



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA**

**POLYANNA ALVES MONTEIRO ARAÚJO**

**QUALIDADE DE VIDA E AUTOESTIMA DE IDOSOS PRATICANTE DO MÉTODO  
PILATES**

**CAMPINA GRANDE - PB**  
**2014**

POLYANNA ALVES MONTEIRO ARAÚJO

QUALIDADE DE VIDA E AUTOESTIMA DE IDOSOS PRATICANTE DO MÉTODO  
PILATES

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado sob forma de artigo ao Curso de Graduação de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Bacharel em Fisioterapia.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Esp. Alba Lúcia da Silva Ribeiro.

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

A663q Araújo, Polyanna Alves Monteiro.  
Qualidade de vida e autoestima de idoso praticante do método pilates [manuscrito] / Polyanna Alves Monteiro Araujo. - 2014.  
23 p. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) -  
Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e  
da Saúde, 2014.

"Orientação: Profa. Esp. Alba Lúcia da Silva Ribeiro,  
Departamento de Fisioterapia".

1. Método Pilates. 2. Qualidade de vida. 3. Idosos. 4.  
Autoestima. I. Título.

21. ed. CDD 613.704 46

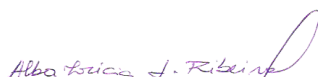
POLYANNA ALVES MONTEIRO ARAÚJO

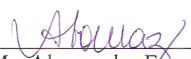
QUALIDADE DE VIDA E AUTOESTIMA DE IDOSOS PRATICANTE DO MÉTODO  
PILATES

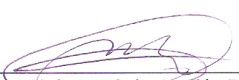
Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado sob forma de artigo, como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia, outorgado pela Universidade Estadual da Paraíba.

APROVADO EM: 01/04/2014

BANCA EXAMINADORA

  
\_\_\_\_\_  
Prof.<sup>a</sup> Esp. Alba Lúcia da Silva Ribeiro – UEPB  
(Orientadora)

  
\_\_\_\_\_  
Prof.<sup>a</sup> Ms. Alecsandra Ferreira Tomaz – UEPB  
(Examinadora)

  
\_\_\_\_\_  
Prof.<sup>o</sup> Esp. Dásio José de Araújo Pereira – UEPB  
(Examinador)

# **Qualidade de vida e autoestima de idosos praticante do Método Pilates**

ARAÚJO, Polyanna Alves Monteiro<sup>1</sup>

RIBEIRO, Alba Lúcia da Silva<sup>2</sup>

## **RESUMO**

Os benefícios alcançados com a prática de exercícios físicos pelos idosos têm sido estudados pela comunidade científica, destacando aqueles que atuam na melhora da capacidade funcional, equilíbrio, força, coordenação e velocidade de movimento, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e também a autoestima do mesmo. O estudo teve como objetivo avaliar a qualidade de vida e autoestima de idosos praticante do Método Pilates. O estudo foi do tipo descritivo, transversal com abordagem quantitativa, realizado de forma intencional, com uma amostra de 30 idosos que praticavam Pilates, distribuídos em dois estúdios na cidade de Campina Grande/PB. Para a coleta de dados foram aplicados 2 questionários, o SF-36, que avaliou a qualidade de vida, e a Escala de Autoestima de Rosenberg para avaliar a autoestima. Observou-se que a qualidade de vida alcançou uma média de 95 pontos, no escore, que varia de 0 (zero) a 100 (cem), e dentre os domínios, o Estado Geral de Saúde apresentou excelente pontuação de 97 e ficando a dor com o menor escore de 84. Quanto à autoestima, foi observado uma média de 28 pontos, numa escala que varia de 0 (zero) a 30 (trinta), demonstrando que os participantes da pesquisa apresentaram uma elevada autoestima. Com o presente estudo, observamos que para esta população, o método Pilates pôde influenciar positivamente na qualidade de vida e autoestima.

**PALAVRAS-CHAVE:** Método Pilates. Qualidade de vida. Autoestima.

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).  
Email: polyanna\_\_alves@hotmail.com

<sup>2</sup> Professora especialista do Departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB).  
Email: albauepb@hotmail.com

## 1 INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é um fenômeno progressivo e irreversível. Dentre as alterações fisiológicas presentes, destacam-se a diminuição da massa magra, força e flexibilidade, associados à diminuição do equilíbrio, postura, desempenho funcional dificultando a realização das Atividades de Vida Diária (AVD's) do idoso, conseqüentemente aumentando o risco de quedas e comprometendo a Qualidade de Vida (REIS et al.,2011). Com o avançar da idade, esse processo passa a ser mais acelerado, provocando alterações nas funções fisiológicas, psicológicas e sociais, modificando assim o comportamento e ritmo de vida, que pode comprometer a saúde, o bem-estar emocional e social, e ainda possível alterações na autoestima do idoso (PAPALÉO NETTO, 2006).

