne à consideração e sentimento de companheirismo em sua vida, no sentimento de amor, nas oportunidades para amar e nas oportunidades para ser amado.

Considerando as duas correlações negativas encontradas (FS e INT) percebe-se que, nesses dois sentidos, a qualidade de vida do indivíduo pode ser mais comprometida em detrimento dos outros fatores pesquisados e esse comprometimento está intimamente ligado à naturalidade do tempo, ou seja, quanto mais velho, mais a pessoa se torna limitada em certas questões, ou mesmo, em relação às prioridades que mudam ao longo dos anos que, quando mais jovem, são vistas com grande destaque.

No que concerne aos itens avaliados a respeito da “Autonomia” (15,00±1,12), “Atividades Passadas, Presentes e Futuras” (14,60±0,84), “Participação Social” (15,20±0,96), e ideia de “Morte e Morrer” (15,30±1,72) os resultados revelam-se satisfatórios, pois demonstram que estes ideais são importantes para que a pessoa tenha boa qualidade de vida e mais, que os participantes deste estudo desfrutam de bons aspectos nestes sentidos, além de evidenciarem como o método Pilates é benéfico, uma vez que ele se relaciona não apenas com o físico, mas vai além, reverberando sobre os fatores sociais e até subjetivos da pessoa. É sempre pertinente destacar que a qualidade de vida é construída a partir de ideias multidimensionais e que, nem sempre, o que é considerado como qualidade de vida para uns, necessariamente será para outros.

5 Discussão

Em pesquisa realizada por Vequi e colaboradores (2021), a respeito da avaliação da qualidade de vida de idosos praticantes do método Pilates, participaram 30 idosos que foram distribuídos em dois grupos, igualmente, sendo que em um grupo constavam idosos praticantes de Pilates e no outro grupo constavam idosos sedentários. Através do estudo observou-se diferenças bastante significativas entre os idosos que eram praticantes do método Pilates e os idosos sedentários. Àqueles que eram praticantes do método apresentaram uma limitação funcional menor, aspecto emocional, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais e saúde mental muito melhores em detrimento aos idosos sedentários. Através da pesquisa pode-se concluir que a prática regular do Pilates impacta a autonomia do indivíduo, gera benefícios aos idosos, bem como qualidade de vida, assim como também comprovado em nossos estudos.

Seguindo esta lógica de raciocínio este estudo está na mesma vertente do de Cancela, Oliveira e Rodriguez-Fuentes (2014), uma vez que eles asseveram que o Método Pilates influencia, positivamente, a aptidão neuromotora física, assim como o equilíbrio estático e dinâmico do indivíduo idoso e, por esse motivo, é um método a ser recomendado para o grupo da terceira idade. Gandolfi e colaboradores (2019), corroboram com as ideias apresentadas

anteriormente ao destacar que idosos praticantes de Pilates possuem melhor escore de qualidade de vida e capacidade funcional no que se refere aspectos gerais físicos (capacidade funcional, qualidade de vida e remodelação óssea) e até emocionais (participação social).

Em um estudo desenvolvido na Grande Vitória/ES, por Rangel e outros contribuintes (2023), contando com a participação de 32 idosos, divididos em dois grupos, sendo um grupo participante do método Pilates e o outro não, pretendeu-se fazer uma comparação entre idosos que praticam Pilates e idosos sedentários, a fim de investigar as contribuições do Pilates na prevenção de quedas, uma vez que quedas podem resultar em graves consequências, como lesões, perda de independência e impactos na qualidade de vida dos idosos.

No estudo citado acima, foi utilizada a Escala de Berg para aferição dos resultados e concluiu-se que os dois grupos apresentaram equilíbrio aceitável, entretanto, os idosos praticantes do método Pilates apresentaram melhor pontuação média, demonstrando equilíbrio e mobilidade aprimorados, o que evidenciou o Método Pilates como uma opção eficaz no que concerne à redução de quedas em idosos. Mais uma vez, temos um estudo que contribui para validação de nossos resultados, pois se o Método Pilates é eficaz na redução de quedas de idosos e promove saúde e segurança aos idosos, consequentemente ele é promotor de qualidade de vida, assim como pode reverberar sobre as atividades presentes e futuras da pessoa.

