

A PRÁTICA DO MÉTODO PILATES NA TERCEIRA IDADE: ANÁLISE DAS PUBLICAÇÕES CIENTÍFICAS (2014-2016) E SEUS DIRECIONAMENTOS

Kamilla Maria Sousa de Castro(1); Douglas Pereira da Silva(1); Ulisses Freire Ayres de Lima(2)

Faculdade Associação Paraibana de Ensino Renovado (ASPER). Email: kmscastro@gmail.com

“Eu devo estar certo. Nunca tomei uma aspirina, nunca perdi um dia em minha vida. O país inteiro, o mundo inteiro deveria fazer meus exercícios. Eles seriam mais felizes.” **Joseph Pilates**

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento, caminho destacado nesta reflexão, é marcado por mudanças abruptas no indivíduo, além das dificuldades para caminhar, levantar-se, manter o equilíbrio postural, desenvolver atividades ocupacionais, dentre outros declínios que comprometem a funcionalidade e qualidade de vida. Também é possível identificar outras alterações que, podem estar relacionadas com aspectos *biopsicossociais* (abandono, falta de ocupação), *físicos* (sedentarismo, problemas ortopédicos) e *emocionais* (depressão, ansiedade), dentre outros. Os profissionais de saúde precisam estar preparados para avaliar e propor medidas à saúde do idoso, contudo, deve-se despertar uma visão preventcionista, principalmente direcionadas ao conjunto de alterações biológicas e psicológicas, mas sobretudo, ao contexto social, por considerar que esta população está exposta à fenômenos sociais de exclusão (ROSA NETO, SAKAE, POETA, 2011; DELIBERATO, 2002).

Nesta etapa da vida, Deliberato(2002) ressalta que é comumente observada maior tendência à: *quedas* (episódios resultantes de desequilíbrios e insuficiência do controle postural que leva o idoso ao chão); *Distúrbios Articular Degenerativo – DAD*, também conhecida por artrite ou osteoartrose (distúrbio degenerativo e crônico que afeta a cartilagem com eventual crescimento ósseo ao redor); *Dor Crônica* (sensação persistente que pode surgir em decorrência de uma lesão tecidual); *Inatividade Física* (grande preocupação dos profissionais de saúde, visando alertar os idosos para um envelhecimento saudável e ativo). Rosa Neto(2007) ressalta que o controle motor eficaz possibilita o idoso a vivenciar experiências concretas que refletem diretamente na manutenção e enriquecimento social, emocional, físico, espiritual e intelectual.

Liposki (2007, p.35) ressalta a importância de se delinear estratégias de prevenção e intervenção psicomotora no envelhecimento, através de exercícios diversos, que visam estimular, desenvolver e/ ou reeducar os elementos básicos da motricidade humana. Desse modo, destacamos no presente estudo o Método Pilates, que consiste de uma série de movimentos controlados e fluidos, que visa melhorar a forma física e a flexibilidade, corrigindo eventuais problemas de postura, realinhando o equilíbrio original de sua estrutura corporal. Este método é baseado na concentração e no fluxo consciente da respiração, o que constitui um exercício que promove a harmonia física e mental (PINA, 2011).

A partir desta perspectiva, questiona-se: *As produções com este direcionamento têm correspondido às necessidades do campo científico e da saúde? Quais abordagens temáticas as publicações tem destacado acerca do método Pilates na Terceira Idade? A predominância das publicações e suas abordagens têm apresentado relação com as limitações e necessidades deste grupo populacional?*

Assim, a partir da necessidade de delinear estratégias de intervenções à promoção da saúde do idoso, pautadas em exercícios que colabore para um envelhecimento saudável e ativo, idealizou-se esta pesquisa. Apresentamos como *objetivo geral*: Analisar na literatura científica a interface Pilates e Terceira Idade; e *específicos*: Elaborar um levantamento das produções anuais (2014-2016) relacionadas à temática em cada banco de dados; Identificar as abordagens temáticas das publicações; Verificar a relação das abordagens com as limitações específicas desta população, pautadas na literatura científica.

