

**UNIPA- UNIVERSIDADE DO PARANÁ**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA**

**ESTUDO DA INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE  
MULHERES NA MENOPAUSA**

**MELISSA DE RAMOS DO NASCIMENTO**  
**MILENA ALEXANDRE SANTOS**

**CURITIBA – PR**  
**2023**

Melissa de Ramos do Nascimento  
Milena Alexandre Santos

**ESTUDO DA INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE  
MULHERES NA MENOPAUSA**

Artigo apresentado ao curso de graduação em  
Fisioterapia da UniCesumar – Centro  
Universitário de Maringá como requisito  
parcial para a obtenção do título de bacharel(a)  
em Fisioterapia, sob a orientação da Prof<sup>a</sup>. Msc  
Daniela Saldanha Wittig.

CURITIBA – PR

2023

## **FOLHA DE APROVAÇÃO**

Melissa de Ramos do Nascimento

Milena Alexandre Santos

### **ESTUDO DA INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES NA MENOPAUSA**

Artigo apresentado ao curso de graduação em Fisioterapia da da UNIPA- Universidade do Paraná, como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel(a) em Fisioterapia, sob a orientação da Prof<sup>a</sup>. Msc Daniela Saldanha Wittig.

Aprovado em: \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

#### **BANCA EXAMINADORA**

---

Ft. Andre Eduardo Falcoski Doliny

---

Msc. Daniela Saldanha Wittig

---

Msc. Juliana Londero Silva Ávila

CURITIBA – PR

2023

# ESTUDO MONO CEGO DA INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES NA MENOPAUSA

Melissa de Ramos do Nascimento e Milena Alexandre Santos

## RESUMO

O Pilates é um método de exercício físico tendo como objetivos equilíbrio total entre corpo e mente, melhora postural, correção e fortalecimento de desequilíbrios musculares. A menopausa é uma fase natural da vida da mulher que assinala o fim da capacidade reprodutiva, na qual os níveis dos hormônios sexuais femininos diminuem, resultando em mudanças físicas e emocionais, que podem afetar a qualidade de vida. Este estudo teve por objetivo investigar a qualidade de vida em mulheres na menopausa praticantes de Pilates, sem que estas fossem influenciadas pelo tema da pesquisa. **Método:** Esta pesquisa foi realizada com 23 mulheres praticantes do Método Pilates que estavam no período da menopausa, conduzida de maneira mono cega, através da aplicação de um questionário incluindo perguntas sobre o Método Pilates e o questionário Whoqol-bref. **Resultados:** Através dos resultados analisados percebe-se que as voluntárias apresentam boa qualidade de vida, com bom índice psicossocial, porém o pior desempenho foi relacionado a fatores emocionais.

**Palavras-chave:** climatério, bem-estar, atividade física.

## **A Single-Blind Study Investigating the Impact of the Pilates Method on Menopausal Women's Quality of Life**

### **ABSTRACT**

Pilates is a method of physical exercise with the objectives of total balance between body and mind, postural improvement, correction and strengthening of muscular imbalances. Menopause is a natural phase in a woman's life that marks the end of reproductive capacity, in which the levels of female sex hormones decrease, resulting in physical and emotional changes, which can affect quality of life. This study aimed to investigate the quality of life in menopausal women who practice Pilates, without them being influenced by the research topic. **Method:** This research was carried out with 23 women practicing the Pilates method who were in the period of menopause, conducted in a single-blind manner, through the application of a questionnaire including questions about the Pilates Method and the Whoqol-bref questionnaire. **Results:** Through the results analyzed, we realized that the volunteers had a good quality of life, with a good psychosocial index, but the worst performance was related to emotional factors.

**Keywords:** menopause, well-being, physical activity.

## SUMÁRIO

<b>LISTA DE FIGURAS.....</b>	<b>6</b>
<b>LISTA DE TABELAS .....</b>	<b>7</b>
<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2. MATERIAL E MÉTODOS .....</b>	<b>10</b>
<b>3. RESULTADOS .....</b>	<b>12</b>
<b>4. DISCUSSÃO .....</b>	<b>19</b>
<b>5. CONCLUSÃO.....</b>	<b>20</b>
<b>6. REFERÊNCIAS .....</b>	<b>21</b>
<b>ANEXO A – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....</b>	<b>23</b>

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> - Gráfico dos resultados de cada domínio avaliado no Whoqol-bref (0 a 100 pontos). .....	13
<b>Figura 2</b> - Qualidade de vida (Q1).....	14
<b>Figura 3</b> - locomoção (Q15). ....	14
<b>Figura 4</b> - Relações pessoais (Q20). ....	15
<b>Figura 5</b> - Condições de moradia (Q23). ....	16
<b>Figura 6</b> - Energia suficiente (Q9).....	16
<b>Figura 7</b> - Frequência que possui sentimentos negativos (Q26). Fonte: Google Forms, resultados relacionados em porcentagem de todos os respondentes. ....	17
<b>Figura 8</b> - Tratamento médico (Q4).....	17