Em um estudo realizado por Santos e colaboradores (2016), em que participaram 35 idosos, sendo que 82,9% eram do sexo feminino; 52,3% tinham idade entre 70 e 79; 57,1% eram aposentados; 31,3% com renda até dois salários mínimos; e 28,1% com renda de mais de três salários mínimos pretendeu-se averiguar sobre a capacidade dos idosos de executar as atividades instrumentais diurnas. No referido estudo constatou-se que a participação dos idosos em grupos de convivência é capaz de promover saúde, independência e autossuficiência, causando um impacto, positivo, na capacidade de execução das atividades instrumentais, na percepção de vida, no ideal de bem-estar, na autonomia, na formação de vínculos e construção de amizades, na socialização e, primordialmente na qualidade de vida. Os resultados obtidos por Santos e seus pares reforçam aquilo que vem sendo discutido no decorrer deste estudo, pois a prática do Método Pilates, com sua possibilidade de desenvolvimento das atividades em grupo, possibilita a criação de uma espécie de “grupo de convivência” viabilizando todos esses aspectos destacados.

De acordo com Cordeiro e colaboradores (2020), por meio de uma abordagem disciplinada, aqueles que são praticantes do Método Pilates alcançam uma qualidade de vida considerável. Contribuindo com este raciocínio Garro e outros (2020), reforçam que o Pilates pode ser praticado em qualquer fase da vida, mas ganha ainda mais

destaque e ênfase no que concerne à população da terceira idade, pois os exercícios contribuem para a preservação da integridade física, além de serem de baixo impacto.

O resultado da pesquisa atual também está em consonância com o estudo organizado por Medeiros e Rocha (2021), que concluíram através de suas pesquisas que idosos praticantes de Pilates gozam de maior equilíbrio quando comparados a outros idosos. Bem se sabe que, é importante que o idoso desfrute de bom equilíbrio e estabilidade, pois isso reflete, diretamente, na qualidade de vida dos idosos. Outra ideia que complementa o posicionamento aqui apresentado é a que foi desenvolvida por Tozim e alguns colaboradores (2014), que asseveram que a atividade exerce boas influências no que se refere à qualidade de vida viabilizando a redução do quadro algico, aumento da flexibilidade e redução da dor em idosos que são praticantes do método Pilates.

6 Conclusão

Tendo em vista o aumento da expectativa de vida e as mudanças que têm ocorrido nas estruturas familiares e sociais, evidenciar os aspectos que envolvem a qualidade de vida das pessoas pertencentes à intitulada terceira idade se torna cada vez mais necessário. Conforme visto, este estudo objetivou avaliar a qualidade de vida de idosos praticantes do Método Pilates. A prática do Pilates é bastante benéfica para os idosos, uma vez que trabalha aspectos físicos, sociais e reverbera sob aspectos até psicológicos ao surtir efeitos na qualidade de vida, que é um fator subjetivo e varia de acordo com o indivíduo e seus anseios.

Por meio desse estudo foi possível identificar que a aplicação do questionário Qualidade de Vida do Idoso – WHOQOL-OLD, além de outros questionários existentes para esta finalidade, possibilita ter uma boa noção do que os idosos julgam, e como julgam, a qualidade de vida que possuem. É primordial que existam estes mecanismos, pois eles servem como suporte e comprovação de que envelhecer não significa se tornar incapaz e nem perder a possibilidade de usufruir de uma boa condicionalidade de vida.

Em síntese, a qualidade de vida do idoso precisa ser buscada e priorizada pela grande importância que tem dentro dos convívios individuais e sociais e, conforme visto, o Método Pilates tem dado boas contribuições nesta busca. O estudo em questão, ainda que restrito por trabalhar com uma amostra tão limitada, serve de auxílio para que mais estudos sejam desenvolvidos e mais aspectos a respeito do assunto sejam abordados, procurando sempre explorar outros recursos para que o indivíduo alcance uma velhice saudável, independente e, sobretudo, plena.