No Brasil, segundo dados do IBGE existem 18 milhões de pessoas acima dos 60 anos de idade, o que já representa 12% da população brasileira. Esse fenômeno resultou do aumento da expectativa de vida, devido ao avanço no campo de saúde (BONFIM, 2012). Até o ano de 2025 a população de idosos no Brasil crescerá 16x contra 05x da população total, chegando a 32 milhões, e ainda, segundo Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2050 haverá cerca de 2 bilhões de idosos no mundo (CAPORICCI E NETTO, 2011).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2006), os idosos fisicamente ativos apresentam menor prevalência de doenças mentais que aqueles pouco ativos, sendo que, uma vida ativa melhora a saúde mental, podendo contribuir na gerência de algumas desordens, tais como a depressão e a demência (MAZO et al, 2012). O aumento da expectativa de vida, traz consigo à preocupação dos idosos e da sociedade com a conservação da condição funcional e qualidade de vida nos anos finais (FREITAS et al., 2007).

Diante do exposto, observa-se a necessidade de analisar como o Método Pilates influencia na qualidade de vida e autoestima de idosos praticantes na cidade de Campina Grande – PB.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

O crescente número de idosos e o aumento da expectativa de vida têm gerado uma maior preocupação quanto a um envelhecer mais saudável, ativo e com qualidade. O processo de envelhecimento não pode ser definido apenas pela idade cronológica do indivíduo, pois fatores como condições físicas, funcionais e mentais de saúde, podem estar diretamente relacionados com este processo, caracterizando que o envelhecimento é algo individual. Quanto mais ativo for o idoso, maiores chances terá de protelar os efeitos nocivos do processo de envelhecimento.

O envelhecimento pode ser visto, como o episódio biológico mais equânimo partilhado pelo reino animal e vegetal, ainda que alguns seres vivos envelheçam de forma rápida, outros de maneira mais lenta e outros, ainda pareçam não sofrer de senescência. O envelhecimento decorre da inaptidão da grande maioria dos organismos para se conservar num estado funcional igual e inalterado, que possibilite a contínua regeneração de todos os componentes do organismo, à medida que se consomem e degradam (PAPALÉO NETTO, 2006).

Alguns estudos também revelam atenção com a autoestima do idoso, pois com o envelhecimento este sentimento tende a ser reduzido devido à perda da agilidade em suas tarefas do cotidiano e de seu convívio social. Para Mazo (2008) a autoestima em idosos está relacionada a alguns aspectos do seu cotidiano (como o convívio social e familiar, morbidade, problemas de saúde física ou mental), e ainda, entende como sendo o conjunto de atitudes que cada indivíduo tem de si mesmo, uma auto percepção avaliativa, e dinâmica, pois apresenta altos e baixos, manifestando-se nos acontecimentos sociais, emocionais e psíquico-fisiológicos.

A autoestima, considerada como um aspecto central da saúde e do bem estar psicológico, interfere no comportamento dos idosos em relação à saúde (SONSTROEM, 1997). A idéia de uma saúde positiva está associada a um grau de percepção que o indivíduo tem da sua condição física, sendo que a ausência de doença não é garantia de uma boa saúde (MAZO, 2008). Portanto, a autoestima é um fator relevante para avaliar a saúde, não apenas do idoso, como de qualquer indivíduo, pois ela influencia no bem estar mental que poderá influir na sanidade do corpo.

As alterações fisiológicas advindas do envelhecimento podem ser amenizadas ou até

revertidas pela realização de atividade física. Daí a importância de se avaliar para o idoso a possibilidade da sua execução, traçando individualmente um plano de cuidados que possa promover e/ou prevenir alterações na saúde do mesmo. E, para tanto, é necessário um cuidado especial para não decorrer da prática de exercícios algum malefício para a saúde do mesmo.

Alguns autores (SAFONS, 2000; BENEDETTI, 2004; MAZO, 2008) relacionam os benefícios sociais, psicológicos e físicos da atividade física para os idosos, que resultam numa melhor autoestima. O campo da atividade física para estes está centralizado em quatro itens que são designados nos seguintes termos: prevenção, manutenção, reabilitação e recreação. Em qualquer grupo etário, o indivíduo praticante de atividade física o faz com um desses objetivos, ou para melhorar e manter a saúde, ou para sentir-se bem, ocupar o seu tempo livre, o qual resulta em um melhor bem-estar psíquico. Praticando atividade física, atinge-se uma melhora física, psíquica e sócio-afetiva (CURI, 2009). Para o idoso é necessário que a atividade seja de baixa a média intensidade, baixo impacto e longa duração. As mais recomendadas são hidroginástica, dança, caminhada, natação, e, ultimamente vem surgindo um amplo interesse pelo Método Pilates (REIS; MASCARENHAS; LYRA, 2011).

## 2.2 MÉTODO PILATES

O método Pilates, foi criado pelo alemão Joseph H. Pilates (1880-1967) durante a Primeira Guerra Mundial, onde o mesmo aplicou seu conhecimento para reabilitar os lesionados da guerra, através de uma série de exercícios baseados nos movimentos progressivos que o corpo é capaz de executar. Utilizava as molas das camas de hospital para oferecer resistência na realização dos movimentos, assim desenvolveu um sistema que inspirou a criação de seus equipamentos e seu método, inicialmente denominado de Contrologia (CASALINI, 2011).