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1 - Perfil demográfico das entrevistadas</b> .....	12
--	----

## 1. INTRODUÇÃO

O Pilates é um método de exercício físico criado por Joseph Hubertus Pilates tendo como objetivos equilíbrio total entre corpo e mente, melhora postural, correção e fortalecimento de desequilíbrios musculares (PILATES, 2011). Em 1926 em New York (USA), foi inaugurado seu primeiro estúdio, chamando atenção de bailarinos da época, pois seus exercícios prezavam por equilíbrio em movimentos consistentes, mecânica do corpo, da postura e da respiração correta. Assim nasceu o Método Pilates e atualmente se sabe que sua prática traz diversos benefícios para a saúde mental e física dos praticantes, reduzindo encurtamentos, aumentando a flexibilidade, ganho de coordenação motora, consciência corporal e propriocepção (CAMARÃO, 2004; SACCO et al., 2005; ALBUQUERQUE, 2006).

O Método Pilates se baseia em 6 princípios, sendo eles: concentração, centralização, fluidez, respiração, e por fim, precisão e controle. Esses princípios norteiam o foco contínuo na consciência corporal para que a autopercepção do corpo e cinestesia sejam melhoradas durante o exercício. Este tipo de abordagem durante a prática pode levar a uma autoconsciência corporal que une o corpo e a mente (FERNANDES, 2015). Os exercícios que compõem o método envolvem contrações isotônicas (concêntricas e excêntricas) e, principalmente, isométricas, com ênfase no que Joseph denominou Powerhouse. Este centro de força é composto pelos músculos abdominais, glúteos e paravertebrais lombares, que são responsáveis pela estabilização estática e dinâmica do corpo. Então, durante os exercícios a expiração é associada à contração do diafragma, do transverso abdominal, do multífido e dos músculos do assoalho pélvico (MARÉS, 2012).

Existem duas classificações básicas para o Pilates: a modalidade no solo, também chamada de Mat Pilates, e o Pilates feito com a ajuda de aparelhos. A primeira pode ser feita em qualquer lugar, inclusive em casa, com a ajuda de materiais como halteres, elásticos, bolas etc. Já a segunda variação é feita em estúdios com aparelhos dedicados à prática, como High chair, Cadillac, Wunda chair, entre outros. A escolha do método utilizado e da sequência de exercícios ocorre de acordo com as necessidades do paciente e objetivos de tratamento.

Quando se fala sobre atividade física sabe-se que a prática de exercícios físicos promove não só efeitos positivos à saúde, mas também na melhora na qualidade de vida, indicando o nível das condições suplementares do indivíduo com a sociedade, família e amigos, autocuidado, desempenho profissional (LINS, 2020). A percepção do indivíduo de sua inserção na vida traz conforto e bem-estar físico, mental, psicológico e emocional, portanto a prática de

atividade física retarda o declínio da funcionalidade do nosso organismo, prevenindo obesidade, sedentarismo, diabetes e cânceres (NAHAS, 2017).

O término das menstruações regulares é um processo biológico natural que faz parte da vida das mulheres. Conforme envelhecem, ocorrem mudanças na estrutura e função dos folículos nos ovários, culminando na menopausa. Esse período pode variar em termos de sintomas, afetando não apenas a função reprodutiva, mas também outros aspectos do corpo e da mente, como hormonais, imunológicos, emocionais, estressantes e sociais. Essas mudanças têm um impacto no dia a dia das mulheres na fase do climatério, influenciando o sono, o desempenho no trabalho e causando desconforto e níveis de estresse elevados, prejudicando, conseqüentemente, a qualidade de vida (LEMOS, 2022).

A menopausa é uma fase natural da vida da mulher que assinala o fim da capacidade reprodutiva. Ela geralmente ocorre entre os 45 e 55 anos de idade, mas essa faixa etária pode variar. Durante a menopausa, os níveis dos hormônios sexuais femininos, como o estrogênio e a progesterona, diminuem, resultando em mudanças físicas e emocionais. Os sintomas mais comuns incluem calores, suores noturnos, flutuações de humor, dificuldades para dormir, ressecamento vaginal e alterações no ciclo menstrual. Além disso, a menopausa pode afetar a saúde dos ossos, aumentando o risco de osteoporose, e aumentar o risco de doenças cardiovasculares (FERNANDES, 2015).

Para enfrentar os sintomas da menopausa e preservar uma boa QV, muitas mulheres recorrem a terapias hormonais, ajustes na alimentação, prática regular de exercícios físicos e estratégias para gerenciar o estresse. É crucial entender que a menopausa não representa um fim, mas sim o início de uma nova fase na vida da mulher. Com o suporte adequado, muitas mulheres conseguem levar uma vida plena e saudável após a menopausa. É fundamental que as mulheres compartilhem suas preocupações com seus médicos para desenvolver um plano de cuidados personalizado (FERNANDES, 2015).

