

Crispim, D. C. S.; Eufrazino, G. A. M.; Gomes, A. V. M.



PESQUISA

Autonomia funcional dos idosos praticantes do método pilates
Functional Autonomy Of Elderly Practitioners Of The Method Pilates
La Autonomía Funcional De Los Practicantes Mayores Procedentes De Pilates

Dayane Carvalho dos Santos Crispim¹, Gircélia Araújo Mendes Eufrazino², Ana Vanisse de Melo Gomes³**RESUMO**

O objetivo desse estudo foi analisar a autonomia funcional dos idosos praticantes do método pilates. Trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo com abordagem quantitativa. Utilizou-se uma amostra de 50 idosos de ambos os sexos, divididos em dois grupos, praticantes de pilates (GPP), e o grupo controle (GC) formado por idosos sedentários. Utilizou-se como instrumento para coleta de dados o protocolo de avaliação da autonomia funcional de GDLAM e o questionário de Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD's) de Lawton. Os resultados mostram que através da classificação do Índice de GDLAM pode-se constatar que a maioria dos idosos do grupo GPP classificou-se em Muito bom (64%) enquanto que o GC o desempenho nos testes foi diminuindo, a maior parte dos idosos classificaram-se como Regular (42%). Na classificação do questionário de AIVD's o GPP de maneira geral tem um nível melhor de classificação em relação ao GC, onde nenhum dos idosos que praticam do método tem sua dependência total, enquanto que no GC 11,1% possui dependência total. Constata-se que os idosos do GPP prestaram resultados melhores e consideráveis ($p < 0,05$) em relação ao GC em todas as classificações. O grupo de idosos que praticam as atividades do Método apresenta melhora em sua agilidade comparada com o grupo não praticante. O Método tem a capacidade de trazer melhoramentos expressivos para autonomia funcional em pessoas idosas. **Descritores:** Autonomia Funcional. Idosos. Pilates. Avaliação. Idade.

ABSTRACT

The aim of this study was to analyze the functional autonomy of practitioners of Pilates method seniors. This is a descriptive study with a quantitative approach. We used a sample of 50 elderly of both sexes, divided into two groups, pilates practitioners (GPP), and the control group (CG) formed by sedentary elderly. It was used as a tool for data collection the evaluation protocol of the functional autonomy of GDLAM and Instrumental Activities of Daily Living Questionnaire (AIVD's) Lawton. The results show that by classifying the GDLAM index can be seen that most seniors of the GPP group ranked in Very Good (64%) while the GC performance in the tests was decreasing, most of the elderly were classified as Regular (42%). In the classification of the questionnaire of the AIVD's generally GPP has a better level of classification in relation to GC, where none of the seniors who practice the method has its total dependence, whereas in GC 11.1% has total dependence. It appears that the GPP's seniors paid better and significant results ($p < 0.05$) compared to the control group in all categories. The group of elderly people who practice the method activities show improvement in their agility compared with the non-practicing group. The method has the ability to bring significant improvements to functional autonomy in elderly people. **Descriptors:** Functional Autonomy. Elderly. Pilates. Evaluation. Age.

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue analizar la autonomía funcional de los profesionales de la tercera edad Método Pilates. Se trata de un estudio descriptivo con un enfoque cuantitativo. Se utilizó una muestra de 50 hombres y mujeres de edad avanzada, divididos en dos grupos, los practicantes de Pilates (GPP), y el grupo control (GC) formado por personas mayores sedentarias. Fue utilizado como una herramienta para la recopilación de datos del protocolo de evaluación de GDLAM autonomía funcional y la vida diaria Instrumental Actividades Cuestionario (de AIVD) Lawton. Los resultados muestran que mediante la clasificación del Índice GDLAM se puede ver que la mayoría de las personas mayores el grupo GPP puntuar en muy buena (64%) mientras que el rendimiento en las pruebas de GC estaba disminuyendo, más ancianos clasifican a sí mismos como regular (42%). En la clasificación del cuestionario de la AIVD general GPP tiene un mejor nivel de clasificación en relación con GC, donde ninguno de los adultos mayores que practican el método tiene su dependencia total, mientras que en GC 11,1% tiene una dependencia total. Parece ser que el GPP ancianos pagado resultados mejores y significativas ($p < 0,05$) en comparación con el grupo de control en todas las clasificaciones. El grupo de ancianos practicando el método de las actividades muestran una mejoría en su agilidad en comparación con el grupo no practicantes. El método tiene la capacidad de aportar mejoras significativas a la autonomía funcional en las personas de edad avanzada. **Descritores:** autonomía funcional. Personas de edad avanzada. Pilates. Evaluación. Edad.

