



**CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS
CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE FISIOTERAPIA**

**BRUNO HENRIQUE GONÇALVES DE BARROS
GABRIEL LADEIRA PAES
VALTER FELIPE DOMINGOS DE SOUZA**

**ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA ENTRE IDOSOS
PRATICANTES DE PILATES E IDOSOS SEDENTÁRIOS**

**BARBACENA/MG
2021**

**BRUNO HENRIQUE GONÇALVES DE BARROS
GABRIEL LADEIRA PAES
VALTER FELIPE DOMINGOS DE SOUZA**

**ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA ENTRE IDOSOS
PRATICANTES DE PILATES E IDOSOS SEDENTÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências da Saúde de Barbacena, do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Orientador: Otávio Henrique Azevedo Campos.

**BARBACENA/MG
2021**

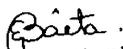
**BRUNO HENRIQUE GONÇALVES DE BARROS
GABRIEL LADEIRA PAES
VALTER FELIPE DOMINGOS DE SOUZA**

**ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA ENTRE IDOSOS
PRATICANTES DE PILATES E IDOSOS SEDENTÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitário Presidente Antônio
Carlos - UNIPAC, como requisito parcial para
obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Aprovado em 06 / 12 / 2021

BANCA EXAMINADORA


Prof.ª Elaine Guiomar Baeta
UNIPAC/FASAB
CREITO-4 / 54760 F

Prof. Me Elaine Guiomar Baeta
Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC


Gláucio Dutra Rocha
FISIOTERAPEUTA
CREITO 30135 F

Prof. Esp. Gláucio Dutra Rocha
Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC


Otávio Henrique A. Campos
Fisioterapeuta CREITO 47520 F
Curso Especial 'Vida Terceira'
de Andar / UNIPAC

Prof. Esp. Otávio Henrique de Azevedo Campos
Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC

**BARBACENA/MG
2021**

ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE PILATES E IDOSOS SEDENTÁRIOS.

Bruno Henrique Gonçalves de Barros¹, Gabriel Ladeira Paes¹, Valter Felipe Domingos de Souza¹; Otávio Henrique Azevedo Campos²

RESUMO

INTRODUÇÃO: O método Pilates é uma modalidade bastante procurada pela terceira idade, visto que apresenta melhora da flexibilidade, resistência física, força muscular, equilíbrio e coordenação motora, visando a manutenção ou melhora da saúde e qualidade de vida. **OBJETIVO:** Demonstrar o perfil da qualidade de vida de indivíduos praticantes do método Pilates. **MÉTODO:** Consiste em um estudo de pesquisa de campo experimental quantitativo descritivo. Participaram do estudo 20 idosos praticantes do método Pilates há mais de 6 meses e idosos sedentários e todos responderam ao questionário SF-36 que é composto por 36 itens, englobados em 8 escalas ou componentes que são: capacidade funcional, aspectos sociais, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, saúde mental e limitação por aspectos físicos. **RESULTADOS:** Foi realizado o test-t para medidas independentes utilizando-se a média do *raw scale* entre praticantes e não praticantes de pilates. Foi considerada diferença significativa quando $p < 0,05$. Houve diferença significativa para capacidade funcional ($p=0,01$), e dor ($p=0,00$). Para as demais variáveis, não houve diferença significativa. **CONCLUSÃO:** Evidenciou-se que o perfil dos idosos praticantes do método Pilates é melhor em relação aos não praticantes no aspecto dor e capacidade funcional, para demais domínios não houve diferença significativa. Conclui-se que, a prática do método interfere na qualidade de vida dos idosos, promovendo a melhora da capacidade funcional e dor. Sugere-se que mais estudos sobre a qualidade de vida dos idosos que praticam o método Pilates precisam ser desenvolvidos para descrever os outros domínios.

Palavras-chave: Idoso (D000368), Comportamento Sedentário (D057185), Método Pilates (D026241), Qualidade de Vida (D011788)

¹ Graduandos do curso de Fisioterapia – Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC

² Docente do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos.

ANALYSIS OF THE QUALITY OF LIFE AMONG ELDERLY PRACTICING PILATES AND SEDENTARY ELDERLY.

Bruno Henrique Gonçalves de Barros¹, Gabriel Ladeira Paes¹, Valter Felipe Domingos de Souza¹; Otávio Henrique Azevedo Campos²

ABSTRACT

INTRODUCTION: The Pilates method is a modality highly sought after by the elderly, since it presents improvement in flexibility, physical endurance, muscle strength, balance and motor coordination, aiming at maintaining or improving health and quality of life. **OBJECTIVE:** To demonstrate the profile of the quality of life of individuals practicing the Pilates method. **METHOD:** It consists of a descriptive quantitative experimental field research study. Twenty elderly Pilates patients for more than 6 months and sedentary elderly participated in the study and all answered the SF-36 questionnaire, which consists of 36 items, encompassed in 8 scales or components that are: functional capacity, social aspects, physical aspects, pain, general health status, vitality, mental health and limitation by physical aspects. Descriptive quantitative statistics were performed. **RESULTS:** The t-test for independent measures was performed using the mean of the raw scale between Pilates practitioners and non-practitioners. Significant difference was considered when $p < 0.05$. There was a significant difference for functional capacity ($p = 0.01$), and pain ($p = 0.00$). For the other variables, there was no significant difference. **CONCLUSION:** It was evident that the profile of elderly practitioners of the Pilates method is better compared to non-practitioners in terms of pain and functional capacity, for other domains there was no significant difference. It is concluded that the practice of the method interferes with the quality of life of the elderly, promoting the improvement of functional capacity and pain. It is suggested that more studies on the quality of life of elderly people who practice the Pilates method need to be developed to describe the other domains.