O Método Pilates tem como princípio o equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito, caracteriza-se por exercícios físicos que trabalham a resistência e o alongamento. Estes exercícios são efetuados em conformidade com o modo de respirar e objetam atender aos seguintes princípios: “controle, precisão, centralização, fluidez de movimento, concentração e respiração e relaxamento”. Mostra-se como um meio importante para a melhoria da qualidade de vida do idoso, levando-se em consideração suas características principais que são o trabalho de resistência aliado ao alongamento (FRANCESCHI, 2013).

De acordo com Curi (2009), o princípio de concentração afirma que é necessário que o



praticante se concentre nos movimentos corretos cada vez que executar os exercícios, para que não os faça impropriamente e, desta forma, perca todos os seus benefícios. É necessário que seja dada atenção e importância a todas as partes do corpo para que o movimento seja realizado com a maior eficiência possível. É a transformação de um pensamento em movimento. Sempre haverá mais de um aspecto a ser pensado ao mesmo tempo.

Quando falamos do princípio de centralização podemos caracteriza-lo também como “powerhouse” ou “centro de força”, constitui-se pelos músculos abdominais (reto abdominal, oblíquo interno e externo, transversos do abdome), glúteos e paravertebrais lombares, que são responsáveis pela estabilização estática e dinâmica do corpo, onde este centro de força forma uma estrutura de suporte, responsável pela sustentação da coluna e órgãos internos, estabilização do tronco, manutenção da postura correta, com menor gasto energético aos movimentos e diminuição do risco de lesões, associando durante os exercício a contração do diafragma, transversos abdominais, multífido e dos músculos do assoalho pélvico durante a expiração, assim, a musculatura abdominal é intensamente trabalhada (COMUNELLO, 2001).

Para Alvarenga (2007), o controle do movimento da atividade motora deve estar interagindo com todo o corpo, visando um padrão suave e harmônico, evitando contração de musculaturas inadequadas ou indesejáveis e o princípio de precisão é de fundamental importância na qualidade do movimento, sobretudo ao realinhamento postural do corpo. O aprendizado motor dos movimentos também faz parte dos objetivos e benefícios do Pilates e está diretamente relacionado com o princípio da Concentração.

Ainda segundo Alvarenga (2007), Joseph Pilates afirmava que respiramos de forma errada constantemente, usando apenas uma pequena capacidade do pulmão, por isso seu trabalho enfatizava a respiração como fator principal no início do movimento, fornecendo a organização do tronco pelo recrutamento dos músculos estabilizadores profundos da coluna na sustentação pélvica e favorecendo o relaxamento dos músculos inspiratórios e cervicais. A respiração adequada favorece a organização do tronco, a sustentação lombo-pélvica e o relaxamento da musculatura inspiratória acessória dos ombros e do pescoço.

Toda movimentação parte de um centro fortalecido e flui para as extremidades com refinamento, sem movimentos rígidos, nem muito rápidos ou muito lentos, mas com suavidade, é o que denomina o princípio fluidez de movimentos. Este princípio permite a utilização apenas da energia necessária para o movimento, sem desperdício. Os movimentos não têm início, meio ou fim. Deste modo, o treino se torna equilibrado e funcional pois organismo aproveita a fase concêntrica e excêntrica dos exercícios, protegendo os tecidos de

possíveis desgastes prematuros (RODRIGUES et al.,2010).

O método objetiva o fortalecimento dos músculos encontrados no centro do corpo (abdominais, para vertebrais, glúteos e músculos do assoalho pélvico), designados pelo criador, Joseph Pilates, de centro de força. Ele fez a associação do aperfeiçoamento do desempenho motor, da estabilidade corporal e da postura ao fortalecimento e melhora da flexibilidade desses músculos. Desta forma, os benefícios deste método, englobam a melhora da força, flexibilidade, postura, e de habilidades motoras (RODRIGUES et al.,2010).

Os aparelhos, dotados de um mecanismo de molas e elásticos que empregam uma maior resistência ou favorecem a realização de movimentos e simulam situações rotineiras da atividade física, apresentam variados níveis de dificuldade, podendo então, gerar uma evolução do indivíduo atuante, na medida em que se aprimora, objetivando o alcance da posição de elevado esforço e eficiência para aquele exercício (SACCO et al., 2005).

De acordo com Fernandes (2011), os equipamentos foram descritos da seguinte forma:

O Reformer é composto por um carrinho que desliza sobre uma plataforma conectada por molas.

O Cadillac é o equipamento mais robusto do método Pilates, por ser uma espécie de maca com uma estrutura metálica, oferece várias possibilidades de conexão das molas para realização dos exercícios

O Lader Barrel tem por características as grandes possibilidades de trabalho com a musculatura abdominal e alongamento global, porém não oferece a possibilidade de trabalho com molas.

