

**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIDADE DE ENSINO SUPERIOR DOM BOSCO
CURSO FISIOTERAPIA**

PÂMELA ANDREZA MELONIO CERVEIRA

**A CONTRIBUIÇÃO DO MÉTODO PILATES PARA FUNCIONALIDADE E
QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA**

São Luís

2023

PÂMELA ANDREZA MELONIO CERVEIRA

**A CONTRIBUIÇÃO DO MÉTODO PILATES PARA FUNCIONALIDADE E
QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA**

Monografia apresentada ao Curso de
Fisioterapia do Centro Universitário
Unidade de Ensino Superior Dom Bosco
como requisito parcial para obtenção do
grau de Bacharel em Fisioterapia.
Orientador: Prof. Me. Janice Regina
Moreira Bastos

São Luís

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Centro Universitário – UNDB / Biblioteca

Cerveira, Pâmela Andreza Melônio

A contribuição do método pilates para funcionalidade e qualidade de vida da pessoa idosa. / Pâmela Andreza Melonio Cerveira. __ São Luís, 2023.

46 f.

Orientador: Profa. Me. Janice Regina Moreira Bastos
Monografia (Graduação em Fisioterapia) - Curso de Fisioterapia – Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco – UNDB, 2023.

1. Pilates. 2. Idosos. 3. Saúde. 4. Qualidade de vida. I.
Título.

CDU 613.71-053.9

PÂMELA ANDREZA MELONIO CERVEIRA

**A CONTRIBUIÇÃO DO MÉTODO PILATES PARA FUNCIONALIDADE E
QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA**

Monografia apresentada ao Curso de
Fisioterapia do Centro Universitário
Unidade de Ensino Superior Dom Bosco
como requisito parcial para obtenção do
grau de Bacharel em Fisioterapia.

Aprovada em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Me. Janice Regina Moreira Bastos (Orientadora)

Mestre em Reabilitação pelo Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM, 2023)
Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Prof. Me. Jaiana Rocha Vaz Tanaka

Mestre em Saúde da Família (UNINOVAFAPI, 2019)
Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Prof. Me. Adelizir Malheiros e Silva Carvalho Barbosa Haidar

Mestre em Saúde do Adulto (UFMA, 2013)
Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Dedico a Deus, a mim e minha
familia.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me sustentado e sempre me lembrar que Ele está comigo em todos os momentos, mesmo em meio às tribulações, quando eu não consigo ouvir sua voz, ele vem e se faz ser notado. Gostaria também de agradecer o suporte financeiro da minha família, que foi através disso que consegui concluir o curso.

Preciso agradecer também ao meu namorado, Diego, por ter sido um parceiro e tanto e ter sempre me ajudado a voltar ao eixo em meio às minhas inúmeras crises no percurso da graduação, sendo meu suporte todas as vezes que tentei desistir. Sem dúvidas nenhuma sendo a representação de amor e suporte de Deus.

Aos meus amigos de classe, meu grande grupinho, que foi sem dúvida essencial para tornar essa caminhada da vida acadêmica mais leve e suportável. Sem a amizade e companheirismo deles, certamente seria muito mais difícil.

Não poderia deixar de agradecer a minha excelente orientadora, Janice. Que me deu total suporte, desde acadêmicos a emocionais. Desempenhando por muitas vezes papéis que não lhe eram obrigatórios, sinceramente, sem o suporte da mesma meu trabalho não teria se desenvolvido tão bem.

E por fim, gratidão a mim mesma, que mesmo com tantos altos e baixos, sendo esses baixos bem baixos mesmo, conseguir chegar até aqui. Ainda que por muitas vezes finalizei o dia dizendo que não aguentava mais, mas veja só, agüentei e cheguei aqui. Essa reta final me testou de todas as maneiras possíveis, tiveram dias que eu realmente achei que entraria em colapso, e quase aconteceu, mas que bom que eu consegui, eu a Pâmela(eu) muito obrigada por suportar o processo.

“Todos os caminhos do Senhor são de amor e fidelidade para com os que cumprem os preceitos da sua aliança.”
(Salmos 25:10).

RESUMO

Envelhecer é um processo fisiológico do desenvolvimento humano, que começa assim que nascemos, estamos todos os dias mais velhos no decorrer de nosso ciclo vital. O método Pilates promove melhor saúde e funcionalidade elevando a qualidade de vida, tornando-se uma alternativa de atividade física de baixo impacto para idosos. O objetivo desta pesquisa foi analisar e discutir a influência do método Pilates para a funcionalidade e qualidade de vida do idoso sendo selecionados 31 indivíduos do Centro de Referência Especializado de Atenção Integral a Saúde da Pessoa Idosa (CREASPI) do município de São Luís, Maranhão – Brasil. Foi realizado um questionário sociodemográfico a fim de analisar o perfil da amostra, um questionário *Short Form 36* e o *Timed Up and Go test*, que permitiu identificar o nível de qualidade de vida, e a funcionalidade, respectivamente, da amostra e correlacionar os seus resultados. Dentre os dados colhidos e analisados, foi possível concluir que o Pilates contribui para a saúde da população, visto oferece melhora significativa a qualidade de vida e funcionalidade dos seus praticantes, por se tratar de uma atividade que envolve uma série de movimentos que se concentram na força, postura, equilíbrio e flexibilidade.

Palavras-chave: Idosos. Pilates. Funcionalidade. Saúde. Qualidade de vida.

ABSTRACT

"Aging is a physiological process of human development that begins as soon as we are born; we are getting older every day throughout our life cycle. The Pilates method promotes better health and functionality, enhancing the quality of life, making it a low-impact physical activity alternative for the elderly. The aim of this research was to analyze and discuss the influence of the Pilates method on the functionality, health promotion, and quality of life of the elderly. Thirty-one individuals were selected from the Specialized Center for Comprehensive Health Care for the Elderly (CREASPI) in the municipality of São Luís, Maranhão, Brazil. A sociodemographic questionnaire was administered to analyze the sample's profile, along with a quality of life questionnaire (SF-36) and the Timed Up and Go test (TUG), allowing the identification of the level of quality of life and functionality, respectively, of the sample and correlating their results. Among the collected and analyzed data, it was possible to conclude that Pilates contributes to the health of the population by significantly improving the quality of life and functionality of its practitioners. This is due to it being an activity that involves a series of movements focusing on strength, posture, balance, and flexibility.

Keywords: Elderly. Pilates. Functionality. Health. Quality of life."

LISTA DE ILUTRAÇÕES

Figura 1 – <i>Timed Up and Go</i>	17
Gráfico 1 – Resultados do Time Up and Go	26
Gráfico 2 – Médias por domínio do SF-36	27
Tabela 1 - Perfil sociodemográfico da amostra	24
Tabela 2 - Correlação entre TUG e o SF-36.....	28

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AIVD	Escala de Atividade Instrumental da Vida Daria
AVDS	Atividade de Vida Diárias
CEP	Comitê de Ética e Pesquisa
CREASPI	Centro de Reabilitação Especializado de Atenção Integral a Saúde da Pessoa Idosa
DPOC	Doença Pulmonar Obstrutiva
MOCA	<i>Montreal Cognitive Assessment</i>
PNADC	Pesquisa Nacional por Amostra de Domicilio
r	Índice de Coeficiente de Pearson
SF-36	<i>Short Form 36</i>
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TUG	<i>Time- Up- And</i>
TCC	Trabalho de Conclusão de Curso
UNDB	Unidade de Ensino Superior Dom Bosco

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	12
2 REFERENCIAL TEÓRICO	15
2.1 Alterações fisiológicas do envelhecimento	15
2.1.1 <i>Técnicas de avaliação da funcionalidade e qualidade de vida do envelhecimento</i>.....	16
Quando se trata em avaliação de pessoas idosas temos ferramentas para u. .	16
2.2 A influência da atividade física na terceira idade	18
2.2.1 Método Pilates.....	19
3 OBJETIVOS	21
3.1 Geral.....	21
3.2 Específicos	21
4 METODOLOGIA.....	22
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	24
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
REFERÊNCIAS	30
APÊNDICE A – FICHA DE AVALIAÇÃO	33
APÊNDICE B – TCLE.....	34
ANEXO A – PARECER DO CEP.....	37
ANEXO B – QUESTIONARIO DE QUALIDADE DE VIDA SF36.....	39
ANEXO C – CARTA DE ANUÊNCIA.....	45

1 INTRODUÇÃO

A população idosa vem crescendo progressivamente, segundo dados divulgados na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua -PNADC, do IBGE, a população nacional está apresentando um constante envelhecimento. Em dez anos, o número de pessoas com 60 anos ou mais passou de 11,3% para 14,7% da população, esse dado revela uma modificação significativa na estrutura etária da nação brasileira. Em número brutos, representa aumento de cerca de 9 milhões de idosos no País.