¹Graduada do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNINOVAFAPI. ²Graduada do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNINOVAFAPI.³Professora do Centro Universitário UNINOVAFAPI, Mestranda em Ciências e Saúde - UFPI, Especialista em Terapia Manual e Postural e Fisioterapia Traumatológica. E-mail: avgomes@uninovafapi.edu.br.

Crispim, D. C. S.; Eufrazino, G. A. M.; Gomes, A. V. M.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento pode ser descrito como um processo natural, gradativo e contínuo que se inicia com o nascimento e se prolonga por todas as etapas da vida. Mesmo não havendo época específica que defina uma pessoa como idosa, a idade de 65 anos tem sido vinculada a esse ciclo da vida, por indicar o estágio em que as pessoas normalmente perdem o entusiasmo para realizar atividades de vida diária, esse fator contribui significativamente para a perda de força, flexibilidade, resistência, que por sua vez causam prejuízo no desempenho motor, repercutindo negativamente na autonomia funcional de idosos (DAMASCENO, 2009).

A prática sistemática de atividades e exercícios físicos torna-se positiva nesse instante, uma vez apontadas na literatura evidências epidemiológicas quanto ao seu efeito positivo na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento (TOSCANO; OLIVEIRA, 2012).

Sendo assim, a autonomia funcional surge como um dos indicadores da capacidade que o indivíduo tem de decidir e realizar atividades do seu cotidiano de forma independente. Atualmente pesquisas verificaram que indivíduos idosos podem se beneficiar, substancialmente, de exercícios físicos, aumentando assim os níveis de força, resistência, equilíbrio e mobilidade aperfeiçoando assim a independência funcional (BELLONI, 2008).

Por meio do Método Pilates, o idoso pode aprimorar a funcionalidade fortalecendo a musculatura, aumento da flexibilidade, do equilíbrio, da coordenação motora e, por consequência, a prática de atividade física regular pode elevar a qualidade de vida (KOLYNIK, 2010).

O método Pilates é uma atividade que vem crescendo atualmente fazendo-se necessário que estudos sobre essa temática sejam desenvolvidos para que se possa conhecer sobre essa prática e a

sua influência na melhoria da autonomia funcional dos idosos. Como é reduzida a quantidade de estudos na área, esta pesquisa se justifica por desenvolver pesquisas que constatem a eficácia da utilização do método em idosos, de modo a averiguar seus efeitos para prevenção e tratamento de desordens geriátricas.

Assim, esse estudo tem como objetivo avaliar a autonomia funcional dos idosos praticantes do método Pilates, como também, analisar e comparar os níveis de autonomia funcional entre os idosos praticantes de pilates e os idosos não praticantes de atividade física.

METODOLOGIA

O projeto foi submetido ao comitê de ética e pesquisa do Centro Universitário UNINOVAFAPI, segundo a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, sendo a pesquisa aprovada no dia 06/08/2015 com CAAE: 47365715.3.0000.5210.

A pesquisa realizada foi do tipo descritiva, de campo, sendo de natureza quantitativa. Andrade (2005) cita que a pesquisa de campo é aquela utilizada com o objetivo de conseguir informações e conhecimentos acerca de um problema, para o qual se procure uma resposta, descobrir novos fenômenos ou relações entre elas.

Para o estudo, selecionou-se seis estúdios de Pilates e um Centro Integrado de Saúde, todos localizados na zona leste de Teresina-PI.

A amostra desse estudo é composta por 50 idosos, divididos em dois grupos: sendo o primeiro constituído por 25 idosos praticantes de Pilates (GPP), sendo adotado como critério de inclusão a prática do método por pelo menos duas a três vezes por semana e tempo de prática de no mínimo três meses. E o segundo grupo constituídos de 25 idosos sedentários cadastrados no Centro Integrado de Saúde - CIS para compor o grupo controle (GC).

Crispim, D. C. S.; Eufrazino, G. A. M.; Gomes, A. V. M.