E o Step Chair é o equipamento mais desafiador para alunos que queiram trabalhar a musculatura abdominal, o equipamento é composto por dois pedais que podem ser utilizados de forma única ou separados com a possibilidade de conexão das molas em diferentes amplitudes.

Como efeitos benéficos do Método Pilates, a literatura aponta: incentivar a circulação, aprimorar o condicionamento físico, a flexibilidade, a amplitude articular e o alinhamento postural. Podendo levar a melhora dos níveis de consciência corporal e a coordenação motora. Estes benefícios atuam no auxílio a prevenção de lesões e alívio de dores crônicas (CASALINI, 2011). A múltipla variações de exercícios deste método pode ser executada por indivíduos que procuram alguma atividade física, por pessoas que apresentam alguma patologia ou cirurgia músculo-esquelética onde a reabilitação é necessária, e também por esportistas que buscam a melhora da sua performance (SACCO et al., 2006).

## 2.3 QUALIDADE DE VIDA

Atualmente o conceito sobre qualidade de vida vem sendo compreendido através de uma visão multifatorial associado a autoestima e bem estar pessoal, sujeito a alguns fatores, como cultural, social e emocional (BARRO,2011). Já para OMS a qualidade de vida é definida como “[...] a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (RODRIGUES NETO; CAMPOS, 2008, p.234).

O método Pilates é considerado uma atividade física completa, visando um completo condicionamento físico e mental e sua versatilidade se encaixa em todas as idades e em todos os níveis de aptidão motora, já que visa trabalhar com força, melhorar a flexibilidade e controlar a postura (BARROS, 2011). Envelhecer é uma prática natural de qualquer indivíduo, mas é necessário que anseie por uma melhor qualidade de vida, tanto para aqueles que já envelheceram ou para os que estão em processo de envelhecimento.

A atividade física tem sido comprovada como fator de melhora da saúde global do idoso, sendo uma importante medida de prevenção das quedas, oferecendo aos idosos maior segurança na realização de suas atividades de vida diária. Dentre todos os benefícios, a atividade física proporciona aumento do contato social, diminuem os riscos de doenças crônicas, melhora a saúde física e mental, garante a melhora do desempenho funcional e, conseqüentemente, leva a uma maior independência, autoestima, autonomia e qualidade de vida do idoso (GUIMARÃES et al., 2004).

Dentro da proposta do Método Pilates, podemos observar uma melhoria na qualidade de vida de seus praticantes, através de uma condição otimizada de uma nova postura, desenvolvendo maior mobilidade, equilíbrio e agilidade, melhora do tônus muscular e um ganho de flexibilidade e elasticidade, atingidas através de seus exercícios específicos (CURI, 2009).

## 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O estudo foi do tipo descritivo, transversal de abordagem quantitativa.

A pesquisa foi realizada de forma intencional em dois estúdios de Pilates no município de Campina Grande – PB, nos meses de janeiro e fevereiro de 2014. Foram selecionados 30 indivíduos que se enquadraram dentro dos critérios de inclusão que foram: ter idade mínima de 60 anos, praticar Pilates há no mínimo 10 sessões, com regularidade de duas vezes por

semana, aceitar participar da pesquisa, assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e apresentar boa compreensão. Portanto a amostra compreendeu a 19 indivíduos do gênero feminino e 11 indivíduos do gênero masculino, com idade entre 60 e 79 anos.

A coleta de dados foi realizada através de dois instrumentos. O primeiro foi o questionário SF-36, utilizado para avaliar a qualidade de vida do participante (ANEXO B). O segundo foi a Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), utilizada para avaliar a autoestima (ANEXO C).

O questionário SF-36 é composto por 11 questões e 36 itens que envolvem oito componentes (domínios ou dimensões), representados por capacidade funcional (dez itens), aspectos físicos (quatro itens), dor (dois itens), estado geral da saúde (cinco itens), vitalidade (quatro itens), aspectos sociais (dois itens), aspectos emocionais (três itens), saúde mental (cinco itens) e uma questão comparativa sobre a percepção atual da saúde e há um ano (PIMENTA, et al., 2008).

