



FACULDADE UNIÃO DE GOIAZES
CENTRO DE ESTUDOS OCTAVIO DIAS DE OLIVEIRA
CURSO DE FISIOTERAPIA

**A INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE
MULHERES DE MEIA IDADE**

Deborah Layane dos Santos
Elizabeth Aparecida de Souza Silva
Rosinei Marques Schuindt

Orientador: Prof.^a Esp. Kamila Peres Terêncio

**Trindade-GO,
2018.**

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CENTRO DE ESTUDOS OCTAVIO DIAS DE OLIVEIRA
CURSO DE FISIOTERAPIA

**A INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE
MULHERES DE MEIA IDADE.**

Deborah Layane dos Santos
Elizabeth Aparecida de Souza Silva
Rosinei Marques Schuindt

Trabalho de Projeto de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial para a
obtenção do título de bacharel no
curso de graduação em Fisioterapia.

Orientador: Prof.^a Esp. Kamila Peres Terêncio

Trindade – GO
2018

RESUMO

O Método Pilates é um programa que envolve o condicionamento físico e mental, sendo uma técnica dinâmica com o objetivo de trabalhar força, alongamento, flexibilidade e equilíbrio. O objetivo deste estudo foi analisar a qualidade de vida de mulheres de meia idade praticantes de Pilates. A metodologia utilizada foi uma revisão bibliográfica e avaliação da qualidade de vida através do questionário SF-36 que é composto por oito domínios: aspectos sociais, aspectos emocionais, saúde mental, estado geral de saúde, aspectos físicos, vitalidade, dor e capacidade funcional, e um questionário socioeconômico. Foram incluídas 22 mulheres entre 45 a 60 anos praticantes do método em dois estúdios credenciados na cidade de Palmeiras-GO. Através das notas individuais foram classificados os oito domínios do SF-36, comparados e analisados através do teste T de student (t) todos apresentaram nível de significância de $p \leq 0,01$. Os mesmos foram apresentados em tabelas comparativas entre dois grupos: de 0 a 50, ou seja, do pior estado ao mediano e de 51 a 100, do estado mediano ao melhor. **Resultados:** Em todos os domínios as praticantes apresentaram valores entre 51 e 100, ou seja, classificadas entre o estado mediano à melhor. Quando questionadas em relação ao ano anterior, 50% das praticantes declararam se sentirem muito melhor. Podemos concluir que a prática do método pilates traz benefícios na qualidade de vida dessas mulheres praticantes.

ABSTRACT

The Pilates Method is a program that involves physical and mental conditioning, being a dynamic technique with the purpose of working strength, stretching, flexibility and balance. The objective of this study was to analyze the quality of life of middle-aged women practicing Pilates. The methodology used was a bibliographic review and quality of life evaluation through the SF-36 questionnaire that is composed of eight domains: social aspects, emotional aspects, mental health, general health, physical aspects, vitality, pain and functional capacity, and a sociodemographic questionnaire. Twenty-one women between 45 and 60 years old were included in the method in two accredited studios in the city of Palmeiras-GO. Through the individual notes the eight domains of the SF-36 were classified, compared and analyzed through the Student's t-test (t), all presented a significance level of $p \leq 0.01$. They were presented in comparative tables between two groups: from 0 to 50, that is, from the worst state to the median and from 51 to 100, from the median to the best. Results: In all domains the practitioners presented values between 51 and 100, that is, classified between the median state to the best. When questioned over the previous year, 50% of practitioners said they felt much better. We can conclude that the practice of the pilates method brings benefits in the quality of life of these practicing women.

INTRODUÇÃO

O Método Pilates é um programa que envolve o condicionamento físico e mental, sendo uma técnica dinâmica com o objetivo de trabalhar força, alongamento, flexibilidade e equilíbrio. Essa modalidade de atividade física preocupa-se em manter as curvaturas fisiológicas do corpo, tendo no abdômen seu centro de força, o qual é trabalhado constantemente em todos os exercícios (MARTINS, 2012).

Joseph Humbertus Pilates foi o criador do Método Pilates, ele nasceu na Alemanha em 1880. Era uma criança doente que sofria de asma, raquitismo e febre reumática. Sua determinação em se tornar fisicamente mais forte o levou a estudar várias formas de movimento durante toda sua vida (MARÉS *et al.*, 2017).

Joseph Humbertus Pilates começou a desenvolver seu sistema de condicionamento corporal durante a 1ª guerra mundial e continuou a melhorar e aperfeiçoar ao longo dos anos, até sua morte em 1967. O Método Pilates por ele desenvolvido na década de 1920 é baseado no conceito que ele chamou de “Contrologia”, que é definido como coordenação completa de corpo, mente e espírito (MARTINS, 2013).

O pilar do método consiste na aplicação de seis princípios básicos fundamentais. Os princípios originais do método Pilates enfatizam muito o controle da mente sobre o corpo, bem como a suavidade, precisão e harmonia com que os movimentos devem ser realizados. São eles: respiração, centro, concentração, controle, precisão e fluidez (PILATES, 1998).

O objetivo maior do método Pilates é o de proporcionar às pessoas um aprofundamento na compreensão da percepção corporal. Desse modo todos poderão utilizá-lo de forma mais eficiente aprimorando sua performance nas atividades de vida diária e profissional. O método visa melhorar a qualidade de vida dos praticantes, com o uso de suas técnicas (FERREIRA, *et al.*, 2007).