Envelhecer é um processo fisiológico do desenvolvimento humano, que começa assim que nascemos, estamos todos os dias mais velhos no decorrer de nosso ciclo vital. Chegar a uma velhice saudável é o desejo da grande maioria da população, porém nem todos conseguem. Para Dos Santos (2020), o envelhecimento é considerado como um processo, ou seja, um conjunto de transformações de ordem biopsicossocial que dificultam a adaptação do indivíduo ao meio. Essas transformações limitam a realização de suas Atividades de Vida Diária (AVDs), o que, conseqüentemente, baixa sua percepção da qualidade de Vida.

Segundo Valduga (2016) o envelhecimento pode ser compreendido como um processo natural, de diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos – senescência - o que, em condições normais, não costuma provocar qualquer problema. No entanto, em condições de sobrecarga como, por exemplo, doenças, acidentes e estresse emocional, pode ocasionar uma condição patológica que requeira assistência - senilidade. Cabe ressaltar que certas alterações decorrentes do processo de senescência podem ter seus efeitos minimizados pela assimilação de um estilo de vida mais ativo.

Foi observado que estes idosos estão fazendo mais atividades físicas em busca de melhorar o bem-estar e para sair do sedentarismo, optam por atividades que proporcionam alívio das dores, melhoram a força muscular, aumentam a estabilidade postural, a massa muscular e corporal. O exercício físico ajuda o sistema fisiológico na manutenção de um funcionamento constante, por isso é importante para os idosos se exercitarem, a fim de oportunizar melhoras em sua autonomia e qualidade de vida (Da Silva Santos, 2014). Práticas de pouco impacto como caminhadas, atividades na água, alongamento, dança, musculação

e pilates são atividades que desenvolvem flexibilidade, equilíbrio e força muscular, e que são de fácil realização para não causar lesões.

Segundo Da Silva Pereira (2020), uma das alternativas para desenvolver atividades físicas ideais nessa fase da vida é o exercício ensinado por Joseph Pilates cerca de 100 anos atrás. Pois o método Pilates melhora o condicionamento físico, o equilíbrio, estimula a circulação, melhora o alongamento e alinhamento postural e a flexibilidade, auxiliando a prevenir tensões e proporcionando alívio de dores crônicas, tendo como resultado a diminuição do desequilíbrio muscular e problemas ortopédicos e ajudando a prevenir também contra possíveis doenças ocupacionais, devido ao exercício ser reduzido, ajudando da manutenção da sua autonomia e qualidade de vida.

Ao analisarmos o crescimento da população idosa, temos a atividade física como fundamental para essa vitalidade, qualidade de vida e funcionalidade, sendo assim podemos dizer que o método Pilates com seus pilares, pode contribuir de forma significativa com a terceira idade como um ótimo aliado ao bem-estar do corpo e da mente humana, pois praticá-lo gera inúmeros benefícios que podem ser incorporados ao controle motor, a interação social, autonomia e à ciência do exercício (Menezes, 2020). O pilates pode ser uma atividade de impacto positivo na vida do idoso, pois se trata de uma atividade que possui pouco impacto corporal, podendo ser adaptada de acordo com o limite de cada um, o que o torna muito seguro para os idosos. Não é um exercício baseado na repetição exaustiva, ele é baseado na precisão e qualidade dos movimentos, sempre observando a respiração.

Porém, embora seja uma alternativa excelente para amenizar os efeitos do avanço da idade, tal prática ainda é pouco difundida, e os resultados encontrados ainda não foram totalmente compreendidos pela comunidade científica e pela população. Sendo assim a escolha do tema justifica-se pela necessidade de apresentar opções para melhorar a qualidade de vida da pessoa idosa e proporcionar atividades benéficas por meio do método Pilates. E as atividades desenvolvidas devem estimular a convivência em grupo, contribuir para modificar a saúde física e mental de seus praticantes, ou seja, melhorar sua qualidade de vida e autonomia, além de dar-lhes percepção da mesma.

Partindo dessa premissa, o objetivo geral desse estudo é analisar e discutir a influência do método Pilates para a funcionalidade e qualidade de vida do

idoso, A pesquisa em questão tem caráter exploratório, descritivo e qualiquante. O estudo foi realizado no Centro de Referência Especializado de Atenção Integral a Saúde da Pessoa Idosa (CREASPI) do município de São Luís, Maranhão – Brasil. Onde para a amostragem foram selecionados idosos entre 60 e 90 anos, respeitando os critérios de inclusão e exclusão previamente definidos. E os dados foram coletados através do SF- 36 e o TUG, a fim de rastrear a condições de qualidade de vida, funcionalidade e autonomia dos idoso praticantes do método Pilates.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Alterações fisiológicas do envelhecimento

A senescência caracteriza-se por um processo de envelhecimento natural do organismo. Tais quais alterações fisiológicas e estruturais, como enrijecimento dos vasos sanguíneos, osteopenia, alterações posturais, e outros. Já a senilidade tem-se a sobreposição de fenômenos da senescência juntamente com fatores externos, apresentando alterações decorrentes de doenças crônicas, como a diabetes, hipertensão arterial, osteoporose e outras doenças do sistema mioarticular. Sendo assim, algumas alterações biofísicas ficam evidente entre os idosos, que vão modificando algumas das condições osteomioesquelética, levando a variação da estatura corporal, rigidez articular, perda da força muscular e modificação anatômica de ossos, músculos e articulações que alteram a estrutura corpórea da pessoa idosa (Constantino,2019).

Marcena (2018) diz em seu estudo que o envelhecimento é um processo fisiológico que ocorre durante a vida, caracterizado como processo natural nas quais modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas designam um comprometimento da autonomia e adaptação do organismo diante do meio externo o que induz uma maior suscetibilidade ao indivíduo somado a uma maior vulnerabilidade a patologias. A velhice é o estado em que o indivíduo se encontra no momento do processo biológico, considerada como uma fase da vida, parte integrante de um ciclo natural, constituindo-se como uma experiência única e diferenciada

Dentre as alterações, na coluna vertebral ocorre redução na estatura, cerca de 1 a 3 cm a cada década. Após os 50 anos de idade inicia-se a atrofia óssea, que nada mais é que a perda de massa óssea, o que pode aumentar a ocorrência de fraturas. A cartilagem articular torna-se menos resistente e menos estável sofrendo um processo degenerativo. Ocorre diminuição lenta e progressiva da massa muscular, sendo o tecido gradativamente substituído por colágeno e gordura. As alterações no sistema osteoarticular geram a piora do equilíbrio corporal do idoso, reduzindo a amplitude dos movimentos e modificando a marcha (Prudenciatto,2015).

