

PERFIL SOCIOECONÔMICO E DEMOGRÁFICO DE IDOSOS/AS FREQUENTADORES/AS DE *STUDIO* DE PILATES E OS MOTIVOS QUE LEVARAM A ESCOLHER O MÉTODO.

Rosana Barbara da Silva¹
Joseana Maria Saraiva²
Iêda Litwak de Andrade Cezar³

RESUMO

Estudos afirmam que o Método Pilates é uma atividade excelente para manutenção das capacidades físicas, prevenção de doenças e promoção da saúde de idosos/as, inclusive, indicado como tratamento por especialistas da área. Contudo, evidencia-se na literatura uma lacuna no conhecimento científico acerca dos motivos que levam os idosos/as a escolherem esse método como atividade física, bem como acerca do perfil dos/as usuários/as idosos/as de estúdio Pilates. Nessa direção, este estudo tem como objetivo analisar e compreender as representações sociais dos/as idosos/as frequentadores/as de Estúdios de Pilates da cidade de Recife-PE, mais especificamente, entender porque escolheram o Método Pilates e conhecer o perfil dos/as usuários/as idosos/as. Trata-se de um estudo de abordagem *qualiquanti* e de caso, cujo método de análise trata das representações sociais de fundamentado por Serge Moscovici, para tanto, primeiro se traçou o perfil socioeconômico e demográfico de 10 idosos/as dos Estúdios de Pilates (Simetria e Rodrigo Hélcio, ambos no bairro de Casa Forte, Recife-PE) e depois se coletou as representações sociais. Os resultados mostram que 90% dos/as idosos/as é do sexo feminino, na faixa etária entre 60 a 70 anos de idade, configurando a população como idosa. Os Salários, via de regra são baixo e o nível de escolaridade para 50% é alto, classificando-os/as na classe C, D e E. A maioria entrevistados/as (95,5%) escolheu o Método Pilates porque é uma atividade física excelente, sobretudo, por ser muito eficiente, ter efeitos positivos em vários aspectos: melhorar a força, a mobilidade, sobretudo, das articulações, do equilíbrio, da flexibilidade. Para o restante, o Método Pilates dá segurança, funciona como um instrumento positivo para melhoria de doenças que os acometem, inclusive as doenças psicossociais como depressão, ansiedade.

PALAVRAS CHAVE: Método Pilates; Representações Sociais; Perfil Socioeconômico.

INTRODUÇÃO

Estudos mostram que mais do que a média internacional, em 2050 o Brasil triplicará em quantidade de idosos/as, enquanto duplicará no mundo, isso é extremamente preocupante. Considerando essa perspectiva torna-se relevante a preocupação com a saúde e a melhoria da

¹ Licenciatura Plena em Educação Física. Especialista em Treinamento de Força para Saúde / UPE. Estudante de Fisioterapia. rosana.barbara@gmail.com;

² Mestra em Nutrição. Doutora em Serviço Social. Prof.^a do Programa de Pós-Graduação em Consumo, Cotidiano e Desenvolvimento Social /UFRPE. Coordenadora do Núcleo de Pesquisa e Estudos em Consumo, Envelhecimento e Qualidade de Vida - NUEPECQV. joseanasaraiva@yahoo.com.br;

³ Mestra em Extensão Rural e Desenvolvimento Local - POSMEX/UFRPE. Prof.^a. Colégio Agrícola Dom Agostinho Ikas - NEAD/CODAI/UFRPE. Escola Técnica Estadual José Alencar Gomes da Silva - ETE JAGS. iedalitwak_ufrpe@yahoo.com.br.

qualidade de vida desse segmento populacional. A atividade física como caminho para uma melhoria na qualidade de vida dos/as idosos/as é apontada pela literatura que trata desse assunto como fundamental, em função dos seus efeitos positivos sobre a capacidade funcional, a saúde e a qualidade de vida.

Torna-se, portanto, de grande relevância, estudar o efeito dos programas de exercícios, baseado no Método Pilates nessa população, na perspectiva de avaliar porque os/as idosos/as escolhem o Método Pilates como atividade física. Estudos são enfáticos em afirmar os benefícios do Método Pilates para esse segmento da população. Segundo Lima e Mejia (2016, p.1), a prática regular de exercício físico, pelos/as podem reverter as suas limitações decorrentes do processo de envelhecimento, melhorar sua autonomia, sua capacidade física, seus relacionamentos sociais e o aspecto psicológico, uma vez que a reintegração social minimiza problemas de solidão e depressão, proporcionando bem-estar geral e qualidade de vida. Entre as atividades físicas, uma das mais recomendadas segundo esses autores é Método Pilates.

