

INFLUÊNCIA DO PILATES® E DA HIDROGINÁSTICA NA QUALIDADE DE VIDA DOS PACIENTES PORTADORES DE OSTEOPOROSE.

ANNA PAULA GUIMARÃES FARIA SOUZA,
MICHELINE OZANA,
JANE VIDIGAL,

ADELSON LUIZ ARAÚJO TINÔCO,
KARINA OLIVEIRA MARTINHO

Universidade Federal de Viçosa – Viçosa/MG – Brasil
karina.martinho@ufv.br

Introdução:

A queda da mortalidade, a redução da fecundidade e o aumento da expectativa de vida resultam no envelhecimento da população e aumento das taxas de doenças crônico-degenerativas, entre as quais a osteoporose (FRAZÃO, 2006). Trata-se de um importante problema de saúde pública, visto que gera grandes custos anualmente devido à alta incidência de fraturas. A osteoporose é um distúrbio metabólico, onde é possível constatar uma diminuição no volume ósseo com redução da matriz e das trabéculas ósseas, com subsequente redução nos níveis de minerais ósseos, diminuindo a resistência do osso (DELIBERATO, 2002).

Deliberato (2002) diz que a prática regular da atividade física, com objetivos bem definidos, promove níveis adequados de saúde física e mental, além da melhoria na qualidade de vida.

A prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do paciente, seja no âmbito da saúde como nas capacidades funcionais (ALVES, 2004).

Os efeitos da atividade física na prevenção e tratamento da osteoporose têm sido demonstrados em diversos estudos por meio de ganho de peso ou da manutenção da massa óssea, aumento de força muscular, entre outros benefícios, devendo sempre ser estimulada as atividades físicas para prevenção e tratamento da osteoporose (SILVA, 2009).

Dentre as práticas de atividades físicas o Método Pilates® que é um programa de treinamento físico e mental, possibilita um trabalho de força, melhora da flexibilidade e controle postural (GONÇALVES, 2009). Outra prática de atividade física bastante procurada por pacientes com osteoporose é a hidroginástica. Esta modalidade física, é realizada no meio aquático, os exercícios são baseados no aproveitamento da resistência da água, como, sobre carga, promovendo uma série de benefícios no paciente, entre eles a realização da prática de uma atividade física com menor risco de lesão e menor impacto nas articulações, além de benefícios nos sistemas músculo-esquelético, cardiorrespiratório, permitindo uma melhor socialização do indivíduo, pois trata-se de uma atividade realizada em grupo.

Contudo o objetivo deste trabalho foi avaliar a eficiência do Método Pilates® e da hidroginástica para a manutenção da qualidade de vida dos pacientes portadores de osteoporose.

Materiais e Métodos:

Utilizou-se 30 pacientes com diagnóstico médico de osteoporose, com idade entre 50 e 85 anos, que praticavam a atividade Pilates e Hidroginástica há no mínimo três meses, com frequência de 2 á 3 vezes semanais. Foram recrutados no Programa de atendimento ao idoso da Universidade Federal de Viçosa (UFV), Prefeitura Municipal de Vicoso-MG em academias e estúdios de Pilates da mesma cidade. A amostra foi dividida em 3 grupos de 10 pacientes; grupo controle (sedentário), Grupo I (praticantes de Pilates) e Grupo II (praticantes de

hidroginástica). Foi realizada uma anamnese e a aplicação do questionário (SF-36®), com o objetivo de avaliar a qualidade de vida dos pacientes, ambos foram aplicados em um mesmo momento.

Resultados e Discussão:

O SF36® é formado por 36 itens que englobam nove escalas: Capacidade Funcional (CF) com 10 itens; Desempenho Físico (DF) com 04 itens; Dor (DR) com 02 itens; Estado Geral de Saúde (EGS) com 05 itens; Vitalidade (VT) com 04 itens; Aspectos Sociais (AS) com 02 itens; Aspectos Emocionais (AE) com 03 itens; Saúde Mental (SM) com 05 itens e Evolução do Estado de Saúde (EV), que se refere à avaliação comparativa entre as condições de saúde atual e a de um ano atrás, com 01 item, objetivando avaliar a qualidade de vida dos pacientes.