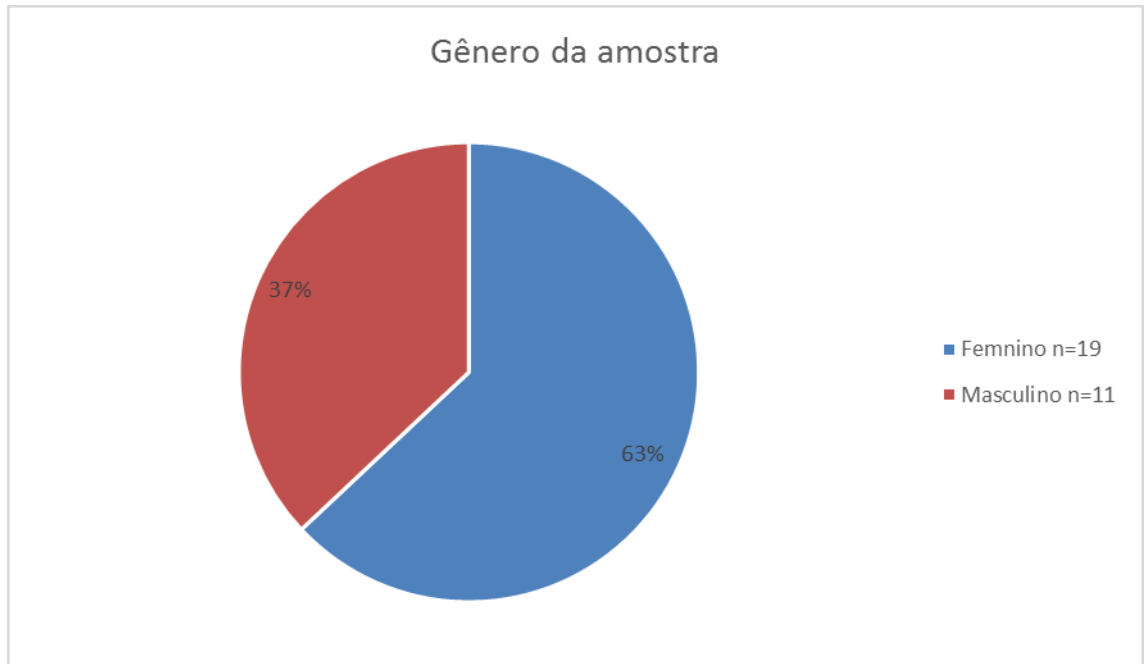
A Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) trata-se de um instrumento contendo 10 itens, sendo que cinco avaliam sentimentos positivos do humano sobre si mesmo e cinco avaliam sentimentos negativos; cada item é avaliado por uma escala de três pontos (concordo fortemente, concordo, discordo e discordo fortemente). O intervalo dessa escala varia de zero a 30; pontuações entre 15 e 25 estão dentro da normalidade, abaixo de 15 sugerem baixa autoestima e acima de 25 elevada autoestima (SBICIGO; BANDEIRA; DELL'AGLIO, 2010).

Os aspectos éticos relativos à pesquisa com sujeitos humanos foram observados, conforme a resolução 466 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e o presente estudo foi apreciado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UEPB, através do protocolo 25863913.8.0000.5187.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Para alcançar o objetivo deste trabalho, foi necessário aplicar os questionários e identificar a Qualidade de Vida e Autoestima dos idosos. Essas características foram analisadas considerando gênero e faixa etária.

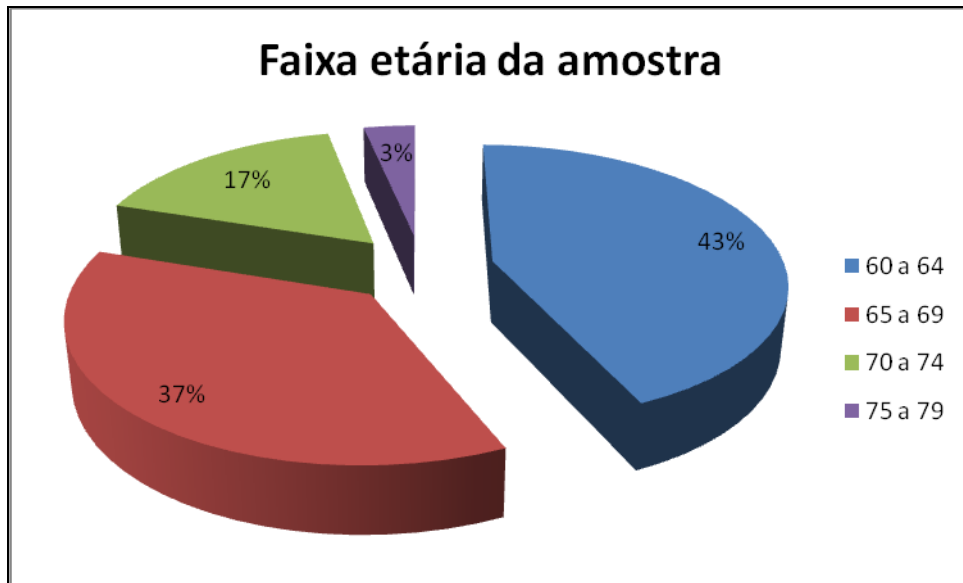
Da amostra de 30 idosos que participaram da pesquisa, a maior parte era do gênero feminino (n=19) e masculino (n=11). Na figura abaixo, estão expressos os resultados em relação ao gênero dos participantes 63% feminino e 37% masculino.

**Gráfico 1** – Gênero da amostra.

**Fonte:** pesquisa de campo, 2014.

Os resultados deste estudo corroboram com CASALINI (2011), em seu estudo realizado com 38 idosos de 60 a 84 anos, em um estúdio de Pilates no município de Ijuí- RS, apresentou resultados similares com este, onde a adesão de mulheres a prática de atividades físicas é maior que de homens, correspondendo 68%. O estudo ainda apresentou algumas justificativas para o fato como: os homens sentem prazer na prática de atividades físicas, mas não necessariamente em ambientes fechados, ou dividindo o espaço com as mulheres e ainda relata a falta de incentivos. Já as mulheres, sentem-se mais motivadas, planejam sua participação e guardam os encontros para as atividades com expectativas.