No entanto, há carência de estudos que caracterizem o perfil dos/as idosos/as frequentadores/as de estúdios de Pilates e que evidenciem porque os/as idosos/as escolhem esse método como atividade física. Nessa direção, este estudo tem como objetivo caracterizar o perfil dos/as idosos/as que frequentam estúdios de Pilates da cidade de Recife-PE, bem como compreender quais os motivos que levaram a escolher o Método Pilates.

Trata-se de um estudo de caso, de abordagem *qualiquant*, cujo método de análise se constituiu das representações sociais - teoria criada por Serge Moscovici - que permite encontrar elementos do discurso social trazidos pelos sujeitos para melhor compreensão do fenômeno social estudado. Para tanto, primeiro se traçou o perfil socioeconômico e demográfico de 20 idosos/as dos Estúdios de Pilates (Simetria e Rodrigo Hércio, ambos no bairro de Casa Forte, Recife-PE e depois se coletou as representações sociais sobre suas escolhas em relação ao Método Pilates.

METODOLOGIA

Abordagem e Tipologia de Estudo

A abordagem é *qualiquant* e o estudo de caracteriza como de caso, de natureza explicativa. A opção pelo estudo de caso justifica-se por este método de investigação ser adequado ao estudo dos fenômenos que não ainda não estão claramente esclarecidos, conforme salienta Yin (2005, p. 94). Nesses termos, o estudo de caso vai possibilitar

apreender o fenômeno a ser pesquisado dentro do seu contexto real e como se encontra situado.

O interesse do pesquisador é compreender os processos sociais que ocorrem num determinado contexto, na perspectiva de abranger a situação investigada de forma ampla e em profundidade, entendendo o seu significado para os vários envolvidos com a situação CHIZZOTTI (1995) e YIN (2005). Para esses autores, o estudo de caso constitui uma descrição (holística e intensiva) de um fenômeno social bem delimitado (um programa, uma instituição, uma pessoa, um grupo de pessoas, um processo social ou unidade social).

Segundo Viana (2017, p. 105), o estudo de caso além de permitir a utilização de métodos e técnicas diversificadas de modos para explorar o fenômeno - entrevistas, observações, relatos, avaliações – propicia um retrato abrangente e detalhado do fenômeno estudado, favorecendo a organização de um estudo ordenado e crítico do fenômeno estudado (CHIZZOTTI, p. 102).

Nessa direção, o estudo de caso propiciou a compreensão dos significados acerca da escolha dos/as idosos/as acerca do Método Pilatos, a partir das representações sociais que os idosos têm sobre o fenômeno estudado.

Através da pesquisa qualitativa e do estudo de caso foi possível trabalhar com o método de análise das representações sociais. Esse método tem o privilégio de possibilitar se trabalhar menos as generalizações e mais o aprofundamento e a abrangência das representações subjetivas dos sujeitos fundamentadas no o senso comum, construtor da realidade social (GUARESCHI e JOVCHELOVITCH, 1995).

População e Amostra

Os idosos dos *Studios* de Pilates (*Studio* Simetria, *Studio* Rodrigo Hércio, ambos no bairro de Casa Forte, Recife, Pernambuco). Foram previamente cadastrados numa ficha (contendo nome completo, endereço e telefone) e, posteriormente, contatados para a subsequente entrevista. De 20 idosos cadastrados, 10 ligaram dizendo que gostariam de participar da pesquisa, estes constituíram a amostra.

A amostra da pesquisa se constituiu, portanto, de 10 idosos/as na faixa etária de 60 a 80 anos de idade, aposentados/as e na ativa, bem como pensionistas, a maioria (70%) classificada segundo o IBGE (2015) na Classe Média Média (Classe C) e Classe Média Baixa (Classe D) cuja renda auferida se encontra na faixa entre 2 a 6 salários mínimos. Os demais, em menor percentual (30%) se encontram na Classe Média Alta (Classe B).

Para escolha da amostra se considerou a ênfase dada pela literatura acerca da pesquisa qualitativa. Segundo Hodges e Richardson (1997, p. 218) o quantitativo de entrevistas deve permitir transcrever os dados e tirar conclusões possíveis sem probabilidade de saturação. Desse modo, para este estudo considerou-se a quantidade de 10 entrevistados/as como satisfatória e mais apropriada para trabalhar com as representações subjetivas dos sujeitos da pesquisa, construtores da realidade social.

Instrumentos e técnicas de coleta de dados

Utilizou-se a Entrevista Estruturada acompanhada de um roteiro de entrevista integrando perguntas abertas e fechadas que dirigiu o processo de investigação. A Entrevista Estruturada, segundo Hodges e Richardson (p. 207) é uma técnica de entrevista que facilita a interação face a face, elemento fundamental na pesquisa qualitativa e que permite o desenvolvimento de uma estreita relação entre o entrevistador e o sujeito entrevistado.