Keywords: Elderly (D000368), Sedentary Behavior (D057185), Pilates Method (D026241), Quality of Life (D011788)

¹ Graduandos do curso de Fisioterapia – Centro Universitário Presidente Antônio Carlos - UNIPAC

² Docente do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. JUSTIFICATIVA	8
3. OBJETIVOS	9
3.1. Objetivo geral.....	9
3.2 Objetivos específicos	9
4. HIPÓTESES	9
5. MÉTODO.....	9
5.1 TIPO DE ESTUDO E COLETA DE DADOS.....	10
5.2 LOCAL DA PESQUISA E RECURSOS DISPONÍVEIS.....	10
5.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO.....	11
5.4. RISCOS E BENEFÍCIOS	11
5.5. RESPONSABILIDADES	11
6. INEXISTÊNCIA DE CONFLITO E INTERESSES	12
7. RESULTADOS	12
8. DISCUSSÃO	17
9. CONCLUSÃO.....	19
10. REFERÊNCIAS.....	20
11. ANEXOS	22
11.1. Anexo 1 – Escala SF-36	22
11.2. Anexo 2 – Ofício de alteração do tema do Trabalho de Conclusão de Curso	27
11.3. Anexo 3 – Parecer consubstanciado do CEP.....	28
12. APÊNDICE.....	31

1. INTRODUÇÃO

Com o aumento da população idosa nos últimos anos a procura por atividades físicas tem ganhado força, devido as alterações que o processo de envelhecimento traz sobre o corpo do idoso, como o aparecimento de rugas os cabelos brancos, a dificuldade motora, a perda de equilíbrio, diminuição da capacidade visual e auditiva. Esta é uma etapa da vida que é inevitável, fazendo parte de um processo natural que é contínuo, irreversível, vagaroso e gradual.¹

De acordo com Kimura & Silva², a qualidade de vida nas últimas décadas tem sido alvo de grande interesse na literatura científica. O conceito de qualidade de vida é subjetivo, devido à avaliação depender do próprio idoso, ou seja, a perspectiva individual de cada um.

Joseph Hubertus Pilates³ foi o criador do método. Nasceu na Alemanha em 1833, foi uma criança muito doente, sofria de raquitismo, asma, febre reumática, por isso dedicou sua vida a estudos e exercícios físicos para ter um corpo saudável e forte, além disso, se tornou um autodidata, onde aprofundou seus conhecimentos em Fisiologia, Biologia, Anatomia, Física e Medicina Tradicional Chinesa, também estudou yoga e o movimento dos animais. Durante a Segunda Guerra Mundial, Joseph desenvolveu um sistema de exercício físico que denominou “Contrologia”, onde adaptou exercícios em macas, utilizando suas molas e exercícios nas cadeiras de rodas e posteriormente este sistema passou a ser denominado como Método Pilates

O Pilates para os idosos, é de fato, uma das melhores alternativas, pois nessa fase da vida a combinação de exercícios de baixo impacto, trabalha um grupo de músculos específicos, coordenação motora e fortalecimento³. Além disso, trabalha-se principalmente a correção da postura, ativando a circulação e tensionando os músculos através de alongamentos, o que estimula o corpo para o ganho da flexibilidade, recuperando articulações que são propensas a artroses. Ademais, os benefícios do Pilates para idosos incluem o aumento da densidade óssea, melhoria da flexibilidade, aumento da capacidade respiratória, melhora da qualidade de vida, alívio do estresse, melhora da autoestima, dentre outros. A inatividade física pode tornar-se um fator agravante para a dependência funcional, tendo em vista que a prática regular e contínua de atividade física é capaz de retardar e minimizar os efeitos do envelhecimento e o acometimento por condições degenerativas, diminuindo, possivelmente, fatores de risco cardiovasculares e cerebrovasculares, além de prevenir desfechos indesejados, proporcionando aumento da qualidade de vida, do cuidado à saúde, da autopercepção de saúde positiva e de melhor desempenho funcional, minimizando assim o risco de quedas⁴.

Diante destes fatores, realizou-se um estudo de campo visando analisar a qualidade de

vida dos idosos que praticam Pilates e os idosos sedentários por meio do questionário SF-36. O Questionário SF-36 é um instrumento genérico de avaliação da qualidade de vida sendo, multidimensional, formado por 36 itens, englobados em 8 domínios, que são: capacidade funcional, dor, aspectos físicos, estado da saúde, saúde mental e aspectos sociais. Apresenta um escore de 0 a 100 onde zero significa um pior estado de saúde geral e 100 representa ao melhor estado de saúde mental⁵. Propõe-se analisar os índices da qualidade de vida entre idosos praticantes de Pilates e idosos sedentários por meio deste estudo.

2. JUSTIFICATIVA

O processo de envelhecimento varia de pessoa para pessoa, sendo um fenômeno que atinge todos os seres humanos, de forma progressiva e irreversível, ligado de forma direta aos fatores biológicos e psíquicos⁶.

A definição do envelhecimento de acordo com Birren e Schroots⁷, se baseia em três subdivisões: Envelhecimento primário, secundário e terciário. O envelhecimento primário se dá pelo processo de envelhecimento normal, atingindo de forma progressiva o corpo, ocasionando um efeito cumulativo. O envelhecimento secundário, relaciona-se ao efeito de doenças ou influências externas, como o meio ambiente ou alguma patologia e decorre de fatores culturais, geográficos e cronológicos. O envelhecimento terciário é caracterizado pelas perdas cognitivas e físicas devido ao acúmulo dos efeitos do envelhecimento, que também pode ser caracterizado por patologias relacionadas a idade. Alguns problemas caracterizados pela fase do envelhecimento abrangem o sistema cardíaco, respiratório, músculo esquelético, sistema nervoso, psicológico e social⁸. Com isso, a maioria dos idosos procuram alguma atividade para manter a postura e melhorar a qualidade de vida. O método Pilates, proposto neste projeto, tem influência positiva sobre a qualidade de vida desses idosos. Portanto, julga-se necessário averiguar se o método Pilates pode ter influência direta sobre a qualidade de vida das pessoas com enfoque nos idosos.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo geral

O objetivo do estudo foi comparar o perfil da qualidade de vida de idosos praticantes de Pilates e idosos sedentários através do questionário SF-36.

