

CONIC-SEMESP

13º Congresso Nacional de Iniciação Científica

Anais do Conic-Semesp. Volume 1, 2013 - Faculdade Anhanguera de Campinas - Unidade 3. ISSN 2357-8904

TÍTULO: PILATES: CONTRIBUINDO PARA A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

CATEGORIA: EM ANDAMENTO

ÁREA: CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE

SUBÁREA: EDUCAÇÃO FÍSICA

INSTITUIÇÃO: FACULDADE DO CLUBE NÁUTICO MOGIANO

AUTOR(ES): SIMONE DOS SANTOS SILVA

ORIENTADOR(ES): JOSIENE DE LIMA MASCARENHAS

Realização:



Apoio:



PILATES: CONTRIBUINDO PARA A QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

RESUMO

O objetivo desse estudo foi analisar as contribuições de um programa de exercício físico baseado Método Pilates para a qualidade de vida de idosos, assim como avaliar e identificar os aspectos motivacionais de idosos antes e após a prática desse programa. Contou com a participação de 10 idosos, com idade entre 60 e 65 anos, residentes na Casa de Repouso Rosana, localizado na cidade de Poá – SP. O programa de intervenção teve 24 aulas com frequência de duas vezes por semana e duração de 50 minutos cada aula. Os resultados preliminares indicam que no pré – teste 78% dos idosos apresenta o Estado geral de saúde adequado, contudo, a maioria (81%) está com a Saúde mental comprometida e sentem muitas dores.

Palavras-chave: Envelhecimento, exercício físico, aspectos sociais.

INTRODUÇÃO

Devido ao aumento da expectativa de vida, muitos países convivem hoje com um incremento gradativo do número de indivíduos idosos. Segundo Vecchia et al. (2005) é inevitável falar algo a respeito do idoso sem mencionarmos a intensa evolução demográfica que temos vivenciado nas últimas quatro décadas. Diante das mudanças demográficas temos uma realidade inquestionável, que demonstram uma população cada vez mais envelhecida, onde é necessário proporcionar ao idoso melhor qualidade de vida nos anos que estão vivendo.

Fatores como a autoestima, estado emocional, o nível socioeconômico, a família, a saúde, valores culturais, atividades do cotidiano, o convívio social, o bem estar e o ambiente em que se vive também contribuem significativamente com o conceito de qualidade de vida (VECCHIA ET AL., 2005).

De acordo com Corazza, 2001 os benefícios ao idoso, adquiridos por meio da prática regular de exercícios físicos, ultrapassam os aspectos fisiológicos e consideram o ser humano em sua globalidade, atendendo também as suas necessidades sociais e psicológicas.

O método Pilates que tem como seu criador Joseph Pilates baseia-se em princípios da cultura oriental que trabalha a concentração, o equilíbrio, a

percepção, o controle corporal e a flexibilidade interagindo com alguns princípios da cultura ocidental que complementa a técnica como a força e o tônus muscular, a interação das duas culturas busca se aproximar o máximo possível da perfeição dos movimentos. Um dos seus pilares é a aplicação dos seis princípios básicos fundamentais: concentração, controle, centro, fluidez nos movimentos, respiração e precisão (PIRES, 2005).

Aparício & Pérez (2005) relatam que o método é um programa de treinamento físico e mental que trata o corpo e a mente como um só e busca alcançar o seu melhor funcionamento trabalhando o fortalecimento do centro de força chamado também de Power House, a estrutura que suporta e reforça o restante do corpo.

Dessa forma, esse estudo buscará verificar as contribuições que o Pilates pode proporcionar para a melhoria da qualidade de vida de idosos através da promoção de um programa de exercício físico baseado no Método Pilates.

MÉTODO

Foram participantes desse estudo 12 idosos de ambos os gêneros, com idade entre 60 e 65 anos residente da Casa de Repouso Rosana situado na cidade de Poá/São Paulo.

Foi desenvolvida uma intervenção de exercícios físicos baseados no método Pilates totalizando 24 aulas com frequência de duas vezes por semana e duração de 50 minutos cada aula.