Em particular nos anos que se seguem à menopausa, há o aumento do risco cardiovascular pela perda da ação cardioprotetora dos estrógenos endógenos, condição agravada pelo sedentarismo. Esses fatores contribuem para uma maior ocorrência de fraturas por eventuais estados osteoporóticos (ANDERSON, 2003).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) classifica como meia idade pessoas com 45 a 60 anos (ANTUNES e SCHNEIDER, 2007). Nesse sentido a prática do método pilates pode se tornar uma aliada de mulheres nessa faixa etária, de modo

que, se a atividade física for intensificada pode representar uma forma preventiva para diversos problemas geriátricos (TAIROVA e LORENZI, 2011).

Os exercícios poderão auxiliar na correção de desequilíbrios musculares, postura, e flexibilidade, comuns ao avanço da idade. Sendo praticado regularmente e da forma correta, o Pilates pode ajudar a alcançar muitos benefícios físicos e emocionais em mulheres no período pré e pós- menopausa (SIMAS, KLESSER e SANTOS, 2012).

O objetivo do presente estudo consiste em analisar a influência da prática regular do método Pilates e seus benefícios na qualidade de vida e na prevenção de doenças em mulheres de meia idade praticantes do método em dois estúdios da cidade de Palmeiras de Goiás.

METODOLOGIA

Caracterização do estudo

Trata-se de um estudo transversal, analítico, de caráter descritivo exploratório.

Universo

Foram pesquisadas mulheres com faixa etária entre 45 a 60 anos (consideradas de meia idade), praticantes regulares do método Pilates em dois estúdios localizados na cidade de Palmeiras - GO, sendo os únicos existentes na cidade. Os dois estúdios de Pilates possuem conjuntamente 35 mulheres nesta faixa etária, regularmente matriculadas, e praticantes do método.

Amostra

Foi utilizado estatísticas descritivas para demonstrar as características individuais das participantes e os dados foram tabulados no Excel 2010. O programa SPSS (Statistical Package for Social Sciences®) 15.0 foi utilizado para tratamento estatístico dos dados, considerando um erro amostral de 5% e um nível de confiança de 95%.

Critérios de inclusão e exclusão

Como critérios de inclusão foram selecionadas mulheres adultas entre 45 a 60 anos; praticantes do método há pelo menos 12 semanas, nos dois estúdios existentes

na cidade de Palmeiras de Goiás. As mesmas deveriam gozar de bom estado de saúde; e concordar com os termos da pesquisa voluntariamente. Foram excluídas as participantes que relataram sofrer com alguma patologia ou lesão limitante, ou que não concordaram em fazer parte da pesquisa. Sendo assim das 35 praticantes que compunham a população dos estúdios, apenas 22 se prontificaram a participar da pesquisa e se enquadravam no perfil do estudo.

Considerações éticas

O trabalho obedeceu às diretrizes e normas éticas regulamentadoras da Resolução Nº 466/2012, o estudo foi conduzido segundo as normas nacionais e internacionais (Resolução 196/96-CNS e CIOMS/OMS) para pesquisas em humanos, e aprovado pelo Comitê Institucional de Ética da Faculdade União de Goyazes (FUG), Nº de protocolo: 362018-1

Coleta de Dados / Procedimentos

Foi realizado um levantamento bibliográfico do ano de 1998 à 2017, nas bases de dados: Scielo, Lilacs, Pubmed e Pedro com intuito de construir o referencial teórico. Apostilas de formação no método Pilates componentes de acervo próprio também foram consultadas para possibilitar uma discussão dos resultados que serão apresentados neste estudo e possibilitar comparação com resultados obtidos em outros trabalhos.

A coleta de dados aconteceu no estúdio Camila Acevedo, e na clínica La Vita Bella em Palmeiras-GO e se deu através da aplicação de dois questionários autoaplicáveis: um composto por perguntas referentes às características do perfil sociodemográfico (Apêndice II), e a versão brasileira do Questionário de Qualidade de Vida SF-36 (Anexo I).

Após consentimento dos participantes sobre o processo da pesquisa, através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE - Apêndice I) comprovando sua participação neste estudo, os mesmos foram orientados a procederem com o preenchimento. Não houve interferência do pesquisador durante o procedimento com o questionário, a não ser de orientação no caso de dificuldade por parte do sujeito pesquisado. Esta pesquisa foi realizada de acordo com os princípios éticos da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Instrumentos de coleta de dados

a) Dados sociodemográficos:

O questionário é composto por variáveis socioeconômicas como: gênero, idade, carga horária semanal trabalhada, nível de escolaridade, realização de atividade física.

b) Questionário de Qualidade de Vida SF-36:

SF36 é um questionário validado no Brasil, tido como um instrumento genérico de avaliação de qualidade de vida, não tão extenso, de fácil aplicação e compreensão. Trata-se de um questionário composto por 36 questões, que avalia 8 componentes: aspectos sociais, aspectos emocionais, saúde mental, estado geral de saúde, aspectos físicos, vitalidade, dor e capacidade funcional. Seu escore é representado de 0 a 100, onde o 0 equivale ao pior estado e o 100 corresponde ao melhor estado.

Nesse estudo a amostra foi dividida entre dois grupos: os que apresentaram scores entre 0 e 50, ou seja, entre o pior estado e o mediano e o grupo que se encontra entre 51 e 100, ou seja, do estado mediano para o melhor.