Nessa direção, o instrumento de coleta de dados se constituiu de um formulário de entrevista integrando perguntas abertas e fechadas compondo três blocos, a saber:

- BLOCO I – Dados de identificação da entrevista;
- BLOCO II – Caracterização socioeconômica e demográfica dos entrevistados/as
- BLOCO III – Representações sociais dos idosos acerca dos motivos que os/as levaram a escolher o Método Pilates como atividade física.

A primeira versão do formulário de entrevista foi pré-testada com dois (2) idosos, de um Estúdio de Pilates da cidade do Recife-PE, entre aqueles não selecionados para integrar a amostra. Após aplicação do questionário se verificou a sua adequação no que diz respeito à compreensão e ordenamento das perguntas e à pertinência das questões aos propósitos do estudo.

As entrevistas foram gravadas e registradas. No final, cada idoso/a ciente da entrevista assinou o Termo de Consentimento Livre Esclarecido. A pesquisa de campo foi realizada entre os meses novembro e dezembro de 2017, com duração média de 1 hora, nos *Studios* de Pilates selecionados para pesquisa.

Depois de realizadas as entrevistas, as respostas foram tabuladas e, em seguida, categorizadas e distribuídas segundo o conteúdo das respostas, sobressaindo-se os depoimentos mais significativos dos entrevistados. As categorias foram apresentadas em forma de tabela, considerando às frequências estatísticas, analisadas, posteriormente, tendo como referência a teoria das representações sociais.

Método de análise de dados

A teoria do método de análise das representações sociais, utilizado em várias áreas do conhecimento, tem como figura central Serge Moscovici. Para este teórico, a noção de representação social parte de um conjunto de conceitos, afirmações e explicações originadas no cotidiano, no curso de comunicações interindividuais (MOSCOVICI, 1981, p. 181).

As representações sociais, segundo Moscovici (2003, p.123) se constituem em uma das formas de compreensão da realidade, do mundo concreto, que permite encontrar elementos do discurso social trazido pelos sujeitos sociais para melhor compreensão dos fenômenos sociais. Nessa direção, como base nesse método, objetivando compreender as, ideias, visões, interpretações e concepções que os idosos submetidos/as à intervenção com o Método Pilates, possuem a respeito dos impactos ou efeitos do método e sua relação com a melhoria da saúde e qualidade de vida, insere-se neste estudo o conceito das representações sociais, tendo em vista compreender a realidade, do mundo concreto, permitindo encontrar elementos do discurso social trazido pelos sujeitos sociais para melhor compreensão dos fenômenos sociais (MOSCOVICI, p. 123).

De acordo com Santos (2017, p. 26), as representações sociais regem as relações entre as pessoas, orientam as condutas e definem as identidades pessoais e sociais. Nessa direção, as representações sociais é um método eficiente para análise das concepções de idosos/as uma vez que evidenciam os fatores que afetam e traduzem, na sociedade contemporânea, o processo de envelhecimento, as demandas e as necessidades dos/as idosos/as.

Todo estudo tem uma base de cunho bibliográfico. Nessa direção, utilizou-se para análise e fundamentação teórica do fenômeno diversos estudos publicados em periódicos nacionais e internacionais, bancos de dissertações e teses da CAPES, livros, entre outros.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Perfil socioeconômico e demográfico de idosos/as de Estúdios de Pilates da cidade do Recife e suas representações sobre o motivo que os/as levou a escolher o Método Pilates como atividade física.

TABELA – Distribuição da amostra segundo o sexo, idade, estado civil, escolaridade e salário dos participantes da pesquisa – RECIFE, 2017.

SEXO	FREQUÊNCIA DAS RESPOSTAS	
	Nº	%
Feminino	09	90,00
Masculino	01	10,00
IDADE		
60 a 70	06	60,00

71 a 80	04	40,00
Estado civil		
Solteiro	01	10,00
Casado	06	60,00
Viúvo	03	30,00
Escolaridade		
Ensino médio completo	03	30,00
Ensino superior completo	05	50,00
Doutorado	01	10,00
Pós-Doutorado	01	10,00
Procedência dos Recursos		
Aposentados	05	50,00
Pensionistas	02	20,00
Na ativa	03	30,00
Faixa salarial		
2 a 4 salários mínimos	03	30,00
5 a 6 salários mínimos	03	30,00
7 a 8 salários mínimos	01	10,00
9 a 10 salários mínimos	02	20,00
10 ou mais salários mínimos	01	10,00
Total	10	100,00

Fonte: autora.

