



CAPACIDADE FUNCIONAL DE PESSOAS IDOSAS PRATICANTES DE PILATES EM RAZÃO DO PERfil SOCIODEMOGRÁFICO

Amanda dos Santos Dobins¹, Renato Augusto Mariotto², José Roberto Andrade do Nascimento Júnior³, Daniel Vicentini de Oliveira⁴

¹Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. amanddobins00@gmail.com

²Acadêmico do Curso de Mestrado em Promoção da Saúde, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. renatomariotto88@icloud.com

³Doutor, Docente no Curso de Educação Física, UNIVASF. jroberto.jrs01@gmail.com

⁴Orientador, Doutor, Docente no Curso de Fisioterapia, UNICESUMAR. Pesquisador do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. daniel.vicentini@unicesumar.edu.br

RESUMO

Este estudo teve o objetivo de comparar a capacidade funcional de pessoas idosas praticantes Pilates solo da cidade de Maringá-PR em razão do perfil sociodemográfico. A amostra deste estudo transversal foi selecionada de forma não-probabilística e por conveniência, e composta por 50 mulheres com média de idade de $65,9 \pm 5,2$ anos. Para a caracterização dos participantes, foi utilizado um questionário semiestruturado, elaborado pelos autores. A avaliação da capacidade funcional foi realizada pela bateria de testes de autonomia funcional do Grupo de Desenvolvimento Latino Americano para a maturidade (GDLAM). Para a análise dos dados, foi utilizada a estatística descritiva e inferencial ($p < 0,05$). A mediana do índice de capacidade funcional foi 29,77, indicando capacidade funcional fraca. Ao comparar os testes de capacidade funcional das pessoas idosas em função do estado civil, verificou-se diferença significativa entre os grupos somente no teste de levantar-se da cadeira e mover-se pela casa ($p = 0,025$). Na comparação dos testes de capacidade funcional em função da raça, verificou-se diferença significativa entre os grupos somente no teste de vestir e tirar a camiseta ($p = 0,010$). Conclui-se que a capacidade funcional das pessoas idosas avaliadas, praticantes do método Pilates, foi considerada fraca pela bateria de testes GDLAM. Aquelas com companheiro realizaram o teste de levantar-se da cadeira e mover-se pela casa em menor tempo que as sem companheiro. As da cor branca realizaram o teste de vestir e tirar a camiseta em menor tempo, quando comparadas às da cor negra.

PALAVRAS-CHAVE: Capacidade funcional; Idoso; Pilates.

1 INTRODUÇÃO

Envelhecer é um processo biológico inevitável e irreversível aos seres humanos, que traz consigo alterações tanto nas funções cognitivas, quanto nas funções físicas (PARRA-RIZO et al., 2022). Segundo Coradduzza et al. (2023), o envelhecimento se dá por diversos fatores metabólicos que alteram a homeostase celular, levando ao comprometimento da função das células e da sua capacidade de multiplicação. Essas alterações celulares se associam as doenças relacionadas a idade, como as neurodegenerativas, cardiovasculares, metabólicas, dentre outras, que influenciam negativamente na capacidade funcional da pessoa idosa.

A capacidade funcional está relacionada ao nível de independência do idoso ao realizar as atividades de vida diárias (AVD), como preparar refeições, se alimentar, se vestir, tomar banho, se locomover e cuidar de si mesmo. Condições ambientais e de participação social também interferem na funcionalidade e podem repercutir na saúde do indivíduo, além de estarem parcialmente ligadas a qualidade de vida (O'HOSKI et al., 2021). Além disso, funções físicas como força muscular, mobilidade, equilíbrio, flexibilidade e condicionamento cardiovascular, também compõem a capacidade funcional, visto que alterações negativas nessas condições podem levar a limitações na realização das AVD, e aumentar o risco de incapacidade e fragilidade na pessoa idosa (OLIVEIRA; NOSSA; MOTA-PINTO, 2019).



Conforme Lin et al. (2020), a prática de exercícios está associada a prevenção do acometimento por doenças crônicas relacionadas a idade, além de proporcionar aumento da expectativa de vida, diminuição da mortalidade e preservação da funcionalidade física e cognitiva, garantindo maior independência ao indivíduo.