METODOLOGIA

Quanto a abordagem metodológica, trata-se de uma pesquisa de revisão da literatura, de análise descritiva e abordagem predominantemente qualitativa, partindo da análise de estudos realizados e apresentados na literatura científica. Assim, Cajueiro (2013) e Prestes (2008) descrevem como aquela que se constitui a partir da busca de conhecimentos, análise e apresentação de uma discussão pautada por referenciais bibliográficos ou artigos sobre o tema pesquisado, tendo por finalidade conhecer os desdobramentos deste para a contribuição científica. Adotamos a abordagem qualitativa, por entender, que esse tipo de abordagem pesquisa, explícita e analisa fenômenos que não são possíveis de serem medidos. Sendo os dados, registrados, analisados,

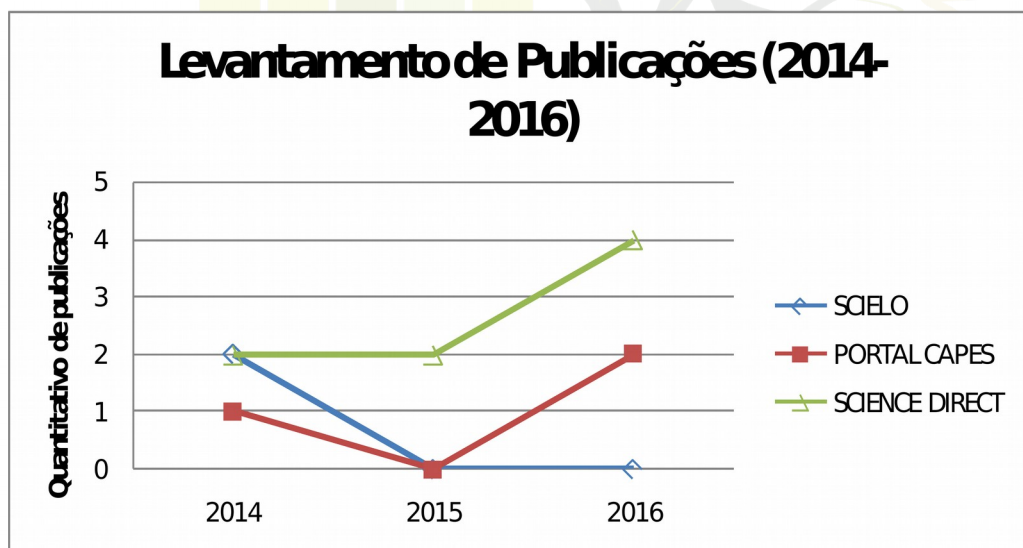
classificados e interpretados, descrevendo-os, sem os manipular ou interferir em suas dinâmicas (PRESTES, 2008).

O levantamento de dados foi realizado através de três bancos de dados eletrônicos: SCIELO, PORTAL CAPES, SCIENCE DIRECT. Para pesquisar no SCIELO e PORTAL CAPES, utilizamos as categorias em português: *Pilates* e *Idosos*, e no SCIENCE DIRECT em inglês: *elderly*; *older adults*; *pilates*. Ao filtrar os dados, adotamos como critérios de inclusão: os artigos inseridos num recorte temporal de 2014 a 2016, visando investigar o que há descrito na literatura acerca da temática envolvendo Pilates na Terceira Idade. Após eliminar os artigos repetidos e que não apresentavam as categorias propostas, obtivemos uma amostragem constituída por 13 artigos. Posteriormente, os *títulos*, *descritores* e *resumos* foram analisados, onde os dados foram sistematizados em gráficos, quanto ao quantitativo de publicações por ano e abordagens temáticas das publicações por banco de dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No levantamento das publicações, observamos que há uma variação de publicações quanto ao quantitativo por ano e por banco de dados eletrônicos, conforme destacados no gráfico 1.

Gráfico 1: Quanto às publicações anuais sobre o Método Pilates com idosos



Fonte: Dados da Pesquisa, 2016.