Referências

ABS – Associação Brasileira de Pilates. Método Pilates. Disponível em: <http://https://abmpp.org.br/o-metodo/>. Acesso em 07 de maio de 2024.

Agência IBGE Notícias. Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em 07 de maio de 2024.

ANDRADE, J. de O. .; CASTRO, J. G. de.; COELHO, B. N. L. da S. Benefícios do método Pilates na qualidade de vida dos idosos. **Revista de Casos e Consultoria**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. e27374, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/27374>. Acesso em: 5 nov. 2024.

AVEIRO, M. C. et al. Efeitos de um programa de atividade física no equilíbrio e na força muscular do quadríceps de mulheres osteoporóticas visando uma melhoria na qualidade de vida. **Rev. Bras. Cienc. e Mov. Brasília**, v. 12, n. 3, p. 33-38, Set. 2004.

BERTOLDI JT; WINTER RA; FIALHO SP. Efeitos do Método Pilates na mobilidade da coluna vertebral e na qualidade de vida de idosos: estudo de caso. **Revista Cinergis**; 17(1):22-26, 2016.

Blum CL. **Chiropractic and Pilates therapy for the treatment of adult scoliosis**. J Manipulative Physiol Ther 2002;25(4):1-15.

BRANCO, J. L. M. C.; PEDROSA, T. M. A.; OLIVEIRA, L. M. N. Efeitos do método pilates na qualidade de vida dos idosos: uma revisão sistemática / Effects of the pilates method on the quality of life of elderly: a systematic review. **Brazilian Journal of Health Review** ISSN: 2595-6825, 2022. DOI:10.34119/bjhrv5n3-184. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?as_ylo=2020&q=m%C3%A9todo+pilates+em+idosos&hl=pt-BR&as_sdt=0,5. Acesso em: 5 sep. 2024.

CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Alegro, 2004.

CAMÕES, M.; FERNANDES, F.; SILVA, B.; RODRIGUES, T.; COSTA, N.; BEZERRA, P. **Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sócio comportamentais**. Motricidade, v. 12, n. 1, p. 96-105, 2016.

CERULLO F, GAMBASSI G, CESARI M. **Rationale for antioxidant supplementation in sarcopenia.** J Aging Res. 2012:1–8.

CHIZZOTTI, Antônio. **Pesquisa em ciências humanas e sociais.** 2. ed. São Paulo: Cortez, 1995.

COMUELLo JF. **Benefícios do Método Pilates e sua aplicação na reabilitação.** Instituto Salus, 2011. 8.

CRUZ, Danielle Teles; CRUZ, Felipe Moreira; RIBEIRO, Aline Lima; VEIGA, Caroline Lagrotta; LEITE, Isabel Cristina Gonçalves. Associação entre capacidade cognitiva e ocorrência de quedas em idosos. **Cad Saúde Coletiva.** v. 23, n. 4, p. 386-93, 2015.

DANTAS, E. H. M. Fitness, saúde, wellness e qualidade de vida. **Rev. Min. Educ. Fís.** v. 2, n. 1, p. 106-150, 2002.

FERREIRA OGL, MACIEL SC, COSTA SMG, SILVA AO, MOREIRA MASP. **Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional.** Texto Contexto Enfermag. 2012;21:513–8.

GALLAGHER, S. P.; KRYZANOWSKA, R. **The Pilates® method of body conditioning.** Philadelphia: Bain Bridge Books, 1999.

GLADWELL, V. et al. Does a program of Pilates improve chronic non-specific low back pain? **J. Sport Rehabil.**, v. 15, p. 338-350, 2006. method of body conditioning. Philadelphia: Bain Bridge Books, 1999.

HIEDER, P. et al. Pearson correlation coefficient with confidence interval in the xlsx file format. **The Journal of Open Source Software**, v. 4, n. 39, p. 1383, 2019.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. População idosa. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/busca.html?searchword=popula%C3%A7%C3%A3o+idosas>. Acesso em 07 de maio de 2024.