Uma das modalidades de exercício físico bastante procurada pelos idosos é o método Pilates, que pode ser realizado em aparelhos ou em solo. Por contemplar exercícios que envolvem corpo e mente, o Pilates promove benefícios tanto físicos, quanto emocionais e cognitivos, auxiliando no tratamento de condições músculo esqueléticas, melhora do equilíbrio, flexibilidade, força muscular, mobilidade e capacidade funcional (PEREIRA et al., 2022).

Diante do exposto, este estudo teve o objetivo de comparar a capacidade funcional de idosas praticantes Pilates solo da cidade de Maringá-PR em razão do perfil sociodemográfico.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A amostra deste estudo transversal foi selecionada de forma não-probabilística e por conveniência, e composta por 50 mulheres com média de idade de $65,9 \pm 5,2$ anos. Foram incluídas idosas com idade igual ou superior a 60 anos, com capacidade de expressão, fala e compreensão preservadas, praticantes do método Pilates solo em um dos centros esportivos do município de Maringá, Paraná.

Para a caracterização das idosas, foi utilizado um questionário semiestruturado composto por questões referentes à idade, etnia, escolaridade, tabagismo, recebe aposentadoria, renda mensal, situação conjugal, situação ocupacional trabalha para ter renda, presença de doenças, histórico de quedas nos últimos seis meses, auto percepção de saúde, auto percepção corporal, motivos para fazer Pilates solo, há quanto tempo pratica o Pilates solo, quantas vezes na semana pratica o Pilates solo, e se pratica outro exercício físico.

A avaliação da capacidade funcional foi realizada pela bateria de testes de autonomia funcional do Grupo de Desenvolvimento Latino Americano para a maturidade (GDLAM) (DANTAS; VALE, 2004) composta pelos teste: caminhar 10 metros (CM10), levantar- se da posição sentada (LPS), levantar- se da posição decúbito ventral (LPDV), vestir e tirar a camiseta (VTC) levantar- se da cadeira e locomover- se pela casa (LCLC). Cada teste é avaliado pelo tempo em segundos, que o mesmo é realizado. Quanto menor o tempo de realização, melhor o resultado (fraco, regular, bom, muito bom). Todos os testes foram utilizados para o cálculo do índice de autonomia GDLAM (IG). Os menores escores obtidos representam melhor nível de capacidade funcional. O IG foi calculado da seguinte forma:

$$IG = [(CM10 + LPS + LPDV + VTC \times 2) / 4] / LCLC$$

Primeiramente, entrou-se em contato com a Secretaria de Esportes (SESP) do município de Maringá, Paraná, com o intuito de se obter autorização para a realização da pesquisa. Em seguida, o estudo foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa com seres humanos da Faculdade Metropolitana de Maringá (FAMMA) sob o protocolo 2.091.893/2017. O estudo seguiu as orientações para pesquisa com seres humanos constantes na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Todas as idosas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).



Para a análise dos dados, foi utilizado frequência e percentual para as variáveis categóricas. Para as variáveis numéricas, inicialmente foi verificada a normalidade dos dados por meio do teste de *Shapiro-Wilk*. Como os dados não apresentaram distribuição normal, foram utilizadas a Mediana (Md) e os Quartis (Q1; Q3) como medidas de tendência central e dispersão. Na comparação do tempo de realização dos testes de funcionalidade em função das variáveis sociodemográficas, foram utilizados os testes “U” de *Mann-Whitney* (dois grupos) e Anova One-Way (mais de dois grupos). Foi adotada a significância de $p < 0,05$.

3 RESULTADOS PARCIAIS

Participaram da pesquisa 50 idosas praticantes de Pilates solo com idade entre 60 e 83 anos ($M = 65,94$; $DP = 5,28$). Verificou-se que a maioria delas não possuíam companheiro (60,0%), possuíam renda mensal de 1 a 2 salários-mínimos (58,0%), eram da raça branca (80,0%), apresentavam situação ocupacional inativa (64,0%) e eram aposentados (72,0%). Observou-se também que a maioria possuía ensino fundamental completo (58,0%).