Em relação ao sexo

Os resultados apresentados na Tabela 1 em relação ao sexo demonstram a preponderância do sexo feminino em relação ao masculino, à maioria (90%) da amostra é mulher. Isso pode ser justificado a partir de dois fatores fundamentais. O primeiro diz respeito à quantidade de mulheres e homens frequentadores dos estúdios de Pilates. E o segundo diz respeito ao aumento da população feminina idosa na população brasileira.

Estudos têm evidenciado que a frequência preponderante nos estúdios de Pilates é de mulheres. Corroborando essa afirmativa, Carvalho e Madruga (2011, p.19-20) realizaram um estudo na cidade de Campinas/SP, com 989 pessoas na faixa etária de 50 a 79 anos de idade que praticam a atividade física de Pilates. Os resultados mostram que a adesão de mulheres a pratica dessa atividade é maior que de homens em 88,70%. A autora apresenta duas justificativas para esta situação. A primeira revela que os homens sentem prazer na pratica da atividade, mas não em ambientes fechados, ou dividindo o espaço com as mulheres. A segunda justificativa apontada pelos próprios homens diz respeito à falta de incentivo. Para eles as mulheres, ao contrário, sentem-se motivadas, planejam sua participação e aguardam os encontros para as atividades com muita expectativa.

Para Carvalho e Madruga (p.19-20), provavelmente, a maior participação das mulheres idosas em grupos de convivência tem a ver com a possibilidade de uma maior vivência social em espaços que dispõem de ambientes fechados, mais controlados e seguros. De certa forma,

estes parecem conferir maior proteção, se comparados aos espaços urbanos abertos. Além disso, nesses espaços, existe a possibilidade de troca de experiências com profissionais que lhe oferecem novas alternativas de vivência do envelhecimento fora do ambiente do lar.

Casalini (2011, p.14) realizou uma pesquisa com 38 idosos/as, na faixa etária de 60 a 84 anos de idade em um *Studio* de Pilates no município de Ijuí – RS, cujo objetivo se constituiu de traçar o perfil dos idosos praticantes de Pilates. Os resultados evidenciaram que a adesão das mulheres a atividade era de 68%. A autora atribui esse dado à motivação, na sua análise, as idosas se sentiam mais motivadas para a atividade que os homens, gostavam de ambientes fechados e os homens preferem ambientes abertos.

Barros (2011, s/n) em estudos no *Studio* de Pilates no município de Campina Grande-PB sobre os resultados do Método Pilates e seus efeitos para melhoria da qualidade de vida, evidenciou que a grande maioria dos participantes da pesquisa praticantes do método era do sexo feminino, 82,35% (14) e 17,65% (3) do sexo masculino. O autor relaciona a preponderância de mulheres idosas do sexo feminino nos *Estúdios* de Pilates ao cenário de feminilização do envelhecimento, que tem sido atribuído à menor exposição da mulher a determinados fatores de risco do que os homens e que esses últimos têm morrido mais cedo.

Pilger, Menon e Mathias (2011, p.6) também evidenciaram que a maioria dos idosos participantes da pesquisa que realizaram era mulher (64,40%). Para estes autores, isto pode ser atribuído ao cenário de feminilização do envelhecimento, que tem sido atribuído à menor exposição da mulher a determinados fatores de risco do que os homens, relacionados ao ambiente de trabalho, menor prevalência de tabagismo e uso de álcool.

Particularizando o estado de Pernambuco, a cidade de Recife-PE, onde se realizou este estudo, segundo último Censo (2010), possui 85 homens idosos para cada 100 mulheres idosas. Dessa forma, os dados encontrados neste estudo corroboram estas estatísticas quando se relaciona a preponderância de mulheres idosas nos *Estúdios* de Pilates, confirmando os estudos que chamam a atenção para o fenômeno da feminização da velhice também no segmento que realiza esse tipo de atividade.

Em relação à faixa etária

No que tange à distribuição da amostra estudada por faixa etária, observa-se que a participação do sexo feminino é maior em todos os intervalos etários de 60-70 anos (60%), e 71-80 anos (40), um único sujeito do sexo masculino se encontra na segunda faixa etária e tem 75 anos de idade.

Esses dados corroboram aqueles do IBGE (2008, s/p) que ressalta sobre a expectativa de vida do brasileiro que aumentou em três anos na última década, passou de 69,3 anos em 1997 para 72,7 anos em 2007. Segundo Santos (2017) com base na análise do IBGE (2010, s/p) chama a atenção para o fato que as mulheres vivem mais do que os homens, em torno de quase 10 anos. As estatísticas apresentam os percentuais por sexo enfatizando que 11,73% são mulheres e 9,80% são homens. Estes dados confirmam a predominância do sexo feminino na população idosa e aponta para o fenômeno da feminilização da velhice, cuja razão nesse segmento é crescente no Brasil, particularmente no Nordeste, em Pernambuco e em Recife, confirmado pelo referido censo que existe um excedente de 1,93% de mulheres na população.