Além disso, Dias (2016) diz que, o envelhecimento altera a atividade celular na medula óssea, ocasionando reabastecimento inadequado de osteoclastos e osteoblastos e também desequilibrar o processo de reabsorção e formação óssea, resultando em perda óssea. Há ainda tendência a ganho de peso pelo aumento do tecido adiposo e perda de massa muscular e óssea. A distribuição da gordura corporal se acentua no tronco, dessa forma, a gordura abdominal eleva o risco para doenças metabólicas, sarcopenia e declínio de funções, esse aumento da gordura corporal total e diminuição do tecido muscular pode ocorrer principalmente devido a diminuição da taxa de metabolismo basal e do nível de atividade física.

Buscando-se diminuir os impactos que o envelhecimento traz a qualidade de vida do idoso, os profissionais da saúde trabalham com a consciência corporal e a importância da atividade física. Para uma melhor prescrição de conduta e adequação a individualidade do idoso, existem inúmeras técnicas de avaliação da funcionalidade e da qualidade de vida que devem ser aplicadas, conforme será visto no tópico a seguir.

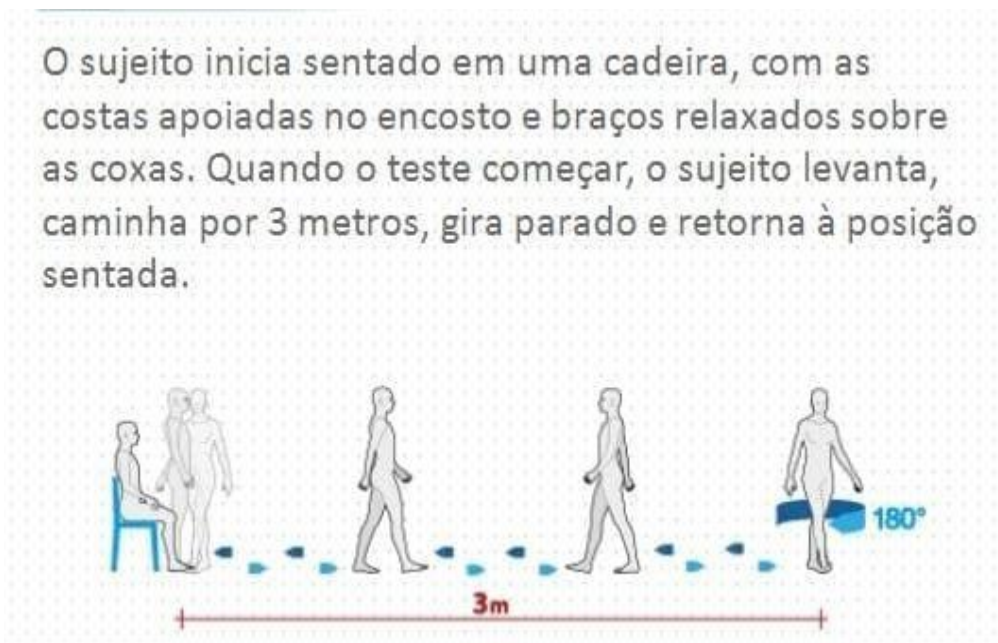
2.1.1 Técnicas de avaliação da funcionalidade e qualidade de vida do envelhecimento

Quando se trata em avaliação de pessoas idosas temos ferramentas para uma avaliação detalhada e minuciosas, com testes e escalas que avaliam cada aspecto da vida, como a funcionalidade, qualidade de vida, equilíbrio, estado mental e cognitivo, bem-estar, depressão, ou seja, rastreia desde condições fisiológicas e funcionais a psicológicas que fazem parte do envelhecimento.

Dentre elas podemos destacar algumas como a Escala de Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD) e índice de *Katz*, que avaliam o nível de independência na realização das atividades de vida diária, como por exemplo atender telefone, fazer compras e etc. O teste de AVD Glittre (TGlittre), que avalia a capacidade funcional em pacientes com DPOC. Temos ainda a Medida da Dor em Geriatria, que vai avaliar a dor e o impacto que esta tem no humor, nas atividades de vida diária e ainda na qualidade de vida do sujeito. O *Montreal Cognitive Assessment (MoCA)* e *Mini-Mental*, que são instrumentos de rastreio de declínio cognitivo, e temos ainda a Escala de Satisfação com a Vida, que vai avaliar

o bem-estar do indivíduo (Fonseca, 2019). Dentre os testes de funcionalidade, o *Timed Up and Go* (TUG), criada por Podsiadlo e Richardson em 1991, permite avaliar o equilíbrio, o risco de quedas e a capacidade funcional (De Sousa Andrade, 2019).

Figura 1 - Timed Up and Go



Fonte: KINECT - Tecnologias biomecânicas (2017)

O *Short Form 36* para avaliação da qualidade de vida de idosos, destaca-se por ser um questionário de fácil administração e compreensão, desenvolvido para ser utilizado em grupos de qualquer faixa etária, patologia, tratamento, etnia ou sexo. Devido sua aplicação simples, ele permite a obtenção de maior quantidade de informações, tendo como tempo médio de sua aplicação de cinco minutos. Esse instrumento cumpre critérios rigorosos de confiabilidade e validade, e é reconhecido internacionalmente e utilizado com idosos, especialmente entre grupos desses indivíduos com doenças específicas (Dos Santos, 2015).

O TUG e o SF-36 são ferramentas amplamente utilizadas por profissionais da saúde que buscam avaliar a funcionalidade e o comprometimento da qualidade da vida em idosos. Tais testes foram selecionados devido a sua ampla aplicabilidade no contexto científico-clínico por possuírem características psicométricas de fácil manuseio, como baixo custo, validade no idioma original, boa

confiabilidade, compreensão facilitada, tempo de execução reduzido e serem de domínio público.

2.2 A influência da atividade física na terceira idade

Em seu estudo Camboim (2017), diz que a atividade física e a qualidade de vida, como uma preocupação constante do ser humano, porém hoje em dia, a busca constante de uma vida saudável virando um compromisso pessoal. Pode-se definir como qualquer movimento corporal realizado pela musculatura que tenha como resultado um gasto energético, como musculação, dança, exercícios aeróbicos, Pilates, entre outros. A prática regular de atividades físicas proporciona benefícios em todos os aspectos do organismo

Para Viana (2017), os benefícios da atividade física para a saúde são diversos, proporcionando um melhor funcionamento corporal, independência; diminuição no risco de morte por doenças cardiovasculares; auxílio no controle da pressão arterial; recuperação na postura e no equilíbrio; controle do peso corporal e IMC; melhora a eficiência da glicose pelo organismo; ajuda no retorno venoso; prevenção a câibras, mantém a função intestinal regulada; equilibra o sistema imunológico; promove a qualidade do sono, além disso, sua prática amplia as relações sociais; ajudando a reduzir a ansiedade; o estresse, as alterações de humor e melhora a autoestima.

Ao praticar exercícios regularmente diminui e prevenir o declínio do processo de envelhecimento, pois favorece a liberação de substâncias que ativam sistemas corporais, estimula as funções metabólicas e vitais do corpo contribuindo para a qualidade de vida do idoso. Promove melhoria importante da força, da massa muscular, assim como da flexibilidade das articulações. Atua também como prevenção de doenças neurológicas, como o mal de Alzheimer e a esclerose múltipla (Gusmão, 2021).

A prática de atividade física é uma maneira de promover autonomia do idoso e por conseguinte sua qualidade de vida para que assim ele consiga executar suas tarefas simples do dia a dia, com independência como realizar sua higiene pessoal, ter força e equilíbrio para caminhar, descer de um ônibus, subir e descer escadas e até mesmo dançar, combate o sedentarismo de forma direta, coopera expressivamente para a manutenção das capacidades físicas do idoso. Não existe

nada que interrompa o processo do envelhecer, entretanto, podemos dizer que a prática de exercícios físicos reduz as mudanças que a senescência trás, de modo a manter as habilidades do idoso por mais tempo (Dias,2023).