Observa-se que o banco de dados SCIELO apresentou apenas duas (n=2) das publicações, ambas em 2014. O PORTAL CAPES apresentou três (n=3) das publicações, obtendo maior quantitativo no ano de 2016. Enquanto o SCIENCE DIRECT destaca maior quantitativo de publicações relacionadas à temática, correspondendo a oito (n=8) dos artigos relacionados, obtendo destaque no ano de 2016. Desse modo, analisa-se que o ano de 2016 tem maior representatividade nas publicações, podendo estar relacionado ao maior interesse de pesquisadores sobre a promoção da saúde na Terceira Idade, considerando suas particularidades decorrentes do processo de envelhecimento e longevidade da população. Iida e Buarque(2016, p.686) afirma que em 2000, cerca de 34,7% da população mundial tinha mais de 65 anos, e 4,3% mais de 85 anos. Estima-se que esses percentuais chegarão, respectivamente, à 53,2% e 6,5% até 2020.

Assim, o interesse pela temática mais evidente em 2016, pode ser justificado por BRASIL(2007, p.7) e PAPAEO NETTO(2002) ao ressaltarem que em virtude ao aumento da expectativa de vida da população, algumas patologias surgem durante esta fase da vida (terceira idade) ocasionando comprometendo a qualidade de vida dos idosos, e nas últimas décadas numerosas publicações relacionadas ao envelhecimento, longevidade e saúde do idoso têm sido discutidas, e se renova a todo instante.

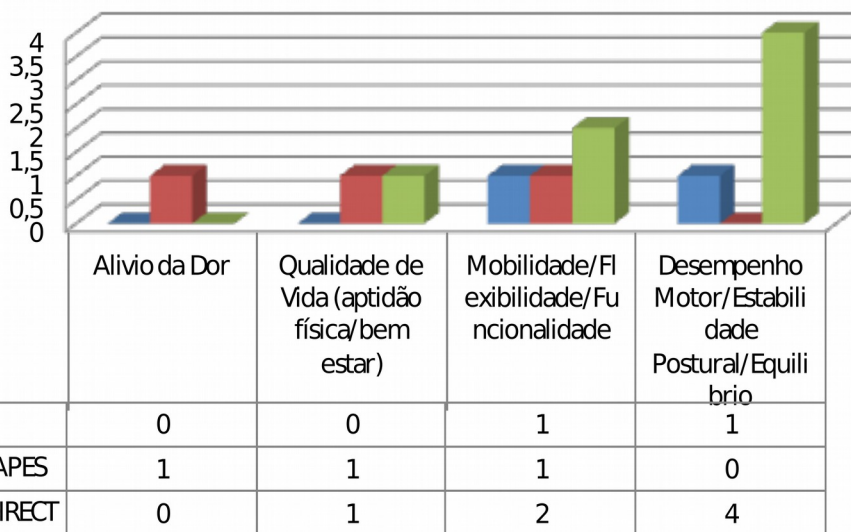
Com a necessidade de pesquisadores continuarem apresentando novas discussões sobre o envelhecimento e qualidade de vida na terceira idade, e novos hábitos para se obter um envelhecimento ativo e saudável, eis que surge o método pilates, apontado na literatura, como uma alternativa de manter o idoso ativo, respeitando suas capacidades físico-funcional, adotando princípios que irão intervir diretamente nas alterações que ocorre com o envelhecimento (déficits de coordenação motora, do equilíbrio, da mobilidade articular, perda da força muscular, dentre outros). Vale ressaltar que o processo de envelhecimento torna o idoso propenso à instalação de incapacidades, de modo que o fisioterapeuta torna-se um profissional indispensável no processo de assistência a esses indivíduos e necessita ter uma visão prevencionista acerca destes declínios (DELIBERATO, 2002; KOPCZYNSKI, WAKSMAN, FARAH, 2012; PINA, 2011).