Segundo Santos (p.111) destaque tem sido dado ao avanço da idade e da expectativa de vida, no entanto, com igual teor de importância, importa, sobretudo, compreender a qualidade de vida no processo de envelhecimento, levando em consideração aspectos como a autoestima, o bem-estar pessoal, físico, o nível socioeconômico, o suporte familiar e o estado de saúde, dentre outros fatores, tendo em vista a prevenção de doenças e a promoção da saúde desse segmento.

Nesse entendimento, existem vários fatores que influenciam a feminização da população idosa, entre os quais se podem ressaltar a queda da mortalidade materna, maior cuidado das mulheres no que concerne à exposição a situações de risco no trabalho e acidentes de trânsito, maior atenção à saúde e, sobretudo, maior adesão a tratamentos e prevenção de doenças em comparação com os homens (SILVA, 2006, p. 85).

Em Pernambuco, segundo dados do Censo Demográfico IBGE (2010), a população do estado á época era composta por 8.796.448 habitantes, sendo 7,8% destes habitantes representantes do coletivo idoso. Recife, capital pernambucana e espaço da pesquisa, abrigava 1.537.704 habitantes e, em relação à distribuição da sua população por sexo, as mulheres também representavam o maior percentual, com 53,84%, enquanto os homens correspondiam a 46,16% da população (SANTOS).

Ressalta-se, ainda, que do total da população residente no Recife em 2010, a parcela de pessoas com 65 ou mais anos correspondia a 125.099 habitantes, de acordo com Atlas do Desenvolvimento Humano no Brasil (2013, p.27). Esses dados podem também revelar e justificar a preponderância de mulheres nos estúdios de Pilates, sobretudo onde se realizou a pesquisa que deu origem a este estudo.

Em relação ao estado civil

Em relação ao estado civil observa-se na Tabela 1 a predominância (60%) de idosos participantes da pesquisa na condição de casados, seguidos daqueles que são viúvos (30%) e apenas 10% na condição solteiro. Estudos realizados por Camarano; Kanso e Melo (2004) fundamentado ainda em outros trabalhos de diversos autores (Goldani, 1999; Lloyd-Sherlock, 2000; Simões, 2004; Santos 2017, entre outros), evidencia-se que as mulheres idosas vivem mais do que os homens e têm maior probabilidade de ficarem viúvas, mas, geralmente em situações de desvantagens socioeconômicas e de saúde.

Em relação à saúde apresentam problemas relacionados às condições físicas desenvolvendo doenças inerentes ao processo de envelhecimento como osteopenia, osteoporose, sarcopenia, artrose, artrite, entre outras. Em decorrência dessa condição cada vez mais as mulheres em maior percentual têm buscado uma resposta na atividade física, entre elas o Método Pilates.

Os estudos têm mostrado que o Método Pilates quando vivenciado pela população idosa, efetivamente contribui para as mudanças no sistema musculoesquelético – força, flexibilidade, coordenação e equilíbrio. Para Kopitzke (2007, p. 11) o Método Pilates melhora a força e a mobilidade da coluna vertebral, geralmente alterada devido à presença de doenças degenerativas no processo de envelhecimento. Ainda segundo este autor o método Pilates, aliada ao uso de medicação apropriado, conseguiu alterar o diagnóstico de uma paciente de osteoporose para osteopenia, após um ano de tratamento.

Ademais, o percentual de 30% da amostra que se constitui de mulheres e viúvas, pode ser entendido fundamentado nos estudos que mostram que a viuvez ocorre, sobretudo para as mulheres, uma vez que elas vivem mais que os homens. Rocha *et al.*, (2005, p. 65) chama a atenção sobre a viuvez de mulheres idosas, ressalta que além de todas as instabilidades que a velhice acarreta, as mulheres, muitas vezes, enfrentam mais este agravante, a viuvez.

Para Santos apesar da perda e do sofrimento, as idosas que ficam viúvas, tem enfrentado essa condição com autonomia, estão cada vez mais ativas socialmente, buscando atividades religiosas, grupos de convivência e viagens, além das atividades físicas.

