

UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENVELHECIMENTO HUMANO

**Prática de pilates por idosas:
vivências de felicidade, saúde e bem-estar em pauta**

Talia Castilhos de Oliveira

Passo Fundo

2017

Talia Castilhos de Oliveira

Prática de pilates por idosas:
vivências de felicidade, saúde e bem-estar em pauta

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade de Passo Fundo, como requisito parcial para obtenção de título de Mestre em Envelhecimento Humano.

Orientador:

Prof. Dr. Nadir Antonio Pichler

Coorientador:

Profa. Dra. Helenice de Moura Scortegagna

Passo Fundo

2017

CIP – Catalogação na Publicação

- O48p Oliveira, Talia Castilhos de
 Prática de pilates por idosas: vivências de felicidade, saúde
 e bem-estar em pauta / Talia Castilhos de Oliveira. – 2017.
 65 f. ; 30 cm.
- Dissertação (Mestrado em Envelhecimento Humano) –
 Universidade de Passo Fundo, 2017.
 Orientador: Prof. Dr. Prof. Dr. Nadir Antonio Pichler.
 Coorientador: Profa. Dra. Helenice de Moura Scortegagna.
1. Envelhecimento. 2. Pilates, Método. 3. Exercícios físicos
 para idosos. 4. Idosos - Qualidade de vida. I. Pichler, Nadir
 Antonio, orientador. II. Scortegagna, Helenice de Moura,
 coorientador. III. Título.

CDU: 613.98

ATA DE DEFESA DE DISSERTAÇÃO



PPGEH

Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano
Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF

A Banca Examinadora, abaixo assinada, aprova a Dissertação:

"Prática de pilates por idosas: vivências de felicidade, saúde e bem-estar em pauta"

Elaborada por

TALIA CASTILHOS DE OLIVEIRA

Como requisito parcial para a obtenção do grau de
"Mestre em Envelhecimento Humano"

Aprovada em: 22/02/2017
Pela Banca Examinadora


Prof. Dr. Nadir Antonio Pichler
Diretor e Presidente da Banca Examinadora - UPE/PPGEH


Profa. Dra. Ana Maria Belloni Migott
Universidade de Passo Fundo - UPE/PPGEH


Prof. Dr. Luis Francisco Fianco Dias
Universidade de Passo Fundo - UPE/PPGEH

DEDICATÓRIA

Aos meus pais, Nelson e Geo, por desejarem sempre o melhor para minha vida, pelo incentivo e pelo exemplo; se tenho vocês, tenho tudo. E “se existissem duas vidas” e eu pudesse escolher, seria sua filha novamente, pai e mãe.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a DEUS, por ser essencial em minha vida e que permitiu que tudo isso acontecesse, por ter me dado saúde, disposição e força para superar as dificuldades. Como diz uma das minhas músicas preferidas, cujos versos são autoria de Fernando Jerônimo dos Santos Júnior:

Guarda o meu coração ó DEUS!
De fazer minha vontade, de viver pra mim mesmo
Quão insondáveis são os teus caminhos
Inescrutáveis são os teus juízos...
Os teus sonhos são maiores do que os meus
Os teus caminhos bem mais altos do que os meus
Toma minha vida, tudo é TEU!
Venha o teu reino, seja feita TUA vontade.

Aos meus irmãos, Fabiano e Felipe, às minhas lindas sobrinhas, Luana e Yohanna, valeu o apoio quando mandavam fotos da praia enquanto eu estudava, amo vocês!

Aos colegas de Mestrado, Gustavo, Duda, Lili, Vanessinha, Manu, Fernanda, Suzane, Luma, Samuel, obrigada pela companhia do chimarrão, pelos sorrisos, pela parceria nas dúvidas e dificuldades, já sinto saudades.

Obrigada a Deus, novamente, pelos presentes da vida, e um deles, a amizade e parceria da colega Vivian Balem, que estava sempre pronta a ajudar; se não pudesse, achava alguma maneira de ajudar. Ah... se o mundo fosse tomado de pessoas como você, gentis, amorosas, educadas, acolhedoras!

À minha amiga irmã, Andréa Gottlieb, que por quase dois anos e meio me dizia todos os dias: foco guerreira! Não há palavras para expressar minha gratidão pelo incentivo e pela ajuda nas traduções sobre assuntos pitorescos.

À Rita de Cássio de Marco, secretária do programa, obrigada por sua tranquilidade, sua orientação, pelos seus esclarecimentos diante das dúvidas e, principalmente, pelo seu sorriso e alto astral.

Aos professores que aceitaram compor a banca de qualificação, Prof. Dr. Luiz Antonio Bettinelli, Prof. Dr. Luíz Francisco Fianco Dias, Professora Dra. Ana Maria Bellani Migott, muito obrigada pelo comprometimento e apoio para a construção de sugestões enriquecedoras.

Minha gratidão especial ao Prof. Dr. Nadir Antonio Pichler, meu orientador, que me acolheu, apoiou e não me abandonou por nenhum minuto. Primeiramente, fiquei assustada em ter um orientador Filósofo; no entanto, foi mais uma benção. Obrigada por seus ensinamentos, pela orientação, por contribuir para o meu crescimento pessoal e profissional, por sempre estar aberto a discutir e me dar segurança diante desta pesquisa. Pela paciência, delicadeza e sabedoria nos momentos em que não pude dar o máximo de mim.

À Prof. Dra. Helenice De Moura Scortgagna, que me recebeu prontamente, por ter contribuído com inúmeras sugestões preciosas para enriquecimento e lapidação do trabalho. Afinal, lembro perfeitamente das primeiras aulas no programa em que a admirei desde o princípio.

Há muito mais a quem agradecer, amigos, alunas queridas, a todos aqueles que, embora não nomeados, brindaram-me com seus inestimáveis apoios em distintos momentos e por suas presenças afetivas e inesquecíveis, o meu carinhoso muito obrigada!

EPIGRAFE

“É necessário, portanto, cuidar das coisas que trazem a felicidade, já que, estando esta presente, tudo temos, e, sem ela, tudo fazemos para alcançá-la.”

Epicuro, séc. IV a. C., *Carta a Meneceu*

RESUMO

OLIVEIRA, Talia Castilhos de. **Prática de pilates por idosas**: vivências de felicidade, saúde e bem-estar em pauta. 2017. 65 f. Dissertação (Mestrado em Envelhecimento Humano) – Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo (RS), 2017.

O método pilates procura proporcionar qualidade na vida e bem-estar geral, por meio da otimização postural, mobilidade, equilíbrio e agilidade, através da tonificação muscular, aumento da flexibilidade e elasticidade corporal. Assim, o objetivo do estudo foi identificar as contribuições do método Pilates como promotor de saúde/felicidade/bem-estar geral, com 15 idosas, participantes das oficinas de Pilates, de um Centro de Referência em Atenção ao Idoso, da Universidade de Passo Fundo, por meio de uma entrevista semiestruturada. As informações foram sintetizadas em categorias, de acordo com a análise de conteúdo de Bardin, e conectadas à literatura. Dos resultados emergiram quatro categorias: o bem-estar físico e o bem-estar psíquico, as vivências e convivências e a felicidade. A partir dos efeitos positivos relatados pelas idosas, com a prática regular de Pilates, ocorreu a redução de dores corporais, melhoria do equilíbrio postural, equilíbrio entre corpo e mente, otimização da memória, cuidado de si, autonomia, protagonismo, convivência, e, felicidade. Infere-se que o método pilates auxilia no envelhecimento bem-sucedido das idosas que o praticam regularmente.

Palavras-chave: 1. Pilates. 2. Idosas. 3. Bem-estar físico e psíquico. 4. Convivência. 5. Felicidade.

ABSTRACT

OLIVEIRA, Talia Castilhos de. **Practice of pilates by elderly**: happiness, health and wellness experiences. 2017. 65 f. Dissertation (Masters in Human Aging) – University of Passo Fundo, Passo Fundo (RS), 2017.

Pilates Method seeks to provide quality in life and general well-being, by postural optimization, mobility, balance and agility, through muscle toning, increased flexibility and body elasticity. Thus, the aim of this study was to identify the contributions of Pilates method as a promoter of health / happiness / general well-being, with 15 elderly women, participants in Pilates workshops, at a Reference Center for Elderly Care of the University of Passo Fundo , using a semi-structured interview. The information was synthesized into categories, according to Bardin's content analysis, and connected to the literature. From the results four categories emerged: the physical well-being and the psychic well-being, the living and the coexistence, and the happiness. From the positive effects reported by the elderly with regular practice of Pilates, body aches reduction, postural balance improvement, body and mind balance, memory optimization, self care, autonomy, protagonism, acquaintanceship and happiness have occurred. It is inferred that Pilates Method assists in the successful aging of the elderly who regularly practice it.

Keywords: 1. Pilates. 2. Elderly. 3. Physical and psychic wellness. 4. Coexistence. 5. Happiness.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	Categorias construídas a partir do que emergiu das falas das idosas	35
----------	---	----

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
2	REVISÃO DA LITERATURA	16
2.1	<i>Envelhecimento e suas demandas</i>	16
2.2	<i>Felicidade na velhice</i>	18
2.3	<i>A prática do Pilates como alternativa para ser saudável e feliz</i>	23
2.4	<i>Os determinantes para um envelhecer ativo e saudável, com bem-estar e saúde</i> .	26
3	PRODUÇÃO CIENTÍFICA I	31
3.1	<i>Introdução</i>	32
3.2	<i>Metodologia</i>	33
3.3	<i>Resultados e discussão</i>	35
3.3.1	Bem-estar físico	35
3.3.2	Bem-estar psíquico	40
3.3.3	Vivências e convivências.....	42
3.3.4	Felicidade.....	44
3.4	<i>Considerações finais</i>	46
3.5	<i>Referências</i>	47
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	50
	REFERÊNCIAS	52
	ANEXOS	56
	Anexo A. Ficha cadastral.....	57
	Anexo B. Entrevista semiestruturada	60
	APÊNDICE	62
	Apêndice A. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	63

1 INTRODUÇÃO

A experiência de envelhecer consiste num processo natural, gradativo e contínuo, em que ocorrem inúmeras transformações no âmbito biológico, psicológico e social, levando o indivíduo a se deparar com muitos desafios. No que se refere ao âmbito biológico, verifica-se que os sistemas orgânicos, tanto em relação à sua estrutura quanto em relação à sua função, começam, aos poucos, a não corresponder mais ao resultado esperado. Além disso, aparecem os sinais típicos no processo de envelhecimento, como rugas, cabelos brancos, perda da elasticidade e viço da pele, diminuição da percepção dos sentidos, distúrbios dos sistemas respiratório e circulatório, cansaço mental, perda do vigor físico, da agilidade, da mobilidade das articulações e coordenação motora, déficits cognitivos nas áreas da memória, na linguagem, na atenção, nas habilidades visuoespaciais, perda neuronal e as doenças, entre outros (TEIXEIRA; NERI, 2008).

No âmbito psicológico, acrescentam-se variados desafios e medos, como o do desconhecido, o receio de situações novas e inesperadas, que não se podem controlar, o que gera muita ansiedade; o medo da própria morte, de se deparar com a própria finitude, o término da existência, da morte de entes queridos e o que envolve o processo do morrer, gerando muita preocupação e sentimentos de dor, angústia e impotência (COCENTINO; VIANA, 2011).

O processo do envelhecimento populacional configura-se pela predominância feminina, pois as mulheres têm atingido maior longevidade em comparação aos homens, bem como pela crescente e significativa presença e participação desse gênero em grupos de convivência e nas atividades físicas (NICODEMO; GODOI, 2010; IBGE, 2016). A procura se justifica pela diferente postura assumida pelas mulheres idosas na busca do ser saudável na velhice (LEITE et al., 2012).