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

Esta pesquisa de campo do tipo transversal foi submetida ao Comitê de Ética e Pesquisa da Unicesumar (CEP) e aprovada com CAE nº 69456723.20000.5539. Foi aplicado um questionário realizado de forma online através do Google Forms, divulgado através de redes sociais e aplicativos de mensagens. A pesquisa foi aplicada de forma mono cega, ou seja, as voluntárias não conheciam o objetivo do tema da pesquisa. O cegamento é um ponto, dentre outros necessários, que se caracteriza por evitar erros de aferição de dados e consequentemente tendências indesejáveis (VASCONCELOS, 2016).

Antes de responder às perguntas, as voluntárias leram e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) no qual foram informadas sobre a pesquisa, riscos e benefícios. O questionário foi composto por perguntas sobre informações gerais como gênero, faixa etária, estado conjugal e ocupação profissional, contando também com perguntas relativas à atividade física, incluindo perguntas sobre o Método Pilates: se já esteve ou está atualmente realizando esta atividade e qual a frequência semanal, tipo e duração; e por último perguntas relativas à qualidade de vida, retiradas do Questionário de Qualidade de Vida Whoqol Abreviado (WHOQOL-Bref), composto por 26 questões. Esta versão abreviada é composta por quatro domínios: físico, psicológico, social e ambiental, sendo o resultado por escores, estes variam de 0 a 100 – quanto mais próximo de 100, melhor a qualidade de vida (FLECK et al., 2000).

As questões (Q) são pontuadas em uma escala de 1 a 5, onde 1 representa a pior qualidade de vida e 5 a melhor qualidade de vida. Para a análise dos dados do questionário WHOQOL-Bref a ferramenta desenvolvida por Pedroso et al. (2010) mostra-se como uma alternativa eficaz, sua análise é realizada através do software SPSS, apresentando menor complexidade de utilização e interpretação, o pesquisador apenas insere os dados coletados nas tabelas correspondentes.

Após a coleta de dados, analisou-se o questionário e o incluiu na pesquisa os que contiveram voluntárias com idade igual ou acima de 40 anos, com relato de estar na menopausa e que são praticantes do Método Pilates. Como critério de exclusão, foram desconsideradas vinte e uma mulheres abaixo de 40 anos, sedentárias ou praticantes de outras atividades físicas ou recreativas que pudessem interferir nos resultados relacionados ao Método Pilates. O questionário selecionado foi avaliado em relação à pontuação obtida no Questionário WHOQOL-Bref, analisados estatisticamente, e apresentados através de gráficos e tabelas. Por

fim, este estudo teve por objetivo investigar a qualidade de vida em mulheres na menopausa praticantes de Pilates, sem que estas fossem influenciadas pelo tema da pesquisa.

### 3. RESULTADOS

Nesta pesquisa se obteve um total de 26 voluntárias que responderam ao questionário. Por se tratar de um estudo mono cego, três destas não eram praticantes do Método Pilates e possuíam idade menor que 40 anos, portanto foram excluídas dos resultados, restando um total de apenas 23 questionários a serem analisados, cujos resultados estão demonstrados a seguir.

**Tabela 1** - Perfil demográfico das entrevistadas

	Estado civil	Entrevistadas
	Casadas	14
	Solteiras	1
	Viúvas	1
	Divorciadas/Separadas	7
Total		23

	Faixa etária	Entrevistadas
	40-49 anos	8
	50-59 anos	15
	Acima de 60 anos	0
Total		23