Em relação à faixa etária os indivíduos da amostra apresentaram variação entre 60 a 79 anos de idade, como podemos visualizar no gráfico abaixo.

**Gráfico 2** – Faixa etária da amostra.

**Fonte:** Pesquisa de Campo, 2014.

Ainda de acordo com o estudo de CASALINI (2011), em relação a faixa etária dos idosos analisados em sua pesquisa, apontou com 43% a idade entre 60-64 anos como maior público entre os idosos praticantes do método Pilates, o que corrobora ainda mais com o estudo presente.

#### 4.1 ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA

Em busca da análise da qualidade de vida dos idosos avaliados, foi aplicada a versão brasileira do questionário SF-36. É um instrumento de avaliação de qualidade de vida que consiste em um questionário multidimensional formado por 36 itens, englobando 8 domínios. Na análise dos dados do FS-36, a tabela 1 demonstra os escores médios obtidos pelo mesmo.

**Tabela 01** - Questionário SF-36 da amostra.

Domínios	Média	Classificação
Capacidade Funcional	90	Ótima
Limitação por aspectos físicos	100	Ótima
Dor	84	Ótima
Estado geral de saúde	97	Ótima
Vitalidade	95	Ótima
Aspectos sociais	100	Ótima
Limitação por aspectos emocionais	100	Ótima
Saúde mental	96	Ótima
QUALIDADE DE VIDA	95	Ótima

**Fonte:** Pesquisa de campo, 2014.

A tabela acima mostra a pontuação obtida pelos grupos nas oito dimensões e o escore final, avaliados pelo questionário SF-36. Nota-se que a média final dos idosos avaliados foi de 95, atingindo a classificação de Ótima qualidade de vida.

Quanto aos valores médios, a tabela 1 mostra que, os domínios limitação por aspectos emocionais, limitação por aspectos físicos e aspectos sociais obtiveram 100, estado geral de saúde 97, saúde mental 96, vitalidade 95, capacidade funcional 90, por último o aspecto dor com 84, indicando, portanto que o domínio dor obteve os menores escores. De acordo com Rosa et al, (2013), as limitações nas atividades funcionais aumentam com a idade, e, quando há presença de doenças crônicas associadas e inatividade, esse decréscimo se mostra mais significativo, porém também existem evidências de que alguns idosos são capazes de manter um alto nível de funcionamento. A capacidade de realizar a atividade de vida diária é importante para manter a independência dos mesmos e, para que isso ocorra, é necessário força, amplitude de movimento, resistência e equilíbrio necessário para desempenhá-las.

Corroborando com os resultados obtidos no presente estudo MARQUES (2012), diz que capacidade funcional é entendida como a aptidão para agir de maneira independente no dia a dia, permitindo a locomoção, a tomada de decisões, enfim, que se leve uma vida normal, sem limitações e sem depender de cuidadores, ou seja, a capacidade funcional pode ser definida como o potencial que os idosos apresentam para decidir e atuar em suas vidas de forma independente, no seu cotidiano.

Os resultados obtidos na análise da qualidade de vida deste estudo, demonstram que os mesmos apresentam boas condições socioeconômicas, bom estilo de vida, força, vigor, energia e não apresentam indicativo para depressão e demência, o que preserva a saúde mental.

Segundo Cardoso et al. (2008) para preservar a saúde como um todo, e, como consequência disto, a qualidade de vida, a atividade física executada regularmente pode retardar os declínios associados ao envelhecimento, ocasionando maior longevidade, diminuição das taxas de morbidade e mortalidade, manutenção da independência e da autonomia, melhorando a autoimagem e a autoestima.

De acordo com Casalini (2011), a atividade física, executada através do Pilates, voltada para os participantes desta pesquisa busca proporcionar um envelhecimento mais saudável, sendo efetivado através da manutenção e melhoria da função cognitiva, na prevenção de enfermidades e reabilitação da saúde, evitando assim restrições da sua capacidade funcional com objetivo na redução de quedas por meio da melhora do equilíbrio,

na manutenção do bem estar físico, mental e social, tornando o idoso mais ativo e com maior independência, identificando suas necessidades em relação à saúde e quando necessário visar à reabilitação para reintegrá-los ao meio social. Todos esses aspectos levam o idoso a uma melhoria significativa na qualidade de vida.

Segundo Pimenta (2008), o Pilates é uma prática de exercícios que concede maior integração do indivíduo no seu dia-a-dia. Trabalha o corpo como um todo, além de corrigir a postura e realinhar a musculatura, desenvolvendo a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável e longa. Em suma, o método foi criado para conseguir um corpo saudável, uma mente saudável e uma vida saudável.