3.2 Objetivos específicos

Identificar e discutir as alterações na qualidade de vida em idosos que praticam Pilates e idosos sedentários.

Comparar a influência do método Pilates nos resultados do questionário SF-36.

Estimar o aspecto físico, dor, estado geral de saúde e vitalidade de acordo com o resultado.

4. HIPÓTESES

H-0: O método Pilates irá melhorar a qualidade de vida de todos os indivíduos praticantes.

H-1: O método Pilates não irá melhorar a qualidade de vida dos indivíduos praticantes.

H-2: Indivíduos que praticam o método Pilates e os indivíduos sedentários terão o mesmo nível de qualidade de vida.

5. MÉTODO

O projeto de pesquisa do qual decorre o presente artigo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos de acordo com a resolução 466/12, na data de 22 de Outubro de 2021, conforme o parecer 5.055.423 sob, registro CAAE 51419721.1.0000.5156.

Consiste em um estudo de pesquisa de campo experimental quantitativo descritivo. A coleta de dados ocorreu no período do mês de Outubro de 2021, realizada na forma de entrevista em um único encontro com os(as) idosos(as) das clínicas participantes do estudo. Foram incluídos idosos acima de 60 anos, praticantes do método Pilates há mais de 6 meses e idosos sedentários, e foram excluídos idosos que pratiquem alguma modalidade que seja diferente do

método Pilates, que façam uso de órtese e prótese, idosos que manifestem qualquer comorbidade, como doenças cardíacas, HAS, dentre outras. Esta etapa objetivou a captação dos dados para realização da análise estatística. Para coleta de dados, a amostra foi composta por 20 voluntários de ambos os sexos, 10 em cada clínica, onde cinco eram praticantes de Pilates e cinco sedentários, os mesmos atenderam aos requisitos do protocolo do estudo. Posteriormente foi aplicado o questionário SF-36, no qual foi investigado o nível de qualidade de vida através da descrição do percentual obtido pelo paciente em cada um dos domínios. O presente teste foi administrado em forma de entrevista única com os pacientes. Este estudo foi desenvolvido tendo como objetivo, analisar a qualidade de vida entre idosos praticantes de Pilates e idosos sedentários.

5.1 TIPO DE ESTUDO E COLETA DE DADOS

O estudo foi elaborado através de uma pesquisa de campo e os critérios de inclusão e exclusão deste estudo foram determinadas de acordo com as seguintes etapas metodológicas: para o desenvolvimento da pesquisa recorreremos a duas clínicas particulares na cidade de Barbacena, nas quais haviam idosos praticantes do método Pilates há pelo menos 6 meses. Após a seleção dos pacientes idosos e sedentários, aplicou-se o questionário nas duas clínicas. A amostra foi composta por voluntários não sendo probalística. Os indivíduos foram convidados a participar voluntariamente e em seguida lhes foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) após a aceitação e autorização do comitê de ética juntamente com a concordância do TCLE e o termo de Responsabilidade. Como a participação na pesquisa é livre, o convite foi aberto a todos.

5.2 LOCAL DA PESQUISA E RECURSOS DISPONÍVEIS

Os locais das pesquisas foram duas clínicas de fisioterapia com atendimento de Pilates, solicitou-se o local clínica Reabilitar, Rua Presidente Kennedy, 464, Centro, Barbacena-MG e a clínica Superação, Rua Tomás Gonzaga, 429, Boa Morte, Barbacena-MG. Requeriu-se o estudo nessas clínicas devido ao perfil de atendimento se enquadrar ao proposto estudo. Utilizou-se o questionário SF-36 como recurso para coleta de dados.

5.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Selecionou-se a população do estudo, após o cálculo "n" amostral, indivíduos que atenderam aos critérios. Inclusão: idosos que já participam da modalidade Pilates há mais de 6 meses ou que sejam sedentários, todos os sexos, ter mais de 60 anos, idosos que não apresentem qualquer comorbidade. Os critérios de exclusão foram indivíduos que possuem idade inferior a 60 anos, indivíduos que pratiquem alguma modalidade que seja diferente do Pilates, idosos que façam o uso de Órteses e Próteses ou que manifestem qualquer comorbidade, como doenças cardíacas, HAS, dentre outras.

5.4. RISCOS E BENEFÍCIOS

O presente estudo apresentou riscos e benefícios inerentes aos projetos desta natureza, os riscos foram: quedas dos participantes durante o decorrer do questionário, durante o trajeto até a sala de avaliação. Estes voluntários foram acompanhados desde a chegada até a saída da avaliação. Caso ocorressem intercorrências, os mesmos seriam direcionados até o pronto atendimento e as despesas médicas seriam pagas. Os voluntários responderam a um questionário relacionado à qualidade de vida, denominado SF-36 que consiste na análise de 8 domínios, sendo eles: capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Com isso, objetiva-se visualizar aptidões e/ou vulnerabilidades associadas a este público quanto à modalidade Pilates.

5.5. RESPONSABILIDADES

Os responsáveis pelo estudo seguiram criteriosamente a Resolução CNS 466/12, que incorpora, sob a ótica do indivíduo e das coletividades, referenciais da bioética, tais como, autonomia, não maleficência, beneficência, justiça e equidade, dentre outros, e visa assegurar os direitos e deveres que dizem respeito aos participantes da pesquisa, à comunidade científica e ao Estado. Considera-se o respeito pela dignidade humana e pela especial proteção devida aos participantes das pesquisas científicas envolvendo seres humanos; considerando o desenvolvimento e o engajamento ético, que é inerente ao desenvolvimento científico e tecnológico. Suas diretrizes consideram a segurança dos envolvidos de que não serão identificados e que suas informações se manterão em caráter confidencial.