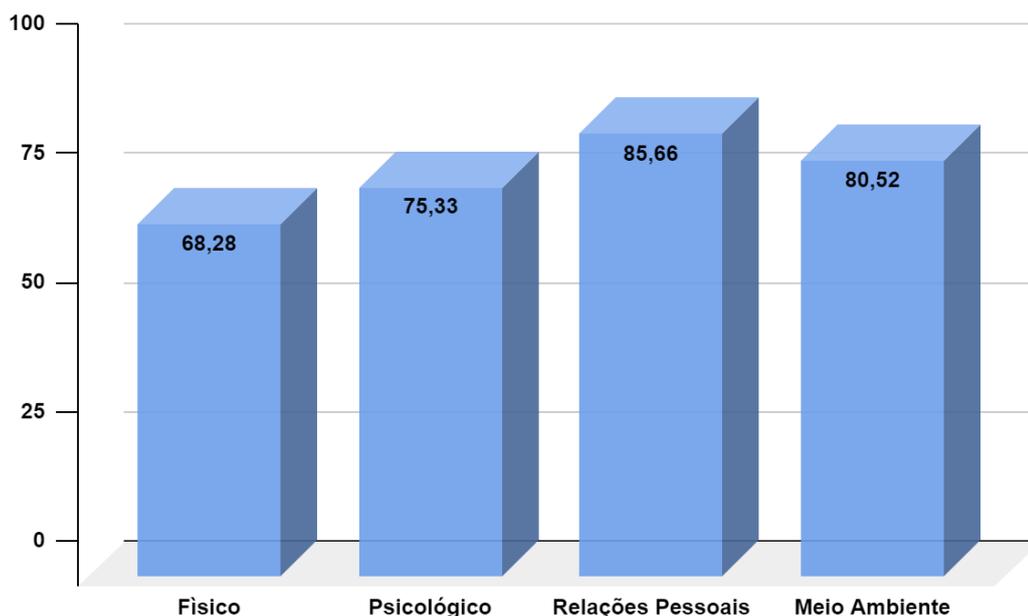
Fonte: Dados da Pesquisa

Conforme demonstrado na tabela 1, foram avaliadas 23 respostas das quais 34,78% eram mulheres na faixa etária de 40 a 49 anos e 65,22% de 50 a 59 anos, as quais declararam como estado civil 60% casadas, 5% solteiras, 30% divorciadas/separadas e 5% viúvas.

No questionário aplicado, 100% das praticantes do Método Pilates afirmaram praticar entre 1 a 3 vezes por semana, e 60% avaliam sua experiência com o método como “muito boa” e 40% apenas como “boa” e 100% referiram estarem satisfeitas com a atividade física praticada.

Para uma avaliação dos domínios em uma escala que varia de 0 a 100 pontos, os domínios pontuados superiores a 50 pontos são classificados como satisfatórios (VALLE, 2021).

**Figura 1** - Gráfico dos resultados de cada domínio avaliado no Whoqol-bref (0 a 100 pontos).



Fonte: Dados da Pesquisa

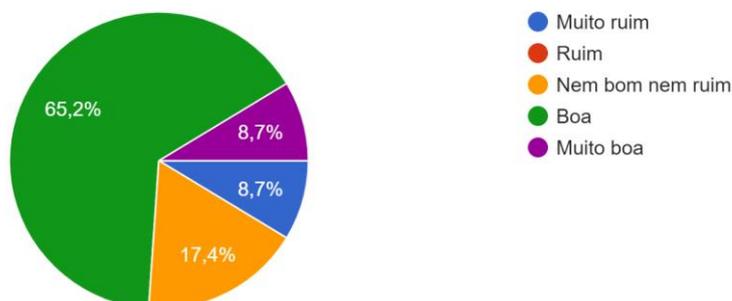
Os resultados obtidos (figura 1) inicialmente, mostram que possivelmente as mulheres praticantes do Método Pilates apresentaram bom desempenho em relação à qualidade de vida em todos os domínios avaliados. Observa-se que 85,66% das mulheres relatam melhora nas relações pessoais, assim como 75,33% apresentam um bom domínio psicológico, 68,28% possuem seu físico eficiente e 80,62% estão satisfeitas com seu meio ambiente.

As demais questões (Q) do formulário aplicado são avaliadas entre uma escala de 1 á 5, em que demonstraram melhores resultados relacionadas à qualidade de vida (figura 2) com 4,1 pontos, locomoção (figura 3) com 4,21 pontos, relações pessoais (figura 4) com 4,21 pontos, condições de moradia (figura 5) com 4,04 pontos e energia suficiente (figura 6) com 3,13 pontos. Por outro lado, as respostas mais baixas foram observadas nas questões sobre sentimentos negativos (figura 7) com 2,08 pontos e tratamento médico (figura 8) atingindo apenas 2,34 pontos.

**Figura 2 - Qualidade de vida (Q1)**

Como você avaliaria sua qualidade de vida?

23 respostas



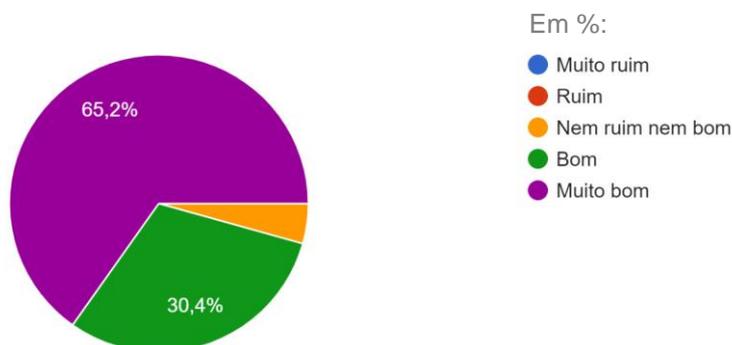
Fonte: Google Forms, resultados relacionados em porcentagem de todos os respondentes.

