

MÉTODO PILATES EM PESSOAS IDOSAS ATIVAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA NA PERSPECTIVA DE EXTENSIONISTAS

Santana, Thais Thuanne de Oliveira⁽¹⁾; Santos, Rosinaldo Cardoso⁽¹⁾; Araújo, Taciana Maria Bezerra⁽²⁾; Freitas, Fabiana Goés Barbosa⁽³⁾

(1) Faculdade Internacional da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil, thayzinhafpb@gmail.com

(2) Faculdade Internacional da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil, rosinaldo.rcs@gmail.com

(3) Faculdade Internacional da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil, tacianamba@gmail.com

(4) Faculdade Internacional da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil, fabygoes81@hotmail.com

Introdução: O método Pilates teve início na década de 20, em meados da primeira guerra mundial, através do alemão Joseph Humbertus Pilates que para se manter saudável, utilizou algumas molas e começou a realizar exercícios para fortalecimento muscular, tendo como primeiros participantes dançarinos e atletas, que assim como Joseph tinham sido capturados e presos. Esses exercícios traziam benefícios através do equilíbrio da mente e do corpo, pelo controle consciente da mente, levando assim ao nome de Contrologia. Assim, a contrologia passou a ser utilizada como um exercício de condicionamento, sendo incluída nos programas fisioterapêuticos e de reabilitação (1,2,3).

O Pilates proporciona ao organismo benefícios, como o aumento da circulação cardiovascular, melhora do condicionamento físico, aumento da amplitude de movimento, flexibilidade e coordenação motora, protege a coluna, ajuda a prevenir lesões e promove alívio das dores crônicas, possibilitando bem-estar e melhor qualidade de vida (4,5,6,7).

O envelhecimento humano é identificado por alterações que ocorrem ao indivíduo no decorrer de sua vida. Há um decréscimo na capacidade motora e flexibilidade, dificuldade respiratória, diminuição do funcionamento da bomba cardíaca e da realização de atividades da vida diária. O envelhecimento é um processo biológico normal que se encontra associado a inúmeras alterações nos diferentes sistemas corporais existentes (cardíaco, respiratório, musculoesquelético e hormonal) (8,9).

Diante disso, sentiu-se a necessidade de introduzir esse projeto na comunidade, uma vez que essas idosas não tem acesso ao método Pilates e suas vantagens para um envelhecimento ativo, seja por falta de conhecimento a respeito desse método, ou seja, por condições financeiras precárias. Buscando colaborar na melhora física e mental dessas idosas, a Faculdade Internacional da Paraíba levou o projeto de extensão e pesquisa para comunidade.

Assim, o presente estudo teve como objetivo relatar as experiências de extensionistas na aplicabilidade de Pilates solo em pessoas idosas, contribuindo para uma boa atuação profissional e uma possível especialização na área.

Metodologia: Tratou-se de estudo do tipo Pesquisa-Ação de campo com análise qualitativa dos dados. A pesquisa ação requer uma estrutura de relação entre os pesquisadores e pessoas que estão envolvidas no estudo, já a pesquisa de campo além da pesquisa bibliográfica e/ou documental, requer coleta de dados junto a pessoas. A pesquisa qualitativa não se preocupa com representativamente números, mas sim, minuciosamente a percepção de um grupo social, de uma organização, etc.

A amostra foi composta por cinco extensionistas voluntárias, todas do gênero feminino, com idades entre 22 e 45 anos. Os critérios de inclusão adotados foram que as mesmas fizessem parte do projeto de pesquisa e extensão “Pilates solo na comunidade com a melhor idade”. As participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) após explicação dos procedimentos do estudo, segundo os princípios da ética nas pesquisas envolvendo seres humanos (resolução CNS 466/2012), garantindo-lhes autonomia e voluntariedade de participação.

Como instrumento para coleta dos dados foi utilizado um questionário aberto elaborado pelos pesquisadores com os seguintes itens de interesse: (1) Na sua visão, quais as alterações que você notou nas participantes?; (2) Você percebe alguma mudança psicológica, social ou emocional das participantes?; (3) Em que você contribuiu neste projeto, com as participantes?;

Assim, o questionário foi aplicado no Ginásio Esportivo Ivan D’Ángelo Costantini, localizado no bairro Tambiá, João Pessoa/PB, no mês de Outubro de 2017, onde ocorrem as atividades dos extensionistas com a comunidade (figura 1). Nos encontros semanais o professor e estudantes extensionista são os instrutores e facilitadores na execução de movimentos exercício de Pilates solo com duração de uma hora. A tarefa do participante foi responder às questões contidas no questionário.