6. INEXISTÊNCIA DE CONFLITO E INTERESSES

Nós, Bruno Henrique Gonçalves de Barros, Gabriel Ladeira Paes e Valter Felipe Domingos de Souza, responsáveis pelo presente projeto de pesquisa, declaramos que não houve nenhum conflito de interesse que possa ter influenciado o resultado da pesquisa, sendo o mesmo para fins acadêmicos e científicos sendo divulgados independente dos dados obtidos após todas as análises.

7. RESULTADOS

A amostra do estudo foi de 20 pacientes, sendo 10 de cada clínica, onde cinco eram praticantes do método Pilates e cinco sedentários. A *Raw Scale* gera valores numa escala de 0 a 100 e quanto maior o valor mais próximo do ideal. A faixa etária da população praticante de Pilates é 60 a 85 anos e de não praticantes é 60 a 76 anos. Foi realizado o test-t para medidas independentes utilizando-se a média do *raw scale* entre praticantes e não praticantes de pilates. Foi considerada diferença significativa quando $p < 0,05$. Houve diferença significativa para capacidade funcional ($p=0,01$), e dor ($p=0,00$). Para as demais variáveis, não houve diferença significativa. Na primeira parte será apresentado os resultados encontrados de acordo com alguns domínios da escala SF-36.

Tabela 1 - Limitação por Aspectos Físicos

Escore e Raw Scale SF-36				
Aspectos Físicos	Praticantes de Pilates		Não Praticantes de Pilates	
	Escore	Raw Scale	Escore	Raw Scale
1	5	25	4	0
2	8	100	5	25
3	8	100	7	75
4	8	100	4	0
5	8	100	5	25
6	5	25	8	100
7	4	0	8	100
8	6	50	8	100
9	5	25	7	75
10	8	100	4	0

Medidas	Praticantes	Não Praticantes
Média	62,5	50
Mediana	75	50
Moda	100	0
Variância	1701,39	1944,44
Desvio Padrão	41,25	44,10

Teste T: duas amostras com variâncias iguais		
	Variável 1	Variável 2
Média	62,5	50
Variância	1701,38889	1944,44444
Observações	10	10
Variância agrupada	1822,91667	
Hipótese de diferença de média	0	
gl	18	
Stat t	0,65465367	
P(T<=t) uni-caudal	0,26048451	
t crítico uni-caudal	1,73406361	
P(T<=t) bi-caudal	0,52096902	
t crítico bi-caudal	2,10092204	

Fonte: Os autores

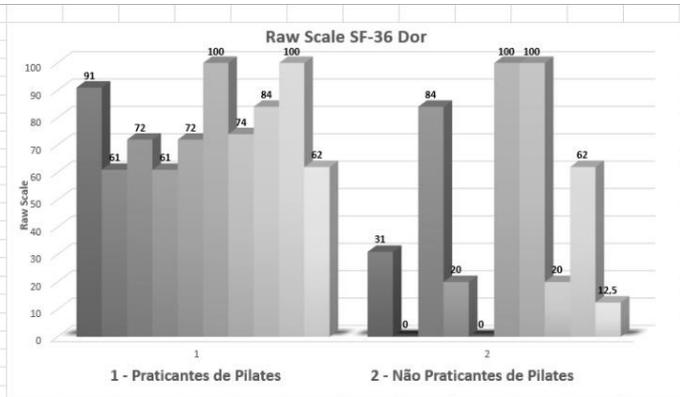
De acordo com a tabela 1 a mediana dos praticantes é 75 e dos não os praticantes é 50. Os praticantes de Pilates estão mais próximos do ideal, então a mediana demonstra que os praticantes têm escores melhores, porém não houve diferença significativa nos aspectos físicos após o início da prática do método Pilates. A população praticante de Pilates obtiveram os resultados: (média: 62,5; moda: 100; variância: 1701,39; desvio padrão: 41,25), e de não praticantes foi: (média: 50; moda: 0; variância: 1944,44; desvio padrão: 44,10).

Tabela 2 - Dor

Escore e Raw Scale SF-36				
Dor	Praticantes de Pilates		Não Praticantes de Pilates	
	Escore	Raw Scale	Escore	Raw Scale
1	11,1	91	5,1	31
2	8,1	61	2	0
3	9,2	72	10,4	84
4	8,1	61	4	20
5	9,2	72	2	0
6	12	100	12	100
7	9,4	74	12	100
8	10,4	84	4	20
9	12	100	8,2	62
10	8,2	62	3,25	12,5