As possibilidades positivas da atividade física na velhice se justificam pela ideia de que grande parte dos mecanismos implicados no processo de envelhecimento é facilmente modificada pelo estilo de vida e pelos hábitos higiênicos e dietéticos adotados ao longo da vida. Quando se cumprem as recomendações dos especialistas em saúde e qualidade de vida, pode-se retardar e, inclusive, evitar problemas típicos da velhice. Recomendações como movimentar-se, permanecer ativos e mobilidade são excelentes caminhos para manter a saúde, sentir-se feliz e integrado ao processo natural do envelhecimento humano.

Nesse sentido, a proposta do método pilates busca trazer melhoria à qualidade na vida de seus praticantes, por meio de uma condição otimizada de nova postura, desenvolvendo maior mobilidade, equilíbrio e agilidade, embasando-se numa tonificação muscular e em um ganho de flexibilidade e elasticidade, atingidas através de exercícios específicos. Contudo, a comprovação dos efeitos para os praticantes desse método já está expressa na literatura se considerar toda a importância da atividade física no cotidiano dos idosos. Estes necessitam de um planejamento específico para essas atividades e de profissionais qualificados para atender às demandas específicas para cada biotipo.

Não há muitos estudos acerca da relação dos efeitos do método pilates e os parâmetros psicológicos. É essa a razão do propósito de desenvolver um estudo para estabelecer uma relação dos seus efeitos com a felicidade, saúde e bem-estar subjetivo para as mulheres idosas, praticantes de atividade física, por meio da modalidade pilates.

Costa et al. (2016) citam que muitos idosos têm procurado o método pilates em busca de saúde e manutenção das aptidões físicas, prevenção de doenças, assim como tratamento coadjuvante.

Ángeles et al. (2016) realizaram um estudo sobre os efeitos de um programa de condicionamento físico baseado no método pilates sobre as variáveis de estado de espírito (ânimo) em idosos no estado de Durango, no México. Os autores concluíram

que o programa de treinamento baseado no método pilates contribui para a geração de mudanças positivas no humor de idosos, por exemplo, aumento da sensação de vigor, diminuição do estresse e da fadiga.

Logo, a importância deste estudo reporta-se à necessidade de ampliar o conhecimento e a discussão sobre as possíveis formas de promover melhorias na vida da pessoa idosa, ou mesmo na vida dos seres humanos em busca da felicidade.

O problema da pesquisa gira em torno da articulação entre a prática de Pilates, como promotor de felicidade e bem-estar no processo de envelhecer de mulheres idosas, identificando as contribuições específicas desse método como promotor de saúde/felicidade/bem-estar físico e psíquico, na visão e voz de idosas.

Considerando os fatores físicos, a natureza genética, o estilo de vida, entre outros, a felicidade na longevidade é um processo complexo, um produto intrinsecamente ligado à forma de vida, pois envolve autoestima, autoconhecimento, cuidado de si, autonomia, independência financeira, saúde, participação, segurança (OMS, 2005), prática de virtudes, convívio social, vida ativa, vida meditativa, espiritualidade, sexualidade, erotismo, alimentação saudável, autocontrole, atividade física, memória ativa, entre outros fatores.

Nessa perspectiva, a prática do método pilates pode contribuir, de forma significativa, para alcançar uma vida melhor e mais feliz pelo cuidado de si. Conhecer o contexto em questão poderá permitir (re)dimensionar intervenções nas práticas de saúde e felicidade dirigidas aos idosos.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Envelhecimento e suas demandas

Estudos demográficos apontam que o mundo terá cerca de um bilhão de idosos em 2025; dois terços deles estarão em países em desenvolvimento, incluindo o Brasil. No Brasil, os estudos sinalizam, para o mesmo período, a presença de cerca de 33 milhões de pessoas com 60 anos ou mais (cerca de 15% da população total), colocando o país em 6º lugar em número de idosos no mundo (GONTIJO, 2005; MAZINI FILHO, 2010).

A velocidade desse processo de envelhecer traz uma série de questões cruciais, como o aumento das doenças crônicas e enfermidades, as quais influenciam de modo significativo na qualidade de vida (QV) dos idosos e podem, frequentemente, levar ao desenvolvimento de sintomas depressivos, de angústias e demências. De acordo com a Chaves et al. (2014, p. 649), ancorado na Organização Mundial de Saúde, a QV é definida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.” O processo de envelhecer natural e saudável depende do resultado do equilíbrio entre as limitações do indivíduo e suas potencialidades, o que possibilita o desenvolvimento de mecanismos para lidar com as perdas referentes a esse processo e adaptações às desvantagens e restrições (RESENDE; NERI, 2006).

As caracterizações de mudanças evolutivas, como ganhos e perdas, mocidade e velhice, são também questões relativas a critérios subjetivos que envolvem anseios e valores e, conseqüentemente, variam segundo o contexto sociocultural (SILVA et al., 2012).

Diante desse cenário, em que se projeta uma taxa de crescimento baixo na população jovem e altíssimo para o contingente de idosos, os responsáveis pela elaboração de políticas públicas devem se voltar. Assim, criarão condições favoráveis para que os idosos tenham qualidade de vida assegurada. A avaliação da qualidade de vida tem valor comprovado na saúde do idoso, quanto ao seu enfraquecimento funcional, morbidade e incapacidade. Tal avaliação também pode ser utilizada para refletir o estado de saúde de grupos jovens, mesmo ante os estados de morbidade, incapacidade e enfraquecimento funcional. Essa avaliação é feita com base no nível de atividade física desempenhada pelo indivíduo, que está relacionada diretamente ao estado de saúde (CORREA et al., 2013).

Para Silva et al. (2012), as ocorrências das alterações vivenciadas na velhice fizeram emergir inúmeros estereótipos e ideias preconcebidas acerca do declínio funcional e das modificações biopsicossociais que ocorrem nesse período.

Sendo as crenças existentes na atual sociedade prejudiciais e distorcidas, isso pode afetar a representação dessa fase do desenvolvimento e influenciar diretamente na forma que os idosos vivenciam esse momento, na sua autoestima, autoimagem, na aceitação das próprias limitações e no seu bem-estar psicológico. Por outro lado, é possível uma ressignificação desse processo do desenvolvimento, possibilitando que a velhice seja vista como um processo peculiar à pessoa idosa, em consonância com sua história de vida e com a representação presente na sociedade, de forma que se considerem também as experiências adquiridas, suas potencialidades, contribuições e acréscimos ao longo da vida.

2.2 Felicidade na velhice

Dessa forma, os estudos acerca da felicidade ou do bem-estar subjetivo (BES), ganharam novamente impulso com o redespertar da arte, da filosofia, da religião, da moral, da política, etc., a partir das décadas de 1980 e 1990. Além disso, com o advento da psicologia positiva, o tema da felicidade está sendo discutido na perspectiva de um foco diferente: da reparação de aspectos negativos e das doenças para a promoção da saúde e de aspectos positivos do ser humano. Assim, o termo “felicidade” tem sido traduzido por bem-estar subjetivo. Logo, o construto bem-estar subjetivo (BES) compreende o estudo da felicidade, estando fortemente relacionado à promoção de saúde.

A felicidade pode ser compreendida como a predominância da frequência de ocorrência de experiências emocionais positivas sobre as negativas. A qualidade de vida é subdividida em duas dimensões: bem-estar objetivo (*welfare*), que abarca as circunstâncias objetivas da vida (renda, educação, saúde, lazer, transporte, entre outros domínios) e bem-estar subjetivo (*well-being*), explicitado pelas experiências subjetivas da vida, pela busca de realização pessoal, social e profissional. O estudo do bem-estar subjetivo (BES) tem como escopo central compreender a avaliação que as pessoas fazem de suas vidas, podendo receber outras denominações, tais como felicidade, satisfação, estado de espírito, afeto positivo, sendo também considerado por alguns autores como avaliação subjetiva da qualidade de vida. Por isso, há uma tendência contemporânea para relacionar a felicidade ou BES à promoção de saúde (SCORSOLINI-COMIN, 2010).

Horn e Chemin (2015, p. 106), com base em Seligman, sobre o significado do bem-estar ou felicidade, assim se expressam:

A teoria do bem-estar é plural no método, bem como na substância: a emoção positiva é uma variável subjetiva, definida por aquilo que você pensa e sente. Engajamento, o sentido, os relacionamentos e realização têm componentes subjetivos e objetivos, já que você pode acreditar que tem engajamento, sentido, bons relacionamentos e alta realização e estar errado, ou até iludido. A conclusão é que o bem-estar não pode existir apenas na sua cabeça: ele é uma combinação de sentir-se bem e efetivamente ter sentido, bons relacionamentos e realização.

Assim, historicamente, nas éticas teleológicas antigas e medievais, intrínseco à criatura racional, à pessoa, há uma predisposição para um fim bom, capaz de movê-la em busca da felicidade humana. Por isso, a felicidade ou o BES é o fim último do homem, o bem supremo almejado por todas as pessoas e todos os grupos sociais no decorrer de sua existência.

Dessa forma, para Pichler (2011), os fundamentos filosóficos em torno desse bem supremo são oriundos das éticas clássicas de Sócrates, de Platão e de Aristóteles, ampliadas, contextualizadas e reestruturadas por Epicuro, Cícero, Sêneca, Epicteto, Marco Aurélio, Plotino, Santo Agostinho, Severino Boécio e Tomás de Aquino. Na modernidade, Pascal, Montaigne, Kant, Heidegger, Sartre, entre outros também se ocuparam da temática. Mais recentemente, Gilles Lipovétsky, Luc Ferry, Dalai Lama, Pierre Hadot, etc. desenvolvem pesquisas em torno da felicidade na pós-modernidade.

Segundo Aristóteles (1999), todas as coisas, sejam elas da ordem do ser, do agir ou do fazer, tendem a um fim ou bem, que é a felicidade. E a felicidade também é a causa final, alcançada pela ação.

Por isso, a felicidade, novamente tão em voga, mas agora estruturada para outros valores e finalidades, como o consumo de mercadorias, de bens e serviços, foi um tema central nas éticas teleológicas. Ela era constituída como o bem supremo e o fim último do homem, em que os bens do corpo, os exteriores, as riquezas, a beleza física, a saúde, a honra, etc. eram os meios para o fim último.

Para corroborar essa afirmação, no Brasil, em forma de emenda constitucional, foi elaborada a PEC da felicidade, que tem a função de reforçar a obrigação do Estado em fornecer os meios para a efetivação da busca da felicidade pelos indivíduos, a partir do cumprimento dos direitos inseridos no artigo 6º da CF/1988:

Art. 6º São direitos sociais, essenciais à busca da felicidade, a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição (grifo das autoras). (HORN; CHEMIN, 2015, p. 106).

Dessa forma, uma pessoa que usufruía de boa saúde, disposição física, com alguns recursos materiais e financeiros, conseguia dedicar-se à busca dos bens interiores, da alma, isto é, no equilíbrio nas ações, na prática das virtudes, no cuidado de si, no conhecimento e autoconhecimento, enfim, à sabedoria, ao bem mais elevado, por meio da contemplação.

Atualmente, parece haver uma inversão: aquilo que era meio tornou-se o fim último para o homem na busca insaciável pelo consumo de bens exteriores. Talvez seja essa uma das razões do vazio existencial do homem na contemporaneidade. Os bens que propiciam uma felicidade mais duradoura e substancial são os bens da alma, os valores humanos, ou seja, a busca pelo conhecimento, o autoconhecimento, a efetivação da sabedoria alcançada pelo sábio, a prática das virtudes da coragem, da moderação, da justiça, da equidade, da dignidade, do discernimento ou prudência, da amizade, alguns amigos leais, do humor, do cuidado, da hospitalidade, da solidariedade, etc. E a velhice é um período privilegiado para enaltecer e usufruir essas qualidades (LIPOVETSKY, 2007).

Nessa perspectiva, o dinheiro e os bens materiais, tão enaltecidos e buscados atualmente, são necessários, por serem meios para alcançar os valores da alma, porque o fim, o bem supremo, a felicidade transcendem a vida ativa, o apego aos bens exteriores e os problemas existências familiares, sociais, culturais, religiosos, financeiros.