Figura 1: Atividade instrucional do movimento a ser realizado.
Fonte: Dados da pesquisa, 2017

Os dados coletados foram analisados qualitativamente através da análise de conteúdo proposto por Bardin (2011), ou seja, foi realizada a pré-análise das informações colhidas, em seguida, o material foi explorado editando-se as entrevistas e selecionando-se as categorias. Por fim, com os dados categorizados surgiu a inferência e interpretação dos sentidos e significados construídos pelas extensionistas¹⁰. Os dados foram agrupados em quadros do Microsoft Word para apresentação. Ressalta-se que para garantir o sigilo e anonimato no momento de identificação as voluntárias receberam nomes de pedras preciosas.

Resultados e discussões: Os dados coletados foram distribuídos e analisados em três categorias: (1) alterações físicas; (2) alterações psicossociais; (3) contribuição do extensionista.

Na categoria 1, segundo as extensionistas, ocorreram melhoras significantes nas habilidades motoras das praticantes, como se observa nas falas expostas no quadro 1.

Quadro 1: Trechos das falas das extensionistas segundo a categoria 1

Categoria 1: Alterações físicas	
Questionamento: Na sua visão, quais as alterações que você notou nas participantes?	
Pedra Preciosa (voluntário)	Verbalização
Rubi	“... o equilíbrio das alunas, o ganho de resistência gradativamente em cada aula oferecida...”
esmeralda	“... melhora da postura, mais força no abdômen, melhora na aptidão física, exercícios que antes tinham bastante dificuldades para realizar, hoje estão executando com mais precisão e com menos dificuldade...”
diamante	“... o aumento da flexibilidade, equilíbrio e força...”
ametista	“... houve melhora na postura, na mobilidade articular, aumento de força e tônus muscular, mais facilidade para sentar e levantar do tatame, redução da queixa de dor em geral...”
Topázio	“...melhor desempenho nas atividades, maior flexibilidade e melhor resistência...”

Fonte: Dados da pesquisa, 2017

Vale ressaltar que os sete exercícios de Pilates no solo, contribuíram para o progresso motor das praticantes. As extensionistas notaram que a prática executada corretamente trouxe benefício na evolução das praticantes.

O método Pilates fundamenta sua prática na concentração, controle, centralização, movimento fluido, precisão e respiração na aplicabilidade do movimento. Neste sentido, o movimento se torna consciente, sem fadiga ou dor ao menor esforço, aumentando as potencialidades na performance coordenada da ação motora⁷.

Os hábitos e comportamentos adequados e saudáveis são essenciais na promoção à saúde e provoca alterações no bem estar biopsicossocial do indivíduo. Por isso, na categoria 2 evidenciaram-se respostas com 100% de positividade em relação as mudanças psicossociais que as praticantes demonstraram no decorrer da aplicabilidade do método Pilates solo percebidas pelas extensionistas, conforme apresenta o quadro 2.

Quadro 2: Trechos das falas das participantes quanto categoria 2.

Categoria 2: Alterações psicossociais	
Questionamento: Você percebe alguma mudança psicológica, social ou emocional das participantes?	
Pedra Preciosa (voluntário)	Verbalização
Rubi	“... sim, principalmente emocional e social, pois elas gostam de interagir, conversar entre elas e com as instrutoras também...”
esmeralda	“... é perceptível algumas mudanças emocionais, onde parecem estar bem mais felizes com a pratica das atividades, sendo que há uma grande interação entre todas participantes...”
diamante	“... sim, elas estão mais dispostas e alegres, devido a interação com as demais, contribuindo tanto no emocional como no social...”
ametista	“... sim! elas se sentem mais animadas, comunicativas, tem mais facilidade para fazer novas amizades, uma significativa melhora no convívio familiar...”
topázio	“...sim, maior entrosamento, interagem uma com as outras na hora do exercício, demonstra confiança e bem estar...”

Fonte: Dados da pesquisa, 2017

A prática do Pilates trouxe benefícios físicos para as praticantes do método Pilates solo deste estudo, mas também influenciou no comportamento psicossocial e emocional, segundo a percepção das estudantes do projeto. A simplicidade de aplicação do método não oferece riscos á saúde de quem pratica o Pilates solo. Os exercícios são aplicados de forma gradual e proporcional ao desempenho, desta forma permite o conhecimento das potencialidades, fragilidades e limites do corpo de quem prática. Neste aspecto, o método promove a confiança e autonomia de movimentos com liberdade de execução que influenciam as relações sociais e emocionais ^(3,4).