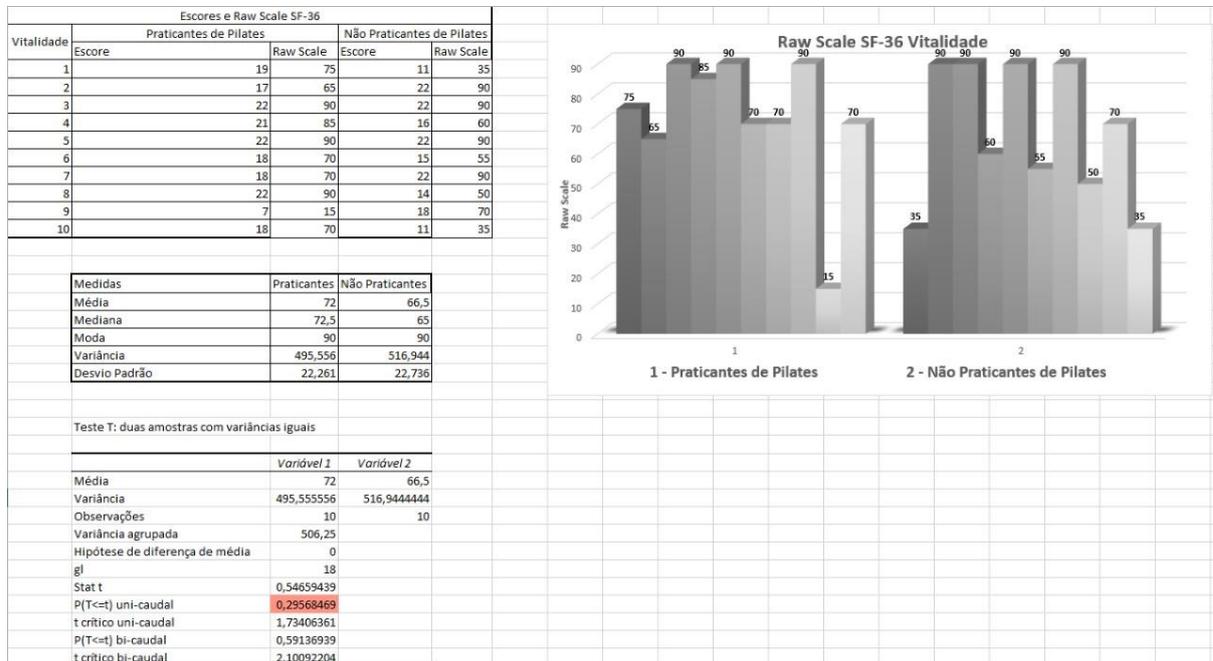
Medidas	Praticantes	Não Praticantes
Média	77,7	42,95
Mediana	73	25,5
Moda	61	0
Variância	232,678	1596,692
Desvio Padrão	15,254	39,959

Teste T: duas amostras com variâncias iguais		
	Variável 1	Variável 2
Média	77,7	42,95
Variância	232,677778	1596,691667
Observações	10	10
Variância agrupada	914,684722	
Hipótese de diferença de média	0	
gl	18	
Stat t	2,56923659	
P(T<=t) uni-caudal	0,00965328	
t crítico uni-caudal	1,73406361	
P(T<=t) bi-caudal	0,01930656	
t crítico bi-caudal	2,10092204	



Fonte: Os autores

Na tabela 2, a *Raw scale* demonstra os dados dos pacientes em relação ao domínio dor. A mediana dos praticantes é 73 e dos não os praticantes é 25,5. Conforme os dados coletados, houve diferença significativa no aspecto dor após o início da prática do método, onde evidenciou redução da dor com relação ao grupo dos praticantes. O cálculo dos escores da população praticante foi: média: 77,7; moda: 61; variância: 236,678; desvio padrão: 15,254, e de não praticantes: média: 42,95; moda: 0; variância: 1596,692; desvio padrão: 39,959.

Tabela 3 - Vitalidade

Fonte: Os autores

A Tabela 3 para a escala original que mostra os dados do paciente relacionados à vitalidade. O valor da mediana é 72,5 para os praticantes e o de não praticantes é 65. Os praticantes de Pilates estão mais próximos do índice ideal de vitalidade, então a mediana mostra que os praticantes têm pontuações mais altas, contudo não se mostrou diferença significativa durante a prática do método no aspecto vitalidade. Sua pontuação é calculada como: média: 72; moda: 90; variância: 495,556; desvio padrão: 22,261, e para não praticantes: média: 66,5; moda: 90; variância: 516,944; desvio padrão: 22,736

Capacidade Funcional

Conforme os dados coletados, no aspecto de Capacidade Funcional, mostrou que os praticantes do método Pilates têm escores melhores do que os não praticantes, contudo houve diferença significativa no grupo praticante do método em relação capacidade funcional. A *Raw Scale* mostrou números mais elevados, que estão mais próximos do nível ideal. A pontuação dos praticantes foi calculada como: média 76,5; mediana 80, moda 90, variância 361,389; desvio padrão 19,010, e para não praticantes foi calculada como: média 49,5; mediana 35; moda

25; variância 858,056; desvio padrão 29,293.

Estado Geral de Saúde

Referente aos dados coletados, no aspecto Estado Geral de Saúde, foram encontrados resultados mais próximos do ideal para os praticantes de Pilates em relação aos não praticantes. Os valores de referência da população praticante são: média 67,3; mediana 74,5; moda 77; variância 285,344; desvio padrão 16,892. Em comparação, os valores de referência dos não praticantes foi média 60,6; mediana 67; moda 67; variância 570,933; desvio padrão 23,894.

Aspectos Sociais

Relacionado aos valores obtidos no Aspectos Sociais, após coleta de dados se mostrou sem diferença significativa, em relação aos dois grupos. As notas dos praticantes foram: média 83,75; mediana 93,75; moda 100; variância 592,014; 24,331 e dos não praticantes foram: média 73,75; mediana 68,75; moda 62,5; variância 397,569; desvio padrão 19,939.

Aspectos Emocionais

Os dados obtidos no Aspectos Emocionais, os valores foram semelhantes, visto que a média dos grupos foram iguais, no valor de 73, já a mediana dos praticantes foi de 67 e dos não praticantes foi 100, moda do grupo praticante 67 e não praticante 100, variância 938,272 dos praticantes e dos não praticantes 1679,012, desvio padrão 30,631 dos praticantes e não praticantes 30,976. Mostrou-se que não há diferença significativa entre os grupos participantes.

Saúde Mental

Os dados coletados para Saúde mental, mostram que os praticantes de Pilates têm valores maiores comparados aos não praticantes, no entanto não houve diferença significativa entre os grupos. Os dados para praticantes são: média: 87; mediana: 90; moda: 100; variância: 209,067; desvio padrão 14,459 e dos não praticantes são: média 76; mediana: 78; moda: 96; variância 465,778; desvio padrão: 21,582.