#### 4.2 AVALIAÇÃO DA AUTOESTIMA

Em busca da análise da autoestima dos idosos, os mesmos foram submetidos a dez questões propostas por Rosenberg que buscam quantificar a tal sentimento. O intervalo dessa escala varia de zero a 30; pontuações entre 15 e 25 estão dentro da normalidade, abaixo de 15 sugerem baixa autoestima e acima de 25 elevada autoestima (SBICIGO; BANDEIRA; DELL'AGLIO, 2010).

Após avaliação a nota final obtida foi 28 pontos, o que demonstra que os participantes da pesquisa estão com a autoestima elevada.

Em todos os questionamentos, a maioria dos entrevistados afirmou discordar totalmente, o que traz para nosso estudo a confirmação das hipóteses sugeridas, nos mostrando que a prática do método Pilates influencia diretamente na autoestima do idoso.

Os idosos enfrentam o processo de envelhecimento de uma maneira prazerosa e sem grandes conflitos, se levarmos em consideração que apresentaram, em média, uma elevada autoestima. Não há como perceber as frustrações, conflitos e dramaticidade na forma de vivenciarem a velhice, além disto, não foram identificados sentimentos de rejeição ou inferioridade face às mudanças e perdas do envelhecimento. Assim, uma boa autoestima pode ser vista como uma forma adequada de entender e vivenciar o processo de envelhecimento (CHAIM; IZZO; SERÁ, 2009).

Os idosos conseguem entender que saúde ultrapassa o sentido de ausência de doença, e que estes, mesmo com todas as suas limitações sentem-se realizados enfrentando as dificuldades da vida, proporcionando assim bem-estar físico, mental e social (FREITAS, 2007).

A idéia de uma saúde positiva está relacionada a um grau de percepção que o idoso



tem da sua condição física, os idosos que adquirem uma visão positiva sobre seu envelhecimento procuram manter ou restabelecer sua independência. Com o envelhecimento, há uma tendência para modificação da autoestima e aqueles que se preocupam com seu bem-estar biopsicossocial, procuram controlar e manter sua saúde (MAZO, 2008).

Os ganhos que os idosos adquirem com a prática de atividade física reflete em sua personalidade através de uma posição positiva em relação ao seu próprio corpo, às capacidades intelectuais, pela disponibilidade para contatos sociais, pela melhora de sua autoestima e estado de saúde (SAFONS, 2000).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo explicou que a prática do Método Pilates pelos idosos, pode influenciar de forma positiva em sua qualidade de vida e autoestima. Os questionários aplicados demonstraram que os idosos têm ótima uma ótima qualidade de vida e autoestima.

Certamente conhecer como o idoso percebe sua saúde e as implicações desta na sua autoestima e qualidade de vida são fundamentais para que os profissionais de saúde considerem, em suas práticas todos os aspectos que envolvam a saúde deste indivíduo, objetivando entender e estimular o idoso.

Dentre as dificuldades encontradas durante a pesquisa, foi a não realização da coleta dos dados sócio demográfico e econômico.

Os resultados apresentados mostram a relevância desta pesquisa, assim como, sugerem-se novos estudos sobre os benefícios do método Pilates, relacionados à qualidade de vida e auto estima na população idosa.

## ABSTRACT

The benefits achieved with the physical exercise by the elderly have been studied by the scientific community, especially those who work to improve the functional ability, balance, strength, coordination and speed of movement, contributing to a better quality of life and also the self-esteem of same. The study aimed to evaluate the quality of life and self-esteem of elderly practitioner of Pilates. The study was a descriptive, cross-sectional with a quantitative approach, performed intentionally, with a sample of 30 individuals who practiced Pilates distributed in two studios in the city of Campina Grande / PB. To collect data 2 questionnaires. The SF -3, which evaluated the quality of life, and the Rosenberg Self-Esteem Scale to assess self-esteem were applied. It was observed that the quality of life achieved an average of 95 points , the score, ranging from 0 (zero ) to 100 ( one hundred) , and from the fields , the General Health showed excellent score of 97 and getting the pain the lowest score of 84 . Regarding self-esteem, an average of 28 points was observed on a scale ranging from 0 (zero) to 30 (thirty), demonstrating that the research participants had a high self-esteem. With this stud, we observed that for this population, the Pilates method might positively influence the quality of life and self-esteem.

**KEYWORDS:** Pilates Method. Quality of life. Self-esteem.

## REFERÊNCIAS

ALVARENGA, A. **O Método Pilates (SOLO E BOLA) como tratamento para lombalgias decorrentes de escoliose e hérnia de disco.** Universidade de São Paulo: 2007.

BARROS, N. V. L. **Qualidade de vida através do método pilates:** Avaliando idosos praticantes do município de Campina Grande-PB. 2011, p.07. Trabalho de conclusão de curso (TCC), Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, Campina grande, 2011.

BENEDETTI, T. R. B. et al. **Perfil do idoso do município de Florianópolis, SC:** relatório final da pesquisa. Florianópolis: UFSC, Palotti, 2004.