Na categoria 3 as extensionistas descreveram o quanto se sentiram importantes para o desenvolvimento do projeto na comunidade, com ganhos em conhecimento teórico e prático na relação ensino aprendizagem, extensão e pesquisa.

Quadro 3: Trechos das falas dos participantes segundo a categoria 3

Categoria 3: Contribuição do extensionista	
Questionamento: Em que você contribuiu neste projeto, com as participantes?	
Pedra Preciosa (voluntário)	Verbalização
Rubi	“... ensinamentos, melhoria na qualidade de vida das participantes, trabalhando em conjunto com a equipe...”
esmeralda	“... contribui para que elas se sentissem a vontade durante as práticas, procurando sempre demonstrar e corrigir a execução dos exercícios, tentando estimular-las para verem que podem superar suas limitações e ter uma melhor qualidade de vida...”
diamante	“... contribuir orientando e ajudando passivamente na execução dos exercícios de forma que elas os executassem da maneira correta...”
ametista	“...em alguns momentos com o auxílio da professora fiquei a frente para execução dos participantes nos sete exercícios do Pilates no solo, orientei a fazer o uso da crioterapia com ênfase nos seus benefícios, informei o benefício da prática de alguma atividade física fora o Pilates, falei do benefício do alongamento em casa...”
topázio	“...escutando uma a uma, suas queixas, suas dores e os problemas que mais incomodam, corrigindo posturas inadequadas e respiração...”

Fonte: Dados da pesquisa, 2017

Observa-se que, para o projeto ter andamento, a participação de cada extensionista tem altíssima relevância. O desempenho de papéis que comungam a teoria e prática no elo de ensino, extensão e pesquisa são formas de se reconhecer no desenvolvimento da responsabilidade e compromisso com a sociedade, ao prestar serviço especializado a comunidade.

Na perspectiva acadêmica, houve o enriquecimento e associação do conhecimento adquirido nos componentes curriculares oferecidos, bem como a iniciação ao contato com o paciente e suas necessidades; compreensão da dinâmica de assistência e da formalidade documental no registro das informações sobre o paciente.

Elencou-se, ainda o incentivo a autonomia na elaboração de atividades relacionadas as disfunções físicas características das idosas, entendendo melhor suas necessidades para proporcionar uma melhor qualidade de vida. Além disso, houve uma atenção maior a individualidade de cada paciente, tendo em vista suas limitações e especificidades. Esse tipo de ação contribui para que a idéia de humanização da saúde esteja mais fixada na conduta profissional futura do discente.

Considerações Finais:

Os resultados do presente estudo indicaram que as atividades desenvolvidas pelo grupo de extensionistas do Projeto Pilates solo na Comunidade com Idosas, contribuem física, social e

emocionalmente a quem pratica o método. Na perspectiva das estudantes há uma abertura a reflexão sobre os conhecimentos adquiridos e a necessidade de maior busca e fortalecimento do que é apreendido em sala da aula.

Referências:

1. Reis LA, Mascarenhas CHM; Lyra JE. Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes do método pilates. Vitoria da Conquista-2011.
2. Anderson BD, Spector A. Introductions to pilates-based rehabilitation. OrthPhysTherClin.North Am. 2000;9(3):395-410.
3. Aparício E, Pérez J.O autêntico método pilates: a arte do controle.São Paulo: Planeta doBrasil; 2005.
4. Silva ACLG, Mannrich G.Pilates on rehabilitation: a systematic review. FisioterMov. 2009 jul/set;22(3):449-455.
5. Engers PB, Rombaldi AJ, Portella EG, Silva Mc. The effects of the Pilates method in the elderly: a systematic review. rev bras reumatol 2016.
6. Segal, NA, Hein J, Basford JR. The effects of Pilates training on flexibility and body composition: an observational study. archphys med rehabil. 2004;(12):1977-81.
7. muscolino je, cipriani s. pilates and the “powerhouse” – 1, journal of bodywork and movement therapies, 2004; 8: 15-24.
8. Araújo APS, Bertolini SMMG, Júnior JM. Alterações morfofisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento do sistema musculoesquelético e suas consequências para o organismo humano.Persp. Online:biol. & saúde, Campos dos Goytacazes,12(4),22-23- 2014.
9. Fachine BRA, Trompieri n. o processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. Revcientifica Internacional 2012.
10. Bardin L. Análise de conteúdo: edição revista e ampliada. 6 ed. São Paulo: Editora 70, 2011.