Riscos e benefícios

Houve risco de constrangimento das mulheres voluntárias da pesquisa em responder os questionários, mas este estudo não implicou em riscos na saúde das participantes. A pesquisa contribuiu para a compreensão da realidade destas mulheres.

Análise Estatística

Os dados foram tabulados no Microsoft Excel 2010 e tratados com uso do programa estatístico SPSS - *Statistical Package for Social Sciences for Windows* versão 15.0. Foi utilizado o teste T-Student para avaliar a significância dos escores. Foi considerado os níveis de significância estatística de 1% ($p \leq 0,01$) e 5% ($p \leq 0,05$). Os dados foram significativos a 1% ($p \leq 0,01$).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados demonstraram, conforme tabela 1, que no perfil da amostra, das 22 mulheres investigadas, 50% estavam na faixa etária de 50 a 55 anos, 36% contemplavam a faixa etária de 45 a 50 anos, e 9% de 55 a 60 anos. A maior parte das entrevistadas (62%) se autodeclararam de raça branca, sendo que nenhuma das participantes se autodeclararam negras. A literatura não faz referência a características raciais de praticantes, mas num país miscigenado como o Brasil chama atenção o dado estatístico.

Tabela 1. Distribuição do perfil da amostra por idade.

CATEGORIAS	RESULTADOS
	Frequência
IDADE	(% / N°)
de 45 a 50 anos	36% (N=8)
de 51 a 55 anos	50% (N=11)
de 56 a 60 anos	9% (N=2)
RAÇA	(% / N°)
Branca	62% (N=13)
Parda	14% (N=3)
Amarela	14% (N=3)
Sem resposta	10% (N=2)

De modo geral observa-se aumento no número de praticantes de Pilates a cada dia (FERREIRA *et al*, 2007), influenciado pelos diversos benefícios que são atribuídos à prática, sobretudo em relação a qualidade de vida e promoção da saúde. Mas ainda se nota escassez de estudos científicos relacionados à prática desta atividade e qualidade de vida em mulheres na faixa de meia-idade.

Quanto ao perfil sociocultural demonstrado na tabela 2, a maior parte da amostra são casadas (57%), possuindo em média 2 filhos (57%), e 43% delas possuem nível superior completo. Sugerindo que um nível de educação superior evidencia a percepção de bem-estar através de comportamentos mais saudáveis como a prática regular de atividade física (BURTON; 2009).

Tabela 2. Perfil sociocultural da amostra.

CATEGORIAS	RESULTADOS
	FREQUÊNCIA
ESTADO CIVIL	(% / Nº)
Casada	57% (N=12)
Viúva	29% (N=6)
Separação Legal	14% (N=3)
FILHOS	(% / Nº)
Não possui	10% (N=2)
Um	19% (N=4)
Dois	57% (N=12)
Três	14% (N=3)
INSTRUÇÃO	(% / Nº)
1º Grau incompleto	10% (N=2)
2º grau incompleto	14% (N=3)
2º grau completo	19% (N=4)
Superior incompleto	10% (N=2)
Superior completo	43% (N=9)
Mestrado ou Doutorado	5% (N=1)

A tabela 3 revela o perfil socioeconômico das praticantes. Os resultados obtidos mostram que a maior parte da amostra tem renda familiar superior R\$ 7.800,00 (33%), e 95% das entrevistadas afirmam contribuir remuneradamente em casa. Levando em consideração a quantidade de familiares sustentados por esta renda, 24% delas informaram 3 pessoas, outras 24% não responderam o questionamento.

Quanto a horas semanais trabalhadas, 29% afirmam trabalhar até 40 horas/semana, cerca de 8 horas por dia. Em contrapartida 24% das mulheres, responderam não possuir horas trabalhadas semanalmente - intuitivamente a amostra pode ter sido representada por mulheres que não estão inseridas no mercado de trabalho, o que não significa que sejam inativas.

Um estudo de Silva Filho (2008), realizado no Nordeste do Brasil apresentou índices equivalentes a estes, o autor relata entre os fatores capazes de comprometer a percepção de qualidade de vida o predomínio de mulheres sem trabalho formal.

Tabela 3. Perfil socioeconômico da amostra.

CATEGORIAS	RESULTADOS
	FREQUÊNCIA
MORADIA	(% / N°)
Casa Própria	95% (N=20)
Alugada	5% (N=1)
CARRO PRÓRIO	(% / N°)
Nenhum	5% (N=1)
Um	43% (N=9)
Dois	33% (N=7)
Três	14% (N=3)
Quatro ou mais	5% (N=1)
RENDA FAMILIAR	(% / N°)
Até R\$ 260,00	10% (N=2)
De R\$ 781,00 a R\$ 1300,00	5% (N=1)
De R\$ 1301,00 a R\$ 1820,00	24% (N=5)
De R\$ 2601,00 a R\$ 3900,00	14% (N=3)
De R\$ 3901,00 a R\$ 5200,00	5% (N=1)
De R\$ 5201,00 a R\$ 6.500,00	5% (N=1)
De R\$ 6.501,00 a R\$ 7.800,00	33% (N=7)
Mais de R\$ 7.800,00	5% (N=1)
Sem Resposta	10% (N=2)
HORAS/SEMANA TRABALHADAS	(% / N°)
Zero	24% (N=5)
Até 20 horas	14% (N=3)
Até 40 horas	29% (N=6)
Mais de 40 horas	14% (N=3)
Aposentada	5% (N=1)
Sem Resposta	19% (N=3)
PESSOAS SUSTENTADAS	(% / N°)
Uma	19% (N=4)
Duas	10% (N=2)
Três	24% (N=5)
Quatro	10% (N=2)
Cinco	5% (N=1)
Mais de cinco	10% (N=2)
Sem Resposta	24% (N=5)
CONTRIBUI COM RENDA	(% / N°)
Sim	95% (N=21)
Sem Resposta	5% (N=1)