8. DISCUSSÃO

Através de todas as análises realizadas pelo presente estudo, identifica-se que há um perfil positivo quanto à qualidade de vida dos idosos submetidos ao tratamento com o método Pilates. Esse resultado se assemelha ao encontrado por Nery, Mugno, Xavier & Alves⁹, em sua pesquisa de campo experimental, com 200 voluntários, divididos em 2 grupos, controle e placebo, no qual se aplicou o questionário WHOQOL BREF que analisou aspectos acerca da qualidade de vida, sendo promissor em seus achados. Diante desta abordagem, a qualidade de vida está relacionada ao bem estar, como as pessoas interpretam a sua saúde, incluindo fatores psicológicos, sociais e físicos. Além disso conforme Camões *et al*¹⁰, os instrumentos para mensurar a qualidade de vida dos pacientes são escassos, a literatura aponta o questionário SF-36 como um dos mais utilizados.

Neste aspecto a qualidade de vida é um indicador importante para a condição de saúde dos idosos tendo em conta os benefícios das práticas de atividades físicas como o Pilates.

Quando explicitou-se a discussão nos domínios do questionário apresentado pelo estudo notou-se que há melhora da capacidade funcional e dor, os outros domínios vitalidade, aspectos físicos, aspectos sociais, aspectos emocionais, estado geral de saúde e saúde mental não foi observado diferença significativa para a realização das atividades de vida diária dos participantes da pesquisa.

Foi possível observar, também, uma melhora relacionado à capacidade funcional e os aspectos físicos dos idosos praticantes do Pilates em relação aos idosos sedentários. Segundo Mello, Oliveira, Pivetta & Bertolini¹¹, remete-se a melhora apresentada pelos idosos nos testes de capacidade funcional, a questão que o Método Pilates é utilizado para promover o reequilíbrio muscular, por meio de exercícios que enfatizam o chamado *powerhouse*, ou centro do corpo. Joseph³ denominou o “*Powerhouse*” como o centro de força do corpo, onde começa toda a energia e se irradia para as extremidades. O *powerhouse* é composto pelos abdominais, extensores de tronco, flexores e extensores de quadril e assoalho pélvico e ensinava que deveria ser mantido em contração isométrica em todos os exercícios do método, sendo ativado com uma contração extrema dos músculos abdominais. Outros estudos relatam os benefícios do Pilates promovendo melhorias relacionados a aptidão física como por exemplo, força muscular que pode estar relacionada com a melhora da capacidade funcional, conforme demonstrado pelo estudo. Exercícios isométricos resistidos no Pilates geram fortalecimento muscular promovendo a aptidão física dos idosos, fortalecimento este que é fundamental para evitar a perda progressiva de massa muscular, a sarcopenia¹¹.

Ainda com relação a benefícios do Pilates foi possível apurar através do estudo ganhos notáveis relacionados à dor, vitalidade e ao estado geral de saúde. De acordo com Tozim, Furlanetto, França, Forcelli & Navega¹², em relação à dor, determinado grupo apresentou diminuição significativa da intensidade de dor, que pode ter sido resultante da prática do método Pilates. Deste modo, a atividade física pode promover a quebra do ciclo de imobilidade decorrente de dores, levando ao bem-estar dos praticantes. Além disso, a redução da dor também pode ter ocorrido em razão da melhora da estabilização dos segmentos da coluna vertebral, gerada pelos exercícios no Pilates¹².

Achados de Ferreira, Maciel, Costa, Silva & Moreira¹³ confirmam com o resultado positivo da pesquisa acerca da saúde mental e aspecto emocional, onde cita “considera-se que a prática de qualquer atividade e não apenas a física constitui um meio de manter e/ou melhorar a capacidade funcional. Além disso, é capaz de possibilitar uma maior inserção na comunidade, através do fortalecimento de vínculos familiares, de amizade, de lazer e sociais, promovendo mudanças na vida cotidiana, como busca de melhoria da qualidade de vida. Assim, não é de surpreender que, na atualidade, se considere a prática das atividades físicas como uma das maiores conquistas da saúde pública, entendendo-se a saúde pública como a ciência e a arte de evitar doenças, prolongar a vida e desenvolver a boa disposição física e mental dos seres humanos”¹⁴.

De acordo com Mazo, Liposcki, Anada & Prevě¹⁵ um programa de exercício físico eficiente para a população idosa deve oferecer melhorias significativas na capacidade e aptidão físicas, como resistência cardiovascular, força, flexibilidade e equilíbrio, que de modo, irão proporcionar mais autonomia pessoal e qualidade de vida aos indivíduos. O Método Pilates é um programa de exercícios que oferece diversos tipos de benefícios, para a população idosa, assim Jesus, Baltieri, Oliveira & Angeli¹⁴ enfatiza que o método é uma atividade tanto física quanto de lazer, trazendo melhorias à qualidade de vida, contribuindo de fato com os achados deste estudo.

Existem diversas formas de conceituar a qualidade de vida na literatura, mas ainda não há consenso entre os pesquisadores sobre qual é a definição mais apropriada. Portanto, segundo Kovalek, Guérios¹⁶, em seu estudo, foi possível demonstrar que há melhora no domínio da capacidade funcional, em relação ao questionário de qualidade de vida SF-36. Na avaliação do questionário SF-36 pudemos observar melhorias nos domínios relacionados à capacidade funcional, vitalidade, dor, limitação por aspectos físicos, saúde mental, estado geral de saúde, aspectos emocionais e sociais. Esses dados corroboram com esta pesquisa, pois, durante a prática do método Pilates os participantes relataram de forma subjetiva, os benefícios que o

método proporcionou, tendo com principais mudanças notadas à melhora da dor, vitalidade, estado geral de saúde, aspectos psicológicos e até a autoestima.