Corroborando Santos, evidencia-se neste estudo, a partir das representações sociais das mulheres viúvas de outras entrevistadas, que essas buscam a atividade do Pilates porque:

[...] melhora a postura física, a coordenação motora, a mobilidade, o fortalecimento muscular, a flexibilidade do tronco e membros, objetivando a melhoria da qualidade de vida (Francisca de Paula, 74 anos; Aparecida de 70 anos);
O Pilates para mim é tudo, tem me ajudado em muitos aspectos como melhorar as dores na coluna, me sinto mais seguro quanto ao equilíbrio, a locomoção (Maria José, 77);

Faço pilates porque me faz muito bem em todos os aspectos, tanto físico como emocional. Quando estou chateada, ansiosa, vou para o pilates, relaxo e volto outra (Josefa, 65 anos);

O pilates é para mim uma excelente atividade física, ajuda a gente a se sentir mais jovem e viver melhor, reduz as dores, o cansaço do dia a dia (José, 75 anos);

O pilates traz resultados importantes para viver melhor o processo de envelhecimento, tenho constatado isto na minha vida, depois do pilates estou bem melhor (Lourdes, 77 anos);

Quando a gente entra no processo de envelhecimento a gente começa a enfrentar muitas doenças e o pilates ajuda na prevenção e minimiza esses problemas, por gosto muito (Maria, 80 anos).

Esses depoimentos refletem os efeitos do Método Pilates que têm sido considerados relevantes pelos idosos que o praticam, utilizado como instrumento para a redução de problemas vivenciados pelos idosos no processo de envelhecimento, diminuição ou redução do ciclo da marcha, perda do controle do equilíbrio estático, perda da massa muscular (Sarcopenia) e perda da massa óssea (osteoporose). Para Siqueira Rodrigues *et al.*, (2009, p.5) através da prática do Pilates os idosos podem obter ganhos na autonomia funcional, melhorar a força muscular, flexibilidade e a respiração. Outro aspecto que chama atenção na fala dos/as idosos/as é a busca pela melhoria do processo de envelhecimento, da longevidade, um caminho para qualidade de vida.

Em relação à Escolaridade

Na amostra estudada, apresentada na Tabela 1, a maioria (50%) possui nível superior completo, 30% concluiu o ensino médio, 10% (1) fez Doutorado e 1(10%) fez Pós-Doutorado. Esses dados se contrapõem a condição de escolaridade da população idosa apresentada pelo Censo 2010 (IBGE). Nesse último Censo, o nível de escolaridade das pessoas idosas continua baixo, correspondendo a 19,15% do total da população alfabetizada, apresentando também uma escolaridade incipiente (rudimentar), geralmente limitada até as primeiras séries do Ensino Fundamental (SANTOS, p. 111).

Embora, o Nordeste apresente um dos um dos piores índices de analfabetismo, com 28% da população de 15 anos a mais não analfabeta, sendo que 60%, pessoas idosas que vivem nessas condições, na amostra desse estudo 60% dos/as idosos/as tem nível superior completo. Isso pode ser justificado com dados do Atlas do Desenvolvimento Humano no Brasil que anuncia uma redução do analfabetismo no município do Recife em todas as faixas etárias, sobretudo, para pessoas idosas, que carregava o peso das gerações de menor escolaridade. Em 2010, a população desse município de 25 anos ou mais de idade, 8,49%

eram analfabetos, 63,94% tinham o ensino fundamental completo, 49,62% possuíam o ensino médio completo e 19,11%, o superior completo.

Em relação a faixa salarial

No que se refere a condição financeira 30% dos idosos praticantes do Método Pilates recebem de 2 a 4 salários mínimos, 30% recebem 5 a 6 salários mínimos, 10% recebem de 7 a 8 salários mínimos, 20% (2) recebem de 8 a 10 salários mínimos e 10% (1) recebe de 10 ou mais salários mínimos. Quanto a procedência dos recursos, 50% são aposentados, 20% pensionistas, 30% trabalhadores na ativa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considera-se neste estudo que os estúdios de Pilates é frequentado, sobretudo, por mulheres, pode-se atribuir esse dado a maior preocupação das mulheres com a saúde do que os homens. As representações sociais das mulheres sobre o Método Pilates refletem, principalmente, o caráter preventivo, tendo em vista reverter o quadro de doenças que acometem os idosos/as no processo de envelhecimento e nesse processo viver com saúde e qualidade de vida.

Consta-se que os/as entrevistados/as são conscientes da necessidade da prática de atividades físicas e da importância do Método Pilates. É categórica a relação que estabelecem entre atividade física, qualidade de vida e envelhecimento saudável, há um consenso entre os/as idosos/as acerca da compreensão, estilo de vida ativo como fator determinante para um envelhecimento com qualidade de vida.