JAGO R, JONKER ML, MISSAGHIAN M, BARANOWSKI T. **Effect of 4 weeks of pilates on the body composition of young girls.** Prev Med. 2006;42:177–80

DIAS, B. H.; SILVA, K.K.; PENA, V.V.

JAGO, R. et al. Effect of 4 weeks of Pilates on the body composition of young girls. **Prev Med**, v. 42, n. 3, Mar./2007.

JOHNSON, E. G. et al. The effects of Pilates-based exercise on dynamic balance in healthy adults. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 11, p. 238-242, 2007.

JOVINE, M. S. **Efeitos do treinamento resistido sobre a osteoporose após a menopausa**. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública). Universidade de São Paulo, SP, 2006.

KRYGER, Meir; ROTH, Thomas; DEMENT, William. Normal human sleep: An overview. MACDONALD, Jr. Potential causes, mechanisms, and implications of post exercise hypotension. **J Hum Hypertens**. v. 16, p. 225-36, 2002.

LATEY, P. Updating the principles of the Pilates method - part 2. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 6, n. 2, p. 94-101, 2002.

LEITÃO, M. B. et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. **Ver. Bras. Med. Esporte**, v. 6, n. 6, Nov./Dez. 2000.

NARICI M, MAFFULLI N. **Sarcopenia: characteristics, mechanisms and functional significance**. British Medical Bulletin. 2010;95:139–59.

Organização Mundial da Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília, DF: OPAS; 2005.

PILATES, J. **Return to life through controllogy**. Dynamisc Inc., Village, NV, 1945.

PIMENTEL, W. R. T.; PAGOTTO, V.; NAKATANI, A. Y. K.; PEREIRA, L. V.; MENEZES, R. L. **Quedas e qualidade de vida: associação com aspectos emocionais em idosos comunitários**. Geriatria e Gerontologia Aging, v. 9, n. 2, p. 42-48, 2015.

POWER M, QUINN K, SCHIMIDT S. WHOQOL-OLD Group. **Quality of Life Research**, 2005, 14:2197-2214.

ROCHA S, SALGADO M. MACHADO S. **Pilates e a terapia manual na hérnia de disco lombar**. Ceará: Sobral Gráfica; 2007.

RODRIGUEZ, J. **Pilates**. São Paulo: Marco Zero, 2007.

SANTOS, George Luiz Alves; SANTANA, Rosimere Ferreira; BROCA, Priscilla Valladares. Capacidade de execução das atividades instrumentais de vida diária em idosos.

Etnoenfermagem. **Esc. Anna Nery**. 2016; 20(3): e20160064. DOI:

<https://doi.org/10.5935/1414-8145.20160064>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ean/a/mRwXKLVsKYCDYP89DFHM5Cj/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 12 de set. de 2024.

SEGUIN, R. et al. Sedentary Behavior and Physical Function Decline in Older Women: Findings from the Women'Health Initiative. **Journal of Aging Research**, 2012.

SHERRINGTON C, WHITNEY JC, LORD SR, HERBERT RD, CUMMING RG, CLOSE JC. **Effective exercise for the prevention of falls: a systematic review and meta-analysis**. J Am Geriatr Soc. 2008;56:2234–43, 2008.

SOUSA, M. da C.; BARROSO, I. L. D.; VIANA, J. A.; RIBEIRO, K. N.; LIMA, L. N. F.; VANCCIN, P. D. A.; DA SILVA, V. G. P.; NASCIMENTO, W. C. O envelhecimento da população: aspectos do Brasil e do mundo, sob o olhar da literatura / The aging population: aspects of brazil and the world, under the look of literature. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 6, n. 8, p. 61871–61877, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n8-564.

Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/15567>. Acesso em: 5 sep. 2024.

TAVARES, D. M. S.; MATIAS, T. G. C.; FERREIRA, P. C. S.; PEGORARI, M. S.; NASCIMENTO, J. S.; PAIVA, M. M. **Qualidade de vida e autoestima de idosos na Comunidade**. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, v. 21, n. 5, p. 639-651, 2018.