



4º Congresso de Responsabilidade Socioambiental da FSG

<http://ojs.fsg.br/index.php/rpsic/index>



PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E IMAGEM CORPORAL ENTRE PRATICANTES DE PILATES SOLO, COM BOLA E APARELHOS

Franciele Pinto^a, Giovana Ramos^a, Renata D' Agostini Nicolini-Panisson^a, William Dhein^a

a) Curso de Fisioterapia, Centro Universitário da Serra Gaúcha, Caxias do Sul, RS.

***Orientador (autor correspondente):**

*William Dhein, endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366.
Caxias do Sul – RS. CEP: 95020-472.
E-mail: giovana_ramos23@hotmail.com

Palavras-chave:

Terapia por exercício. Exercício. Imagem Corporal. Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: O Método Pilates trata-se de um método de condicionamento físico que integra o corpo e a mente, buscando melhorar os movimentos, aumentando o controle, a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal (HACKBART, 2017). Objetiva-se a melhora da coordenação, da respiração com o movimento do corpo, a flexibilidade geral, a força muscular e a postura (COSTA, 2012). A avaliação da qualidade de vida em praticantes de Pilates vem sendo avaliada na literatura (GONÇALVES, 2014; RÖPKE, 2017; THOMAZINI, 2013; TOZIM, 2014), focando na comparação entre protocolos de *Mat* pilates, com bola e aparelhos. Os exercícios em solo podem ser adaptados com utilização de acessórios como a bola suíça, o *magic circle*, faixas elásticas e *overball* (GONÇALVES, 2014), sendo realizados em tapete ou tatames e usando o peso corporal e a gravidade como resistência (QUEIROZ, 2016). Dessa forma, pode-se variar os níveis de dificuldade, para gerar uma evolução do indivíduo atuante, na medida em que se aprimora a eficiência no exercício (GONÇALVES, 2014), bem como a percepção do resultado no corpo do praticante. Assim sendo, o presente estudo teve como objetivo comparar as características epidemiológicas, qualidade de vida e imagem corporal de praticantes de diferentes modalidades de Pilates (Solo, Aparelho e Bola). **MATERIAL E MÉTODOS:** Participaram do estudo praticantes de Pilates aparelho (n=20), Pilates bola (n=60) ou Pilates solo (n=20). Foi realizado uma anamnese de caracterização (idade, peso, altura, IMC, tempo de prática, sexo, cirurgia, lesão, dor e medicação), a aplicação do questionário de qualidade de vida SF-36 e a escala de Imagem Corporal. A análise estatística foi realizada no software SPSS v20.0 onde foram verificadas as normalidades dos dados

escalares (Kolmogorov-Smirnof) e realizados as comparações dos grupos por meio da ANOVA fatorial e as associações entre variáveis nominais através do teste de qui-quadrado. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** O grupo solo apresenta maiores IMC, idade, tempo de prática, uso de medicação, presença de lesão e dor quando comparado ao grupo bola e grupo aparelho. O grupo solo também apresenta menores capacidades funcionais, limitação por aspectos físicos e emocionais. Não houve diferença na percepção de imagem corporal entre os grupos, mesmo que os índices de IMC fossem diferentes entre eles, parecendo os participantes de cada grupo são semelhantes em suas percepções. Existe uma associação entre o grupo e o IMC, nos grupos bola e aparelho existem mais indivíduos classificados como normais; enquanto no grupo solo, é composto por mais pessoas com sobrepeso. O aumento da idade está associado a alterações morfológicas e funcionais, maiores danos moleculares e celulares e presença de doenças crônicas, além do pobre comportamento adaptativo celular, agravados por fatores psicoemocionais e sociais, resultando no declínio da capacidade funcional (PERRACINI, 2019). Em vista disso, a presente pesquisa especula que no grupo solo, variáveis biológicas como a idade ($56,7 \pm 8,9$), sobrepeso (60%), obesidade (15%) e presença de patologias (50%) foram preponderantes nos resultados de capacidade funcional ($74,5 \pm 19,3$) e limitação por aspectos físicos ($66,2 \pm 40,7$), propondo que os escores de qualidade de vida expressam mais sobre as características sociodemográficas da amostra, do que uma provável associação com a modalidade do Pilates praticada. No tocante às limitações por aspectos emocionais ($61,6 \pm 40,8$). Perracini *et al* (2019) afirma que desequilíbrios na homeostase corporal, seja de natureza física, psicológica ou social podem diminuir a capacidade funcional, tendo em vista as limitações físicas que geram restrições à participação social e consequentemente os sentimentos negativos e baixa motivação, que podem ter contribuído para nossos resultados (KISNER & COLBY, 1998; PERRACINI, 2019). Outro aspecto considerável em relação ao grupo solo, é a característica do público feminino ser majoritário (85%): Segundo Camargos (2007), no Brasil, apesar de mulheres idosas apresentarem maior expectativa de vida em relação aos homens, estas vivem mais anos com incapacidade funcional em virtude de maior vulnerabilidade e doenças crônicas (CAMARGOS, 2007). Alguns estudos já comparam intervenções de diferentes modalidades de Pilates (LEE, 2014; TOZIM, 2014), contudo, é um desafio traçar um perfil epidemiológico dos praticantes de Pilates, pois segundo Reyneke (2008), os exercícios são ideais a todas as faixas etárias e utilizados em diversas patologias. **CONCLUSÃO:** Pode-se observar maiores IMC, idade, tempo de prática, uso de medicação, presença de lesão e dor, menores índices de capacidade funcional, limitação por aspectos físicos emocionais no grupo solo em comparação aos grupos bola e aparelhos. Não houve diferença na percepção da imagem corporal entre os grupos.