Dessa forma, pode-se afirmar que, apesar do reduzido número de estudos com foco nos efeitos do Método Pilates em idosos, a partir de suas próprias concepções, o estudo mostra que conforme representações sociais dos/as idosos/as, essa atividade constitui-se como um precioso meio de contribuição para a melhoria da qualidade de vida dos/as idosos/as em processo de envelhecimento.

Considera-se que o Método Pilates efetivamente se constitui como instrumento preventivo na visão dos/as idosos/as e muito mais do que isto, promove o fortalecimento muscular, equilíbrio, melhora da postura, controle motor e consciência mental e corporal. Dessa forma, responde ao que os estudos perguntam, ou seja, para os/as idosos/as o Método Pilates auxilia auxiliar na prevenção de quedas e, conseqüentemente, de fraturas, com menor risco de lesão musculó-articular, constituindo-se em um instrumento precioso para a prevenção e promoção da saúde e qualidade de vida do/a idoso/a.

Um aspecto que se sobressai na pesquisa, a partir da análise das representações sociais dos/as idosos/as diz respeito aos benefícios psicossociais, entre esses encontram-se o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança, a melhora da autoestima. Para os/as idosos/as o Método Pilates vai além do desenvolvimento físico e muscular, integra a mente, o corpo e o espírito, resultando no controle completo do próprio corpo.

REFERÊNCIAS

- ✓ BARROS, Nadja Valéria Santos. Qualidade De Vida Através Do Método Pilates; Analisados Os Idosos Provenientes Do Município De Campina Grande-Pb 2011.
- ✓ CAMARANO, Ana Amélia; PASINATO, Maria Teresa. O envelhecimento Populacional na Agenda das Políticas Públicas. In: CAMARANO, Ana Amélia (org.). **Os novos Idosos Brasileiros: muito além dos 60?** Rio de Janeiro: IPEA, 2004, p. 253-292.
- ✓ CAMARANO, Ana Amélia, KANSO, Solange; MELLO Juliana Leitão. Como vive o Idoso Brasileiro? CAPÍTULO 1. **Os Novos Idosos Brasileiros: Muito Além dos 60?** Organizado por Ana Amélia Camarano. - Rio de Janeiro: IPEA, 2004. 604 p.
- ✓ CASALINI, Elenise Daiane Budel. PERFIL DOS IDOSOS PRATICANTES DE PILATES. Monografia de Especialização em Fisioterapia em Geriatria, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul UNIJUÍ. Ijuí 2011.
- ✓ CARVALHO, Rosane Beltrão da Cunha; MADRUGA, Vera Aparecida. Envelhecimento e prática de atividade física: a influência do gênero. Motriz: Revista de Educação Física, Rio Claro, v.17 n.2, p.328-337, abr./jun. 2011
- ✓ CHIZZOTTI, Antonio. **Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais**. 2. Ed. São Paulo: Cortez, 1995.
- ✓ GOLDANI, A. M. Mulheres e envelhecimento: desafios para os novos contratos intergeracionais e de gêneros. In: CAMARANO, A. A. (Org.). **Muito além dos 60: os novos idosos brasileiros**. Rio de Janeiro: Ipea, 1999. p. 75-114. HODGES PW, RICHARDSON CA. Contraction of The Abdominal Muscles Associated with Movement of the Lower Limb. **Phys Ther**. 1997; 77(2):986-995.
- ✓ INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Síntese De Indicadores Sociais 2015. Disponível em: [http://www.Ibge.Gov.Br/Home/Estatistica/Populacao/Condicaodevida/Indicadoresminim Os/Sinteseindicisociais2008/Default.Shtm](http://www.Ibge.Gov.Br/Home/Estatistica/Populacao/Condicaodevida/Indicadoresminim%20Os/Sinteseindicisociais2008/Default.Shtm). Acesso em: 20/05/2018.
- ✓ INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Síntese De Indicadores Sociais 2008. Disponível em: [http://www.Ibge.Gov.Br/Home/Estatistica/Populacao/Condicaodevida/Indicadoresminim Os/Sinteseindicisociais2008/Default.Shtm](http://www.Ibge.Gov.Br/Home/Estatistica/Populacao/Condicaodevida/Indicadoresminim%20Os/Sinteseindicisociais2008/Default.Shtm). Acesso em: 20/05/2018.
- ✓ INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Síntese De Indicadores Sociais 2015. Disponível em: [http://www.Ibge.Gov.Br/Home/Estatistica/Populacao/Condicaodevida/Indicadoresminim Os/Sinteseindicisociais2008/Default.Shtm](http://www.Ibge.Gov.Br/Home/Estatistica/Populacao/Condicaodevida/Indicadoresminim%20Os/Sinteseindicisociais2008/Default.Shtm). Acesso em: 20/05/2018.
- ✓ KOPITZKE, Rob. Pilates: A Fitness Tool That Transcends the Ages. Rehab Manag, July 2007. Disponível em: <http://www.rehabpub.com/2007/07/pilates-a-fitness-tool-that-transcends-the-ages/> Acesso em: 20/08/2009. Medicina e Esporte. 2004, 10:487-490
- ✓ LIMA, A; MEJIA, D. Os benefícios do Pilates no método de envelhecimento. Disponível em: http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/34/249_-_Os_benefYcios_do_Pilates_no_processo_de_envelhecimento.pdf>. Acesso em 17 set 2016.
- ✓ LLOYD-SHERLOCK, P. Ageing, development and social protection: generalizations, myths and stereotypes. In: LLOYD-SHERLOCK, P. (Org.). **Living longer: ageing, development and social protection**. London/New York: United Nations Research Institute for Social Development/Zed Books, 2004.
- ✓ MOSCOVICI, S. The phenomenon of social representations. Em R. M. Farr e S. Moscovici (Orgs). **Social representations**. Cambridge: Cambridge University Press, 1981.