Dentre as atividades físicas recomendadas para idosos, destaca-se o método Pilates que será detalhado no tópico a seguir, que retrata um sistema de exercícios físicos criados por Joseph Pilates e que trabalha movimentos corporais com seis princípios, integrando corpo e mente.

2.2.1 Método Pilates

A expectativa de vida sofreu um aumento mundial nos últimos anos, e com o envelhecimento veem as alterações fisiológicas e gera mudanças nos aspectos psicológicos e sociais, o que compromete a independência e a qualidade de vida. Com isso, muitos idosos têm procurado o método Pilates em busca de saúde e manutenção das aptidões físicas, prevenção de doenças, assim como tratamento coadjuvante, pois o método Pilates traz um sistema de exercícios criados por Joseph Pilates, que trabalham movimentos corporais, através dos seus seis princípios: respiração, controle, concentração, precisão, fluidez e centralização, visando integrar corpo e mente de forma completa. Os exercícios foram projetados para promoção da melhora postural, aumento de força, resistência, flexibilidade e equilíbrio (Costa, 2016).

Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) desenvolveu o método durante a Primeira Guerra Mundial, ele apresentava grande fraqueza muscular, devido a várias doenças., e isso o incentivou a estudar e buscar força muscular e desenvolver uma série de exercícios diferentes dos conhecidos em sua época. Método esse que só foi reconhecido na década de 1980 de forma internacional, e nos anos 1990 ganhou popularidade, principalmente no campo da reabilitação (Figueiredo, 2018).

Em seu estudo De Lins Filho (2019), relatou que método é constituído de exercícios que envolvem contrações, tanto isotônicas como isométricas, o que seu criador denominou de centro de força e/ou *power house*, que é composto pelos músculos abdominais, paravertebrais, da lombar e glúteos, que são responsáveis pela estabilização do corpo. Durante a execução dos exercícios, a expiração deve ser associada com a contração do diafragma, do transverso abdominal e dos

músculos do assoalho pélvico, ou seja, todo o corpo é envolvido em todos os movimentos, exigindo concentração total para a melhor execução dos mesmos.

O método Pilates encontra-se bastante difundido no Brasil, sendo uma das técnicas utilizadas pelos fisioterapeutas no tratamento de diversas disfunções na população idosa, promove prevenção e tratamento das desordens geriátricas. O Pilates tem sido considerado um sistema de exercício que visa à melhoria da flexibilidade, resistência física, força, equilíbrio e coordenação motora, por isso, muitos idosos têm procurado o método em busca dessa melhoria ou manutenção da saúde,

3 OBJETIVOS

3.1 Geral

Analisar e discutir a influência do método Pilates para a funcionalidade e qualidade de vida do idoso.

3.2 Específicos

- a) Contextualizar conceitos epidemiológicos e fisiológicos do envelhecimento;
- b) Apontar os efeitos da atividade física na terceira idade;
- c) Apresentar o Pilates e seus pilares e benefícios como atividade física;
- d) Correlacionar a funcionalidade e qualidade de vida em idosos praticante do Pilates.

4 METODOLOGIA

A pesquisa em questão tem caráter exploratório, descritivo e qualiquante, e teve como objetivo produzir conhecimento e dados sobre o assunto abordado. O estudo foi realizado no Centro de Referência Especializado de Atenção Integral a Saúde da Pessoa Idosa (CREASPI) do município de São Luís, Maranhão – Brasil, no período de setembro a novembro de 2023.

Para a amostragem foram incluídos idosos entre 60 e 85 anos, praticantes assíduos do método pilates (mínimo de duas vezes por semana). Foram excluídos pacientes que apresentassem desordens ortopédicas, déficit visual ou neurológicos que impossibilitem o controle da postura ortostática e à marcha, pois essas características podem afetar a aplicação adequada dos métodos de pesquisa.

Vale ressaltar, que todos os participantes foram previamente informados do objetivo, riscos e benefícios do estudo mediante Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE – Apêndice-B), além disso os candidatos para a pesquisa foram abordados de forma individual, em uma sala separada, onde todos os detalhes da pesquisa foram explicados e aplicadas com aqueles que aceitaram participar.

Em seguida, a captação dos dados, iniciou-se através da ficha de avaliação (Apêndice -A), aplicamos um questionário de qualidade de vida, o SF-36 (Anexo -1), criado pelos norte-americanos Ware e Sherbourne (1992), o qual foi traduzido e validado no Brasil, em 1997, pela pesquisadora Rozana Mesquita Ciconelli. O SF-36 é um instrumento de fácil administração e compreensão. Consiste em um questionário multidimensional formado por 36 itens, englobados em 8 escalas ou domínios, que são: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Apresenta um escore que vai de 0 (zero) a 100 (obtido por meio de cálculo do Raw Scale), onde o zero corresponde ao pior estado geral de saúde e o 100 corresponde ao melhor estado de saúde.

E juntamente a ele, aplicamos o *Time Up And Go* (TUG) que é um Teste de avaliação da mobilidade funcional, cujo desempenho está relacionado com o equilíbrio, marcha e capacidade funcional do idoso, podendo indicar seu grau de fragilidade. A sua aplicação é feita em um local com solo plano e coberto, onde

precisasse de uma cadeira com apoio para os braços e costa, fita métrica para fazer a marcação de 3 metros no chão, então colocasse o idoso sentado na cadeira e com os braços apoiados na mesma e solicita-se que ele levante e ande os 3 metros demarcados e retorne sentando-se novamente na cadeira, e esse tempo será cronometrado. Onde o teste é considerado normal quando o tempo do percurso for inferior a 10 segundos, se o tempo estiver entre 10 e 19 segundos, considera-se que o idoso apresenta risco moderado de queda, sendo este risco aumentado, quando o tempo obtido for acima de 19 segundos, ou seja, 20 segundos ou mais. Se a pessoa idosa usar algum tipo de acessório de marcha (bengala, andador), tolera-se o tempo entre 10 a 19 segundos, ressaltando que o teste será acompanhado de perto para minimização dos riscos

O cálculo dos domínios do SF-36, foi realizado através do software server *Qualipes*. A tabulação de dados foi realizada no Excel (Microsoft, EUA) e a análise estatística utilizou a versão 0.14.1 do Programa de Estatísticas JASP A análise descritiva resume-se em tabelas utilizando média e desvio padrão (média \pm SD) ou frequências absolutas e relativas (n, %) dependendo do tipo variável (numérico ou categórico). O teste de correlação de Pearson foi utilizado para verificar o nível de significância estatística entre o TUG e os domínios do SF-36.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa foi aplicada com 31 idosos com idade entre 60 e 85 anos (média de 70 anos e desvio padrão $\pm 6,55$) praticantes de Pilates, com a frequência de duas vezes por semana e possuíam no mínimo 10 sessões. A primeira variável analisada é a do gênero desses praticantes, onde 29 são mulheres sendo assim 93,55% da amostra, outra variável importante que consistiu no nível de escolaridade, a maioria concluiu o ensino médio (48,38%). E apenas 12,90% da amostra, não relatou algum tipo de comorbidade prévia. Na tabela 1 abaixo, pode ser visto os dados sociodemográficos da amostra.

Tabela 1 - Perfil sociodemográfico da amostra (n=31)

Variável	n	%
Sexo		
Feminino	29	93,55
Masculino	2	6,45
Estado civil		
Solteiro	11	35,48
Casado	6	19,35
Viúvo	9	29,03
Divorciado	5	16,14
Escolaridade		
Fundamental	6	19,35
Fundamental Incompleto	2	6,45
Médio	15	48,38
Superior	7	22,60
Analfabeto	1	3,22
Faixa etária		
60-70 anos	20	64,52
71-85 anos	11	35,48
Comorbidades		
Hipertensão	18	58,06
Diabetes	4	12,90
Doenças ósseas/ articulares	5	16,12
Ansiedade/depressão	3	9,67
Outro	6	19,35
Não informou	4	12,90

Fonte: Própria autora (2023).