Mas todos esses e outros bens exteriores, também chamados de bens coadjuvantes, tão necessários para a sobrevivência do mundo globalizado e da humanidade, inacessíveis para muitos, são considerados meios para a felicidade e não fim (fim no sentido de busca, de projeto de vida). Eles trazem e satisfazem o bem-estar material e o bem-estar psicológico para a pessoa humana, tese corroborada, atualmente, pelo filósofo francês contemporâneo Luc Ferry (2004). Portanto, os bens exteriores geram uma felicidade provisória, incompleta, efêmera.

Nessa ótica, se pessoas e grupos conseguem estruturar uma vida voltada para o prazer de viver bem, no cuidado da alma, buscando a tranquilidade da alma, que é o bem-estar subjetivo, pelo convívio familiar, com os amigos, vizinhos e a prática das virtudes cívicas, tornando-se um cidadão ativo e responsável pelos rumos da polis ou da cidade, há maior possibilidade de ser mais feliz.

Por isso, a Organização Mundial da Saúde prima e solicita medidas urgentes de políticas de saúde (e poderíamos acrescentar de felicidade) para pessoas idosas: “Em todos os países, e especialmente nos países em desenvolvimento, medidas para ajudar pessoas mais velhas a se manterem saudáveis e ativas são uma necessidade, não um luxo.” (OMS, 2005, p. 8).

Assim, a felicidade, de acordo com o itinerário da matriz ética grega, é uma atividade, considerada o bem supremo do homem, o fim último do homem, no sentido de que não há bem maior a ser alcançado no decorrer da existência. O homem não nasce feliz. Ele se torna feliz por meio da concretização de hábitos bons, isto é, pela prática de virtudes da coragem (*andreia*), da moderação (*sophrosynê*), de amizade (*philía*), da justiça (*dikaiosynê*), da sabedoria (*sophía*).

Pichler (2011, p. 28) relata que a felicidade tão almejada, totalmente romântica, perene, total e absoluta – muitas vezes apresentada pela festa do consumo, por meio das propagandas, pelos filmes e romances – não existe. O que uma pessoa consegue alcançar são momentos preciosos, mais ou menos intensos, acompanhados de prazeres

intelectuais, denominados de felicidade. Tudo isso é resultado de esforço, de conquista, assim como a aprendizagem (os conhecimentos) e habilidades práticas.

De acordo com um estudo realizado sobre vivências de felicidade de pessoas idosas, Luz e Amatuzzi (2008) constataram que a dimensão familiar e a dimensão laboral possuem grande importância, sendo fontes de felicidade. Verificou-se que a velhice pode ser um período prazeroso, com projetos e realizações, embora esteja diretamente ligada à qualidade de vida, o envelhecer pode ser um período de liberdade e de experiência acumulada, ocasionando maior grau de especialização e capacitação com o desenvolvimento de projetos de vida e de potencialidades. Os alicerces da velhice bem-sucedida são fundados em estilos de vida que mantêm o corpo e a mente saudáveis através do exercício, bons hábitos de nutrição e envolvimento em atividades interessantes que desafiam a mente. O desenvolvimento desses hábitos relaciona-se com a educação e as atitudes da família e amigos que valorizam a vida saudável e produtiva. O envelhecimento adequado também se relaciona com o fato de, na meia-idade, aprender-se técnicas de redução do stress (NOBRE et al., 2013).

O envelhecimento psicológico tem relação com o esforço pessoal contínuo na busca do autoconhecimento e do sentido da vida, possibilitando uma redução da vulnerabilidade nessa fase (MORAES et al., 2010).

Ainda, nesse contexto, D'Araújo et al. (2015) afirmam que há uma adaptação do ser humano ao longo da vida, tal como descrito pelo Modelo da Seleção, Otimização e Compensação (SOC), em que Seleção é um processo no qual se estabelecem metas pessoais; a Otimização refere-se à aquisição e à aplicação de meios relevantes para atingir melhores níveis de funcionamento; na Compensação, são geridas as perdas já verificadas, passíveis de antever e/ou previsíveis.

2.3 A prática do Pilates como alternativa para ser saudável e feliz

O método pilates pode ser considerado uma das ferramentas para concretizar melhor qualidade de vida aos idosos. O método foi desenvolvido pautado em princípios da cultura oriental e foi criado por Joseph Hubertus Pilates, fundado em um sistema de exercícios chamado de contrologia. Esse sistema foi definido como “a ciência e a arte do desenvolvimento coordenado da mente, do corpo e do espírito, através de movimentos naturais, sob o controle estrito da vontade.” (PILATES; MILLER, 1945, p. 5).

A técnica, criada no início da década de 1920, baseia-se numa integração geral de todos os movimentos do corpo, envolvendo contrações musculares de alto ou baixo limiar e explora exercícios de amplitude de movimento completo ou com a articulação em posição neutra. O método baseia-se no conceito da contrologia, em que todos os movimentos do corpo devem ser totalmente conscientes, entendendo seus princípios de equilíbrio e gravidade nos diferentes momentos.

O método pilates surge como forma de condicionamento físico particularmente interessado em proporcionar bem-estar geral ao indivíduo, incluindo felicidade, sendo capaz de proporcionar força, flexibilidade, boa postura, controle postural, consciência corporal e percepção do movimento (LOPES; RUAS; PATRIZZI, 2014).

A característica principal do método consiste em trabalho resistido e o alongamento dinâmico, realizados em conjunto com a respiração e respeitando os seguintes princípios: centralização, concentração, controle, precisão, respiração, fluidez de movimento.

O primeiro deles, o princípio da centralização, mostra o conceito de Centro de Força ou *Powerhouse*, que se constitui pela musculatura abdominal superficial e profunda, músculos respiratórios, a musculatura lombar, glútea e pélvica. Essa estrutura é responsável pela sustentação da coluna e órgãos internos e é onde se localiza o centro

de gravidade do corpo; seu fortalecimento, objetivado no método, proporciona um alinhamento biomecânico com menor gasto energético aos movimentos, além de estabilidade e melhora da postura, cooperando na prevenção de dores e outros males (FERNANDES; LÁCIO, 2011).

A centralização é considerada o ponto-chave do método de Pilates, sendo fundamental a focalização no centro do corpo – chamado de *core* ou *powerhouse*. Enquanto isso, a concentração é a atenção permanente com a qual se realizam os exercícios, considerando cada parte do corpo. Já o controle remete para a necessidade de se controlar todos os aspectos de cada movimento. A precisão refere-se à exatidão com que cada exercício deve ser praticado. A respiração é um componente importante do método à medida que existe um ritmo adequado a ser adotado em cada exercício que favorece a oxigenação de todos os tecidos do corpo. Por fim, a fluência ou fluidez do movimento é considerada a fluidez e a graciosidade não só na realização dos exercícios, mas também na mudança de um exercício para outro durante a sessão. A focalização no centro do corpo, no início do movimento, a coordenação de uma respiração correta (profunda e na sua capacidade máxima), a concentração, o controle do movimento e a qualidade de cada movimento em detrimento da exaustiva repetição são características comuns à descrição do método realizada por Joseph Pilates (PILATES, 1934).

Joseph Pilates foi pioneiro e estava à frente de seu tempo (quase um século às tendências atuais) ao ser um dos primeiros ocidentais a estudar diferentes disciplinas orientais, como yoga e a meditação. Nas concepções orientais, refletidas em seu método, recursos como a internalização de auto, adaptação aos ritmos naturais para equilíbrio, bem como as características de internalização, a adaptação aos ritmos naturais para conseguir equilíbrio interior, o controle dos gestos e a concepção global de uma pessoa que se apresenta como uma unidade corpo-mente-espírito (VILELLA; ZARCENO; ROSA, 2014).

Pilates (1934, p. 13) afirmou que “antes de qualquer benefício proveniente do método, a pessoa precisa aprender a respirar corretamente”, ou seja, realizar a completa inalação e exalação do ar. Ele acreditou ser possível estimular todos os músculos a uma atividade maior, ao mesmo tempo em que o corpo poderia tornar-se, abundantemente, carregado de oxigênio puro e fresco, provendo melhor estado de saúde. Assim, a ênfase na respiração como princípio do método objetiva utilizá-la eficazmente, nutrindo o corpo e eliminando toxinas, favorecendo a organização do tronco pelo recrutamento dos músculos estabilizadores profundos da coluna na sustentação pélvica, bem como o relaxamento dos músculos inspiratórios e cervicais.

Sobre isso, foi desenvolvido ensaio clínico por Lopes, Ruas e Patrizzi (2014, p. 518), intitulado *Efeitos de exercícios do método Pilates na força muscular respiratória de idosas: um ensaio clínico*, demonstrando que a técnica proporciona “bem-estar geral ao indivíduo, sendo capaz de proporcionar força, flexibilidade, boa postura, controle postural, consciência corporal e percepção do movimento.” Mesmo que essa pesquisa não tenha focado especificamente a promoção da felicidade ou BES, deduz-se, por bem-estar geral, também o enaltecimento dessa temática.

Em outra pesquisa bibliométrica recente, relacionada ao objeto desta pesquisa, *Hay beneficios psicosociales por la práctica Pilates? Un análisis de la literatura científica*, realizada por pensadores espanhóis Vilella, Zarceño e Rosa (2014), identificou-se, de um lado, dos anos de 2009 a 2013 analisados, que há um considerável aumento de estudos em torno da prática. Por outro, há poucos estudos na literatura acerca dos benefícios do Pilates nos aspectos psicossociais de acordo com as recomendações da OMS de 2010 (VILELLA; ZARCENO; ROSA, 2014, p. 118). A busca das publicações foram efetuadas por meio de ScienceDirect, Pubmed, Lilacs, PsycARTICLES, CSIC-ISOC e Dialnet, nos idiomas inglês, espanhol e português.

Usando o descritor pilates e cada um dos demais descritores, como saúde psicológica, saúde social, saúde psicossocial, depressão, estresse, ansiedade, saúde

ocupacional, autoestima, estabilidade emocional, otimismo e satisfação no trabalho, os autores encontraram mais de 2.000 publicações de 1997 a 2013.

Os mesmos autores ainda ressaltam que o pilates, além de melhorar os aspectos físicos em geral, “reeduca las actitudes posturales, aumenta la creatividad, la memoria, la autoestima, reduce el estrés, el cansancio, la agresividad, el dolor, mejora el estado de ánimo, la densidade ósea, la postura, etc.” (VILELLA; ZARCENO; ROSA, 2014, p. 118).

Pilates publicou duas obras sobre seu método, que são: *Your Health: A Corrective System of Exercising That Revolutionizes the Entire Field of Physical Education*, em 1934, e *Return to Life Through Contrology*, em 1945. Portanto, “uma boa condição física é o primeiro requisito para ser feliz.” (PILATES; MILLER, 1945, p. 3).

2.4 Os determinantes para um envelhecer ativo e saudável, com bem-estar e saúde

A proposta de investigação encontra-se de acordo com a da Organização Mundial de Saúde OMS (2015), a qual prevê mudanças nas percepções de saúde e envelhecimento. O relatório da OMS analisa detalhadamente o que se conhece sobre saúde e envelhecimento e constrói um quadro estratégico para falar sobre a ação pública, com um menu de passos práticos que pode ser adaptado para utilização em países de todos os níveis de desenvolvimento econômico. Dessa maneira, o relatório aborda as mudanças associadas ao envelhecimento no contexto de todo o curso da vida, concernentes aos seguintes fatores:

Não há mais pessoa tipicamente velha: as populações maiores são caracterizadas por grande diversidade. Por exemplo, alguns adultos maiores de 80 anos apresentam níveis de capacidade física e mental comparáveis aos níveis de muitos jovens de 20 anos. As políticas devem ser estruturadas de forma que permitam maior número de pessoas alcançarem trajetórias positivas do envelhecimento.