O questionário SF-36® avalia os resultados que apresentam uma maior média como sendo aqueles com melhor qualidade de vida. Dessa forma, obtivemos os seguintes dados na amostra pesquisada.

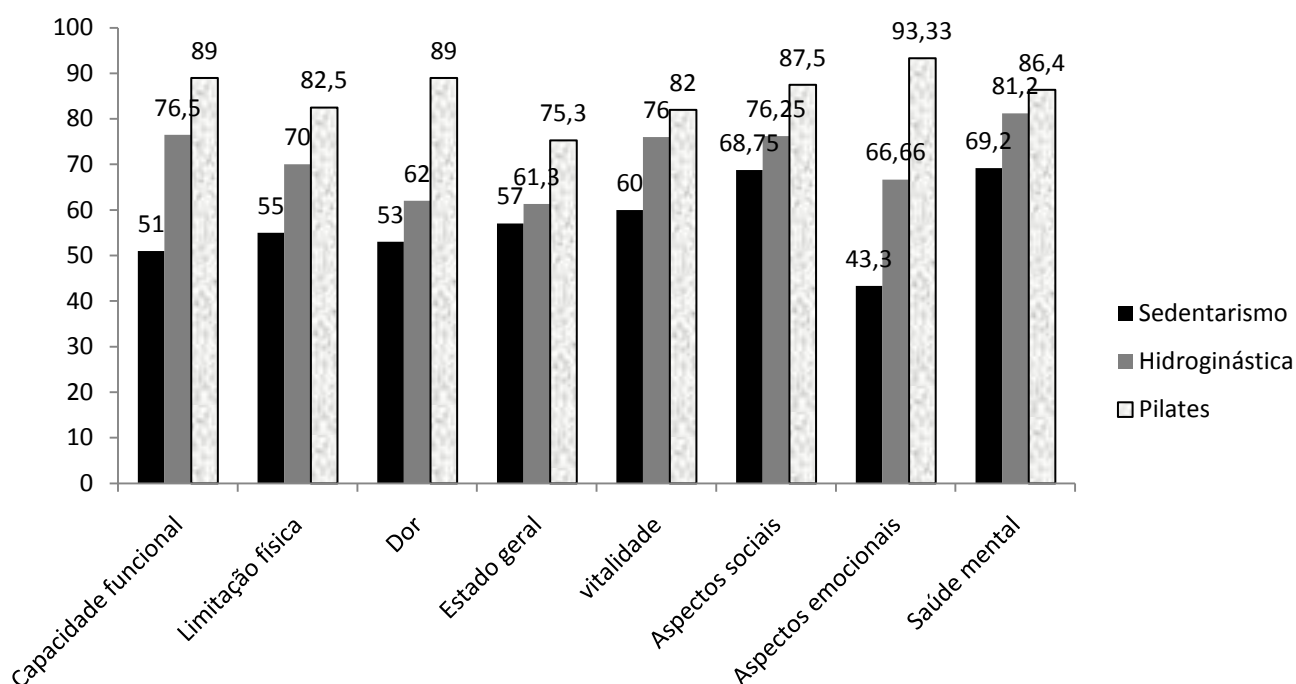


Figura 1 - Resultado dos grupos controle, I e II nas nove escalas avaliadas pelo questionário SF36®.

As nove escalas avaliadas apresentaram resultados semelhantes, os pacientes praticantes de Pilates apresentaram os resultados mais satisfatórios seguidos pelos praticantes de hidroginástica e os sedentários.

A capacidade funcional é determinada pelas condições que o indivíduo tem de desempenhar suas atividades da vida diária. De acordo com Sacco (2005) o Método Pilates® promove benefícios como: aumento da amplitude e força muscular e melhora do condicionamento físico. Esses benefícios contribuem para um bom desempenho das atividades da vida diária como vestir-se, sentar-se, ir ao banheiro, manter sua autonomia.