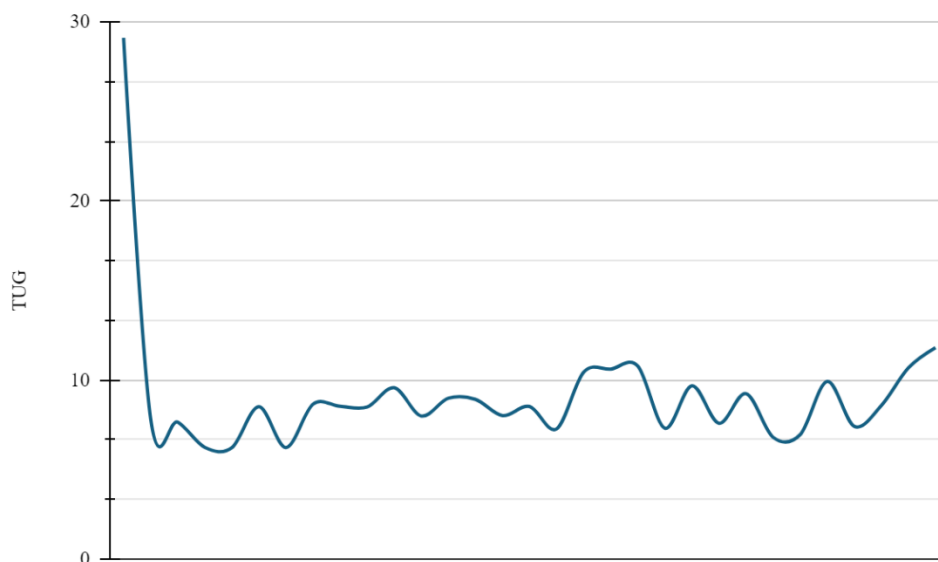
No cenário atual, observa-se que a expectativa de vida entre idosas é maior que a de idosos, tanto em nível mundial como a nível de Brasil. Segundo o Censo do IBGE (2022), no Brasil o sexo feminino corresponde a 55,7% da população total de idoso, causando uma feminização da velhice. Isso acontece

devido ao mau hábito alimentar, falta de exercícios físicos e ainda da adesão de forma adequada aos tratamentos, pelo público masculino.

Quanto ao nível de escolaridade, segundo a Fundação Getúlio Vargas (2020), os idosos são 30% analfabetos e tem cerca de 3,3 anos de estudos completos a menos que media, no presente estudo podemos observar que 48,38% da amostra conclui o ensino médio. Oliveira (2022), em um estudo onde correlacionou a qualidade de vida com o nível educacional da população, percebeu que um maior nível educacional promove o acesso à informação, a modificação do estilo de vida, a adoção de hábitos saudáveis, a serviços de saúde, para se envolver em atividades que priorizem promoção, e especialmente para seguir diretrizes corretas relacionadas à obtenção de uma melhor qualidade de vida.

Segundo o Ministério de Saúde (2020), o perfil de saúde da população idosa é caracterizado por três tipos principais de problemas de saúde: doenças crônicas, problemas de saúde agudos decorrentes de causas externas e agravamento de condições crônicas. Embora muitos idosos tenham doenças crônicas ou disfunções orgânicas, cabe destacar que essas condições nem sempre limitam suas atividades diárias, participação social ou capacidade de desempenhar seu papel na sociedade. A fazermos a análise da amostra podemos observar que a maioria dos idosos (58,06%) apresentou hipertensão arterial sistêmica e (12,90%) apresentam diabetes mellitus. A ocorrência de doenças crônicas tende a aumentar com o avançar da idade, além de serem fatores de risco importante para doenças cardiovasculares, podem acarretar incapacidade e limitações funcionais.

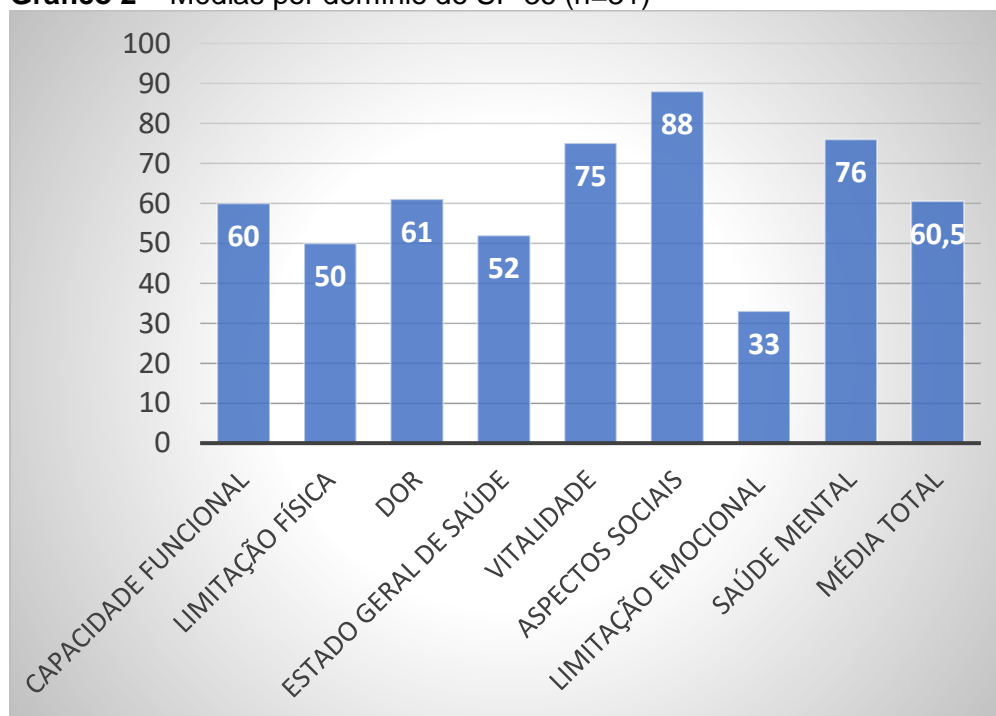
A funcionalidade do idoso é um tema recorrente em estudos científicos, uma vez que sua manutenção pode ter implicações para a qualidade de vida e autonomia, permitindo que o indivíduo se mantenha ativo na comunidade e tenha sua independência preservada. Neste estudo, a funcionalidade dos participantes foi avaliada por meio do TUG, que é um método simples, prático, onde para ser considerado dentro da normalidade e com baixo risco de quedas deve ter um resultado menor que 10 segundos. Os resultados demonstraram que a amostra obteve um índice de funcionalidade satisfatório, obtendo uma média de 8,52 segundos e desvio padrão de $\pm 3,90$ segundos, como pode-se observar no gráfico 1 abaixo.

Gráfico 1 – Resultados do Time Up and Go (n=31).

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Esse dado pode ser justificado pelo perfil da população estudada, que haviam realizado no mínimo 10 sessões de pilates, já sendo esperado que eles apresentassem bom desempenho nos testes funcionais. Em um estudo semelhante onde se avaliou a qualidade de vida de idosos praticantes do Pilates, Rocha (2021) observou que, o método aumenta a força muscular e a capacidade funcional para realização de atividades de vida diárias. Portanto, pode-se entender que a técnica do Pilates é uma ótima ferramenta para melhora da funcionalidade que, pode ser decorrente, da ativação motora e fortalecimento muscular.

Quando avaliado a influência do Método Pilates sobre a qualidade de vida, verifica-se que o Pilates foi capaz de oferecer benefícios à essa população, pois os praticantes do método obtiveram uma média satisfatória na maioria dos domínios avaliados pelo questionário do instrumento SF-36, podendo ser observado no gráfico 2 abaixo.

Gráfico 2 – Médias por domínio do SF-36 (n=31)

Fonte: Dados dos questionários (2023).