A figura 2, a respeito da qualidade de vida, demonstra que 65,2% das mulheres referem como “boa” e 8,7% “muito boa” sua qualidade de vida, 17,4% afirmam “nem bom e nem ruim” e 8,7% consideram “muito ruim” a qualidade de vida atualmente. Segundo a pesquisa sobre qualidade de vida e prática de atividade física, Silva (2010) afirma que a prática da atividade física reduz o estresse e sintomas de ansiedade, melhora a qualidade do sono, melhora a aprendizagem, reduz sintomas depressivos, indo de encontro dos dados da presente pesquisa. O autor também cita que a atividade física previne e diminui a mortalidade por doenças crônicas como pressão alta e diabetes, melhora a força, equilíbrio e flexibilidade, proporciona a socialização e a convivência.

**Figura 3 - locomoção (Q15).**

Quão bem você é capaz de se locomover?

23 respostas



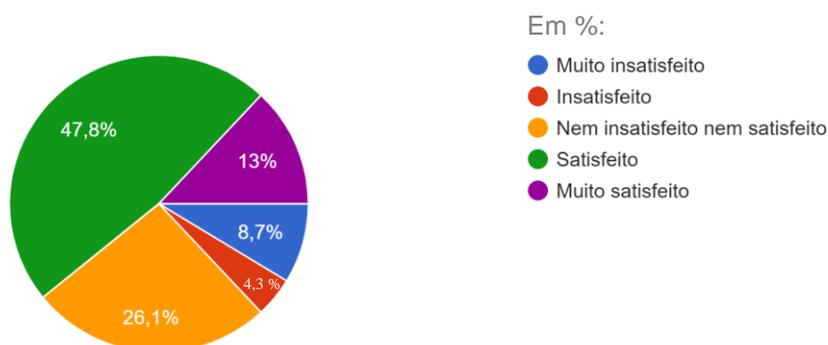
Fonte: Google Forms, resultados relacionados em porcentagem de todos os respondentes.

Na figura 3, 65,2% das mulheres consideram “muito bom” sua capacidade de se locomover, 30,4 % consideram “boa” a sua capacidade de locomoção e 4,3% consideram “nem ruim nem bom”. Desta forma, conforme o estudo de Domingos (2021) nota-se os benefícios proporcionados pelo método, como ganho de mobilidade, equilíbrio, coordenação e concentração. Favorecendo também a melhora nos componentes do domínio físico como dor, desconforto, fadiga e mobilidade, proporcionando melhora em sua locomoção e nas atividades da vida diária.

**Figura 4 -** Relações pessoais (Q20).

Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos e colegas)?

23 respostas



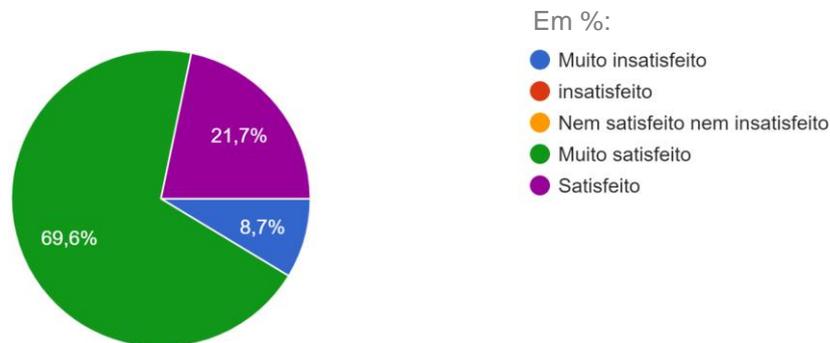
Fonte: Google Forms, resultados relacionados em porcentagem de todos os respondentes.

Na figura 4, 47,8% das mulheres praticantes do Método Pilates relatam que estão “satisfeitas” com as suas relações pessoais, 13% estão “muito satisfeitas”, 26,1 % “nem insatisfeito e nem satisfeito”, 8,7 % “muito insatisfeitos” e 4,3 “insatisfeito”. Conforme os resultados obtidos na pesquisa, se pode confirmar que a prática do Método Pilates traz benefícios em relação à interação social das praticantes. SILVA, (2021) afirma em seu estudo que a prática de exercícios físicos, abrange não somente a melhora e manutenção do condicionamento físico, mas afeta o contexto psíquico, interação social, convívio familiar, produtividade profissional, melhora dos hábitos diários, como as mulheres da presente pesquisa, que afirmaram a melhora no autocuidado e demais aspectos que influenciam na qualidade de vida.

**Figura 5 - Condições de moradia (Q23).**

Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?