Para ambos os grupos considerou-se ainda como critério de inclusão: aqueles com idade equivalente ou superior a 60 anos, lúcidos e orientados, de ambos os sexos e que concordaram a participar da pesquisa após assinatura do termo de consentimento; os critérios de exclusão foram qualquer condição aguda ou crônica degenerativa e cardiopatas que poderá comprometer ou impedir a realização dos testes (GDLAM), idosos que não se encontrem capazes de dar um consentimento eficaz e voluntário para serem observados/entrevistados e aqueles que possuem déficit da função cognitiva.

Foram utilizados dois instrumentos para coleta de dados: para a avaliação da autonomia funcional o instrumento utilizado foi o protocolo de GDLAM, este possui 05 testes: Caminhada de 10 metros; Levantar-se da posição sentada; Levantar-se da posição decúbito ventral; Levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa e; Teste de vestir e tirar uma camiseta. Com os resultados nos testes consegue-se o índice GDLAM (IG), que admite qualificar o desempenho funcional em: muito bom, $IG < 22,66$; bom, $22,66 < IG < 24,97$; regular, $24,98 < IG < 27,42$; e fraco, se IG for superior a 27,42 5,23. Escores menores, nessa ferramenta, representam melhor condição de autonomia funcional e vice-versa.

O segundo instrumento foi feito a realização do questionário de múltipla escolha sobre as AIVD's (Atividade Instrumentais de Vida Diária) desenvolvido por Lawton e Brody (1969), este consta de 08 questões: utilização do telefone, realização de compras, preparação das refeições, tarefas domésticas, lavagem das roupas, utilização de meios de transporte, manejo da medicação e responsabilidade de assuntos financeiros. Sendo considerado como pontos apenas as alternativas que obtiveram assinalação na primeira alternativa analisando se o idoso é Independente (08 pontos), Dependente R. Interd. v. 9, n. 3, p. 12-17, jul. ago. set. 2016

Parcial (07, 06, 05, 04 pontos), ou se o mesmo é Dependente Total (03 ou menos pontos).

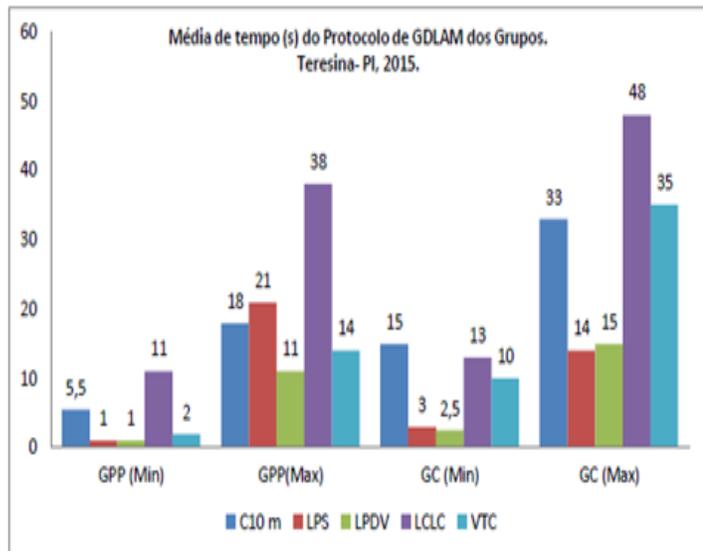
Foram utilizados métodos estatísticos objetivando a análise dos resultados das avaliações colhidas. Onde foi utilizada uma estatística descritiva que consiste na coleta, a organização, a descrição dos dados, o cálculo e a interpretação de coeficientes, tal análise verificou o nível de significância de 5% a associação entre a autonomia funcional e os grupos. Os dados coletados foram organizados em bancos de dados eletrônicos por meio de digitação em uma planilha do Microsoft Excel (Office 2010) para Windows e apresentados os resultados em gráficos através do programa IBM SPSS 13.00.

RESULTADOS

No gráfico 01, estão apresentados os resultados do protocolo de GDLAM, o qual avalia a autonomia funcional de idosos dos dois grupos (GP) e (GC). Tais resultados demonstram uma diferença expressiva para um $p \leq 0,05$. Existe redução no tempo para realização das atividades do protocolo GDLAM, melhorando o nível: no teste C10m, os idosos do grupo GC que tinham uma média máxima de 33s para uma média máxima de 18s no momento em que muda para o grupo GPP; no LPS, passaram da média máxima de 14s para uma média mínima de 1seg quando existe a variação de grupos, de GC para GPP; no LPDV, de 15seg para 1seg, seguindo a mesma variação, e no LCLC, de 48seg para 11seg, o que melhorou de forma notória a média de tempo, usando sempre a mesma variação como base; e por fim no VTC a média do GC máxima foi de 35 e para o GPP a média mínima de 2s.