A tabela 4 traz a distribuição das atividades das praticantes entre tempo livre e prática de pilates regular. Em relação à quantidade de vezes que as participantes praticam o método, 81% responderam de uma a duas vezes por semana e 19% de

duas a três vezes por semana. Esse também foi o percentual quando questionado se as mulheres praticaram algum tipo de atividade física no ano anterior. O tempo livre de 29% das mulheres é dominado pela internet, e 24% preferem se dedicar a atividades de cunho religioso.

O conceito de qualidade de vida é multidimensional, sendo influenciado por múltiplos critérios de natureza biológica, psicológica, e sócio-estrutural, sofrendo influência de valores culturais, éticos e religiosos (JENNIFER et al, 2010). Estas atividades refletem formas prazerosas de preencher o tempo livre, e também uma forma de distração. Corezola (2015) refere, que o prazer é variável de pessoa para pessoa pois está ligado a fatores individuais. E que quando intrinsecamente motivada pelo prazer a pessoa age por sua própria vontade, desenvolvendo assim sua autodeterminação - fator que pode contribuir para estimular a permanência na atividade.

Tabela 4. Distribuição de atividades das participantes.

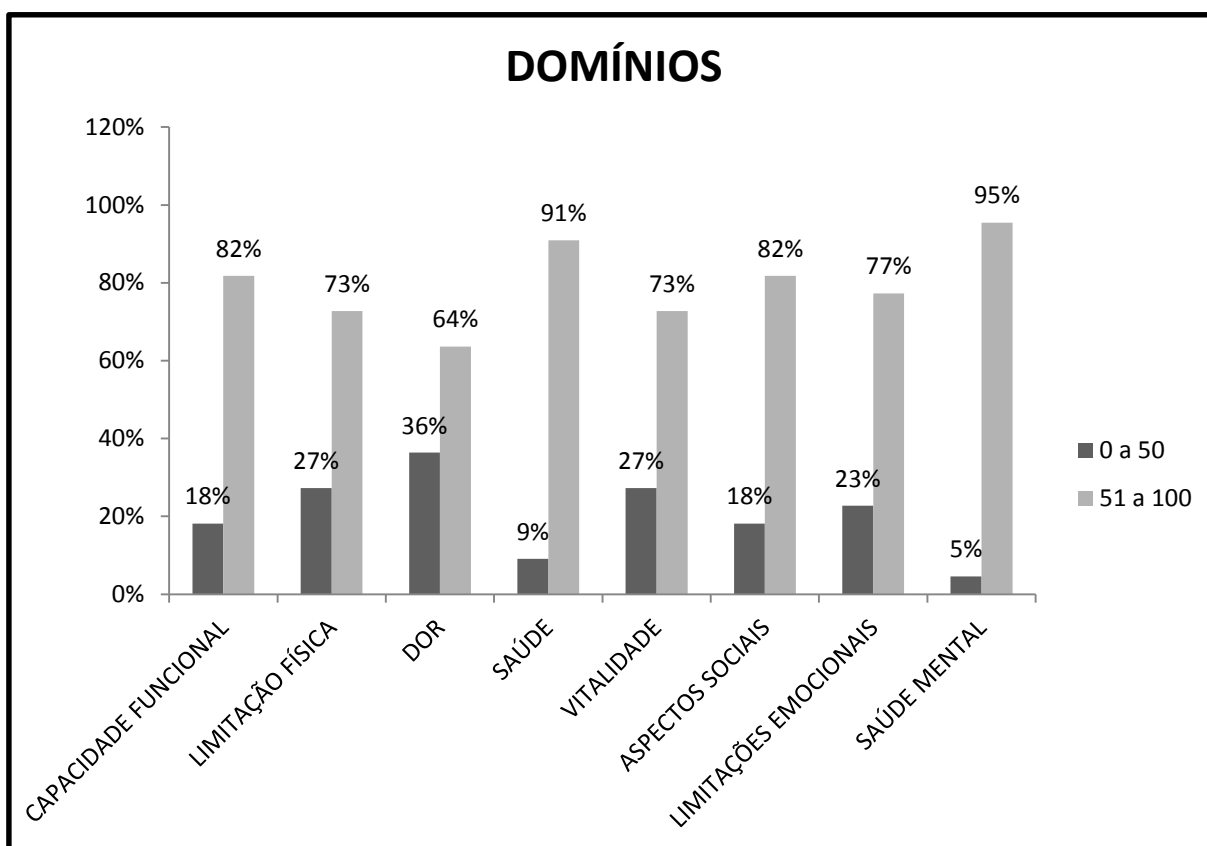
CATEGORIAS	RESULTADOS
	FREQUÊNCIA
TEMPO LIVRE	(% / N°)
TV	19% (N=4)
Religião	24% (N=5)
Leitura	5% (N=1)
Internet	29% (N=6)
Outras	19% (N=4)
S/R	5% (N=1)
PILATES POR SEMANA	(% / N°)
De uma a duas vezes/semana	81% (N=17)
De duas a três vezes/semana	19% (N=4)
ATIVIDADE FÍSICA NO ANO ANTERIOR	(% / N°)
Sim	19%(N=4)
Não	81%(N=17)

O gráfico 1 demonstra os oito domínios avaliados pelo questionário de qualidade de vida SF-36, quanto a percepção de melhora da qualidade de vida após 12 semanas de pratica do método pilates, que são: capacidade funcional, limitações físicas, de dor, de saúde, de vitalidade, aspectos sociais, emocionais, e saúde mental. Os escores foram classificados em duas categorias: de 0 a 50 praticantes que

declararam seu estado entre pior e mediano, e de 51 a 100, as praticantes que declararam seu estado entre mediano e melhor.