A diversidade na população de adultos maiores não é aleatória: embora parte da diversidade observada em idade mais avançada reflita a nossa herança genética, a maior parte dela surge dos ambientes físicos e sociais que habitamos. Esses ambientes incluem o nosso lar, a nossa vizinhança e a nossa comunidade, que podem afetar diretamente a nossa saúde ou impor barreiras ou incentivos que influenciam as nossas oportunidades, decisões e comportamentos.

A idade avançada não implica dependência: embora não existam pessoas maiores típicas, a sociedade geralmente as vê de forma estereotipada, que leva à discriminação contra indivíduos ou grupos simplesmente com base na idade. As suposições de dependência baseadas na idade ignoram as muitas contribuições das pessoas maiores para a economia. Além disso, em todos os cenários de recursos, as pessoas mais velhas contribuem de muitas formas menos tangíveis economicamente, por exemplo, fornecendo apoio emocional em momentos de estresse ou aconselhamento em problemas desafiadores. A política deve ser moldada de forma a promover a capacidade dos adultos maiores de realizar essas múltiplas contribuições.

O envelhecimento da população aumentará os custos com cuidados de saúde – porém não tanto quanto esperado: outra suposição comumente feita é de que as crescentes necessidades de populações maiores levarão a aumentos insustentáveis nos custos de saúde. Em realidade, esse cenário não está muito claro. Embora mais evidências sejam necessárias, prever custos futuros de saúde com base na estrutura etária da população é, portanto, um valor questionável. Isso é reforçado por análises históricas que sugerem que o envelhecimento tem muito menos influência sobre os gastos com saúde do que diversos outros fatores. Por exemplo, entre 1940 e 1990 nos Estados Unidos (um período de envelhecimento significativamente mais rápido da população já ocorrido), o envelhecimento parece ter contribuído apenas cerca de 2% dos gastos com saúde, enquanto as mudanças relacionadas à tecnologia foram responsáveis entre 38% e 65% de crescimento.

70 não é o novo 60 – mas poderia ser: uma suposição que vai contra os equívocos negativos associados ao envelhecimento é que as pessoas mais velhas, hoje, possuem saúde melhor em relação aos seus pais ou avós. Se hoje os adultos maiores de 70 anos dispõem da mesma saúde que os adultos maiores de 60 anos do passado, pode-se concluir que os adultos maiores de 70 anos de hoje estão em melhor posição para se defenderem sozinhos e, portanto, há menos necessidade de ação política para ajudá-los. Embora haja uma forte evidência de que os adultos maiores estão vivendo mais tempo, principalmente em países de alta renda, a qualidade desses anos não é clara.

Visão prospectiva, não retrospectiva: outras grandes mudanças sociais estão ocorrendo com o envelhecimento da população. Combinadas, elas podem significar que envelhecer no futuro será muito diferente das experiências de gerações anteriores. Por exemplo, a urbanização e a globalização foram acompanhadas pelo aumento da migração e desregulamentação dos mercados de trabalho. Para os adultos maiores com competências desejáveis e flexibilidade financeira, essas mudanças criam novas oportunidades. Com os números rapidamente crescentes de pessoas mais velhas que podem precisar de cuidados, os modelos antigos de cuidados à família simplesmente não são sustentáveis. A abordagem adotada por esse relatório se concentra em construir as capacidades de adultos maiores para lhes permitir navegar em seu mundo em transformação e inventar maneiras novas, melhores e mais produtivas de se viver.

O gasto com populações mais velhas é um investimento, não um custo: os gastos em sistemas de saúde, cuidados de longo prazo e ambientes propícios mais amplos são frequentemente retratados como custos. Esse relatório assume uma abordagem diferente. Essa abordagem considera os gastos como investimentos que permitem a capacidade e, portanto, o bem-estar das pessoas maiores. Esses investimentos também ajudam as sociedades a atender suas obrigações relacionadas aos direitos fundamentais das pessoas mais velhas.

Envelhecimento saudável: para enquadrar como a saúde e o funcionamento podem ser considerados na idade mais avançada, este relatório define e diferencia dois conceitos importantes. O primeiro é a capacidade intrínseca, que se refere ao composto de todas as capacidades físicas e mentais que um indivíduo pode apoiar-se em qualquer ponto no tempo.

Entretanto, a capacidade intrínseca é apenas um dos fatores que determina o que uma pessoa mais velha pode fazer. Portanto, embora pessoas mais velhas possam ter a capacidade limitada, elas ainda podem ser capazes de comprar se tiverem acesso a medicamentos anti-inflamatórios, um recurso de apoio (como muleta, cadeira de rodas ou *scooter*) e viverem próximas a transportes acessíveis. Essa combinação de indivíduos e seus ambientes e a interação entre eles é a sua capacidade funcional, definida pelo relatório como atributos relacionados à saúde.

Com base nesses dois conceitos, esse relatório define o envelhecimento saudável como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada.

Um quadro de saúde pública para o envelhecimento saudável: uma ação de saúde pública abrangente relacionada ao envelhecimento é uma necessidade urgente. Embora existam grandes lacunas de conhecimento, temos evidências suficientes para agir agora e há algo que todos os países podem fazer, independentemente de sua situação atual ou nível de desenvolvimento.

Diversos pontos de entrada podem ser identificados para intervenções, a fim de promover o envelhecimento saudável, porém todos terão um objetivo: maximizar a capacidade funcional. Isso pode ser alcançado de duas formas: construindo e mantendo capacidade intrínseca e permitindo que alguém com uma diminuição da capacidade funcional faça coisas importantes para ele (a).

Cuidar bem da saúde não dispensa a procura ativa de novas aprendizagens e a promoção da autoaprendizagem e gestão equilibrada do dia a dia nas dimensões que mais influenciam as mudanças que os avanços da idade ocasionam. A necessidade de potencializar esses cuidados com a saúde de todos os cidadãos é considerada crítica pela União Europeia no âmbito de estratégia para 2020, que definiu como meta fundamental, para todos os estados, aumentar em dois anos o período de vida saudável, o que passa por estabelecer como prioridade efetiva a implementação do envelhecimento ativo, definido como “o processo de maximizar o potencial das pessoas para se manterem saudáveis, participarem na vida das suas comunidades e melhorarem a sua qualidade de vida, à medida que avançam em idade.” (EUROPEAN PARLIAMENT REPORT, 2010, p. 25; OLIVEIRA, 2016).

A importância desse tipo de abordagem se reflete no desenvolvimento da independência e autonomia dessa população. Assim, a partir do momento em que os idosos passam por um estado de atividade contínua, a dimensão do bem-estar prevalece em suas vidas diárias. A percepção do idoso sobre o envelhecimento ativo é essencial porque está relacionada ao fato de como os idosos são inseridos no contexto social para entender esse processo como natural, com base em uma vida ativa e dinâmica. Nessa perspectiva, os idosos que possuem esse entendimento realmente experimentam qualidade de vida (MARINHO et al., 2016).

3 PRODUÇÃO CIENTÍFICA I

PRÁTICA DE PILATES POR IDOSAS: VIVÊNCIAS DE FELICIDADE, SAÚDE E BEM-ESTAR EM PAUTA

Resumo: O método pilates procura proporcionar qualidade na vida e bem-estar geral, por meio da otimização postural, mobilidade, equilíbrio e agilidade, através da tonificação muscular, aumento da flexibilidade e elasticidade corporal. Assim, o objetivo do estudo foi identificar as contribuições do método Pilates como promotor de saúde/felicidade/bem-estar geral, com 15 idosas, participantes das oficinas de Pilates, de um Centro de Referência em Atenção ao Idoso, da Universidade de Passo Fundo, por meio de uma entrevista semiestruturada. As informações foram sintetizadas em categorias, de acordo com a análise de conteúdo de Bardin, e conectadas à literatura. Dos resultados emergiram quatro categorias: o bem-estar físico e o bem-estar psíquico, as vivências e convivências e a felicidade. A partir dos efeitos positivos relatados pelas idosas, com a prática regular de Pilates, ocorreu a redução de dores corporais, melhoria do equilíbrio postural, equilíbrio entre corpo e mente, otimização da memória, cuidado de si, autonomia, protagonismo, convivência, e, felicidade. Infere-se que o método pilates auxilia no envelhecimento bem-sucedido das idosas que o praticam regularmente.

Palavras-chave: Pilates. Idosas. Bem-estar físico e psíquico. Convivência. Felicidade.

Abstract: Aging is a dynamic, complex and universal process of multidimensional, inter and transdisciplinary nature, as it involves biological, social and cultural aspects, as well as a set of attitudes and habits acquired, improved and preserved during life. The Pilates method seeks to provide a better quality of life and general well-being through postural optimization, mobility, balance and agility, based on muscle toning and increased flexibility and elasticity. Thus, the objective of the study was to identify the contributions of the Pilates method as a promoter of health / happiness / general well-being, on 15 elderly women, participants of a Pilates workshop, at the Reference Center for Elderly Care (CREATI) of the University in Passo Fundo (UPF), through a semi-structured interview. The information was synthesized in categories, according to Bardin's content analysis. From the results emerged four categories: physical well-

being, psychic well-being, experiences and coexistence and happiness. From the positive effects reported by the elderly, such as regular physical activity, reduction of body pain, improvement of postural balance, balance between body and mind, optimization of memory, self care, autonomy, protagonism, coexistence, happiness. It is believed that the Pilates method assists in the successful aging of the elderly who practice it regularly.

Keywords: Pilates. Elderly. Physical and psychic well-being. Coexistence. Happiness.

3.1 Introdução

O aumento da longevidade do ser humano vem sendo debatido e observado pelo mundo todo, inclusive, no Brasil. A inversão da pirâmide populacional decorre da redução das taxas de fecundidade, fertilidade e natalidade, fatores que têm interferido em grande escala nesse cenário. No entanto, esse fato implica desafios, pois, afinal, esperamos ter uma sobrevida maior, com qualidade de vida, através da busca do envelhecimento bem-sucedido, com autonomia e independência, saúde física e mental.

A problemática que envolve a velhice a constitui como o último estágio do ciclo de vida, atualmente, tem sido pensada em nossa sociedade como distinta em suas vicissitudes. Estudos vêm sendo realizados com o intuito de não somente explicar os fatores negativos desse estágio da vida, mas também de ressaltar os seus fatores positivos, afirmando que, mesmo com tais fatores negativos, que lhe são peculiares, é possível ao indivíduo superá-los, encontrando um sentido significativo na sua experiência de envelhecer ante os desafios do caminho da existência.

Assim, a prática constante de atividade física tem sido recomendada para a prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares e crônicas. Todavia, a diminuição das capacidades físicas e motoras decorrentes do processo de envelhecimento pode promover no idoso uma condição de fragilidade extrema, deixando a sua independência

física comprometida, caso enfrente problemas como quedas, doenças, entre outras situações (BAZONI et al., 2013).

Nesse sentido, a proposta do método pilates visa trazer melhorias à qualidade na vida de seus praticantes, por meio de um sistema de treinamento corporal global, pois trabalha o corpo como um todo, desenvolvendo maior mobilidade, equilíbrio e agilidade, embasando-se numa tonificação muscular e em um ganho de flexibilidade e elasticidade, atingidas mediante exercícios específicos. Porém, a prática do pilates com idosos necessita de um planejamento específico para essas atividades e de profissionais qualificados para atender às demandas.

Considerando a crescente implantação de programas de atividade física para idosos e a necessidade de que eles estejam adequados ao público a que se destina, o objetivo da pesquisa foi compreender como um grupo de idosas praticantes de pilates concebe suas vivências e significados pessoais e sociais de felicidade.

3.2 Metodologia

O estudo caracteriza-se como descritivo, com abordagem qualitativa, com 15 mulheres idosas participantes de duas oficinas de Pilates, numa Universidade do interior do Rio Grande do Sul. As atividades de Pilates foram realizadas duas vezes por semana, com duração de 50 minutos cada sessão, durante o ano letivo de 2016. A coleta de dados realizou-se através de uma entrevista semiestruturada, nas suas residências, com data e hora marcadas, com duração de 40 minutos.