BOMFIM, M. Um país com menos filhos e mais idosos. GE Atualidades – 1º Semestre 2012 – **Guia do Estudante** – pág. 119. <<http://guiadoestudante.abril.com.br/publicacoes/atualidades-501885.shtml>>. Acesso em: 10 out. de 2013.

CAMPO, O. M., RODRIGUES NETO, J. F. Qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde. **Revista Baiana de Saúde Pública**, Bahia, v.32, n.2, p.232-240, maio/ago. 2008.

CARDOSO, A. S. et al. Percepção subjetiva de saúde e nível de atividade física de idosos. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, Rio de Janeiro, vol. 11, n. 1. 2008.

CASALINI, E. D. B. **Perfil dos idosos praticantes de pilates.** Monografia (Especialista em Fisioterapia em Geriatria) - Universidade regional do noroeste do estado do rio grande do sul - Departamento de ciências da vida. Ijuí: 2011.

CHAIM, J; IZZO, H; SERÁ, CTN. Cuidar em saúde: satisfação com imagem corporal e autoestima de idosos. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v.33, n.2, p.175-181, 2009.

COMUNELLO, J. F. **Método pilates:** aspectos históricos e princípios norteadores. Instituto Salus: Passo Fundo, 2011.

CURI, V. S. **A influência do método pilates nas atividades diárias de idosos.** Dissertação (mestrado), Programa de Pós-graduação do Instituto de Geriatria e Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2009.

FERNANDES, L. V.; LACIO, M. L. de. O método Pilates: estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, Juiz de Fora, vol. 1, n. 10, p. 1-23, 2011.

FRANCESCHI, J. G. da S. **A influência do método pilates nas atividades diárias de idosos: um estudo de revisão.** Monografia (Especialização em Pilates) - Pontifícia universidade

católica de Goiás - Centro de estudos avançados e formação integrada, Goiânia: 2013.

FREITAS, E. V. et al. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 2<sup>o</sup>ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

FREITAS, CMSM; et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos. **Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano**, PE, v.9, n.1, p.92-100, 2007.

GUIMARÃES, L. H. C. T. et al.; Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. **Revista Neurociências**, Rio de Janeiro, 2004, v. 12, n.2, p. 68-72, 2004.

LUZ, M. M.; AMATUZZI, M. M. Vivências de felicidade de pessoas idosas. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v.25, n.2, p.303-307, 2008.

MARQUES, D. **ANÁLISE DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE MULHERES IDOSAS PRATICANTES DO MÉTODO PILATES**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para obtenção do grau de Bacharel no Curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, 2012.

MAZO, G. Z. **Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento**. Porto Alegre: Sulina, 2008. cap 4.

MAZO, G. G., KRUG, R, de R., VIRTUOSO, J. F., STREIT, I. A., BENTTI, M. Z. **AUTOESTIMA E DEPRESÃO EM IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**. Kinesis v.30, n.1, Jan./Jun. 2012.

PAPALÉO NETTO, M. O estudo da velhice: histórico, definição do campo e termos básicos. In: \_\_\_\_\_ FREITAS, E. V. et al. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 2<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan: 2006.

PIMENTA, F. A. P. et. al. Avaliação da qualidade de vida de aposentados com a utilização do questionário SF-36. **Rev Assoc Med Bras**. Belo Horizonte, v. 1, n. 54, p. 55-60, 2008.

REIS, L. A.; MASCARENHAS, C. H. M.; LYRA, J. E. Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes do método pilates. **Revista Eletrônica da Fainor**. Vitória da Conquista, v.4, n.1, p.38-51, 2011.

RODRIGUES, B. G. de S. et al. Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.17, n.4, p.300-305, 2010.

ROSA, K. B. da, LIPOSCKI, D., WALTRICK, T., SLONGO, A. **QUALIDADE DE VIDA E AVALIAÇÃO FUNCIONAL EM IDOSOS PRATICANTES DE PILATES E IDOSOS SEDENTÁRIOS**. RIES, ISSN 2238-832X, Caçador, v.2, n.1, p. 18-28, 2013.

SACCO, I. C. N. et al. Método pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos

específicos para reestruturação postural – Estudos de caso. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.13, n.4, p.65-78, 2005.

SAFONS M. P. Contribuições da atividade física, para a melhoria da auto-imagem e auto-estima de idosos. **Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, Año 5, n 22, Junio 2000. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>.> Acesso em: 22 out. 2013.

SBICIGO, J. B.; BANDEIRA, D. R.; DELL'AGLIO, D. D. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. **Psico-USF**, Porto Alegre, v. 15, n. 3, p. 395-403, 2010.

SONSTROEM, R. J. The Physical Self-System: a mediator of exercise and self-esteem. In: Fox KR. editor. **The physical self** - from motivation to well-being. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1997.

TAVARES, D. M. D. S.; DIAS, F. A. Distribuição espacial de idosos de acordo com menores escores de qualidade de vida. **Texto Contexto Enfermagem**. Florianópolis, 2011, vol.1, n. 20. P. 205-213, 2011.