9. CONCLUSÃO

Evidenciou-se que o perfil dos idosos praticantes do método Pilates é melhor em relação aos não praticantes no domínio de capacidade funcional e dor. Avaliou-se que a vitalidade, aspectos físicos, aspectos sociais, aspectos emocionais, estado geral de saúde e saúde mental não sofrem diferença após o início da prática do método Pilates. Os resultados sugerem que as alterações na qualidade de vida dos praticantes dos idosos não estão relacionadas com o método, contudo, na literatura, há estudos indicando que Pilates tem influência na melhora da qualidade de vida. Dessa forma, faz necessários mais estudos sobre a população idosa e a prática do método Pilates.

10. REFERÊNCIAS

1. Siviero C, Cortes Neto L, Domingues TMS. Recreação como proposta de melhora na Autoestima na terceira idade Centro Social Urbano Lins - Sp. [monografia]. Lins: Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium; 2012.
2. Kimura M, Silva JV da. Índice de qualidade de vida de Ferrans e Powers. Rev da Esc Enferm da USP. 2009;43(Esp):1098–1104.
3. Baldini L, Arruda MF. Método Pilates do clássico ao contemporâneo: vantagens do uso. Rev Interc – IMES Catanduva. 2019;1(2): 66-71.
4. Oliveira H S B *et al.* Low Levels of Physical Activity Are Associated With Cognitive Decline, Depressive Symptoms and Mobility Impairments in Older Adults Enrolled in a Health Insurance Plan. Geriatr Gerontol Aging. 2019;13(4):205–210.
5. Santos PM. Principais instrumentos de avaliação da qualidade de vida de idosos no Brasil. Corpoconsciência. 2015;19(2):25–36.
6. Litvoc J, Brito FC. Envelhecimento: prevenção e promoção da saúde. São Paulo: Atheneu; 2004.
7. JE Birren, JJF Schroots. History, concepts, and theory in the psychology of aging. San Diego: Academy Press; 1996.
8. Fachine BRA, Trompieri N. O Processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. Inter Sci Place. 2012; 1(7):106–132.
9. Nery FR, Mugno KCU, Xavier VB, Alves VLS. A influência da prática do pilates na qualidade de vida dos idosos: estudo clínico e randomizado. Estud interdiscipl Envelhec. 2016;21(2):75–88.
10. Camões M, Fernandes F, Silva B, Rodrigues T, Costa N, Bezerra P. Exercício físico e qualidade de vida em idosos: Diferentes contextos sociocomportamentais. Motricidade. 2016;12(1):96–105.
11. Mello JSS, Oliveira DV, Pivetta NRS, Bertolini SMMG. Intervenção pelo método Pilates no solo: influência sobre o desempenho motor, funcional e cognitivo de idosos. Arq Ciências da Saúde. 2019;26(1):15-18.
12. Tozim BM, Furlanetto MG, França DM de L, Morcelli MH, Navega MT. Efeito do método Pilates na flexibilidade, qualidade de vida e nível de dor em idosos. ConScientiae Saúde. 2015;13(4):563–570.
13. Ferreira OGL, Maciel SC, Costa SMG, Silva AO, Moreira MASP. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. Texto e Context Enferm. 2012;21(3):513–518.
14. Jesus LT, Baltieri L, Oliveira LG, Angeli LR, Antonio SP, Pazzianotto-Forti EM. Efeitos do método Pilates sobre a função pulmonar, a mobilidade toracoabdominal e a força muscular respiratória: ensaio clínico não randomizado, placebo-controlado. Fisioter e Pesqui. 2015;22(3):213–222.

15. Mazo GZ, Liposcki DB, Ananda C, Prevě D. Condições de saúde incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. *Rev Bras Fisioter.* 2007;11(6):437–442.
16. Kovalek DO, Guérios L. A influência do método Pilates no equilíbrio e qualidade de vida do idoso. *Fisioter Bras.* 2019;20(4):S15–S21.

11. ANEXOS

11.1. Anexo 1 – Escala SF-36

Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida -SF-36

1- Em geral você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Comparada há um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

Muito Melhor	Um Pouco Melhor	Quase a Mesma	Um Pouco Pior	Muito Pior
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer estas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades Rígorosas, que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos.	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (p. ex. necessitou de um esforço extra).	1	2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz.	1	2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor no corpo você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1	2	3	4	5	6

8- Durante as últimas 4 semanas, quanto a dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Todo Tempo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentindo cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranqüilo?	1	2	3	4	5	6
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parentes, etc)?

Todo Tempo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
1	2	3	4	5

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo obedecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5

CÁLCULO DOS ESCORES DO QUESTIONÁRIO DE QUALIDADE DE VIDA

Fase 1: Ponderação dos dados

Questão	Pontuação	
01	Se a resposta for	Pontuação
	1	5,0
	2	4,4
	3	3,4
	4	2,0
	5	1,0
02	Manter o mesmo valor	
03	Soma de todos os valores	
04	Soma de todos os valores	
05	Soma de todos os valores	
06	Se a resposta for	Pontuação
	1	5
	2	4
	3	3
	4	2
	5	1

07	Se a resposta for 1 2 3 4 5 6	Pontuação 6,0 5,4 4,2 3,1 2,0 1,0
08	<p>A resposta da questão 8 depende da nota da questão 7</p> <p>Se 7 = 1 e se 8 = 6, o valor da questão é (6) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 6, o valor da questão é (5) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 2, o valor da questão é (4) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (3) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 4, o valor da questão é (2) Se 7 = 2 à 6 e se 8 = 3, o valor da questão é (1)</p> <p>Se a questão 7 não for respondida, o escore da questão 8 passa a ser o seguinte:</p> <p>Se a resposta for (1), a pontuação será (6) Se a resposta for (2), a pontuação será (4,75) Se a resposta for (3), a pontuação será (3,5) Se a resposta for (4), a pontuação será (2,25) Se a resposta for (5), a pontuação será (1,0)</p>	
09	<p>Nesta questão, a pontuação para os itens a, d, e ,h, deverá seguir a seguinte orientação:</p> <p>Se a resposta for 1, o valor será (6) Se a resposta for 2, o valor será (5) Se a resposta for 3, o valor será (4) Se a resposta for 4, o valor será (3) Se a resposta for 5, o valor será (2) Se a resposta for 6, o valor será (1)</p> <p>Para os demais itens (b, c,f,g, i), o valor será mantido o mesmo</p>	
10	Considerar o mesmo valor.	
11	<p>Nesta questão os itens deverão ser somados, porém os itens b e d deverão seguir a seguinte pontuação:</p> <p>Se a resposta for 1, o valor será (5) Se a resposta for 2, o valor será (4) Se a resposta for 3, o valor será (3) Se a resposta for 4, o valor será (2) Se a resposta for 5, o valor será (1)</p>	