A hidroginástica obteve uma média satisfatória. Segundo Alves (2004) os exercícios físicos além de combater o sedentarismo, contribui para melhora da aptidão física e conseqüentemente de suas capacidades funcionais.

A limitação física pode interferir na vida diária do indivíduo. Sabemos que o sedentarismo promove um decréscimo na saúde do indivíduo. Zaitune (2007) relata que a

combinação do sedentarismo com fatores de risco levam ao aumento da ocorrência de várias doenças crônicas.

O Método Pilates® apresentou melhor média resultado no domínio limitação física. Este método vem sendo estudado por cientistas, com objetivo de analisar os resultados obtidos, onde se evidencia melhora nas condições físicas dos pacientes (LIMA, 2009). O grupo praticante de hidroginástica obteve uma média muito próxima do grupo praticante de Pilates®, isso se deve aos benefícios que a atividade promove. A hidroginástica eleva os níveis de condicionamento em adultos mais velhos, além de melhorar a força e resistência muscular (SILVA,2009).

A dor é um fator limitante para qualidade de vida de um indivíduo. De acordo com Deliberato (2002), a dor é um dos principais sintomas da osteoporose, podendo ser aguda e violenta, localizada na região vertebral do corpo.

Os exercícios realizados no Pilates® têm como ponto fundamental do método o centro de força, atuando de forma a promover um alinhamento biomecânico do tronco, e conseqüentemente levando há alívio de quadro álgico, para a melhoria da saúde. O grupo praticante deste método foi o que apresentou melhor média.

Para Nakagava e Rabelo (2007), estado geral de saúde significa ter uma condição de bem-estar que inclui o bom funcionamento do corpo, o vivenciar uma sensação de bem-estar psicológico e principalmente uma boa qualidade nas relações que o indivíduo mantém com as outras pessoas e com o meio ambiente.

O figura acima mostra que o grupo praticante de Pilates® apresentou um estado geral de saúde média muito alta, sendo 19 pontos na média maior em relação aos os praticantes de hidroginástica.

A vitalidade é a capacidade que o corpo humano tem gerar movimento através de ações automáticas, instintivas, irracionais, irrefletidas, sujeitas às leis orgânicas do corpo incapaz de agir segundo a razão e a reflexão (NAKAGAVA E RABELO, 2007).

O grupo de sedentários obteve a menor média em relação aos demais grupos, embora tenha apresentado uma média igual a 60. Observamos não haver uma diferença significativa entre os grupos estudados, de forma que a vitalidade se manteve nos três grupos. O grupo de pacientes praticantes do Método Pilates® novamente apresentou uma maior média.

Analisando-se os dados apresentados acima, verifica-se que, houve grande influência da prática regular do exercício físico. Os grupos estudados apresentaram uma boa média, contudo os praticantes de Pilates®, assim como o de hidroginástica obtiveram um resultado melhor que o grupo de sedentários. Este melhor resultado dos praticantes de atividade física pode estar relacionado à atividade em grupo, que é um fator primordial para se ter um envelhecimento saudável e uma melhor socialização.

Aspectos emocionais estão diretamente ligados à combinação de vários fatores, como: redução nos hábitos de vida saudável, sedentarismo, desamparo, graus de sofrimento, perda da auto-estima, baixo desempenho na vida profissional, familiar e social. Estes fatores podem estar influenciando a diferença dos valores quando considerado o grupo de sedentários com os grupos que praticam atividade física.

Porém, estas alterações podem ser influenciadas de forma positiva pela prática regular de atividade física que incluem: a melhora da autoestima, melhora das funções cognitivas, diminuição do estresse, além de promover a interação social (MATSUDO, 2000).

A Organização Mundial de Saúde afirma que não existe definição "oficial" de saúde mental. A saúde mental pode ser o nível de qualidade de vida cognitiva e emocional que uma pessoa pode apresentar.