A mediana do tempo de realização dos testes foram as seguintes: caminhada de 10 metros = 8,36 segundos; levantar-se da posição sentada = 10,96 segundos; levantar-se da cadeira e mover-se pela casa = 50,60 segundos; levantar-se da posição de decúbito ventral = 7,63 segundos; e vestir e tirar a camiseta = 8,14 segundos. A mediana do índice de capacidade funcional foi 29,77, indicando capacidade funcional fraca.

Ao comparar os testes de capacidade funcional dos idosos em função do estado civil (Tabela 3), verificou-se diferença significativa entre os grupos somente no teste de levantar-se da cadeira e mover-se pela casa ($p = 0,025$). Destaca-se que as mulheres com companheiro realizaram o teste em menor tempo ($Md = 48,84$ segundos) quando comparadas às sem companheiro ($Md = 51,77$ segundos). Não houve diferença significativa entre os grupos nos demais testes de funcionalidade ($p > 0,05$).

Tabela 1: Comparação do tempo de realização dos testes de funcionalidade das idosas praticantes Pilates solo da cidade de Maringá-PR em função do estado civil.

Testes de funcionalidade	Estado civil		
	Com companheiro	Sem companheiro	<i>p</i>
	Md (Q1-Q3)	Md (Q1-Q3)	
Caminhada de 10 minutos	8,49 (8,13-9,22)	8,33 (7,61-9,35)	0,692
Levantar-se da posição sentada	10,53 (8,94-12,32)	10,98 (10,11-12,35)	0,357
Levantar-se da cadeira e mover-se	48,84 (47,46-51,79)	51,77 (49,67-53,43)	0,025*
Levantar-se da posição de Dec. ventral	6,97 (5,69-8,60)	7,68 (6,75-9,24)	0,209
Vestir e tirar a camiseta	7,49 (5,73-9,54)	8,29 (6,47-9,28)	0,593
Índice de capacidade funcional	28,90 (28,16-31,34)	30,22 (28,97-32,08)	0,072

* Diferença significativa: $p < 0,05$ – Teste “U” de Mann-Whitney; Dec.: decúbito.

Na comparação dos testes de capacidade funcional dos idosos em função da raça , verificou-se diferença significativa entre os grupos somente no teste de vestir e tirar a camiseta ($p = 0,010$). Este achado indica que as idosas da cor branca realizaram o teste em menor tempo ($Md = 7,49$ segundos) quando comparadas às da cor negra ($Md = 9,76$ segundos). Não foi encontrada diferença significativa entre os grupos nos demais testes de funcionalidade ($p > 0,05$).

4 CONCLUSÃO



Conclui-se que a capacidade funcional das idosas avaliadas, praticantes do método Pilates, foi considerada fraca pela bateria de testes GDLAM. As mulheres com companheiro realizaram teste de levantar-se da cadeira e mover-se pela casa em menor tempo que as sem companheiro. As idosas da cor branca realizaram o teste de vestir e tirar a camiseta em menor tempo, quando comparadas às da cor negra.

REFERÊNCIAS

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

O'HOSKI, S. et al. Classification of Functioning, Disability and Health Participation Domain in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. **The Gerontologist**, v.62, n.6, p.304-316, 2022.

LIN, Y. et al. Physical activity and successful aging among middle-aged and older adults: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. **Aging**, v.12, n.9, 2020.

CORANDDUZZA, D. et al. Humanin and Its Pathophysiological Roles in Aging: A Systematic Review. **Biology**, v.12, n.4, 2023.

OLIVEIRA, A., NOSSA, P., MOTA-PINTO, A. Assessing Functional Capacity and Factors Determining Functional Decline in the Elderly: A Cross-Sectional Study. **Acta Médica Portuguesa**, v.32, n.10, p.654-660, 2019.

PARRA-RIZO, M.A. et al. Association of Co-Living and Age on the Type of Sports Practiced by Older People. **Sports**, v.10, n.12, 2022.

PEREIRA, M.J. et al. Benefits of Pilates in the Elderly Population: A Systematic Review and Meta-Analysis. **European Journal of Investigation in Health Psychology and Education**, v.12, n.3, p.236-268, 2022.