23 respostas



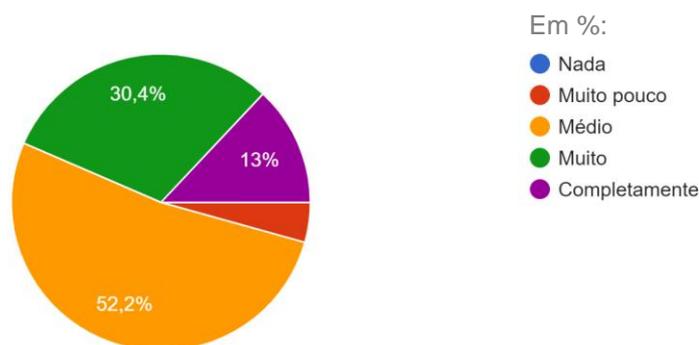
Fonte: Google Forms, resultados relacionados em porcentagem de todos os respondentes.

Na figura 5, a respeito de sua condição de moradia, 69,6% das mulheres estão “muito satisfeitas” com o local em que moram, 21,7 % estão “satisfeitas” e 8,7 % “muito insatisfeitas”. O estudo de Forattini (1991) relata que o local onde reside pode interferir na qualidade de vida em seu dia a dia, assim como nota-se em nossa pesquisa que condições apropriadas como segurança, contato com o meio ambiente e fácil acesso a estabelecimentos são fatores que agregam para uma melhora na qualidade de vida.

**Figura 6 - Energia suficiente (Q9).**

Você tem energia suficiente para o seu dia-a-dia?

23 respostas



Fonte: Google Forms, resultados relacionados em porcentagem de todos os respondentes.

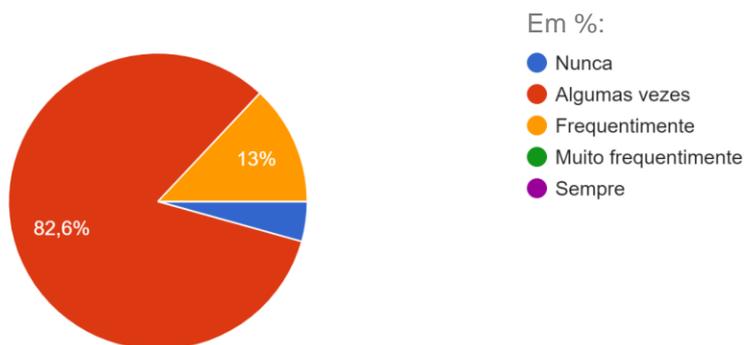
Esta pesquisa aponta que 30,4% das mulheres possuem “muita” energia suficiente ao decorrer do dia, 13% “completamente”, 52,2% possuem “média” energia e 4,3% possuem “muito pouca” (figura 5). Bonfim (2023), mostra que a frequência na prática de exercícios físicos estimula a produção dos hormônios da felicidade: Endorfina, Serotonina, Dopamina e

Ocitocina, promovendo uma sensação de bem-estar, e desta forma, justificando a satisfação com o método Pilates e a disposição para realizar suas atividades.

**Figura 7** - Frequência que possui sentimentos negativos (Q26).

Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como, mau humor, desespero, ansiedade e depressão?

23 respostas



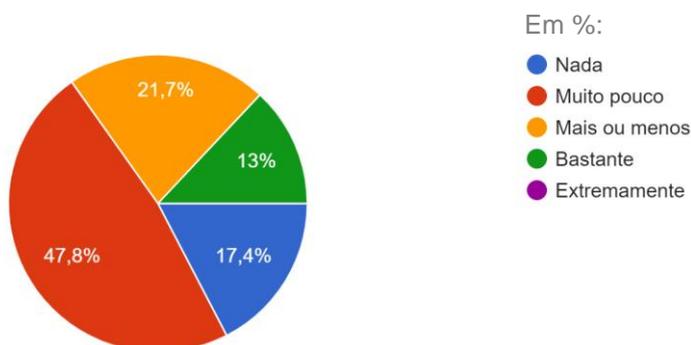
Fonte: Google Forms, resultados relacionados em porcentagem de todos os respondentes.

Em relação aos sentimentos negativos se identificaram que 82,6% das entrevistadas responderam ter estes sentimentos “algumas vezes”, 13% “frequentemente” e 4,3% “nunca” (figura 7), sendo, portanto, fundamental ressaltar as complexibilidades das mudanças biológicas e psicológicas que ocorrem durante a menopausa. As flutuações hormonais têm sido identificadas como potenciais desencadeadores de distúrbios psicológicos, notadamente a depressão e a ansiedade em 96,2% das mulheres (ALVES, BONVINI, 2023).

**Figura 8** - Tratamento médico (Q4).

O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?

23 respostas



Fonte: Google Forms, resultados relacionados em porcentagem de todos os respondentes.

Em relação à necessidade de tratamento médico (figura 8), os resultados podem ser relativizados, compreendendo-se que algumas trazem mais carências em manter uma frequência médica, e outras menos. Desta forma, nesta pesquisa nos mostra 47,8% precisando de “muito pouco” acompanhamento médico para o seu dia a dia, 21,7% “mais ou menos”, 13% “bastante” e 17,4% “nada”. Louzada (2023) mostra que terapias medicamentosas e alternativas têm sido eficazes durante a fase da menopausa, controlando sintomas e melhorando sua qualidade de vida.