A pesquisa qualitativa procura investigar, identificar e descrever informações de realidades subjetivas de pessoas e grupos sociais, ou seja, suas crenças, opiniões, hábitos, valores, atitudes, aspirações, ideologias, significados, com a finalidade de reuni-los e sintetizá-los para compreender e interpretar suas razões históricas, culturais e atuais (BAUER; GASKELL, 2014).

Os critérios de inclusão para selecionar as participantes foram: mulheres com 60 anos ou mais de idade matriculadas na oficina de pilates. A coleta dos dados aconteceu nos meses de março a julho de 2016, por meio de entrevista individual, na residência das idosas, com data e horário agendados respeitando a disponibilidade e a preferência de cada uma, após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os instrumentos utilizados para a coleta de informações foram: ficha cadastral, para o levantamento das características das informantes, e um questionário semiestruturado, para obter informações acerca do bem-estar geral oriundo da prática do pilates.

As informações obtidas foram transcritas na íntegra e sofreram análise temática de conteúdo segundo Bardin (2011). Essa técnica permite a abstração do que é relevante e de interesse para o estudo em forma de categorias, para posterior interpretação, sempre em consonância com a literatura. A análise de conteúdo, de acordo com essa autora, consiste na organização dos dados na pré-análise, seguida pela exploração do material e pela codificação dos resultados por meio da inferência e da interpretação sistemática.

Na pré-análise, as transcrições das informações das entrevistas foram submetidas à leitura flutuante. Essa técnica procura instituir e codificar um conjunto de palavras-chave, seguindo os critérios de exaustividade, representatividade, homogeneidade e pertinência. Depois, na fase de exploração do material, com base nas palavras-chave, foi efetuada uma síntese da codificação dos recortes de textos em unidades temáticas ou categorias e, posteriormente, corroboradas pela literatura sobre a temática. O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, com número 1482560.

3.3 Resultados e discussão

As participantes do estudo demonstraram homogeneidade nas respostas das questões escolhidas para a coleta de informações.

A partir da análise temática do conteúdo das entrevistas, foi possível construir quatro categorias: bem-estar físico; bem-estar psíquico; vivências e convivências e a felicidade, como categoria transversal, conforme a Figura 1.

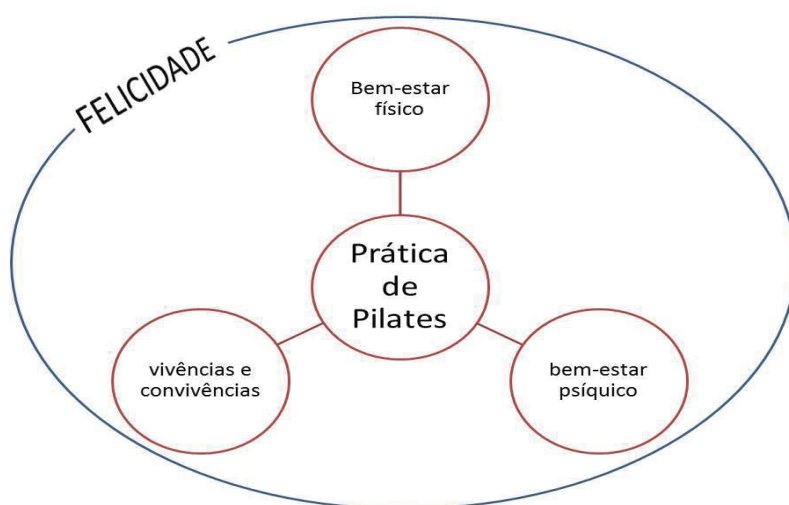


Figura 1: Categorias construídas a partir do que emergiu das falas das idosas

3.3.1 Bem-estar físico

Os benefícios apresentados pelas participantes da oficina de pilates contribuíram para melhorar a qualidade de vida, gerando o bem-estar físico. Por qualidade de vida, os resultados demonstraram a efetivação da atividade física regular, propiciando melhoria na saúde, no corpo e na mente, como redução de dores corporais e do equilíbrio postural, além de otimização da memória e redução da perda de urina. A prática do pilates motivou as participantes a saírem de suas casas, de seus lares, superando o sedentarismo.

Também se verificou o desenvolvimento e a busca de equilíbrio entre corpo e mente, como a concentração e o equilíbrio, capazes de gerar mais mobilidade e flexibilidade, principalmente nos membros inferiores, destacados como fatores fundamentais nessa fase da vida do envelhecimento humano. Esses progressos de bem-estar físico geraram e foram relacionados ao aumento do bem-estar psíquico, mental e emocional. Assim, a oficina proporcionou uma mudança no estilo de vida para buscar hábitos e posturas físicas mais adequadas. De acordo com duas falas seguintes:

Pilates era algo que estava faltando na minha vida, como exercício regular que nos beneficia, então antes de fazer Pilates era sedentária, no sentido de não fazer exercícios. Sabemos que temos que nos exercitar, mas se não temos um horário fixo, não fazemos (Jade).

É poder ir e vir onde eu quiser sem depender de ninguém, caminhar bastante. Eu já caminho muito, mas o Pilates tornou meu corpo mais forte, mais ágil, mais flexível. É ter a cabeça boa, saber viver, aproveitar a vida (Esmeralda).

Assim, o significado da prática de pilates, segundo as participantes, está em conexão com os princípios desenvolvidos pelo criador do método, caracterizados de centralização, concentração, controle, precisão, respiração e fluidez de movimentos (PILATES, 1945).

Para Lopes, Ruas e Patrizzi (2014), o método pilates surge como uma forma de condicionamento físico, particularmente interessado em proporcionar bem-estar geral ao indivíduo, incluindo felicidade, sendo capaz de proporcionar força, flexibilidade, boa postura, controle postural, consciência corporal e percepção do movimento.

Nobre et al. (2013) destacam que os alicerces de uma velhice bem-sucedida são fundados em um estilo de vida que mantém o corpo e a mente saudáveis através do exercício, de bons hábitos de nutrição, do envolvimento em atividades significativas que desafiam a mente e a capacidade de aprender técnicas de redução do estresse.

Rodrigues et al. (2010) verificaram que a prática do método pilates pode beneficiar os idosos tornando-os saudáveis, porque, com o passar dos anos, vão perdendo a capacidade de realizar as tarefas do cotidiano, diminuindo a autonomia funcional. Em seu estudo, foram selecionadas 52 voluntárias que realizaram o protocolo de avaliação da autonomia funcional do Grupo Latino-Americano de Desenvolvimento para Maturidade (GDLAM) e concluíram que a prática do método por senhoras saudáveis, tal como avaliada neste estudo, propiciou melhora significativa em seu desempenho funcional. Assim, o estudo comprovou que o método pilates é eficaz e significativo no desenvolvimento da autonomia funcional de pessoas idosas.

Com o processo do envelhecimento humano, o corpo tende a tornar-se mais dependente, exigindo a manutenção da autonomia e do incentivo para realizar exercícios físicos.

Nesse sentido, em um estudo mais recente de (QUEIROZ et al., 2016), o método pilates também é recomendado como um ótimo programa de atividades para idosos, porque trabalha o corpo globalmente, realinha os músculos, aumenta o controle neuromuscular, o desempenho, a coordenação e mobilidade e, assim, melhora o equilíbrio, o tônus muscular e postura correta e aumenta a independência para realizar atividades diárias.

A maioria das idosas da pesquisa destaca que o vigor físico para caminhar, a flexibilidade e o controle da respiração melhoraram por meio da prática de pilates. Esses resultados rápidos as estimularam a continuar frequentando as aulas. Atualmente, o método pilates vem sendo reconhecido e recomendado por médicos e muitas participantes das oficinas procuram matricular-se por indicação desses profissionais:

O médico mandou fazer pilates, e olha, hoje tô mais tesa, a mobilidade melhorou, os reflexos, tudo [...] já fazia caminhadas antes, mas agora completou minha vida (Quartzo).

Melhorou bastante pra mim caminhar, como pra respirar, pra dormir, até quando eu puder continuar fazendo, vou fazer [...] porque antes doía tudo (Granada).

Uma pesquisa bibliométrica atual, desenvolvida por Reche-Orenes e Carrasco (2016, p. 86), afirma o seguinte:

Em la actualidad, el método Pilates (MP) es una forma de ejercicio físico que está adquiriendo gran popularidade. Esta se basa em la mejora del funcionamiento fisiológico e través de la respiración, y el trabajo del core y las extremidades superiores e inferiores.

A persistência é outro fator mencionado pelas participantes. Sobre isso, destaca-se assiduidade das alunas idosas em frequentar as oficinas, visto que os encontros eram realizados duas vezes por semana, durante vários semestres. Ao perceberem a evolução física e o bem-estar psíquico, disseram que ficaram “dependentes” das aulas, como fica evidente nas falas a seguir:

Tinha bastante problema de alongamento, mudou da noite pro dia. Depois que tu percebe que tua vida melhorou, tu não quer desistir (Malaquita).

Antes eu vivia quebrada, cheia de dor, agora já não tenho mais tantas dores. Tenho melhor alongamento, mais força nas pernas pra trotiar e dançar e cuidar da [...] [filha doente] (Amestista).

Atualmente, o pilates é reconhecido no mundo inteiro pelos seus benefícios físicos e mentais. O pilates é um método que vem sendo utilizado para a melhora da qualidade de vida, dores na coluna, bem-estar, trabalhando a flexibilidade, força, equilíbrio e melhora da postura (EVANGELISTA et al., 2014).

A atividade física regular tem sido descrita como um excelente meio de atenuar a degeneração provocada pelo processo do envelhecimento, principalmente das dimensões física, psicológica e social. Por outro lado, sabe-se que o estilo de vida tem levado cada vez mais um maior número de pessoas ao sedentarismo. Nesse sentido, faz-se necessário o estímulo à adoção de estilo de vida mais ativo, desde as idades mais

novas até as mais avançadas, através de atividade física e exercícios físicos para a manutenção da saúde (FORTI, 1999).

Outro resultado que apareceu no relato das participantes refere-se ao envelhecimento ativo e saudável:

Pensando na saúde, no bem-estar e ser mais ativa. (Malaquita).

Em primeiro lugar, o bem-estar do corpo, porque desde que eu faço pilates, diminuiu tanto as dores [...] tenho [só] uma única dor no quadril. (Topázio).

No resumo do Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde de 2015, elaborado e publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o envelhecimento saudável é definido como um “processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar em idade avançada.” (OMS, 2015, p. 13).

Para caracterizar capacidade funcional, a OMS usa dois conceitos essenciais: a capacidade intrínseca e fatores ambientais. A primeira se refere a todas as qualidades, competências e habilidades físicas e mentais que uma pessoa idosa utiliza para construir e reconstruir seu projeto existencial. A segunda são os ambientes, os espaços onde se estabelecem e reestabelecem as interações em sociedade e no meio ambiente.

Uma das participantes relata que diminuiu o uso de medicamentos, que a memória melhorou, bem como a consciência corporal:

Justamente pelo corpo, pelos joelhos, pelas pernas, eu não tinha força nas pernas, [me] agachava e não conseguia levantar, é menos remédio, menos investimento em remédios, [pois] desde que comecei a fazer Pilates, eu já notei que não me esqueço tanto das coisas. Foi um achado, um rejuvenescimento. Eu não me canso, eu subo e desço escada e não me canso, antes eu já acordava cansada (Rubi).

Fourie et al. (2013) destacam que a busca pela flexibilidade, oriunda da prática do pilates, está ligada à independência dos idosos, pois é um componente fundamental

do movimento. Essa melhora pode estar relacionada ao fortalecimento do centro do corpo, que traz estabilidade e segurança para executar os movimentos.

Dois estudos relacionados aos aspectos funcionais decorrentes do pilates podem ser relacionados aos resultados sobre o bem-estar físico desta pesquisa. No primeiro, na visão de Smith e Smith (2015), há evidências do fortalecimento do transversal abdominal, multífideos e assoalho pélvico, melhorando a estabilidade corporal e a mobilidade da coluna. No segundo, Granacher, Gollhofer e Hortobágyi (2013) investigaram a possível correlação entre aspectos funcionais e as quedas. Os resultados sugerem que o incremento da força do centro do corpo tem relação com a diminuição do risco de quedas.