Autonomia funcional dos idosos praticantes...

Crispim, D. C. S.; Eufrazino, G. A. M.; Gomes, A. V. M.



C10m = Caminhar 10 Metros; LPS = Levantar da Posição Sentada; LPDV = Levantar da Posição de Decúbito Ventral VTC = Vestir e Tirar a Camiseta; LCLC = Levantar da Cadeira e Locomover-se pela Casa; GPP: Grupo praticantes de pilates; GC: Grupo Controle; Min: mínima; Max: máxima.

Gráfico 01: Média de tempo (s) do Protocolo de GDLAM dos grupos, Teresina-PI, 2015. Fonte: Pesquisador 2015

Mais uma vez, lembrem-se os ensinamentos de Mazo (2008) a respeito dos benefícios da atividade física e, em específico, do método Pilates em relação aos idosos. Quanto mais eles praticam, melhores suas condições físicas e, por conseguinte, sua autonomia funcional.

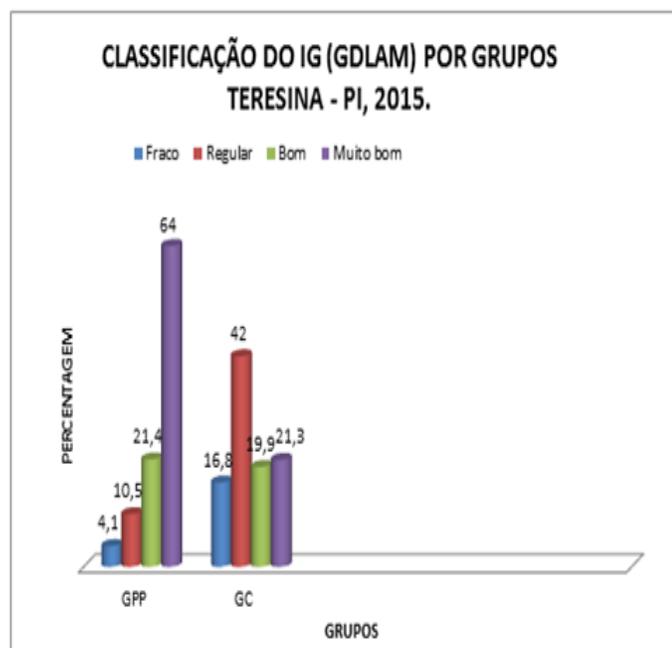


Gráfico 02: Classificação do IG (GDLAM) por grupos, Teresina-PI, 2015. Fonte: Pesquisador 2015

O gráfico 02 classifica o IG por grupos, onde os idosos do GPP obtiveram classificação da maioria dos indivíduos Muito bom (64%), Bom (21,4%), Regular (10,5%) e Fraco (4,1%). No GC o desempenho nos testes foi diminuindo, a maior

parte dos idosos classificaram-se como Regular (42%), Fraco (16,8%), Bom (19,9%) e Muito bom (21,3%).

De acordo com os dados obtidos pode-se constatar que os idosos praticantes do método Pilates na classificação do IG obteve melhores resultados, tais resultados demonstram que a prática do método pode ajudar a melhorar a autonomia do idoso.

Considerando-se que a autonomia funcional está associada às Atividades da Vida Diária (AVD) e as Atividades Instrumentais de Vida Diária (AIVD's), o Índice de GDLAM (IG) segundo Dantas (2004), foi idealizado para representar o nível de autonomia nos idosos. Devido à natureza dos movimentos e sua relação ao cotidiano, o conjunto dos testes realizados permite uma visão global do idoso.