#### 4. DISCUSSÃO

os resultados apresentados na pesquisa indicam que as mulheres na faixa etária de 40 anos ou mais, praticantes do Método Pilates, demonstram uma boa qualidade de vida em vários domínios. A exclusão de participantes com menos de 40 anos e não praticantes do Método Pilates destaca a intenção de focar nos efeitos específicos desse método em um grupo demográfico específico.

A análise demográfica revela uma predominância de mulheres casadas na faixa etária de 50 a 59 anos, sugerindo uma participação significativa desse grupo na pesquisa. O fato de todas as praticantes afirmarem realizar o Método Pilates de 1 a 3 vezes por semana e expressarem satisfação com a atividade indica uma adesão e aceitação positivas, corroborando com estudos anteriores sobre a satisfação dos praticantes com o Método Pilates.

Os resultados do Questionário WHOQOL-Bref refletem uma melhoria geral na qualidade de vida das participantes, com destaque para os domínios de relações pessoais e psicológico. Essa constatação está alinhada com a literatura, que sugere que a prática regular de atividade física, como o Método Pilates, pode contribuir para benefícios psicológicos e sociais, promovendo interações positivas e bem-estar emocional.

Os aspectos específicos da qualidade de vida, como locomoção e condições de moradia, também mostram resultados favoráveis entre as praticantes do Método Pilates. A associação entre a prática regular do método e uma boa capacidade de locomoção, assim como a satisfação com as condições de moradia, pode indicar que o Pilates não só beneficia o aspecto físico, mas também pode influenciar positivamente a autonomia e a satisfação com o ambiente.

No entanto, alguns pontos merecem atenção, como os sentimentos negativos relatados por uma parcela das participantes e a necessidade de tratamento médico. Esses aspectos podem estar relacionados às complexidades biológicas e psicológicas associadas à menopausa, destacando a importância de uma abordagem integrada que considere não apenas os benefícios físicos, mas também os aspectos emocionais e de saúde geral.

Portanto, os resultados sugerem que a prática do Método Pilates está associada a uma melhoria geral na qualidade de vida, especialmente nos aspectos físicos, emocionais e sociais, entre mulheres na faixa etária estudada. Contudo, para uma compreensão mais abrangente e personalizada, é crucial considerar as especificidades de cada indivíduo, bem como a necessidade de atenção a aspectos emocionais e de saúde mental durante a menopausa.

## 5. CONCLUSÃO

A prática regular do Pilates traz benefícios notáveis para a qualidade de vida das mulheres que passam pela menopausa, indo além dos aspectos físicos. Além de fortalecer o corpo e aumentar a flexibilidade, o Pilates também desempenha um papel importante na melhoria de aspectos psicossociais.

Além disso, à medida que as mulheres superam os desafios físicos do Pilates, sua autoconfiança floresce. A sensação de conquista e a melhoria pessoal se traduzem em uma autoconfiança renovada. O domínio sobre o próprio corpo e a habilidade de superar obstáculos físicos e mentais influenciam positivamente na autoimagem e na autoestima.

Deve-se considerar que pelo fato do cegamento na realização do estudo não é possível afirmar que todos os benefícios de qualidade de vida estejam de fato associados apenas à prática do Pilates, pois talvez os resultados positivos também seriam obtidos devido a outras atividades físicas.

Acredita-se na necessidade de mais pesquisas, com uma amostra maior sobre o assunto, no sentido de confirmar a relevância da prática do Pilates e de comprovar seus benefícios.

## 6. REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, I. C. L. de. A utilização da técnica de Pilates no treinamento do dançarino/intérprete contemporâneo: a (in)formação de um corpo cênico. **Revista Diálogos Possíveis Bahia**, ano 5, n. 1, p. 141-160, jan./jun. 2006. Disponível em: <<http://www.portalsaudebrasil.com/artigospsb/pilat001.pdf>>. Acesso em: 15 maio 2017

ALVES, L.S.; BONVINI, R.F.S. **Avaliação dos sintomas de ansiedade e depressão em mulheres no climatério/menopausa**. 2023.

BOMFIM, N. et al. HORMÔNIOS DE FELICIDADE NA ACADEMIA: EFEITOS DA ENDORFINA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO. **Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais**, v. 21, 2023.

CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

CASTRO, M.S. et al. **Método Pilates: revisão de literatura**. 2022.

DOMINGOS, S, R. **Agrupamento de escolas**. Pontifícia Universidade Católica de Goiás Escola de Ciências Sociais e da Saúde Bacharelado Em Fisioterapia Qualidade. 2012.

FLECK, M. et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida " WHOQOL-bref". **Revista de saúde pública**, v. 34, p. 178-183, 2000.

FERNANDES, I.C.G. **Consequências da menopausa na sexualidade feminina**. Dissertação de Mestrado. 2015.