REFERÊNCIAS

1. CAMARGOS, M. C.; MACHADO, C. J.; DO NASCIMENTO, R. R. *Disability life expectancy for the elderly, city of Sao Paulo, Brazil, 2000: gender and educational differences.* **J Biosoc Sci.** 2007;39(3):455-63
2. DA COSTA, LMR; ROTH, A; DE NORONHA, M. O método Pilates no Brasil: uma revisão de literatura. **Arquivos Catarinenses de Medicina.** 2012;41(3):87-92.
3. GONÇALVES, P.; LIMA, P. O. P. Percepção de saúde e Qualidade de vida: Um inquérito com praticantes de pilates. **Fisioterapia & Saúde Funcional.** 2014;3(1):11-7.
4. HACKBART, CR. Método de Pilates: Um fenômeno Processual? **The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport (ALESDE).** 2017;5(2):44-54.
5. LEE, C. W.; HYUN, J.; KIM, S. G.; Influence of Pilates Mat and Apparatus Exercises on Pain and Balance of Businesswomen with Chronic Low Back Pain. **J Phys Ther Sci.** 2014 Apr; 26(4): 475–477.
6. MENDES, T. B.; GIGLIO, F. M.; MORAES, L. F. D.; MORCELLI, M. H.; TAVELLA, N. M. Efeito do método Pilates na flexibilidade, qualidade de vida e nível de dor em idosos. **ConScientiae Saúde.** 2014;13(4).
7. PERRACINI, M. R.; FLÓ, C. M. **Funcionalidade e envelhecimento.** 2. ed. - Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.
8. QUEIROZ, L. C. S.; BERTOLINI, S. M. M. G.; BENNEMANN, R. M; SILVA, E. S. Efeito da prática do Pilates Solo na massa muscular de mulheres idosas. **Northeast Network Nursing Journal.** 2016;17(5).
9. REYNEKE, D. **Pilates moderno : a perfeita forma física ao seu alcance.** Barueri, SP : Manole, 2009.
10. RÖPLE, L. M. **Avaliação do efeito de um programa de exercícios do método Pilates na qualidade do sono e na qualidade de vida de pacientes com SAOS, em uso adequado de CPAP.** Pós Graduação em Bases Gerais da Cirurgia. Dissertação de Mestrado. 2017.
11. THOMAZINI, S. S; RAIZ, L. M. M; TONELLO, M. G. M.; GOTTARDO, D; DOS SANTOS, D; DE OLIVEIRA, D. M.; et al. Programa de exercícios físicos e qualidade de vida para mulheres maduras com sobrepeso. **Saúde em Revista.** 13(33):19-30.