Estudos mostram que exercícios físicos podem auxiliar no tratamento de doenças mentais como a ansiedade e a depressão, podendo promover modificações favoráveis na melhora da qualidade de vida.

Atividades como o Pilates® e a hidroginástica são indicados, pois promovem como benefícios uma melhora na capacidade física e conseqüentemente uma melhora nos aspectos psicossociais.

Comparando a maior diferença média de todos os quadros entre os praticantes de Pilates® e os praticantes de Hidroginástica, chama a atenção os domínios referentes a Dor – diferença de 27 pontos na média – e os Aspectos Emocionais – diferença de 26,67.

Com base na nossa revisão teórica, podemos atribuir um bom desempenho no domínio “Dor” do grupo de praticantes de Pilates® ao que se baseia o método, como falamos anteriormente: no centro de força, atuando de forma a promover um alívio de quadro algico, melhorando a saúde.

Da mesma forma, ao trabalhar corpo e mente no objetivo de promover maior controle respiratório e conscientização corporal, o Pilates® ajuda nos aspectos emocionais do indivíduo. Isso explica o bom desempenho dos praticantes de Pilates® no domínio “Aspectos Emocionais”.

Os sedentários não tiveram média insatisfatória quanto à aptidão física e condicionamento, mas observa-se que no psicossocial há uma diminuição dessas capacidades, talvez pela depressão, incapacidade de trabalho, motivação, etc.

Conclusão:

A partir dos resultados obtidos neste estudo podemos concluir: que os pacientes com diagnóstico médico de Osteoporose que praticam o Método Pilates® e hidroginástica apresentam uma melhor qualidade de vida quando comparados aos pacientes com diagnóstico médico de osteoporose e sedentários.

O Método Pilates® e a hidroginástica mostraram-se eficientes para: a capacidade funcional, limitação física, dor, estado geral, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental dos pacientes com diagnóstico médico de osteoporose.

O sedentarismo promove além de um declínio físico no indivíduo, uma diminuição na capacidade cognitiva, emocional e nas relações sociais.

Referências bibliográficas:

ALVES, R.V.; et al. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n.1, p. 31-37, 2004.

DELIBERATO, P.C.P. **Fisioterapia Preventiva: Fundamentos e Aplicações**. São Paulo: Manole, 2002.

FRAZÃO, P.; NAVEIRA, M. Prevalência de Osteoporose: Uma revisão crítica. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 9, n. 2, 2006.

GONÇALVES, M.B.K.; ÂNGELO, R.C.O.; MARTINS, P.P.C. Aspectos Clínicos e morfofuncionais da casa de força no método Pilates. **Fisioterapia Brasil**, v. 10, n.1, p. 54-58, janeiro/fevereiro, 2009.

LIMA, PSQ.; et al. O Método Pilates no ganho de flexibilidade dos músculos isquiotibiais em pacientes portadores de hérnia de disco lombar. **Fisioterapia Brasil**, v.10, n.5, p. 314-317, setembro/outubro, 2009.

MATSUDO, M.M.S. **Avaliação do Idoso: física e funcional**. 2ª Ed. Londrina/PR: Midiograf, v.2004, p.152, 2000.

NAKAGAVA, B.K.C.; RABELO, R.J. Perfil da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes de hidroginástica. **Movimentum - Revista Digital de Educação Física** - v. 2, n.1, Fevereiro/julho, 2007.

SACCO, I.C.N.; et al. Método Pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural – Estudo de caso. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. 13(4): p. 65-78, São Paulo, 2005.

SILVA, A.C.L.G.; MANNRICH, G. PILATES NA REABILITAÇÃO: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em Movimento**. v. 22, n. 3, p. 449-455, julho/setembro, 2009.

ZAITUNE, P.A. et al.; Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 23 n. 6, 2007.

Autora correspondente: Anna Paula Guimarães Faria Souza
Rua José Antonio Rodrigues, 60/301 – centro – Viçosa/MG
CEP: 36570-000 e-mail: annafaria1@yahoo.com.br