3.3.2 Bem-estar psíquico

O bem-estar psíquico ou subjetivo, descrito pela maioria das falas das idosas, foi expressado em satisfação pessoal, aceitação, cuidado de si, busca pela autonomia e independência, alegria de poder usufruir os benefícios da longevidade, porque é justamente nessa fase da vida em que os idosos estão expostos a riscos e crises de natureza biológica, psicológica e social.

Os estudos acerca da felicidade ou do bem-estar subjetivo (BES) receberam novamente um impulso com o despertar da arte, da filosofia, da religião, da espiritualidade, da moral, etc., a partir das décadas de 1980 e 1990 (LIPOVETSKY, 2007).

A felicidade pode ser compreendida como a predominância da frequência de ocorrência de experiências emocionais positivas sobre as negativas. A qualidade de vida é subdividida em duas dimensões: bem-estar objetivo (*welfare*), que abarca as circunstâncias objetivas da vida (renda, educação, saúde, lazer, transporte, entre outros domínios), e bem-estar subjetivo (*well-being*), explicitado pelas experiências subjetivas da vida, pela busca de realização pessoal, social e profissional. O estudo do bem-estar

subjetivo (BES) tem como escopo central compreender a avaliação que as pessoas fazem de suas vidas, podendo receber outras denominações, como felicidade, satisfação, estado de espírito, afeto positivo, sendo também considerado por alguns autores como avaliação subjetiva da qualidade de vida. Por isso, há uma tendência contemporânea para relacionar a felicidade ou BES à promoção de saúde (SCORSOLINI-COMIN, 2010).

Assim, a realização psíquica, subjetiva, como uma disposição interior, denominada felicidade, é expressa pelas idosas como:

A felicidade é muito subjetiva, a gente encontra dentro da gente. Não adianta procurar lá no céu que não vai achar, são momentos que deixam a gente contente ou triste (Rubi).

E ter a cabeça boa, saber viver, aproveitar a vida (Esmeralda).

Porque me sinto muito bem no Pilates e me faz muito bem, pra tudo, corpo e mente (Safira).

O Dicionário Aurélio define a felicidade como o “estado de perfeita satisfação íntima; ventura. [...] Contentamento, grande alegria, euforia, grande satisfação. Circunstância favorável, bom êxito, boa sorte, sucesso.” (FERREIRA, 2016).

Uma característica comum das idosas participantes da pesquisa é a iniciativa e a capacidade de fazerem escolhas e serem protagonistas de suas vidas, de suas existências. Ou seja, possuem atitudes, são proativas, assumem responsabilidades, reclamam menos, são otimistas, procuram viajar, divertir-se:

É estar sempre bem, sem dor, e poder dançar nos bailes bastante (Ametista).

É estar sempre disposta pra fazer as coisas, como caminhadas, cuidar da casa, passear, fazer exercícios, a cabeça estar em paz consigo mesma (Topázio).

Também foi mencionado que o bem-estar psíquico depende de fatores que estão diretamente interligados, pois sem saúde não há felicidade. Para elas, felicidade é

desenvolver a autonomia, a criatividade, ter iniciativa e possuir independência para realizar seus compromissos, suas tarefas e seus momentos de lazer com amigos e familiares, além de estar em consonância com Deus:

É estar bem com o corpo e a mente, como o pilates trabalha o corpo e a mente, melhora bastante a concentração e o equilíbrio, que é muito importante nesta fase da vida (Ônix).

Na nossa busca pelo bem-estar e pela felicidade entra Deus, que nos conforta, nos faz mais fortes e confiantes (Jade).

Assim, o processo de envelhecer traz uma série de questões cruciais, como o aumento das doenças crônicas e enfermidades típicas da idade, as quais influenciam de modo significativo na qualidade de vida (QV) ou na felicidade dos idosos e podem, frequentemente, levar ao desenvolvimento de sintomas depressivos, de angústias e demências. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a QV é definida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.” (CHAVES et al., 2014, p. 649).

A prática do pilates ajudou a proporcionar melhor qualidade de vida, porque as participantes demonstraram que houve progresso nos cuidados da alma, da consciência, do eu. Segundo Reche-Orenes e Carrasco (2016, p. 86), “la estimulación psicológica, centrando la atención en movimientos corporales lentos, controlados y precisos; y el aprendizaje de patrones posturales y habilidades motoras funcionales.”

3.3.3 Vivências e convivências

Percebeu-se que a convivência em grupo gerou sentimentos positivos para as participantes, visto que algumas já sofreram algum tipo de perda, ou porque seus familiares estão atarefados em suas rotinas.

Nessa perspectiva, o bem-estar ou felicidade, decorrente da convivência com a família e amigos, tornou-se algo essencial na vida das participantes. Mencionaram que, se os filhos, netos e familiares estão bem, elas também se sentem bem e tranquilas. Além do mais, a convivência na oficina de pilates se tornou uma fonte de alegria e bem-estar na vida delas, pois fazem novas amizades e ocupam mais seus dias.

A família, sem dúvida, nossa mola propulsora de nosso ânimo; meus filhos e minhas netas são tudo pra mim, se eles estão bem, eu também estou. A companhia e apreço deles também é essencial. Felicidade? Nesta fase da vida, sabemos que isso é felicidade. Aquela felicidade sonhada quando se é jovem muda de aspecto nesta idade (Jade).

De acordo com Resende e Neri (2006), o processo de envelhecer natural e saudável depende do equilíbrio entre as limitações do indivíduo e suas potencialidades, o que possibilita o desenvolvimento de mecanismos para lidar com perdas e a necessidade de fazer adaptações frente aos desafios do envelhecer.

Luz e Amatuzzi (2008), em um estudo realizado sobre vivências de felicidade com pessoas idosas, constataram que a dimensão familiar e a dimensão laboral são fontes de felicidade. Verificou-se que a velhice pode ser um período prazeroso, com projetos e realizações, denominado qualidade de vida. É uma fase da vida em que se busca enaltecer a liberdade, a valorização da experiência acumulada, a realização de projetos de vida e o desenvolvimento das potencialidades.

Dessa forma, a prática do pilates procurou enaltecer essas potencialidades, qualidades e perspectivas. O desenvolvimento desses hábitos relaciona-se com a educação e as atitudes da família e dos amigos que procuraram valorizar e estimular que as participantes da pesquisa buscassem uma vida mais saudável, ativa e de protagonismo. As falas seguintes expressam essa capacidade intrínseca do ser humano de superar os desafios existenciais, inclusive as perdas inerentes ao processo de morte e do morrer:

Depois que minha mãe faleceu, fiquei muito triste, então resolvi aceitar o convite de uma amiga para conhecer a oficina de pilates [...]. [Ainda], eu perdi meu marido muito cedo, então eu vivi para as minhas filhas, me apaguei. Foram alguns anos que eu não vi passar, mas agora não me falta nada, porque estão todas muito bem. É isso, isso tudo me traz felicidade (Cristal).

Não sei viver isolada, gosto de grupos, a convivência com outras pessoas sempre me fez bem. Os filhos seguem uma trajetória dentro daquilo que a gente tentou passar, quando os teus estão felizes, está tudo bem (Ônix).

A OMS (2015) estimula os adultos maiores a desenvolverem suas capacidades intrínsecas para navegar no mundo em transformação e inventar maneiras novas, melhores e mais produtivas de se viver.

Porém, muitas vezes, no processo de convivência e socialização, podem surgir conflitos, decorrentes de desajustes emocionais do relacionamento conjugal:

A família reunida e com saúde [...], chegando na minha idade é isso, os jovens diriam outra coisa. Uma coisa ou outra chateia a gente [...] na convivência com o marido que não é lá grandes coisas, mas vai fazer o que, nesta altura? (Rubi).

Também foi destacada a relação de convivência e do vínculo profissional da instrutora e as participantes e dos benefícios desencadeados pela vivência na prática do pilates:

E a professora é ótima, o entrosamento com outras pessoas me faz muito bem (Topázio).

A prof, porque antes eu fazia em outros lugares e não me adaptei (Coral).

Já fazia caminhadas antes, mas agora completou minha vida. E gosto demais, principalmente tendo uma professora como você, Deus te deu o dom de lidar com pessoas dessa idade, espero que tu não case e vá embora (Quartzo).

3.3.4 Felicidade

Para o pensador oriental Confúcio, a felicidade não se encontra nos bens materiais, nem no reconhecimento e *status* social, mas na conduta humana correta, no

valor da alma, da consciência, com fim em si mesmo. Assim, o bem-estar subjetivo ou felicidade caracteriza-se como “sinceridade, cumprimento do dever, moderação pessoal e compromisso social, pois o bom confucionista deve trabalhar pela sociedade humana sem pensar em recompensas e sem temor ao castigo [...]” (BATISTTI, 2016).

A gente depois dos 60 não tem mais muito tempo, tem que fazer tudo o que pode, eu tenho pressa agora de ser feliz, porque eu deixei de fazer muita coisa, muita, muita coisa por mim, fazendo sempre pelos outros (Ágata).

Os filósofos gregos herdaram essa visão oriental, aprofundando-a. Sócrates, por exemplo, lançou um desafio, perguntando-se: como convém viver? Essa questão existencial socrática foi umas das interrogações centrais das éticas antigas e medievais e está novamente em voga.

Para Sócrates, a felicidade está centrada pela busca do conhecimento e pela prática da virtude e não se relacionava apenas à satisfação dos desejos e necessidades do corpo, pois, [...], o homem não era só o corpo, mas, principalmente, a alma, ou seja, a felicidade era o bem da alma que só podia ser atingido por meio de uma conduta virtuosa e justa. (OLIVIERI, 2017).

Já Aristóteles procura responder a essa indagação apontando a felicidade (eudaimonía) como o fim último do homem, ao qual tendem todas as ações humanas. Dentre todos os bens almejados pelo homem, a felicidade é o bem supremo, concretizada pela vida boa na pólis (comunidade). A eudaimonía é um ideal de vida, realizável nesse mundo, resultado de um longo processo de vida nada fácil, conduzido pela razão, pela prudência (ARISTÓTELES, 1999).

Entretanto, todos os filósofos, teólogos e estudiosos acerca da felicidade são unânimes em afirmar que não há felicidade perfeita e absoluta, porque a condição existencial humana é uma busca constante de realização de projetos de vida. O homem é um ser perfectível, inconcluso, inacabado. O que “podemos alcançar nesta vida [é] uma certa participação da beatitude. Beatitude perfeita porém e verdadeira não pode ser

obtida.” (AQUINO, 1980, p. 1071). Uma das participantes da oficina de pilates sintetizou bem essa condição humana de ser-no-mundo, com-o-mundo e para-o-mundo:

Felicidade eterna e perene, sempre, sempre, não existe (Jade).

A Organização Mundial da Saúde prima e solicita medidas urgentes de políticas de saúde (e poderíamos acrescentar de felicidade) para pessoas idosas: “Em todos os países, e especialmente nos países em desenvolvimento, medidas para ajudar pessoas mais velhas a se manterem saudáveis e ativas são uma necessidade, não um luxo.” (WHO, 2005, p. 8). Parece que a prática do pilates procurou corroborar essa solicitação da OMS:

Se tu não tem saúde, tu não tem felicidade. Tu sair de casa pra fazer um exercício que sabe que vai fazer bem é gratificante. Então se tenho saúde pra enfrentar os problemas da vida com família, filho que dá trabalho, também tá bom (Granada).

O que me traz felicidade é estar em harmonia, a cabeça com o corpo. A felicidade dos teus, você não ser uma pessoa negativa (Coral).