Observamos claramente que em todos os domínios, as praticantes declaram seu estado entre mediano e melhor, com destaque para os domínios saúde mental (95%), saúde (91%), capacidade funcional (82%) e aspectos sociais (82%) que apresentaram números acima de 80%.

Gráfico 1 - Domínios do questionário de Qualidade de Vida SF-36

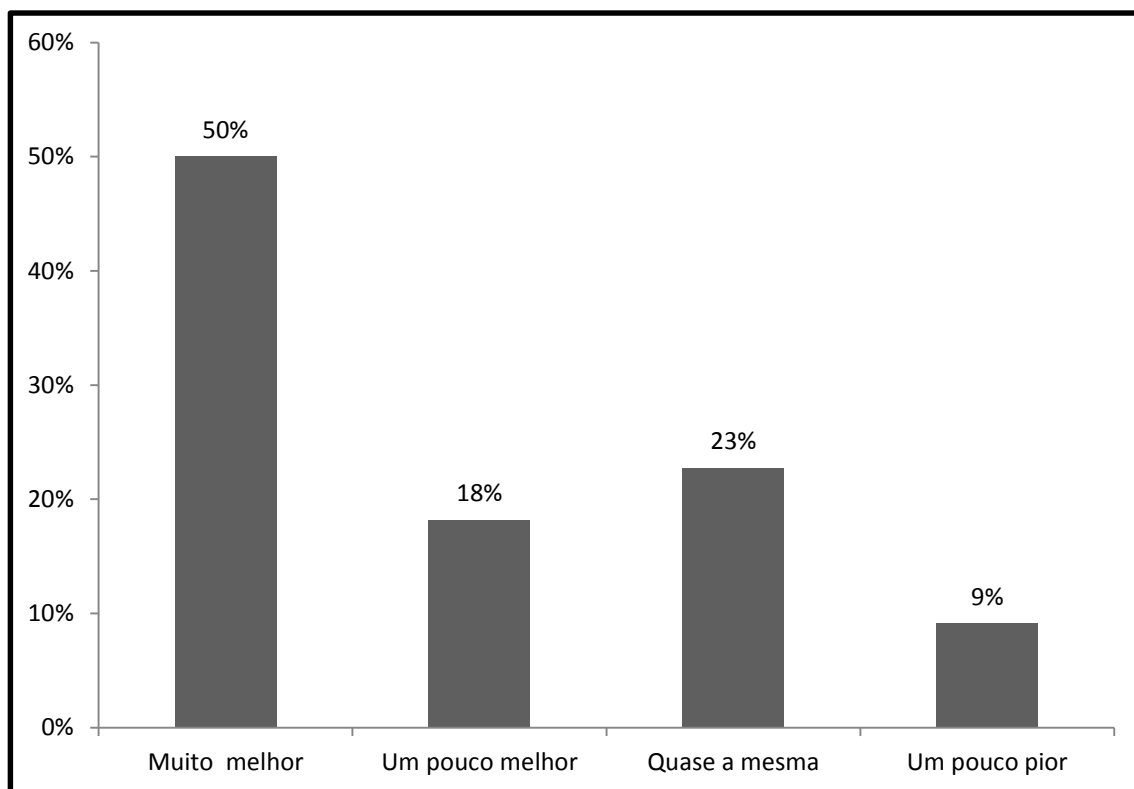


Fonte: Dados do autor.

O gráfico 2 demonstra a percepção de melhoria da qualidade de vida em relação ao ano anterior, quando não havia a prática do Pilates. Foi observado que 50% das praticantes se sentem muito melhor que em relação ao ano anterior. Outros fatores de cunho pessoal poderiam influenciar no resultado, porém quando observamos que no ano anterior mais de 80% das mulheres declararam não praticar qualquer atividade física, é possível concluir que a prática do Pilates como a única atividade física realizada foi um dos fatores preponderantes para a sensação de

melhora entre as pesquisadas. Os resultados mostram que a prática do método Pilates em 12 semanas tem efeitos positivos na qualidade de vida das mulheres de meia idade.

Gráfico 2 - Como você se sente hoje, em relação há 1 ano atrás



Fonte: Dados do autor.

Camarão, (2004) e Blum (2002), encontraram resultados semelhantes a este estudo. 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 sobre sintomas vasomotores.

A atividade física é considerada um dos meios para se alcançar uma melhora na qualidade de vida. 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 (BERNELI e CARVALHO, 2016).

Outros estudos apresentam resultados semelhantes em relação aos efeitos do método pilates demonstrando melhora da qualidade de vida (SCHICK, 2011) e na diminuição de dores nos praticantes, na reabilitação ortopédica, na reabilitação geral, e ainda em diferentes patologias: coluna lombar, osteoporose, dores crônicas na coluna cervical e na, espondilolistese traumática em L4 e L5, fibromialgia, escoliose, osteoartrite no joelho, insônia (LEOPOLDINO *et al*, 2013).

