

Análise da qualidade de vida em pessoas que praticam exercícios do Método Pilates

Carvalho, C. F.

França, A. A.

Beneli, L. M.

Faculdade Anhanguera de Campinas

IPADE AELTDA

Resumo

Atualmente há uma grande procura pela melhora na qualidade de vida, e o exercício físico pode ser considerado um dos meios para alcançar esse objetivo, relacionado ao bem estar físico, psicológico e social das pessoas. O método Pilates de condicionamento físico criado por Joseph Pilates há noventa anos, é um sistema único de exercícios de alongamento e fortalecimento, que tonifica os músculos, melhora a postura, da flexibilidade e equilíbrio (PILATES, 1998). Para o presente estudo, foi utilizado somente os exercícios de solo conhecido como Mat Pilates, com objetivo de analisar a qualidade de vida de seis pessoas com diferentes idades, de ambos os sexos, que iniciaram a prática do método Pilates sistematicamente. A metodologia utilizada para o desenvolvimento da pesquisa foi a revisão da literatura existente sobre o referencial teórico, além de uma pesquisa de campo através do uso de um questionário genérico de avaliação da qualidade de vida, intitulado SF-36, formado por 36 itens divididos em: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Os dados analisados foram as médias das respostas individuais dos oito domínios que compõem o questionário, aplicados a cada sujeito, no início e após três meses de prática dos exercícios do Método Pilates no solo. A análise estatística foi feita através do teste “t” de student com $p < 0,05$ e demonstraram que a Limitação por Aspectos Físicos ($p=0,006$), Dor($p=0,010$), Estado Geral de Saúde ($p=0,002$), Vitalidade($p=0,015$), Aspectos Sociais ($p=0,016$) e Saúde Mental ($p=0,032$), apresentaram diferenças significantes nos sujeitos que participaram da pesquisa, somente a Capacidade Funcional ($p=0,067$) e Aspectos Emocionais ($p=0,110$) não evidenciaram através do teste t student uma diferença significativa entre as médias.

Palavras-chaves: Métodos Pilates, qualidade de vida.