3.4 Considerações finais

A partir das falas das idosas entrevistadas, infere-se que as atividades desenvolvidas do método pilates proporcionaram efeitos benéficos, pois possibilitou bem-estar físico e psíquico, ampliou as relações de vivências e convivências, gerando mais felicidade, como diminuição das dores, melhora da coordenação motora, diminuição da fadiga, do risco de quedas, bem-estar geral, otimização da memória, cuidado de si, autonomia, protagonismo, convivência, enfim, felicidade.

Um programa de exercícios realizados rotineiramente é capaz de manter ou desenvolver a capacidade funcional dos idosos, capaz de proporcionar um controle de todos os movimentos do corpo, pois eles devem ser totalmente conscientes, entendendo seus princípios de equilíbrio e gravidade nos diferentes momentos da execução dos movimentos humanos (contrologia).

Há necessidade de incentivar e motivar os idosos para a prática da atividade física regular, por meio de diferentes formas, com vistas à promoção da saúde, buscando manter e prolongar a independência e autonomia e proporcionar a participação efetiva, integração e socialização.

A prática de exercício físico é uma boa forma de prevenir e combater as doenças. O exercício físico constante e moderado tem efeitos benéficos à saúde em geral e, em nível psicológico, pode reduzir a ansiedade, melhorar a autoestima e a autoconfiança, melhora a cognição e diminui o estresse. O exercício libera no cérebro substâncias que proporcionam uma sensação de paz e de tranquilidade. São as endorfinas, neuromediadores ligados à gênese do bem-estar e do prazer. Por ser um potente liberador de endorfina, o exercício físico cria a boa dependência quando praticado regularmente e faz falta como faria qualquer outra substância associada ao prazer.

Os bens que propiciam uma felicidade mais duradoura e substancial são os bens da alma, do bem-estar subjetivo, os valores humanos, ou seja, a busca pelo conhecimento, o autoconhecimento, o cuidado de si, seja físico, somático, psíquico, seja pela busca da convivência, amizade, dignidade, do discernimento, amigos leais, humor, da hospitalidade, da solidariedade, etc. E a velhice é um período privilegiado para enaltecer e usufruir essas qualidades.

Portanto, “uma boa condição física é o primeiro requisito para ser feliz.” (PILATES; MILLER, 1945, p. 3).

3.5 Referências

ÁNGELES, M. A. V. et al. El efecto de un programa de ejercicios basado en Pilates sobre el estado de ánimo en adultos mayores. *Revista Retos*, v. 30, p. 2, 2016.

AQUINO, T. *Suma teológica*. Tradução Alexandre Corrêa. Porto Alegre: Sulina, 1980.

ARISTÓTELES. *Ética a Nicômacos*. Tradução M. G. Kury. 3. ed. Brasília, DF: Ed. da Universidade de Brasília, 1999.

BATTISTI, Elir. *Felicidade: uma viagem com grandes pensadores da humanidade*. Francisco Beltrão, 2010. Disponível em: <http://www.nre.seed.pr.gov.br/franciscobeltrao/arquivos/File/disciplinas/filosofia/leituras/felicidade_uma_viagem_com_grandes_pensadores_da_humanidade.pdf>. Acesso em: 1 dez. 2016.

BAZONI, Jéssica Aparecida et al. Queixa de vertigem e prática de atividade física regular em idosos. *Rev. CEFAC*, v. 15, n. 6, p. 1447-1452, nov./dez. 2013.

COCENTINO, J. M. B.; VIANA, T. C. A velhice e a morte: reflexões sobre o processo de luto. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, v. 14, n. 3, p. 591-599, 2011.

COSTA, Letícia Miranda Resende et al. Os efeitos do método Pilates aplicado à população idosa: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 695-702, 2016.

D. RECHE-ORENES; CARRASCO, M. Aportaciones sobre la eficacia del método Pilates em la fuerza, el equilibrio y riesgo de caídas de personas mayores. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, Espanha, v. 9, n. 2, p. 86-89, 2016.

EVANGELISTA, Roberta Alexandra Gonçalves de Toledo et al. A influência do método Pilates nos estados de humor em indivíduos fisicamente ativos. *Revista Fisioterapia Brasil*, v. 15, n. 3, p. 184-188, maio/jun. 2014.

FERREIRA, A. B. H. *Dicionário Aurélio*. Disponível em: <<http://www.dicionariodoaurelio.com/Felicidade.html>>. Acesso em: 6 dez. 2016.

FORTI, V. A. M. Influência do treinamento físico aeróbio sobre as respostas cardiovasculares e respiratórias em mulheres na menopausa com e sem terapia de reposição hormonal. 1999. 209 f. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1999.

FOURIE et al. Effects of a mat Pilates program on flexibility in elderly women. *Med Sport*, v. 66, n. 4, p. 545-553, 2013.

HORN, M. L. B.; CHEMIN, B. F. A PEC da felicidade (PEC 19/2010) como forma de promoção do bem-estar social. *Revista Destaques Acadêmicos*, v. 7, n. 2, p. 100-106, 2015.

LIPOVETSKY, Gilles. *A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade do hiperconsumismo*. Tradução Maria Machado. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

MEDEIROS, P. Como estaremos na velhice? Reflexões sobre envelhecimento e dependência, abandono e institucionalização. *Polêmica Revista Eletrônica*, v. 11, n. 3, p. 234-245, jul./set. 2012.

OLIVIERI, Carlos A. *Filosofia e felicidade: o que é ser feliz segundo os grandes filósofos do passado e do presente*. Disponível em: <<http://educacao.uol.com.br/disciplinas/filosofia/filosofia-e-felicidade-o-que-e-ser-feliz-segundo-os-grandes-filosofos-do-passado-e-dopresente.htm>>. Acesso em: 2 jan. 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde*. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2015.

PAPALÉO NETTO, M.; BRITO, F. C. Aspectos multidimensionais das urgências do idoso. In: PAPALÉO NETTO, M.; BRITO, F. C. (Ed.). *Urgências em geriatria: epidemiologia, fisiopatologia, quadro clínico e controle terapêutico*. São Paulo: Atheneu, 2001. p. 23-34.

PILATES, Joseph Hubertus; MILLER, William John. *Pilates Return to life Through Contrology*. University of Michigan: Libraries, 1945.

QUEIROZ, L. C. S. et al. The effect Mat Pilates practice on muscle mass in elderly women. *Rev. Rene*, v. 17, n. 5, p. 618-625, 2016.

RODRIGUES, B. G. S. et al. Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates. *Rev. Fisioterapia e Pesquisa*, v. 17, n. 4, p. 300-305, 2010.

SMITH, K. A. C.; SMITH, E. B. Integrating Pilates-based core strengthening into older adult fitness programs: implications for practice. *Top Geriatr Rehabil*, v. 21, n. 1, p. 57-67, 2005.

TEIXEIRA, I. N. D. O.; NERI, A. L. Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. *Psicologia - USP*, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 81-94, mar. 2008.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo identificar as contribuições do método Pilates como promotor de saúde/felicidade/bem-estar geral, com 15 idosas, participantes de uma oficina de pilates, de um Centro de Referência em Atenção ao Idoso, da Universidade de Passo Fundo; de acordo com os depoimentos trazidos pelas participantes, não existe bem-estar e felicidade sem uma conexão entre o corpo e a mente. Essa conexão contempla todas as categorias citadas neste estudo, por exemplo, o sentimento de felicidade. Percebemos que a felicidade, para elas, está vinculada ao bem-estar físico geral e, também, ao bem-estar psíquico, que englobam uma vida social satisfatória com a convivência da família e dos amigos, bem como o bem-estar de seus filhos e/ou familiares. De modo geral, essa preocupação não deixou de ser evidenciada na maioria das respostas das idosas, a saúde de seus filhos e netos, é de suma importância.

Podemos inferir que, para as idosas entrevistadas, o método pilates proporciona efeitos positivos e relevantes ao bem-estar físico e psíquico das pessoas que o praticam regularmente. O envelhecimento saudável, juntamente com a almejada felicidade, é proveniente de um equilíbrio físico e psíquico, conforme observado nas falas.

Os dados apresentados neste estudo corroboram com a literatura sobre os benefícios do método pilates em seus múltiplos aspectos, como diminuição das dores, melhora da coordenação motora, diminuição da fadiga, bem-estar geral, otimização da memória, cuidado de si, autonomia, protagonismo, convivência; além disso, diminui o risco de quedas nessa população. Um programa de exercícios realizados rotineiramente é capaz de manter ou desenvolver a capacidade funcional dos idosos, capaz de proporcionar um controle de todos os movimentos do corpo, pois estes devem ser totalmente conscientes, entendendo seus princípios de equilíbrio e gravidade nos diferentes momentos da execução dos movimentos humanos (contrologia).

Como o declínio pode ser retardado, potencializar as capacidades das pessoas e sensibilizá-las para desenvolverem estilos de vida saudáveis, prevenindo degenerações precoces e mesmo inverter perdas, é fundamental.

Há necessidade de incentivar e motivar os idosos para a prática da atividade física regular, através de diferentes formas, com vistas à promoção da saúde, buscando manter e prolongar a independência e autonomia e proporcionar a participação efetiva, integração e socialização dos idosos.

Os bens que propiciam uma felicidade mais duradoura e substancial são os bens da alma, do bem-estar subjetivo, os valores humanos, ou seja, a busca pelo conhecimento, o autoconhecimento, o cuidado de si, seja físico, somático, psíquico, seja pela busca da convivência, amizade, dignidade, do discernimento, amigos leais, humor, da hospitalidade, da solidariedade, etc. E a velhice é um período privilegiado para enaltecer e usufruir essas qualidades.

Nessa direção, conforme a proposta deste estudo, podemos constatar a importância desse elo, entre o físico e o psíquico, de tal forma que diversos autores investigam o método pilates, descrevendo-o como um completo programa de treino mental e físico, em que o equilíbrio entre a mente e o corpo é o único caminho para alcançar uma saúde duradoura.

Portanto, “uma boa condição física é o primeiro requisito para ser feliz.” (PILATES; MILLER, 1945, p. 3).

REFERÊNCIAS

- ÁNGELES, M. A. V. et al. El efecto de un programa de ejercicios basado en Pilates sobre el estado de ánimo en adultos mayores. *Revista Retos*, n. 30, jul./dez. 2016.
- AQUINO, T. *Suma teológica*. Tradução Alexandre Corrêa. Porto Alegre: Sulina Editora, 1980.
- ARISTÓTELES. *Ética a Nicômacos*. Tradução M. G. Kury. 3. ed. Brasília, DF: Ed. da Universidade de Brasília, 1999.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. 4. ed. Lisboa: Edições 70, 2011.
- BATTISTI, Elir. *Felicidade: uma viagem com grandes pensadores da humanidade*. Francisco Beltrão, 2010. Disponível em: <http://www.nre.seed.pr.gov.br/franciscobeltrao/arquivos/File/disciplinas/filosofia/leituras/felicidade_uma_viagem_com_grandes_pensadores_da_humanidade.pdf>. Acesso em: 1 dez. 2016.
- BAUER, Martin; GASKELL, George (Org.) *Pesquisa Qualitativa com texto, imagem e som*. Um manual prático. 12. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.
- BAZONI, Jéssica Aparecida et al. Queixa de vertigem e prática de atividade física regular em idosos. *Rev. CEFAC*, v. 15, n. 6, p. 1447-1452, nov./dez. 2013.
- CHAVES, Érika de Cássia Lopes et al. Qualidade de vida, sintomas depressivos e religiosidade em idosos: um estudo transversal. *Contexto Enferm*, Florianópolis, v. 23, n. 3, p. 648-655, jul./set. 2014.
- CORREA, Daniela Gallon et al. Qualidade de vida no envelhecimento humano. *Revista PRAXIA*, UEG, v. 1, n. 1, p. 38, jan. 2013.
- COCENTINO, Jamille Mamed Bomfim; VIANA, Terezinha de Camargo. A velhice e a morte: reflexões sobre o processo de luto. *Rev. bras. geriatr. gerontol*, v. 14, n. 3, p. 591-599, 2011.
- COSTA, Letícia Miranda Resende et al. Os efeitos do método Pilates aplicado à população idosa: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 695-702, 2016.