Um grupo submetido ao método Pilates referiu ganho na diminuição dos sintomas dos pré e pós menopausa e conseqüentemente houve uma melhora significativa na qualidade de vida (RODRIGUES, 2010). O referido autor também relata um efeito satisfatório do método na qualidade de vida de mulheres idosas ao melhorar a força, a capacidade funcional.

Neste sentido o método Pilates se revela como uma nova forma de tratamento não convencional na busca de qualidade de vida em mulheres de meia idade, sendo uma pratica de integração entre corpo e mente direcionada por princípios e características que geram alterações biopsicossociais (MARTINS, 2012).

Em um estudo de Bertoldi *et al*, (2016) foi analisado de forma mais abrangente o público feminino da pesquisa por idade, apontando melhores ganhos na faixa etária de 41 a 50 anos. Tais fatores podem estar relacionados com o período do climatério compreendido entre 40 e 55 anos, que na maioria das mulheres, desencadeia sintomas vasomotores, psicológicos, urogenitais, sexuais e de distúrbios do sono, derivados do declínio de estrogênio, além da menopausa.

Andreazza e Serra (2008) ao compararem três grupos, sendo estes respectivamente: um grupo praticante do Método Pilates, outro sedentário e outro praticante de dança, musculação e caminhada regularmente, os resultados encontrados foram que os praticantes do Método Pilates diferente das outras atividades físicas tiveram um aumento da força MAP (Músculos do assoalho Pélvico), em relação aos não praticantes, principalmente em relação ao aumento das fibras do tipo 1.

O estudo de Johnson *et al* (2007), mostraram que a prática de Pilates também pode promover aprimoramento do equilíbrio dinâmico de idosas, pelo fortalecimento dos músculos do centro de força, especialmente dos estabilizadores profundos, que proporcionam estabilidade posterior para a coluna vertebral.

CONCLUSÃO

Com base no presente estudo podemos concluir que a pratica do método pilates traz benefícios na qualidade de vida dessas mulheres praticantes. Ainda há poucos estudos relacionados ao método em mulheres nessa faixa etária relacionada com a pesquisa. Nem todas as participantes se dispuseram a participar do estudo, também não se encontra muitas pesquisas sobre método pilates em mulheres de meia idade. Encontrou-se muitas dificuldades em classificar esse termo meia idade. Mas pode-se afirmar que o pilates pode proporcionar saúde, bem-estar, e prevenir doenças, auxiliando essas mulheres praticantes uma melhor vitalidade.

REFERÊNCIAS

ANDERSON CB. When more is better: number of motives and reasons for quitting as correlates of physical activity in women. **Health Educ Res** 2003;18(5):525-37

ANDREAZZA, Estela Isadora; SERRA, Elizangela. A influência do método Pilates no fortalecimento do assoalho pélvico. **Trabalho de conclusão de curso de graduação. Cascavel. PR, 2008.**

BERNELI, Leandro Melo; CARVALHO, Camila Fazio. Avaliação da qualidade de vida em mulheres de meia idade praticantes de pilates. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 3, n. 2, p. 54-61, 2016.

BLUM, C. L. Chiropractic and Pilates therapy for the treatment of adult scoliosis. *J. Manipulative Physiol Ther.*, v.25, n.4, 2002.

BURTON, N.W.;PAKENHAM, K.I.; BROWHN, W.J. Evaluating the effectiveness of psychosocial resilience training for heart health, and the added value of promoting physical activity: a cluster randomized trial of the READYprogram.BMC Public Health, 2009. Disponível em:<<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/9/427>>. Acesso em: 5 nov.2018.

CAMARÃO T. Pilates no Brasil: corpo e movimento. Rio de Janeiro: **Elsevier**; 2004.

COREZOLA, Gabriel Moreira. Motivos que levam a prática do treinamento funcional: uma revisão de literatura. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2015

DE SIMAS, Alanna Roslindo; KESSLER, Camila Comarú; DOS SANTOS, Paula Pacheco. Percepção da qualidade de vida de adultos praticantes do Método Pilates em estúdio em Florianópolis/SC. **RBPFX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 4, n. 22, 2012.

FERREIRA, C. et al. O método Pilates sobre a resistência muscular localizada em mulheres adultas. **Revista Motricidade**, Portugal, v. 3, n.4, p.76-81, out. 2007. Disponível em:<http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=S1646-107X2007000400007&script=sci_arttext>. Acesso em: 05 dez. 2018.

JENNIFER A, McGRATH M, O'MALLEY, THOMAS J, HENDRIX. Group exercise mode and health-related quality of life among healthy Adults. *Journal of Advanced Nursing*. 2010;491-500

JOHNSON EG, Larsen A, Ozawa H, Wilson CA, Kennedy KL. The effects of Pilates-based exercises on dynamic balance in healthy adults. **J Bodyw Mov Ther**. 2007;11(3):238-42.

LEOPOLDINO, Amanda Aparecida Oliveira et al. Effect of Pilates on sleep quality and quality of life of sedentary population. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 17, n. 1, p. 5-10, 2013.

MARÉS, Gisele; DE OLIVEIRA, Ketí Batista; Marcia Carla Piazza; Cássio Preis; Luiz Bertassoni Neto. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em movimento**, v. 25, n. 2, 2017.