Em concordância com os resultados encontrados após análise do SF-36, Freitas (2019) relatou que, a prática do Pilates traz melhora expressiva na qualidade de vida de idosos praticantes do método, por atuar no fortalecimento do centro de força, estabilização da coluna, melhorar a postura e diminuir o gasto energético, gerando benefícios e melhora o equilíbrio dos praticantes, prevenindo as quedas, também gerando melhora psíquica, social e emocional. Dessa forma, a realização dessa atividade física tem papel importante contribuição na melhora da qualidade de vida do idoso.

O teste de correlação de Pearson foi utilizado para correlacionar os resultados dos domínios do SF-36 com o TUG. O valor absoluto do coeficiente de correlação foi interpretado como: 0,0 a 0,25 (relação pequena ou inexistente); 0,25 a 0,50 (relação razoável); 0,50 a 0,75 (relação moderada a boa); e, acima de 0,75 (relação muito boa a excelente) (DAWNSON; TRAPP, 2003). Os resultados das correlações entre o TUG e os domínios do SF-36 podem ser vistos na Tabela 2, onde todas as variáveis do questionário apresentaram correlação relação pequena ou inexistente e não significativa com o TUG.

Tabela 2 - Correlação entre TUG e o SF-36 (n=31).

Variáveis	TUG	
	r	p
SF-36		
Capacidade Funcional	-0,23	0,21
Limitação Física	-0,19	0,28
Dor	-0,10	0,57
Estado Geral de Saúde	-0,15	0,40
Vitalidade	-0,15	0,40
Aspectos Sociais	-0,16	0,36
Limitação Emocional	0,01	0,95
Saúde Mental	0,08	0,65
TOTAL	-0,09	0,62

Fonte: JASP (2023)

Observações: Total = Soma Total SF-36; r = Coeficiente de Correlação de Pearson; p = 0,05.

Ao analisarmos estatisticamente a relação da funcionalidade com a qualidade de vida, percebemos o número de sessões já praticadas pela população amostral do presente trabalho interfere no resultado de correlação positiva, entre o TUG e o SF-36 por se tratar de idosos ativos e com baixo índice de risco de quedas. Em um estudo realizado por Kojima e colaboradores (2015), com uma amostra de 259 idosos acima de 65 anos, onde analisou a capacidade funcional através do TUG para prováveis quedas, viu-se que os resultados obtidos foram similares a presente pesquisa, sendo à eficiência do teste questionada. O estudo destaca que, quedas são comuns nos idosos, sendo o TUG limitado para identificar tal variável. Assim, entende-se que para avaliar a funcionalidade em idosos necessita-se associar o TUG a outros testes.

Com isso, apesar de ter apresentado resultados satisfatórios tanto no TUG como no SF- 36, não podemos afirmar que ao melhorar a funcionalidade através do método pilates haverá na melhora na qualidade de vida. Sugere-se assim que outros estudos utilizem mais de um teste para avaliar a funcionalidade em idosos praticantes de pilates, bem como para correlacionar com a melhora da qualidade de vida.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar e discutir a influência do Pilates na funcionalidade, promoção de saúde e qualidade de vida do idoso, pode-se constatar que o método é um grande aliado para a melhora da qualidade de vida e funcionalidade do idoso isoladamente. Porém, viu-se que a correlação das variáveis TUG e domínios do SF-36 não apresentaram resultados significativos, não podemos afirmar assim que ao melhorar a funcionalidade através do método pilates haverá na melhora na qualidade de vida.

O estudo encontrou algumas limitações tais como tamanho da amostra e número de sessões de pilates realizadas antes da coleta, onde acredita-se que ambos fatores impactaram na correlação da funcionalidade com a qualidade de vida, tendo ainda como limitação a falta de um grupo controle. Sugere-se que novos estudos sejam realizados na tentativa de investigar essa correlação com outros testes, coletando os dados antes e após a prática do pilates, a fim de analisar se realmente a funcionalidade interfere no nível de qualidade de vida do idoso.

REFERÊNCIAS

- DE FARIAS CAMBOIM, Francisca Elidivânia et al. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, 2017.
-] CONSTANTINO, Amandha Eloisa Arcanjo et al. Declínios fisiológicos e fisiopatológicos do sistema locomotor durante o envelhecimento humano: uma revisão bibliográfica. Anais VI CIEH, Campina Grande: Realize Editora, p. 1-8, 2019.
- DAWNSON, B.; TRAPP, R. Basic and clinical biostatistics. 3th ed. **New York: Lange Medical Books-McGraw-Hill**, 2003.
- DE LINS FILHO, Ozeas de Lima et al. Efeitos do Pilates na qualidade do sono em adultos e idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 24, p. 1-8, 2019.
- DE SOUSA ANDRADE, Sara Rosa et al. Avaliação do equilíbrio e risco de queda em idosos institucionalizados. **Referências em Saúde do Centro Universitário Estácio de Goiás**, v. 2, n. 02, p. 37-43, 2019.
- DIAS, Ernandes Gonçalves et al. Benefícios da atividade física para idosos frequentadores de uma academia da saúde em uma cidade do norte de Minas Gerais. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 11, n. 2, 2023.
- DIAS, Juliane Cristine; GRATÃO, Aline Cristina Martins; MONTEIRO, Diana Quirino. Educação em saúde como estratégia de intervenção em uma universidade aberta a terceira idade. **Saúde & Transformação Social/Health & Social Change**, v. 7, n. 1, p. 61-73, 2016.
- DOS SANTOS, Priscila Mari. Principais instrumentos de avaliação da qualidade de vida de idosos no Brasil: vantagens e desvantagens na utilização. **Corpoconsciência**, p. 25-36, 2015.
- FONSECA, António; MEDEIROS, Sofia. Instrumentos de avaliação da funcionalidade em idosos validados para a população portuguesa. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 20, n. 3, p. 711-725, 2019.
- FIGUEIREDO, Thaís Mota; DAMÁZIO, Laila Cristina Moreira. Intervenção do método Pilates em idosos no Brasil: Uma revisão sistemática. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 16, n. 57, 2018.

FREITAS, João Paulo; SOUZA, Andreza Thimoteo. Avaliação da qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes do método pilates em aparelhos. **Revista Inspirar Movimento e Saúde**, Moema-SP, v. 19, n. 3, p. 3, 2019.

GUSMÃO, Diego Ferraz et al. Relação entre força muscular e qualidade de vida em idosos da comunidade. **Fisioterapia Brasil**, v. 22, n. 3, p. 334-345, 2021.

KOJIMA, Gotaro et al. Does the timed up and go test predict future falls among British community-dwelling older people? Prospective cohort study nested within a randomised controlled trial. **BMC geriatrics**, v. 15, n. 1, p. 1-7, 2015.

MACENA, Wagner Gonçalves; HERMANO, Lays Oliveira; COSTA, Tainah Cardoso. Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. **Revista Mosaicum**, v. 15, n. 27, p. 223-238, 2018.

OLIVEIRA, Priscila Santos et al. Correlação entre Qualidade de Vida e o Nível Educacional da População de Maringá/PR: 10.15343/0104-7809.202246240246. **O Mundo da Saúde**, v. 46, p. 240-246, 2022

PAVANATE, Amanda Anielle et al. Avaliação do equilíbrio corporal em idosas praticantes de atividade física segundo a idade. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, p. 404-409, 2018.

PRUDENCIATTO, Karina Cordeiro et al. Exercícios resistidos como estratégia para aumento da reserva funcional em idosos sedentários: revisão de literatura. **ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION**, v. 4, n. 2, 2015.

ROCHA, Stefanny Louise Ribeiro; MEDEIROS, Daniel Bombazaro. O método pilates previne quedas em idosos? 2021.

SOUZA, Catiane. **Teste Timed Up and Go**. 2017. Disponível em: <https://kinetec.com.br/new/teste-timed-up-and-go/>. Acesso em: 12 out. 2023.