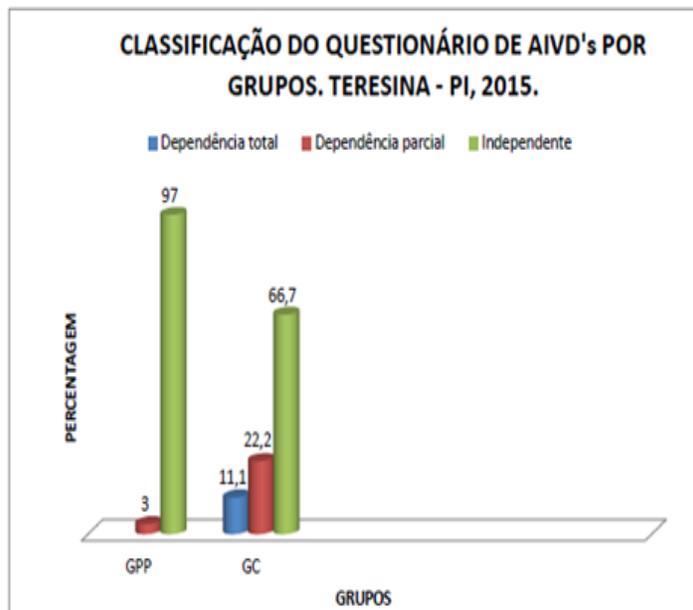


Gráfico 03: Classificação do questionário de AIVD's por grupos, Teresina - PI, 2015. Fonte: Pesquisador 2015.

Quanto à classificação das AIVD's podemos evidenciar no gráfico acima que, apesar de praticarem o método, os idosos de ambos os grupos apresentam um maior índice de independência. Mesmo em sua maioria tendo essa classificação, percebe-se que o GPP de maneira geral tem um nível melhor de classificação em relação ao GC, onde nenhum dos idosos que praticam do método tem sua dependência total,

Crispim, D. C. S.; Eufrazino, G. A. M.; Gomes, A. V. M. enquanto que no GC 11,1% possui dependência total.

DISCUSSÃO DOS DADOS

É realidade que as atividades físicas são de ampla relevância para a manutenção da boa saúde dos idosos, e que os mesmos demonstram uma amplitude muito grande de graus de atividade física.

O Pilates, como atividade física, atua promovendo o reforço do centro de força e melhora na força, resistência, flexibilidade, estabilidade postural e desempenho motor. O fortalecimento e o ganho de flexibilidade dos músculos do centro do corpo garantem a estabilização corporal durante atividades estáticas e dinâmicas, além de favorecer o equilíbrio do praticante (KOLYNIK, 2010).

Fazendo uma análise do exposto do gráfico 01 constata-se que os idosos do GPP prestaram resultados melhores e consideráveis ($p < 0,05$) em analogia ao GC para todos os testes desempenhados. No momento em que os valores são confrontados aos valores do protocolo de GDLAM, notamos o GPP tem uma melhor classificação quanto ao IG (gráfico 02). Os referidos testes analisam a celeridade e o equilíbrio do idoso executante, tornando-se, de tal modo, uma relevante ferramenta de avaliação da autonomia em exercer atividades na vida diária, e tem sido largamente aproveitado não exclusivamente na avaliação de idosos assintomáticos (PAULA, 2008), no entanto do mesmo modo de idosos portadores de doenças crônicas (BOECHAT, 2007). Esses resultados se encontram em concordância com Dantas e Vale (2004).

O estudo de Rodrigues et al. (2010) sobre intervenção com método Pilates e avaliação da autonomia funcional em idosas que praticaram o

Autonomia funcional dos idosos praticantes...

método Pilates (durante oito semanas) e idosas que não praticaram nenhuma modalidade de atividade física mostrou que a prática do método Pilates gerou melhora significativa no desempenho funcional das idosas estudadas. Isso corrobora com alguns dos resultados encontrados nesta pesquisa.

O agente mais relevante para se fazer uma avaliação da dependência e do mesmo modo o risco de mortalidade da pessoa idosa é sua capacidade para realizar as atividades da vida diária (AVD), que se encontra associada à autonomia funcional (GUIMARÃES, 2008). Conforme Ramos et al. (2001), idosos com dependência para 07 ou mais, possuem três vezes mais perigo de mortalidade do que pessoas independentes, sendo que a dependência nas AVD é um elemento que tem a capacidade de ser variável com precaução e regeneração. Fora que, os transtornos originados pela perda que progride da autonomia espelha-se nas múltiplas esferas na vida dos idosos, provocando resultados, influencias como uma motricidade sem equilíbrio e hipotética (ARAGÃO; DANTAS, 2002).

De maneira geral, percebe-se que os idosos que permanecem inativos fisicamente ao longo da vida deverão sofrer os efeitos do envelhecimento com maior impacto, entretanto aqueles que se mantiverem ativos fisicamente tenderão a prolongar a autonomia funcional e a qualidade de vida.