Sendo assim, no Quadro 2, destacamos o direcionamento das abordagens do método Pilates nas publicações e sua relação com estas implicações que ocorre no processo de envelhecimento, e a predominância das temáticas na relação à promoção da saúde do idoso.

Gráfico 2: Quanto às abordagens das publicações do método Pilates para Terceira Idade

Análise da abordagem dos artigos

Quantitativo de Publicações



Fonte: Dados da Pesquisa, 2016.

Quanto as abordagens das publicações referente ao método Pilates na terceira idade, observamos que nas publicações do SCIELO é evidenciado os efeitos do método na flexibilidade e na influência da estabilização da musculatura lombar (desempenho motor) do idoso. No Portal CAPES, destaca-se a abordagem quanto aos efeitos na flexibilidade, qualidade de vida, alívio de dor, um dos artigos não apresentou especificação da abordagem, apenas referiu à análises dos efeitos do método, não descrevendo-os ou destacando no título quais seriam analisados. Enquanto, o SCIENCE DIRECT, aponta seus maiores direcionamentos à abordagens da funcionalidade, estabilidade postural e equilíbrio, e apenas um referindo-se à qualidade de vida. Observa-se que em todos os bancos de dados, a maior predominância foi referente a temática que envolve o desempenho motor, estabilidade postural e equilíbrio (n=5 artigos), seguido por mobilidade, flexibilidade e funcionalidade (n=4), considerando estas abordagens como de maior necessidade de intervenção à população idosa.

Corroborando, Vieira(1996); Brasil(2007); Rosa Neto, Sakue, Poeta(2011), ressaltam que o envelhecimento é marcado por declínios que torna o corpo mais vulnerável, resultando em **limitações funcionais**(grifo nosso), dentre elas destacam-se as dificuldades para caminhar, levantar-se, e manter o **equilíbrio postural**(grifo nosso), aumentando o risco de quedas, ocasionando maior dependência funcional e incapacidade nesta etapa da vida

CONCLUSÕES

A pesquisa possibilitou identificar que, mesmo apresentando um amplo caminho de discussão no que se refere a saúde da pessoa idosa, ainda há lacunas e uma literatura incipiente no que se refere ao método pilates na terceira idade. Contudo, observa-se uma mobilização científica em desenvolver estudos com este direcionamento, o que desperta expectativas de um aumento do quantitativo de publicações sobre a temática nos próximos anos. Estima-se que novos estudos sejam realizados com abordagens direcionadas a comprovação do método como coadjuvante para minimizar os impactos decorrentes do envelhecimento e potencializar a funcionalidade do idoso.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. (Cadernos de Atenção Básica, n. 19) (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CAJUEIRO, R. L. P. **Manual de elaboração de trabalhos acadêmicos: guia prático do estudante**. 1ªed. Rio de Janeiro: Saraiva, 2013.

DELIBERATO, P. C. P. **Fisioterapia Preventiva**. 1ed. Barueri , SP: Editora Manole, 2002.

IIDA, I; BUARQUE, L. **Ergonomia: projeto e produção**. 3ed. São Paulo, SP: Blucherr, 2016.

LIPOSKI, D. B. **A influencia de um programa de intervenção psicomotora na aptidão motora de idosos acima de 80 anos**. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Florianópolis, SC: UDESC, 2007.

PAPALEO NETTO, M. Questões metodológicas de investigação sobre velhice e envelhecimento. In: Freitas, E.V. et al. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

PINA, S. **O livro do Pilates**. São Paulo, SP: DCL, 2011.

PRESTES, M. L. M. **A pesquisa e a construção de conhecimento científico: do planejamento aos textos, da escola à academia**. 3ed. São Paulo: Rêspel, 2008.

ROSA NETO, F. **Manual de Avaliação Motora para Terceira Idade**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2007.

ROSA NETO, F; SAKAE, T. M.; POETA, L. S. Validação dos parâmetros motores na terceira idade. **R. bras. Ci. e Mov.**, v.19, n.1, p.20-25, 2011.

VIEIRA, E. B. **Manual de gerontologia**. Rio de Janeiro, Revinter, 1996.