Como instrumento de mensuração da qualidade de vida dos idosos participantes foi utilizado o questionário SF-36 (Medical Outcomes Study 36 – Item Short-Form Health Survey) que foi aplicado antes (pré – teste) e após (pós – teste) as aulas. Foi solicitada a autorização dos sujeitos para a pesquisa, através de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice I), garantindo aos sujeitos do estudo o sigilo de todas as informações e sua utilização somente para fins da pesquisa.

Os dados da avaliação da qualidade de vida dos idosos serão apresentados em tendência central (média) e dispersão (desvio padrão). Para comparar as diferenças entre o pré e pós – teste será utilizado o teste dos Sinais de Wilcoxon. Todos os testes estão realizados no pacote computacional SPSS 19

for Windows, tendo como nível de significância $p < 0,05$. Os resultados preliminares são apresentados somente a média e desvio padrão do pré - teste.

RESULTADOS PRELIMINARES

A figura 1 apresenta os resultados do pré – teste do grupo para os domínios que avaliam qualidade de vida. Com 78% o Estado geral de saúde foi o domínio com maior classificação, enquanto o de Saúde mental com 18,76% e o de Dor foram o menor com 28,6%, indicando que as idosas além de não possuírem saúde mental adequada também sentem muita dor.

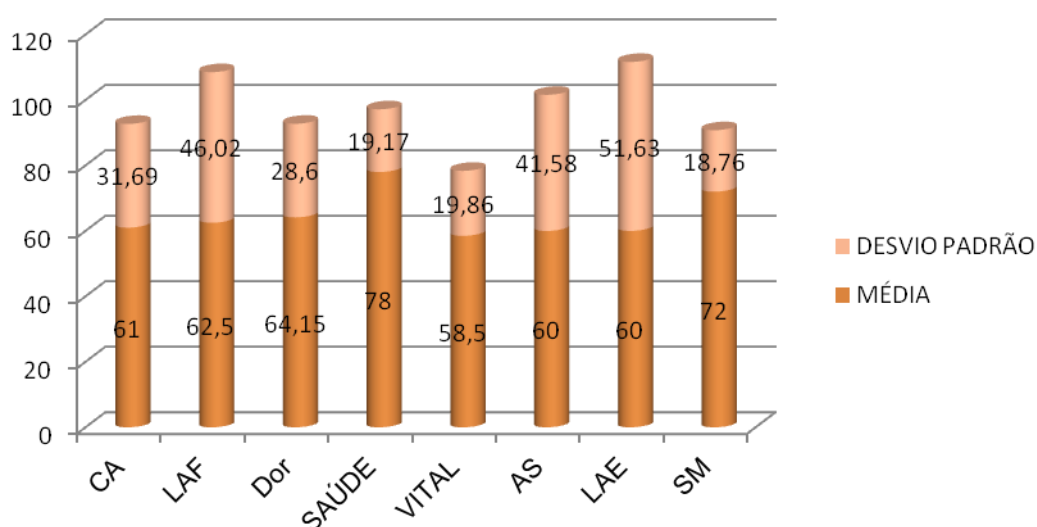


Figura 1: Pré - teste - Média e desvio padrão (%) do grupo para os domínios: Capacidade Funcional (CF), Limitação por aspecto físico (LAF), Dor, Estado geral de saúde (SAÚDE), Vitalidade (VITAL), Limitação por aspectos sociais (AS), Limitação por aspectos emocionais (LAE) e Saúde mental (SM).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- APARICIO, E; PÉREZ, J. *O autêntico método Pilates: a arte do controle*. São Paulo: Editora Planeta Brasil, 2005.
- BURITI, M.A. & MACEDO, M.M. *Exercício e atividade física para o idoso*. In Witter, C. & BURITI, M.A. *Envelhecimento e contingências da vida*. Campinas, SP: Alínea, 2011.
- CORAZZA, M. A. (2001). *Terceira idade e atividade física*. Editora Phorte.
- PIRES, D. C; SÁ, C. K. C. *Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações*. Revista Digital Buenos Aires. Ano 9, n. 90, dezembro de 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso 06 de mar. de 2013.
- VECCHIA, R.D., RUIZ, T., BOCCHI, S.C., & CORRENTE, C.J.E. (2005). *Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo*. Revista Brasileira de Epidemiologia. 8 (3): p. 246-52.