- ✓ MOSCOVICI, Serge. **Representações sociais**: investigação em psicologia social. Petrópolis: Editora Vozes, 2003.
- ✓ Organização Mundial da Saúde (OMS). Dados e estatísticas. Disponível em: www.who.int. Acesso em: 12/03/2012.
- ✓ Organização Mundial da Saúde (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde/ World Health Organization. (S. Gontijo Trad.), Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde 2002; 60. Disponível em: http://dtr2001.saude.gov.br/svs/pub/pdfs/envelhecimento_ativo.pdf [capturado em: 20 Ago. 2015].
- ✓ PILATES JH; MILLER JW. **A Obra Completa de Joseph Pilates**, Phorte, 2009.
- ✓ PILGER, C., MENON, M. H., MATHIAS, T. A. F. Características sociodemográficas e de saúde de idosos: contribuições para os serviços de saúde. Rev. Latino-Am. Enfermagem, Ribeirão Preto, v. 19, n. 5, p. 1230-1238, out. 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692011000500022&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 03/02/2017.
- ✓ RICHARDSON, Roberto Jarry. Pesquisa social: métodos e técnicas. Colaboradores: PERES, José Augusto de Souza (et. al.). 3. ed. 9. reimp. São Paulo: Atlas, 2008.
- ✓ ROCHA, Cíntia Et Al. Como Mulheres Viúvas De Terceira Idade Encaram A Perda Do Companheiro. Rbceh - Revista Brasileira De Ciências Do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, P.65-73, 25 Jul. 2005.
- ✓ SANTOS, Sílvia Cavadinha Cândido dos; SARAIVA, Joseana Maria. **Processo de Envelhecimento e Qualidade de Vida**: significados e tendências na sociedade de consumo contemporânea. In: ALBUQUERQUE, Carla Gabriela S. S. Cavalcanti de; MOREIRA, Lucyana Paula de C.; SOUSA, Renata G.; NÓBREGA, Rita de Kássia T. (org.). **Reflexões à luz do Envelhecimento**. Recife: Libertas, 2017. 195p.
- ✓ SANTOS, Sílvia Cavadinha Cândido dos. **ENVELHECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA NA SOCIEDADE DE CONSUMO**. Dissertação de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Consumo, Cotidiano e Desenvolvimento Social. Universidade Federal Rural de Pernambuco – UFRPE – Recife, PE, 2017.
- ✓ SILVA, Tatiana Alves de Araújo; JUNIOR, Alberto Frisoli; PINHEIROS, Marcelo Medeiros; SZEJNFELD, Vera Lúcia. Sarcopenia Associada ao Envelhecimento: Aspectos Etiológicos e Opções Terapêuticas. Revista Brasileira de Reumatologia, v. 46, n.6, p. 391- 397, nov/dez, 2006.
- ✓ Siqueira Rodrigues BG, CADER AS, OLIVEIRA EM, TORRES NVOB, DANTAS EHM. Avaliação Do Equilíbrio Estático De Idosas Pós-Treinamento Com Método Pilates. R. Bras. Ci. E Mov 2009;17(4):25-33
- ✓ VIANA, André Paes. Fatores que se interpõem à qualidade dos serviços de saúde prestados pelas unidades de pronto atendimento como meios de consumo coletivo. **Dissertação de Mestrado**. Recife-Pe. UFRPE, 2017, 190 p.
- ✓ YIN, Robert K. **Estudo de Caso**: Planejamento e Métodos. Tradução de Daniel Grassi. 3. Ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.