FORATTINI, O. P. Qualidade de vida e meio urbano: a cidade de São Paulo, Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 25, n. 2, p. 75–86, abr. 1991.

LEMONS, B.A.R.; GUIMARÃES, L.C.R.; DE SENNE, T.H. Qualidade de vida das mulheres no climatério e na pós-menopausa. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 12, p. e10503-e10503, 2022.

LINS, L. M. R. et al. Impactos da menopausa na saúde da mulher / Impacts of menopause on women 's health. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p. 12018–12031, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/download/16326/13353> Acesso em 27 de Março de 2023 .

LOUZADA, G.V. et al. Os efeitos da terapia de reposição hormonal em mulheres na menopausa. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 23, n. 1, p. e11625-e11625, 2023.

MARÉS, G. et al. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em movimento**, v. 25, p. 445-451, 2012.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. **Londrina: Midiograf**, v. 3, p. 278, 2001.

PEDROSO, B. Revista Brasileira de Qualidade de Vida, e depois? A trajetória das ferramentas para o cálculo dos escores e estatística descritiva dos instrumentos WHOQOL-100/WHOQOL-bref. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 8, n. 1, p. 1-7, jan./mar. 2020.

PILATES, J. **A Obra Completa de Joseph Pilates: Sua Saúde e Retorno a Vida Através da Contrologia**. Phorte Editora LTDA, 2011.

SILVA, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 115–120, 1 jan. 2010.

SACCO, I. C.N. et al. Método pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural – estudos de caso. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 13, n. 4, p. 65-78, 2005. Disponível em: <<http://www.fm.usp.br/fofито/fisio/pessoal/isabel/labimph/img/artigos/g.pdf>>. Acesso em: 15 maio 2017

VALLE, R.C. **Construção de escores de funcionalidade e de qualidade de vida utilizando a Teoria da Resposta ao Item com base numa avaliação gerontológica e geriátrica ampla**. 2021.

VASCONCELOS, B. O cegamento na pesquisa científica. **Revista de Cirurgia e Traumatologia Buco-maxilo-facial**, v. 16, n. 1, p. 5-5, 2016.

## **ANEXO A – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS**

### **PERGUNTAS QUESTIONÁRIO WHOQOL-Bref**

01. Como você avaliaria sua qualidade de vida?

1. Muito ruim 2. Ruim 3. Nem ruim nem boa 4. Boa 5. Muito boa

02. Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

03. Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

04. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

05. O quanto você aproveita a vida?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

06. Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

07. O quanto você consegue se concentrar?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

08. Quão seguro (a) você se sente em sua vida diária?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

09. Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Mais ou menos 4. Bastante 5. Extremamente

10. Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

11. Você é capaz de aceitar sua aparência física?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

12. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

13. Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

14. Em que medida você tem oportunidades de atividades de lazer?

1. Nada 2. Muito pouco 3. Médio 4. Muito 5. Completamente

15. Quão bem você é capaz de se locomover?

1. Muito ruim 2. Ruim 3. Nem ruim nem bom 4. Bom dia 5. Muito bom

16. Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

17. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

18. Quão satisfeito (a) você está com sua capacidade para o trabalho?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

19. Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

20. Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

21. Quão satisfeito (a) você está com sua vida sexual?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

22. Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

23. Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

24. Quão satisfeito (a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

25. Quão satisfeito (a) você está com o seu meio de transporte?

1. Muito insatisfeito 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito 4. Satisfeito 5. Muito satisfeito

26. Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?

1. Nunca 2. Algumas vezes 3. Frequentemente 4. Muito frequentemente 5. Sempre

## **MEDIDAS ESTIPULADAS PELAS AUTORAS**

DOMÍNIOS

ASSUNTO DAS QUESTÕES

Domínio I - Domínio físico	01. Dor e desconforto. 02. Energia e fadiga. 03. Sono e repouso.
Domínio II - Domínio psicológico	04. Sentimentos positivos. 05. Pensar, aprender, memória e concentração . 06. Autoestima. 07. Imagem corporal e aparência. 08. Sentimentos negativos.
Domínio III - Relações sociais	13. Relações pessoais. 14. Suporte (apoio) social espaço. 15. Atividade sexual.
Domínio IV - Ambiente	16. Segurança física e proteção. 17. Ambiente no lar. 18. Recursos financeiros. 19. Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade. 20. Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades. 21. Participação em, e oportunidades de recreação/lazer. 22. Ambiente físico;(poluição/ruído/trânsito/clima) 23. Transporte.

As pontuações padronizadas podem ser interpretadas da seguinte forma:

- As questões são pontuadas em uma escala de 1 a 5, onde 1 representa a pior qualidade de vida e 5 a melhor qualidade de vida.
- Quanto mais próximo de 100%, melhor a qualidade de vida naquele domínio.
- Quanto mais próximo de 0%, pior a qualidade de vida naquele domínio.