MARTINS, Rebeca Vinagre. **A influência do método pilates sobre a qualidade de vida em mulheres climatéricas**. 2012. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

MARTINS, R. A. S. Método Pilates: histórico, benefícios e aplicações-Revisão sistemática da literatura. 2013. **Artigo (Curso de Especialização em Pilates do Centro de Estudos Avançados e Formação Integrada)-Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia**, 2013.

PILATES, Joseph Hubertus et al. **Pilates' return to life through contrology**. Presentation dynamics, 1998.

RODRIGUES BGS, Cader CS, Torres NVOB, Oliveira EM, Dantas EHM. Autonomia funcional de idosas praticantes de pilates. **Fisioterapia e Pesquisa** 2010;17(4):300-05.

SCHICK, F. K. P. 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**, v. 45, 2011.

SILVA FILHO, Euvaldo Angeline; DA COSTA, Aurélio Molina. Avaliação da qualidade de vida de mulheres no climatério atendidas em hospital-escola na cidade do Recife, Brasil. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 30, n. 3, p. 113-120, 2008.

TAIROVA, Olga Sergueevna; DE LORENZI, Dino Roberto Soares. Influência do exercício físico na qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa: um estudo caso-controle. **Ver bras geriatr gerontol**, v. 14, n. 1, p. 135-45, 2011.

APÊNDICE I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Nome do Serviço do Pesquisador: FUG – Faculdade União de Goyazes
Pesquisador Responsável: Kamila Peres Terêncio
Endereço: FUG, -Rodovia GO-060, 3184 - Laguna Park,
Trindade - GO, Cep. 75380-000
Fone: (62) 981218050 – (62) 99777-7735
E-mail: eliza14fisio@gmail.com

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

A Senhora está sendo convidada como voluntária a participar da pesquisa **“A INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES DE MEIA IDADE”**. Neste estudo pretendemos observar como a influência do método pilates pode ajudar na qualidade de vida de mulheres de meia idade. Para isto, aplicaremos um questionário com questões relacionadas à condição social, e aspectos gerais sociodemográficos. Será também aplicado outro questionário no qual pretendemos saber mais especificamente sobre hábitos de vida após a prática do método pilates na vida de cada voluntária. Este estudo não trará riscos para a saúde das participantes e contribuirá para a compreensão da realidade destas mulheres. Em caso de algum tipo de dano, iremos garantir assistência integral as participantes. Para participar deste estudo você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecida sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido pela pesquisadora: **Kamila Peres Terêncio, Elizabeth Aparecida de Souza Silva, Rosinei Marques Schuindt, Deborah Layane dos Santos**. A pesquisadora irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. A senhora não será identificada em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, na Faculdade União de Goyazes e a outra será fornecida a você.

Eu, _____, portador do documento de Identidade _____ fui informada dos objetivos do estudo, **“A INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES DE MEIA IDADE”**, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Trindade, _____ de _____ de 2018.

Nome	Assinatura participante	Data
------	-------------------------	------

Nome	Assinatura pesquisador	Data
------	------------------------	------

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o CEP - COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA/FUG – FONE: 3506-930.

APÊNDICE II

I - QUESTIONÁRIO SÓCIO-ECONÔMICO-EDUCACIONAL

I- Qual a sua idade? _____

- 1 menos de 45 anos
- 2 de 45 a 50 anos
- 3 de 50 a 55 anos
- 4 de 55 a 60 anos
- 5 mais de 60 anos

II- Assinale a alternativa que identifica a sua cor ou raça:

- 1 branca 2 preta 3 parda 4 amarela 5 indígena

III- Qual o seu estado civil?

- 1 solteiro (a) 2 casado (a) 3 viúvo (a) 4 separação legal (judicial ou divórcio) 5 união estável 6 outro

IV- Caso possua filhos, quantos são?

- 1 não possui filhos 2 um 3 dois 4 três 5 quatro 6 não possui filhos menores de seis anos

V- Em relação à moradia:

- 1 mora em casa própria 2 não tem casa própria

VI- Qual o seu nível de instrução?

- 1 sem escolaridade 2 ensino fundamental (1º grau) incompleto 3 ensino fundamental (1º grau) completo 4 ensino médio (2º grau) incompleto 5 ensino médio (2º grau) completo 6 superior incompleto 7 superior completo 8 mestrado ou doutorado 9 não sei informar

VII- Quantos carros existem em sua residência?

- 1 nenhum 2 um 3 dois 4 três 5 quatro ou mais

VIII- Assinale a renda familiar mensal de sua casa:

- 1 até 260,00 2 de R\$ 261,00 a R\$ 780,00 3 de R\$ 781,00 a R\$ 1.300,00 4 de R\$ 1.301,00 a R\$ 1.820,00 5 de R\$ 1.821,00 a R\$ 2.600,00 6 de R\$ 2.601,00 a R\$ 3.900,00 7 de R\$ 3.901,00 a R\$ 5.200,00 8 de R\$ 5.201,00 a R\$ 6.500,00 9 de R\$ 6.501,00 a R\$ 7.800,00 10 mais de R\$ 7.800,00

IX- Você trabalha em atividade remunerada quantas horas/ semana?

- 1 uma 2 duas 3 três 4 quatro 5 cinco 6 mais de cinco

X- Quantas pessoas são sustentadas com a renda familiar?

- 1 zero 2 até 20 horas 3 até 40 horas 4 mais de 40 horas

XI- Você contribui na renda familiar? 1 sim 2 não

XII- Qual das atividades abaixo ocupa a maior parte do seu tempo livre?