VIANA, Agenísia; JUNIOR, Gilmar Antoniassi. Qualidade de vida em idososL praticantes de atividades físicas. **Psicologia e Saúde em debate**, v. 3, n. 1, p. 87-98, 2017.

VALDUGA, Renato et al. Risco de quedas e sua relação com a funcionalidade e medo de cair em idosas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 1, p. 153-166, 2016.

APÊNDICES

APÊNDICE A – FICHA DE AVALIAÇÃO

DADOS PESSOAIS
Telefone:
Data de Nascimento:
Idade:
Gênero:
Escolaridade:
Estado civil:
HISTORICO MÉDICO
Comorbidades: Diabetes Hipertensão Doenças crônicas Outros:
Medicações:
EXAME FÍSICO
Quanto tempo pratica pilates?
Quantas vezes por semana?

TUG: A sua aplicação é feita em um local com solo plano e coberto, onde precisasse de uma cadeira com apoio para os braços e costa, fita métrica para fazer a marcação de 3 metros no chão, então colocasse o idoso sentado na cadeira e com os braços apoiados na mesma e solicita-se que ele levante e ande os 3 metros demarcados e retorne sentando-se novamente na cadeira, e esse tempo será cronometrado, Deve ser repetido três vezes com intervalo para descanso.

APLICAÇÃO DO TUG	
1	
2	
3	

APÊNDICE B – TCLE

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIDADE DE ENSINO SUPERIOR DOM BOSCO
CURSO DE FISIOTERAPIA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) participante, este é um convite para a participação na pesquisa intitulada: A CONTRIBUIÇÃO DO MÉTODO PILATES NA PROMOÇÃO DA SAÚDE, FUNCIONALIDADE E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO.

Você foi escolhido para contribuir com o desenvolvimento desta pesquisa. Todavia, ressalta-se que a qualquer momento você pode desistir de participar da pesquisa e retirar seu consentimento. Pontua-se que a pesquisa tem por objetivo geral analisar e discutir a influência do método Pilates para a funcionalidade, promoção de saúde e qualidade de vida do idoso, visando identificar os benefícios práticos do Pilates para essa fase da vida.

Evidencia-se que toda pesquisa incorre em riscos para os participantes, porém os riscos relacionados à sua participação são mínimos, podendo ser de ordem psicológica, uma vez que poderá haver pequeno desconforto com relação à presença do pesquisador durante a aplicação dos questionários e realização das entrevistas. Além disso, pode ocorrer da participação na pesquisa comprometer suas atividades diárias, tendo em vista o desprendimento de pelo menos 30 (trinta) minutos de seu tempo. Todavia, tais riscos são minimizados em detrimento da contribuição de sua participação para a melhoria dos serviços do no Centro de Referência Especializado de Atenção Integral a Saúde da Pessoa Idosa (CREASPI), logo sem quaisquer implicações legais.

Ressalta-se que todos os procedimentos adotados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos, nos termos da **Resolução Nº 466/2012 e Resolução Nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde**. Desse modo, nenhum dos procedimentos adotados para coleta de dados nesta pesquisa implicará em riscos à sua imagem, integridade física, psicológica ou dignidade humana.

A pesquisa não gerará custos extras aos participantes pois será aplicada no local onde ele já faz acompanhamento, mas caso aconteça qualquer despesa extra não programada, algum acidente durante a aplicação dos testes o pesquisador arcará com elas. Logo, não haverá nenhum tipo de despesa para aqueles que contribuirão respondendo questionários ou concedendo entrevistas à pesquisa.

Caso aceite participar desta pesquisa, informa-se que a coleta de dados será feita através de um questionário de 36 itens que avalia a saúde em vários aspectos, incluindo funcionalidade física, psicológica e social, além disso também será aplicado um teste de equilíbrio, onde o participante precisa levantar-se de uma cadeira, andar por 3 metros que estarão demarcados e retornar e sentar na cadeira e o tempo desse percurso será cronometrada. Para ser participante, você precisa ter entre 60 e 90 anos de idade e ser praticante ativo do método Pilates, o participante será beneficiado pois conseguirá observar os impactos da prática do Pilates de forma mais completa, além de entender como este influencia na sua qualidade de vida. Os participantes terão além dos benefícios acima descritos, orientações e esclarecimentos a respeito de todo o processo de aplicação dos instrumentos. Todas as informações obtidas por meio desta pesquisa serão estritamente confidenciais, lhe assegurando o total sigilo sobre sua participação, uma vez que não serão solicitados quaisquer dados pessoais. Destaca-se que os dados coletados servirão de insumos para produtos de natureza científica, para o TCC de conclusão de curso, assegurando seu anonimato nas publicações desdobradas da pesquisa. Logo, os produtos da pesquisa serão divulgados com o suporte do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB).

Você receberá uma via deste termo, constando o telefone e o endereço do pesquisador principal desta pesquisa, para quaisquer dúvida ou esclarecimento que venha a ter sobre o projeto de pesquisa, sua participação, agora ou em momentos posteriores. Além disso, também é informado o endereço e os contatos do Comitê de Ética em Pesquisa da UNDB, para qualquer reclamação, dúvida ou esclarecimento. Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento de **FORMA LIVRE** para participar desta pesquisa. Pedimos que preencha, por favor, os itens que seguem:

CASO AINDA TENHA DÚVIDAS À RESPEITO NÃO ASSINE ESTE TERMO

CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Tendo em vista os itens acima apresentados, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa. Declaro que recebi cópia deste termo de consentimento, e autorizo a realização da pesquisa e a divulgação dos dados obtidos neste estudo.

Nome do Participante da Pesquisa

Assinatura do Participante da Pesquisa

Nome do Pesquisador

PESQUISADOR PRINCIPAL:

Nome: Pâmela Andreza Melonio Cerveira

Endereço: Rua Síria, casa 3, Anjo da guarda, São Luís- MA

Contato: 9899116-8956

E-mail: pamelaaandrezamelonio@gmail.com

ORIENTADOR: Janice Regina Moreira Bastos

E-mail: janice.bastos@undb.edu.br

COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DA UNDB

Endereço: Avenida Colares Moreira, nº433, Prédio Central Andar Térreo, Bairro: Renascença.

Telefone: (98) 4009-7070

E-mail: cep@undb.edu.br

ANEXOS

ANEXO A – PARECER DO CEP

UNIDADE DE ENSINO
SUPERIOR DOM BOSCO -
UNDB



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: A CONTRIBUIÇÃO DO MÉTODO PILATES NA PROMOÇÃO DA SAÚDE, FUNCIONALIDADE E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Pesquisador: JANICE REGINA MOREIRA BASTOS

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 71549123.4.0000.8707

Instituição Proponente: COLEGIO DOM BOSCO LTDA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.272.354

Apresentação do Projeto:

Projeto escrito de acordo com as normas vigentes

Objetivo da Pesquisa:

Claros e factíveis de serem atingidos

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Apresenta com clareza os riscos e benefícios

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa apresenta relevância científica e certamente contribuirá para esclarecer aspectos importantes a respeito da temática.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram todos apresentados

Recomendações:

Pesquisa demonstra relevância científica, pertinência e adequação da metodologia aos objetivos propostos.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Mediante a avaliação do projeto e dos termos apresentados, decide-se pela aprovação do projeto de pesquisa sem pendências

Endereço: Avenida Colares Moreira, nº 443, Prédio Norte, Térreo, Sala CEP
Bairro: Renascença **CEP:** 65.075-441
UF: MA **Município:** SAO LUIS
Telefone: (98)4009-7074 **E-mail:** cep@undb.edu.br

**UNIDADE DE ENSINO
SUPERIOR DOM BOSCO -
UNDB**



Continuação do Parecer: 6.272.354

Considerações Finais a critério do CEP:

Mediante a avaliação do projeto e dos termos apresentados, decide-se pela aprovação do projeto de pesquisa