CONCLUSÃO

O Método Pilates colabora de forma expressiva para o progresso da autonomia funcional em pessoas idosas, a pesquisa demonstrou mudanças positivas com a prática do método.

O grupo de idosos que praticam as atividades do Método apresenta melhora em sua agilidade no momento em que comparados com o

Crispim, D. C. S.; Eufrazino, G. A. M.; Gomes, A. V. M. grupo não praticante, que não tem como habitualidade a prática de exercícios, assim sendo, a regularidade de exercícios recomendados pelo Método tem a capacidade de trazer melhoramentos expressivos para autonomia funcional em pessoas idosas. Porém, ainda existe a necessidade de ações que definam de modo permanente a referida melhora, coma a correção de vícios posturais, e um tempo mais elástico na aplicabilidade do Método.

O referido artigo pôde concluir que os estados de atividade física deparados nos idosos do grupo GPP foi maior que os do GC, refletindo em resultados manifestos nos melhores resultados deparados nos testes de autonomia funcional. Completa-se que os indicadores de autonomia para desempenhar as atividades da vida diária pelo protocolo GDLAM alcançaram apontadores incoerentes nos dois grupos, avigorando o raciocínio de que o envelhecimento adjunto ao sedentarismo gera redução da autonomia funcional.

Por fim, é necessário permanecer estudando e investindo em análises e programas de treinamento físico para os idosos, com ênfase para o método Pilates, pois a referida população se encontra em crescimento cada vez mais e não se necessita deixar de lado.

REFERÊNCIA

ARAGÃO, J.C.B.; DANTAS, E.H.M.; DANTAS, B.H.A. RML e autonomia. *Fitness Performance J.*, v. 1, n. 3, p. 29-38. 2002

BOECHAT F, VALE RGS, DANTAS EHM. Evaluación de la autonomía funcional de personas mayores com EPOC mediante el protocolo GDLAM. *Rev Esp Geriat Gerontol*, v. 42, n. 4, p. 251-3, 2007.

BELLONI, D. et al. Estudo comparativo entre a autonomia funcional de mulheres idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. *Revista de Educação Física*, n. 140, 2008.

DANTAS,E.H.M.;VALE,R.G.S. Protocolo GDLAM de avaliação da autonomia funcional. *Fitness & Performance Journal.*, v.3, n.3, p. 175-182, 2004.

R. Interd. v. 9, n. 3, p. 12-17, jul. ago. set. 2016

DAMASCENO, S. M. **Viver bem com a idade que se tem**: estudo de necessidades de informação dos idosos do centro de convivência de Itajaí - CCI. 2009. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Biblioteconomia), Florianópolis - SC, 2009.

GDLAM - Grupo de Desenvolvimento Latino-americano para Maturidade. **Discussão de estudo**: conceitos de autonomia e independência para o idoso. Rio de Janeiro, 2004.

GUIMARÃES, A.C. et al. Efeitos de um programa de atividade física sobre o nível de autonomia de idosos participantes do programa de saúde da família. *Fitness Performance J*, v. 7, n. 1, p. 5-9, 2008.

KOLYNIK, I. E. G. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do Método Pilates. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 10, n. 6, p. 487-90, 2010.

LAWTON, M. P.; Brody E.M. Assessment of Older People: Self-maintaining and Instrumental Activities of Daily Living. *Gerontologist*, v. 9, n. 3, n. 179-86, 1969.

MAZO, G. Z. **Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento**. 1. ed. Porto Alegre: Sulina, 2008.

PAULA, R. H. et al. Efeitos da autonomia funcional de idosos sobre a fadiga muscular. *Fisioterapia Brasil*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 33-38, 2008.

RAMOS, L.R, SIMIES E; ALBERT, M.S. Dependence on daily living and cognitive impairment strongly predicted mortality among urban elderly residents in Brazil: a two-year follow up. *J Am Geriatr Soc.*, v. 49, n. 9, p. 1168-75, 2001.

RODRIGUES, B. G. S. et al. Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates. *Revista Fisioterapia e Pesquisa*, v. 17, n. 4, dez., 2010. Disponível em: <http://www.revistausp.sibi.usp.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180929502010000400003&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 22 ago. 2015.

TOSCANO, J. J. O.; OLIVEIRA, A. C. C. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, v. 15, n. 3, p. 169-173, 2012.

Submissão: 23/01/2016

Aprovação: 09/05/2016