- 1 tv 2 religião 3 teatro 4 cinema 5 música 6 bares e boates 7 leitura 8 internet 9 esportes 10 outra

XIII- Se marcou esporte na resposta anterior, especifique qual:

XIV- Quantas vezes por semana você pratica Pilates?

- 1 uma vez por semana 2 de uma a duas vezes por semana 3 de duas a três vezes por semana 4 mais de três vezes por semana.

XV- Praticou alguma atividade física no ano anterior ? 1 sim 2 não

ANEXO
Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificuldade muito	Sim, dificuldade um pouco	Não, não dificuldade de modo algum
a) Atividades Rigorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	1	2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1	2	3	4	5	6

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Algum a parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma	1	2	3	4	5	6

pessoa muito nervosa?						
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranqüilo?	1	2	3	4	5	6
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

Todo Tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
1	2	3	4	5

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo obedecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5

CÁLCULO DOS ESCORES DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA

Fase 1: Ponderação dos dados:

Questão	Pontuação	
01	Se a resposta for	Pontuação
	1	5,0
	2	4,4
	3	3,4
	4	2,0
	5	1,0
02	Manter o mesmo valor	
03	Soma de todos os valores	
04	Soma de todos os valores	
05	Soma de todos os valores	
06	Se a resposta for	Pontuação
	1	5
	2	4
	3	3
	4	2
	5	1
07	Se a resposta for	Pontuação
	1	6,0
	2	5,4
	3	4,2
	4	3,1
	5	2,0
	6	1,0
08	A resposta da questão 8 depende da nota da questão 7 Se 7 = 1 o valor da questão é (6) Se 7 = 2 à 1, o valor da questão é (5) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 2, o valor da questão é (4) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (3) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 4, o valor da questão é (2) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (1) Se a questão 7 não for respondida, o escore da questão 8 passa a ser o seguinte: Se a resposta for (1), a pontuação será (6) Se a resposta for (2), a pontuação será (4,75) Se a resposta for (3), a pontuação será (3,5) Se a resposta for (4), a pontuação será (2,25) Se a resposta for (5), a pontuação será (1,0)	

09	Nesta questão, a pontuação para os itens a, d, e ,h, deverá seguir a seguinte orientação: Se a resposta for 1, o valor será (6) Se a resposta for 2, o valor será (5) Se a resposta for 3, o valor será (4) Se a resposta for 4, o valor será (3) Se a resposta for 5, o valor será (2) Se a resposta for 6, o valor será (1) Para os demais itens (b, c,f,g, i), o valor será mantido o mesmo
10	Considerar o mesmo valor.
11	Nesta questão os itens deverão ser somados, porém os itens b e d deverão seguir a seguinte pontuação: Se a resposta for 1, o valor será (5) Se a resposta for 2, o valor será (4) Se a resposta for 3, o valor será (3) Se a resposta for 4, o valor será (2) Se a resposta for 5, o valor será (1)

Fase 2: Cálculo do Raw Scale

Nesta fase você irá transformar o valor das questões anteriores em notas de **8 domínios** que variam de 0 (zero) a 100 (cem), onde 0 = pior e 100 = melhor para cada domínio. É chamado de *Raw Scale* porque o valor final não apresenta nenhuma unidade de medida.

Domínio:

- Capacidade funcional
- Limitação por aspectos físicos
- Dor
- Estado geral de saúde
- Vitalidade
- Aspectos sociais
- Aspectos emocionais
- Saúde mental

Para isso você deverá aplicar a seguinte fórmula para o cálculo de cada domínio:

Domínio:

$$\frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{Limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$$

Na fórmula, os valores de limite inferior e variação (Score Range) são fixos e estão estipulados na tabela abaixo:

Domínio	Pontuação das questões correspondidas	Limite inferior	Variação
Capacidade funcional	03	10	20
Limitação por aspectos físicos	04	4	4
Dor	07 + 08	2	10
Estado geral de saúde	01 + 11	5	20
Vitalidade	09 (somente os itens a + e + g + i)	4	20
Aspectos sociais	06 + 10	2	8
Limitação por aspectos emocionais	05	3	3

Saúde mental	09 (somente os itens b + c + d + f + h)	5	25
--------------	---	---	----

Exemplos de cálculos:

- Capacidade funcional: (ver tabela)

Domínio: $\frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$

Capacidade funcional: $\frac{21 - 10}{20} \times 100 = 55$

O valor para o domínio capacidade funcional é 55, em uma escala que varia de 0 a 100, onde o zero é o pior estado e cem é o melhor.

- Dor (ver tabela)
 - Verificar a pontuação obtida nas questões 07 e 08; por exemplo: 5,4 e 4, portanto somando-se as duas, teremos: 9,4

- Aplicar fórmula:

Domínio: $\frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$

Dor: $\frac{9,4 - 2}{10} \times 100 = 74$

O valor obtido para o domínio dor é 74, numa escala que varia de 0 a 100, onde zero é o pior estado e cem é o melhor.

Assim, você deverá fazer o cálculo para os outros domínios, obtendo oito notas no final, que serão mantidas separadamente, não se podendo soma-las e fazer uma média.

Obs.: A questão número 02 não faz parte do cálculo de nenhum domínio, sendo utilizada somente para se avaliar o quanto o indivíduo está melhor ou pior comparado a um ano atrás. Se algum item não for respondido, você poderá considerar a questão se esta tiver sido respondida em 50% dos seus itens.