D'ARAÚJO, Maria Alexandra et al. Possibilidades para envelhecer positivamente: um estudo de caso com base na psicologia positiva. *Revista E-Psi*, v. 5, n. 1, p. 44-45, 2015.

DENZIN, Norman K.; LINCOLN, Yvonna S. *O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens*. Tradução Sandra Regina Netz. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

EVANGELISTA, Roberta Alexandra Gonçalves de Toledo et al. A influência do método Pilates nos estados de humor em indivíduos fisicamente ativos. *Revista Fisioterapia Brasil*, v. 15, n. 3, p. 184-188, maio/jun. 2014.

FERNANDES, Lívea Vieira; LACIO, Marcio Luis de. O Método Pilates: estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade. *Revista Eletrônica da Faculdade Metodista*, n. 10, p. 5, jan./jun. 2011.

FERREIRA, Aurélio B. de Holanda. *Dicionário Aurélio*. Disponível em: <<http://www.dicionariodoaurelio.com/Felicidade.html>>. Acesso em: 6 dez. 2016.

FERRY, Luc. *O que é uma vida bem-sucedida?* Ensaio. Tradução Karina Jannini. Rio de Janeiro: DIFEL, 2004.

FORTI, V. A. M. *Influência do treinamento físico aeróbio sobre as respostas cardiovasculares e respiratórias em mulheres na menopausa com e sem terapia de reposição hormonal*. 1999. 209 f. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1999.

FOURIE et al. Effects of a mat Pilates program on flexibility in elderly women. *Med Sport*, v. 66, n. 4, p. 545-553, 2013.

GONTIJO, S. *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília, DF, 2005.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Disponível em: <http://www.bbc.co.uk/portuguese/noticias/2013/08/130829_demografia_ibge_populacao_brasil_lgb.shtml>. Acesso em: 27 out. 2016.

LEITE, Marinês Tambara Leite et al. Envelhecimento Humano na ótica de pessoas idosas. *Revista Contexto & Saúde Editora*, ano 3, n. 5, p. 107-127, jul./dez. 2012.

LIPOVETSKY, Gilles. *A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade do hiperconsumismo*. Tradução Maria Machado. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

LOPES, Emmanuel Dias de Sousa; RUAS, Gualberto; PATRIZZI, Lislei Jorge. Efeitos de exercícios do método Pilates na força muscular respiratória de idosas: um ensaio clínico. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 517-523, 2014.

-
- LUZ, M. M. C.; AMATUZZI, M. M. Vivências de felicidade de pessoas idosas. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 25, n. 2, p. 303-307, 2008.
- MARINHO, V. T. et al. Elderly's perception on active aging. *Rev. de Enfermagem*, Recife, v. 10, n. 5, 2016.
- MAZINI FILHO, Mauro Lúcio et al. Atividade física e envelhecimento humano: a busca pelo envelhecimento saudável. *RBCEH*, Passo Fundo, v. 7, n. 1, p. 97-106, jan./abr. 2010.
- MEDEIROS, P. Como estaremos na velhice? Reflexões sobre envelhecimento e dependência, abandono e institucionalização. *Polêmica Revista Eletrônica*, v. 11, n. 3, p. 234-245, jul./set. 2012.
- MORAES, Edgar Nunes de; MORAES, Flávia Lanna de; LIMA, Simone de Paula Pessoa. Características Biológicas e Psicológicas do Envelhecimento. *Revista Médica de Minas Gerais*, v. 20, n. 1, p. 67-73, 2010.
- NICODEMO, Denise; GODOI, Marilda Piedade. Juventude dos anos 60-70 e envelhecimento: estudo de casos sobre feminização e direitos de mulheres idosas. *Rev. Ciênc. Ext.*, v. 6, n. 1, p. 40, 2010.
- NOBRE, Sofia et al. Felicidade: Amor e Arte. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *Revista de Psicologia*, v. 2, n. 1, p. 421-430, 2013.
- OLIVEIRA, A. L et al. Envelhecimento e Saúde: Escala de autoeficácia para a autodireção na saúde. *Rev. de Saúde Pública*, Coimbra, v. 50, n. 40, p. 1-9, 2016.
- OLIVIERI, Carlos A. *Filosofia e felicidade: O que é ser feliz segundo os grandes filósofos do passado e do presente*. Disponível em: <<http://educacao.uol.com.br/disciplinas/filosofia/filosofia-e-felicidade-o-que-e-ser-feliz-segundo-os-grandes-filosofos-do-passado-e-dopresente.htm>>. Acesso em: 2 jan. 2017.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), 2005.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde*. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2015.
- PAPALÉO NETTO, M.; BRITO, F. C. Aspectos multidimensionais das urgências do idoso. In: _____. (Eds.). *Urgências em geriatria: epidemiologia, fisiopatologia, quadro clínico e controle terapêutico*. São Paulo: Atheneu, 2001. p. 23-34.
- PICHLER, Nadir Antonio. *Filosofia e pós-modernidade: ensaio*. Passo Fundo: IMED, 2011.
-

PILATES, Joseph Hubertus. *Your Health: A Corrective System of Exercising That Revolutionizes the Entire Field of Physical Education*. Incline Village: Presentation Dynamics, 1934.

PILATES, Joseph Hubertus; MILLER, William John. *Pilates Return to life Trough Contrology*. University of Michigan: Libraries, 1945.

RESENDE, Marineia Crosara de; NERI, Anita Liberalesso. Ajustamento psicológico, perspectiva de envelhecimento pessoal e satisfação com a vida em adultos e idosos com deficiência física. *Psicologia, Desenvolvimento Humano e Educação*. Campinas, SP: Faculdade de Educação da Unicamp, 2006.

RODRIGUES, B. G. S. et al. Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates. *Rev. Fisioterapia e Pesquisa*, v. 17, n. 4, p. 300-305, 2010.

SCORSOLINI-COMIN, Fabio; SANTOS, Manoel Antônio dos. O estudo científico da felicidade e a promoção da saúde: revisão integrativa da literatura. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, v. 18, n. 3, p. 189, maio/jun. 2010.

SILVA, Lorena Cláudia Carvalho et al. Atitude de idosos em relação à velhice e bem-estar psicológico. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, v. 15, n. 3, p. 120, 2012.

SMITH, K. A. C.; SMITH, E. B. Integrating Pilates-based core strengthening into older adult fitness programs: implications for practice. *Top Geriatr Rehabil*, v. 21, n. 1, p. 57-67, 2005.

TEIXEIRA, I. N. D. O.; NERI, A. L. Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. *Psicologia - USP*, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 81-94, mar. 2008.

VILELLA, Salvador Boix; ZARCENO, Eva León; ROSA, Miguel Ángel Serrano. Hay beneficios psicosociales por la práctica Pilates? Un análisis de la literatura científica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, v. 14, n. 3, p. 117-128, 2014.

ANEXOS

Anexo A. Ficha cadastral

Dados pessoais

Participante N.:

DN: IDADE:

Profissão/ocupação:

1 - Estado Civil:

() Solteiro(a)

() Casado(a) Quantos anos?

() Separado(a)

() Divorciado(a)

() Viúvo(a)

() Vive com companheira

() Vive com companheiro

2 - Possui filhos? Quantos?

3 - Reside (mora) com quem?

4 - Como é sua convivência com as pessoas com quem mora?

5 - Fornece cuidado para algum familiar? Qual o grau de parentesco? Quanto tempo dedica do dia para o cuidado?

6 - Possui moradia própria?

7 - Possui renda própria?

Sim () Não () Se sim, qual?

Renda Familiar mensal

a - () Até um salário-mínimo

b - () Entre um e dois salários-mínimos

c - () Três salários-mínimos ou mais

d - () Não se aplica

e - () Não soube responder

8 - Qual sua religião?

a - () Católica

b - () Evangélica

c - () Espírita

d - () Outra, qual

9 – Quais doenças a senhora possui ou já teve?

10 – Quais as medicações em uso?

11 – Sente dores? Onde?

Percebe alguma limitação devido às dores?

12 – Tem dificuldades para dormir?

() SIM () NÃO

Se sim, faz uso de medicação para dormir com frequência?

13 – Precisa levantar à noite para ir ao banheiro?

() SIM () NÃO

Quantas vezes?

14 - Como avalia sua saúde?

Anexo B. Entrevista semiestructurada

1. A partir da prática de Pilates até agora, o que a senhora entende por saúde/corpo/mente (acha que melhorou)?

2. O que lhe motiva a participar da oficina de Pilates?

3. Como a Senhora avalia sua vida ao compará-la antes e após a participação na oficina de Pilates?

4. O que a senhora atribui ser promotor de saúde/felicidade/bem-estar na sua vida?

APÊNDICES

Apêndice A. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO

**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E
FISIOTERAPIA**

Mestrado em Envelhecimento Humano

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa Prática de Pilates por idosas: vivências de felicidade, saúde e bem-estar em pauta, de responsabilidade da pesquisadora Talia Castilhos de Oliveira, com a orientação de Nadir Pichler e Helenice de Moura Scortegagna.

A importância deste estudo reporta-se da necessidade de ampliar o conhecimento e a discussão sobre as possíveis formas de promover melhorias na vida da pessoa idosa, ou mesmo, na vida dos seres humanos em busca da felicidade.

Objetivo geral: compreender como um grupo de idosas praticantes de Pilates concebe suas vivências e significados pessoais e sociais existenciais.

Dessa forma, sua participação na pesquisa será em um encontro, na sua residência ou em outro local de sua preferência, com duração aproximada de uma hora, para responder a um questionário sobre questões da sua vida social e econômica, seguido de uma conversa com perguntas sobre as razões de sua felicidade.

Caso você sinta algum desconforto emocional durante da pesquisa, o pesquisador compromete-se em orientá-lo (a) e encaminhá-lo (a) para os profissionais especializados na área.

Ao participar da pesquisa, você terá os seguintes benefícios: a) uma oportunidade de falar de sua vida pessoal, social, profissional, financeira, cultural, espiritual; b) a possibilidade de repensar alguns aspectos de sua vida em torno da busca pela realização da felicidade.

Você tem a garantia de receber todos os esclarecimentos em relação a possíveis dúvidas relacionadas à pesquisa e poderá ter acesso aos seus dados em qualquer etapa do estudo.

Sua participação nesta pesquisa não é obrigatória e você pode desistir a qualquer momento, retirando seu consentimento, sem prejuízos pessoais.

Caso tenha alguma despesa relacionada à pesquisa, você será ressarcido (a) e você não receberá pagamento pela sua participação no estudo.

As suas informações serão gravadas e, após a transcrição e análise, serão destruídas. Os dados relacionados à sua identificação não serão divulgados.

Os resultados da pesquisa serão divulgados em eventos, palestras, revistas científicas e livros, mas você terá a garantia do sigilo e da confidencialidade dos seus dados.

Caso você tenha dúvidas sobre o comportamento dos pesquisadores ou sobre as mudanças ocorridas na pesquisa que não constam no TCLE, e caso se considere prejudicado (a) na sua dignidade e autonomia, você pode entrar em contato com a pesquisadora Talia Castilhos de Oliveira, pelo fone 54 3330-3550, ou também pode consultar o Comitê de Ética em Pesquisa da UPF, pelo telefone (54) 3316-8157, no horário das 8h às 12h e das 13h30min às 17h30min, de segunda a sexta-feira.

Dessa forma, se você concorda em participar da pesquisa como consta nas explicações e orientações, coloque seu nome no local indicado abaixo.

Desde já, agradecemos a sua colaboração e solicitamos a sua assinatura de autorização neste Termo, que será também assinado pela pesquisadora responsável em duas vias, sendo que uma ficará com você e outra com o pesquisador.

Cidade _____, ____ de ____ de ____.

Nome do (a) participante: _____

Assinatura: _____

Talia Castilhos de Oliveira



PPGEH

Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano
Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FEFF