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2182072.pdf	20/07/2023 08:49:10		Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto_PAMELA_20230720_0001.pdf	20/07/2023 08:48:46	JANICE REGINA MOREIRA BASTOS	Aceito
Outros	ANUENCIA_PAMELA.pdf	19/07/2023 09:57:54	JANICE REGINA MOREIRA BASTOS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_PAMELA.pdf	19/07/2023 09:57:38	JANICE REGINA MOREIRA BASTOS	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_PAMELA.pdf	19/07/2023 09:57:27	JANICE REGINA MOREIRA BASTOS	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO_Pamela.pdf	19/07/2023 09:57:15	JANICE REGINA MOREIRA BASTOS	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA_PAMELA.pdf	19/07/2023 09:55:45	JANICE REGINA MOREIRA BASTOS	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO LUIS, 30 de Agosto de 2023

Assinado por:
Johnny Ramos do Nascimento
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida Colares Moreira, nº 443, Prédio Norte, Térreo, Sala CEP
Bairro: Renascença **CEP:** 65.075-441
UF: MA **Município:** SAO LUIS
Telefone: (98)4009-7074 **E-mail:** cep@undb.edu.br

ANEXO B – QUESTIONARIO DE QUALIDADE DE VIDA SF-36

NÚMERO: _____

SF-36 PESQUISA EM SAÚDE

SCORE: _____

Sexo: _____ Idade: _____ Renda mensal familiar: R\$ _____

Instruções: Esta pesquisa questiona você sobre sua saúde. Estas informações nos manterão informados sobre como você se sente e quão bem você é capaz de fazer suas atividades de vida diária. Responda cada questão marcando a resposta como indicado. Caso você esteja inseguro em responder, por favor tente responder o melhor que puder.

1. Em geral você diria que sua saúde é: (circule uma)
- Excelente _____ 1
- Muito boa _____ 2
- Boa _____ 3
- Ruim _____ 4
- Muito ruim _____ 5

2. **Comparada há um ano atrás**, como você classificaria sua saúde em geral, **agora**?

(circule uma)

- Muito melhor agora do que há um ano atrás _____ 1
- Um pouco melhor agora que há um ano atrás _____ 2
- Quase a mesma de um ano atrás _____ 3
- Um pouco pior agora do que há um ano atrás _____ 4
- Muito pior agora que há um ano atrás _____ 5
-

3. Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. **Devido a sua saúde**, você tem dificuldade para fazer essas atividades?

Neste caso, quanto?

(circule um número em cada linha)

Atividades	Sim. Dificulta muito.	Sim. Dificulta um pouco.	Não. dificulta de modo algum
a. Atividades vigorosas , que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
b. Atividades moderadas , tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c. Levantar ou carregar mantimentos.	1	2	3
d. Subir vários lances de escada.	1	2	3
e. Subir um lance de escada.	1	2	3
f. Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se.	1	2	3
g. Andar mais de um quilometro .	1	2	3
h. Andar vários quarteirões	1	2	3
i. Andar um quarteirão	1	2	3
j. Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4. Durante as **últimas quatro semanas**, você teve algum dos seguintes problemas com o seu trabalho ou com alguma atividade diária regular, **como consequência de sua saúde física?**

(circule uma em cada linha)

	Sim	Não
a. Você diminuiu a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b. Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c. Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou em outras atividades?	1	2
d. Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (por exemplo: necessitou de um esforço extra)?	1	2

5. Durante as últimas quatro semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como sentir-se deprimido ou ansioso)?

(circule uma em cada linha)

	Sim	Não
a. Você diminuiu a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b. Realizou menos tarefas do que gostaria?	1	2
c. Não trabalhou ou não fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz?	1	2

--	--	--

6. Durante as **últimas quatro semanas**, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação a família, vizinhos, amigos ou em grupo?

- (circule uma)
- De forma nenhuma _____ 1
- Ligeiramente _____ 2
- Moderadamente _____ 3
- Bastante _____ 4
- Extremamente _____ 5

7. Quanta dor **no corpo** você teve durante as **últimas quatro semanas**?

(circule uma)

- Nenhuma _____ 1
- Muito leve _____ 2
- Leve _____ 3
- Moderada _____ 4
- Grave _____ 5
- Muito grave _____ 6

8. Durante as **últimas quatro semanas**, quanto a dor interferiu com o seu trabalho normal (incluindo tanto o trabalho, fora de casa e dentro de casa)?

(circule uma)

- De maneira alguma _____ 1
- Um pouco _____ 2
- Moderadamente _____ 3
- Bastante _____ 4

Extremamente _____ 5

9. Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as **últimas quatro semanas**. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime da maneira como você se sente. Em relação as últimas quatro semanas.

(circule um número para cada linha)

	Todo tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a. Quanto tempo você tem se sentido cheio de vigor, cheio de vontade, cheio de força?	1	2	3	4	5	6
b. Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
c. Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode animá-lo?	1	2	3	4	5	6
d. Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?	1	2	3	4	5	6
e. Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f. Quanto tempo você tem se sentido desanimado e abatido?	1	2	3	4	5	6
g. Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h. Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i. Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

--	--	--	--	--	--	--

10. Durante as últimas **quatro semanas**, quanto do seu tempo a sua **saúde física ou os problemas emocionais** interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc.)?

(circule uma)

Todo tempo _____ 1

A maior parte do tempo _____ 2

Alguma parte do tempo _____ 3

Uma pequena parte do tempo _____ 4

Nenhuma parte do tempo _____ 5

11. O quanto **verdadeiro** ou **falso** é cada uma das afirmações para você?

(circule um número em cada linha)

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falsa	Definitivamente falsa
a. Eu costumo adoecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas.	1	2	3	4	5
b. Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço.	1	2	3	4	5
c. Eu acho que a minha saúde vai piorar.	1	2	3	4	5
d. Minha saúde é excelente.	1	2	3	4	5

ANEXO C – CARTA DE ANUÊNCIA



GOVERNO DO MARANHÃO
Secretaria de Estado da Saúde do Maranhão
Escola de Saúde Pública do Estado do Maranhão

Ofício nº 1444/2023 – ESP/MA

São Luís/MA, 17 de julho de 2023

Ao Comitê de Ética e Pesquisa

Assunto: Carta de autorização para realização de pesquisa

Prezado(a) Senhor(a),

A Escola de Saúde Pública do Estado do Maranhão, responsável pela regulação, autorização e acompanhamento de projetos de pesquisas básicas e aplicadas desenvolvidas na rede estadual de saúde do Maranhão, informa que o projeto de pesquisa intitulado “*A contribuição do método Pilates na promoção de saúde, funcionalidade e qualidade de vida do idoso*”, sob responsabilidade da orientadora *Profa. Janice Regina Moreira Bastos* e da aluna *Pâmela Andreza Melonio Cerveira* do curso de *Fisioterapia* da *Centro Universitário de Ensino Dom Bosco – UNDB* está **AUTORIZADO** para realização no *CREAISPI – Centro de Referência Especializado de Atenção Integral a Saúde da Pessoa Idosa do Maranhão* localizada na cidade de *São Luís, Maranhão*.

Os (as) pesquisadores (as) devem conhecer e cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 466/12, assim como respeitar a fonte de pesquisa e guardar os princípios éticos. Outrossim, a pesquisa somente poderá ser iniciada após comprovação de autorização do CEP credenciado à CONEP, mediante apresentação do parecer consubstanciado à Escola de Saúde Pública do Estado do Maranhão – ESP/MA.

Atenciosamente,


Ana Lúcia Nunes
Diretora Administrativa
Escola de Saúde Pública do MA
ID: 00306705-03



Governo do Maranhão
Secretaria de Estado da Saúde
Escola de Saúde Pública do Estado do Maranhão

Rua 28 de Julho, nº 312, Centro Histórico, São
Luís - MA | Fone: (98) 3232-3233
escoladesaudepublica.ma@gmail.com

