

CUIDADO É FUNDAMENTAL

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro Escola de Enfermagem Alfredo Pinto

Anais do VII fórum nacional de mestrados profissionais em enfermagem

RESUMO

Pilates na qualidade de vida de idosos de um centro de práticas integrativas e complementares

Marana de Moura Nóbrega¹; Raline Mendonça dos Anjos²; Ana Claudia Torres de Medeiros³

Linha de Pesquisa: Saberes, práticas e tecnologias do cuidado em saúde.

Introdução: O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial. No Brasil o processo iniciou-se a partir de 1960 e a partir daí o contingente de idosos vem crescendo rapidamente. Essa transição demográfica tem gerado forte impacto econômico e social, trazendo grandes desafios para as políticas públicas. No setor saúde esses desafios tornaram-se gritantes, pois a transição demográfica é acompanhada pela transição epidemiológica, com crescente aumento das doenças crônicas não transmissíveis e consequente urgência de adaptação dos serviços de saúde à nova realidade (IBGE, 2016; BERZINS; BORGES, 2012). As doenças crônicas não transmissíveis além de gerarem impacto sobre a morbimortalidade afetam também a qualidade de vida do idoso. Desse modo, a busca por envelhecimento saudável e bem-sucedido passou a fazer parte da pauta das políticas públicas de saúde, que passaram a priorizar dentre suas diretrizes: a abordagem global do idoso com olhar focado em sua funcionalidade, a promoção do envelhecimento saudável, como também, o incentivo a estudos e pesquisas sobre o tema (OHARA; SAITO, 2014). Manter-se ativo tanto fisicamente, quanto mentalmente e socialmente passou

¹Fisioterapeuta, Mestranda, Faculdade de Enfermagem Nova Esperança - FACENE, Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família, Qualidade de vida e práticas complementares: promovendo a saúde no curso da vida. marananobrega@yahoo.com.br.

²Farmacêutica, Doutora, FACENE, Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família, Qualidade de vida e práticas complementares: promovendo a saúde no curso da vida. raline.anjos@gmail.com.

³Enfermeira, Doutora, FACENE, Programa de Pós-Graduação em Saúde da Família, Qualidade de vida e práticas complementares: promovendo a saúde no curso da vida. anaclaudia.tm@hotmail.com.

a ser condição fundamental para o alcance do envelhecimento saudável, com melhor qualidade de vida. Nesse sentido várias pesquisas apontam os benefícios da atividade física para o idoso, destacando-se as atividades de baixa a média intensidade, baixo impacto e longa duração como: caminhada, natação, hidroginástica, dança e ultimamente vem surgindo um grande interesse pelo método Pilates (OHARA; SAITO, 2014; BARROS, 2011). O método Pilates consiste em um sistema de exercícios fundamentados no conceito de integralidade entre corpo e mente. A grande aceitação do público de terceira idade por esse método reside em sua característica de ser facilmente adaptável a diversas condições clínicas, respeitando os limites do corpo, evitando impacto articular, e prevenindo lesões (CAMARÃO, 2004). Além disso, o método Pilates visa o movimento funcional, contribuindo significativamente para o aumento da independência motora do idoso, propiciando maior autonomia, sensação de bem-estar, sociabilização, dentre outros benefícios (BARROS, 2011). No entanto, ele ainda é elitizado, sua prática se dá, sobretudo, nas redes privadas a elevados custos, o que inviabiliza o seu acesso a maioria da população. **Objetivos:** Analisar o impacto do método Pilates na qualidade de vida de idosos usuários de um Centro de Práticas Integrativas e Complementares. **Método:** Trata-se de uma nota prévia de uma pesquisa, a qual será de natureza aplicada; exploratória e descritiva; o método de abordagem será quantitativo e qualitativo. Quanto aos procedimentos técnicos será considerada como quase experimental, devido a inexistência de grupo controle. O método Pilates constituirá a variável independente, enquanto que a variável dependente será representada pela qualidade de vida (PRODANOV; FREITAS, 2013). Os instrumentos de coleta de dados serão o WHOQOL-BREF e o WHOQOL-OLD, e serão utilizados os seguintes materiais: cronômetro, simetrógrafo, máquina fotográfica, filmadora, colchonetes, cadeiras, TheraTub, bastões e Foam Roller. A amostra será constituída por 50 idosos e serão considerados como critérios de inclusão: idade superior a 60 anos, capacidade de realizar AVD`s (atividades da vida diária) sem auxílio, estado cognitivo preservado, aptidão física para a prática de Pilates, não praticar outra modalidade de atividade física durante o estudo e assinar o termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Como critérios de exclusão serão considerados: presença de patologias que possam causar limitações físicas ou mentais e uso de medicações para o tratamento de patologias osteomioarticulares. O campo de estudos será o Centro de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde Canto da Harmonia, localizado na Rua Ulisses Alves Pequeno, s/n, Valentina Figueiredo, João Pessoa-PB. Esse centro está voltado para as práticas de saúde alternativas ou holísticas, as quais visam à saúde integral do indivíduo, baseando-se no conceito mente e corpo, de acordo com a Política Nacional de Práticas

Integrativas e Complementares do Ministério da Saúde, implementada na rede de saúde pública de João Pessoa pela lei municipal nº 1.665, de julho de 2008. Como o método Pilates é considerado uma terapia holística, esse foi o campo de estudo escolhido para a realização da pesquisa. Os procedimentos técnicos dar-se-ão da seguinte forma: inicialmente será realizada uma triagem dos participantes da pesquisa, através de anamnese, avaliação física-postural e escalas de avaliação complementares como: Índice de Katz; Senior Fitness Test; Escala de Equilíbrio de Berge Mini Exame do Estado Mental (MEEM). Em seguida serão aplicados os formulários WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD e os participantes serão divididos em subgrupos (cada um com cinco participantes), de modo a seguir as diretrizes da Pilates Method Alliance (PMA), segundo a qual as turmas de Pilates devem constar de no máximo cinco alunos por professor. (PILATES METHOD ALLIANCE, 2007). A abordagem terapêutica terá duração de 16 semanas e as sessões ocorrerão duas vezes na semana, com duração de 50 minutos cada. A primeira sessão do programa de pesquisa constará de uma palestra educativa apresentada aos participantes, sobre o método Pilates, onde abordará o conceito, objetivos e benefícios do método, bem como a importância do trabalho a ser desenvolvido tanto para a saúde dos participantes quanto para a comunidade. Durante a segunda sessão serão aplicados e vivenciados os princípios do método Pilates e na terceira sessão serão introduzidos os movimentos básicos do método. Cada exercício será demonstrado pelo instrutor, enfatizando a forma correta e segura de execução e seu objetivo. O instrutor fará uso também de comandos verbais e táteis que se fizerem necessários durante o atendimento, conforme as diretrizes do próprio método Pilates. (POLESTAR EDUCATION, 2007; PILATES METHOD ALLIANCE, 2007). As demais sessões seguirão o protocolo de Pilates para o idoso desenvolvido por Sherri Betz. (BETZ 2005). Ressaltando que adaptações dos exercícios estipulados poderão ser feitas de acordo com a necessidade individual de cada participante (POLESTAR EDUCATION, 2007; PILATES METHOD ALLIANCE, 2007). Após 16 semanas da abordagem terapêutica será realizada nova avaliação física-funcional e serão reaplicados os formulários WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD, a fim de comparar os resultados do tratamento com os dados obtidos no início da pesquisa. Os dados finais serão compilados e analisados tanto quantitativamente quanto qualitativamente. **Resultados e Discussão:** Espera-se que o presente estudo traga contribuições científicas, sociais e profissionais relacionadas a área temática abordada. Cientificamente através do aumento do conhecimento, tanto no que se refere ao método Pilates, devido à escassez de pesquisas sobre o mesmo, quanto à saúde do idoso, uma vez que esta é uma das áreas estratégicas do Departamento de Ações Programáticas e estratégicas (DAPES)

do Ministério da Saúde. Socialmente espera-se que a implantação do método Pilates no serviço público de saúde beneficie as comunidades mais carentes, em especial a população idosa que nela habita, tornando-o acessível a todos. **Conclusão:** Por fim, no âmbito profissional, a execução do referido projeto poderá ampliar o campo de atuação dos profissionais que trabalham com o método Pilates, para além do setor privado de saúde. Bem como permitir capacitação profissional dos profissionais já inseridos no serviço público.

Referências

1. BARROS, N. V.S. **Qualidade de vida através do método Pilates: Avaliando os idosos praticantes no município de Campina Grande- PB, 2011.** Disponível em: <<http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/529/1/PDF%20%20Nadja%20Val%C3%A9ria%20Santos%20Barros.pdf>>. Acesso em: 15 nov. 2016.
2. BERZINS, M. V; BORGES, M. C. **Políticas Públicas para um país que envelhece.** São Paulo: Martinari, 2012.
3. BETZ, S. Modifying Pilates for clients with osteoporosis. **Idea Fitness Journal**, San Diego, abr. 2005. Disponível em: <<http://www.trherapilates.com/pdf/modifyingpilates.pdf>>. Acesso em: 21 nov. 2016.
4. CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento.** 2. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.
5. IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística: **Indicadores Sociodemográficos Prospectivos para o Brasil 1991-2030.** Rio de Janeiro, out. 2006. Disponível em:<http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/projecao_da_populacao/publicacao_UNFPA.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2016.
6. OHARA, E. C.C; SAITO, R. X. S. **Saúde da Família: considerações teóricas e aplicabilidade.**
7. PILATES METHOD ALLIANCE. **The PMA Pilates Certification Exam Study Guide.** Miami, 2007.
8. POLESTAR EDUCATION. **Polestar Pilates Princípios do Movimento.** Florida, 2007.
9. PRODANOV, C. C; FREITAS, E. C. **Metodologia do Trabalho Científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico.** 2. ed. Rio Grande do Sul: Universidade Feevale, 2013.