Fase 2: Cálculo do Raw Scale

Nesta fase você irá transformar o valor das questões anteriores em notas de 8 domínios que variam de 0 (zero) a 100 (cem), onde 0 = pior e 100 = melhor para cada domínio. É chamado de raw scale porque o valor final não apresenta nenhuma unidade de medida.

Domínio:

- Capacidade funcional
- Limitação por aspectos físicos
- Dor
- Estado geral de saúde
- Vitalidade
- Aspectos sociais
- Aspectos emocionais

- Saúde mental

Para isso você deverá aplicar a seguinte fórmula para o cálculo de cada domínio:

Domínio:

$$\frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{Limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$$

Na fórmula, os valores de limite inferior e variação (Score Range) são fixos e estão estipulados na tabela abaixo.

Domínio	Pontuação das questões correspondidas	Limite inferior	Variação
Capacidade funcional	03	10	20
Limitação por aspectos físicos	04	4	4
Dor	07 + 08	2	10
Estado geral de saúde	01 + 11	5	20
Vitalidade	09 (somente os itens a + e + g + i)	4	20
Aspectos sociais	06 + 10	2	8
Limitação por aspectos emocionais	05	3	3
Saúde mental	09 (somente os itens b + c + d + f + h)	5	25

Exemplos de cálculos:

- Capacidade funcional: (ver tabela)

$$\text{Domínio: } \frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$$

$$\text{Capacidade funcional: } \frac{21 - 10}{20} \times 100 = 55$$

O valor para o domínio capacidade funcional é 55, em uma escala que varia de 0 a 100, onde o zero é o pior estado e cem é o melhor.

- Dor (ver tabela)

- Verificar a pontuação obtida nas questões 07 e 08; por exemplo: 5,4 e 4, portanto somando-se as duas, teremos: 9,4

- Aplicar fórmula:

$$\text{Domínio: } \frac{\text{Valor obtido nas questões correspondentes} - \text{limite inferior} \times 100}{\text{Variação (Score Range)}}$$

$$\text{Dor: } \frac{9,4 - 2}{10} \times 100 = 74$$

O valor obtido para o domínio dor é 74, numa escala que varia de 0 a 100, onde zero é o pior estado e cem é o melhor.

Assim, você deverá fazer o cálculo para os outros domínios, obtendo oito notas no final, que serão mantidas separadamente, não se podendo soma-las e fazer uma média.

Obs.: A questão número 02 não faz parte do cálculo de nenhum domínio, sendo utilizada somente para se avaliar o quanto o indivíduo está melhor ou pior comparado a um ano atrás.

Se algum item não for respondido, você poderá considerar a questão se esta tiver sido respondida em 50% dos seus itens.

11.2. Anexo 2 – Ofício de alteração do tema do Trabalho de Conclusão de Curso


UNIPAC
Centro Universitário Presidente Antônio Carlos
 Campus - Barbacena
Curso de Fisioterapia

Ofício de Alterações do Trabalho de Conclusão de Curso-TCC

Aos 14 dias do mês de Junho do ano de 2021, nas dependências da Coordenação de Curso, no Campus Barbacena do UNIPAC, reuniu-se a Coordenação de Curso com o orientador e os alunos abaixo discriminados:

Bruno Henrique Gonçalves de Barros, Gabriel Lourenço Paes, Walter Felipe Domingos de Souza

Professor (a) orientador (a) Ulisses Henrique Aguiar de Pompa para informar e justificar alterações necessárias com relação ao Projeto de TCC devido: a não aprovação e/ou deliberação pelo Comitê de Ética e Pesquisa e ou outra situação abaixo discriminada do Trabalho intitulado:

Comparação da força muscular entre atletas praticantes de Pilates e atletas sedentários.

conforme documentos anexados.

Para tal, o tema desenvolvido e que será apresentado para a banca examinadora será: Análise da Qualidade de Vida entre Atletas Praticantes de Pilates e Atletas Sedentários.

A coordenação de Curso encaminhará ao Colegiado para aprovação ou restrição da solicitação acima descrita.

Barbacena, 14 de Junho de 2021.

Nome e Assinatura dos alunos:

Bruno Henrique Gonçalves de Barros, Gabriel Lourenço Paes, Walter Felipe Domingos de Souza

Parecer do Colegiado do Curso: em / /

Representante: Prof.(s)

Aceito () NÃO ACEITO () ACEITO COM RESTRIÇÕES ()

OBSERVAÇÕES Professor (es) Representante (s) do Colegiado:

Rodovia MG 338 Km 12 – Colônia Rodrigo Silva
Barbacena – MG – CEP: 36201-143
Fone: (32) 3339-4908

11.3. Anexo 3 – Parecer consubstanciado do CEP

CENTRO UNIVERSITÁRIO
PRESIDENTE ANTÔNIO
CARLOS - UNIPAC



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE PILATES E IDOSOS SEDENTÁRIOS

Pesquisador: Otavio Henrique Azevedo Campos

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 51419721.1.0000.5156

Instituição Proponente: FUNDAÇÃO PRESIDENTE ANTONIO CARLOS

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.055.423

Apresentação do Projeto:

O presente projeto consta de proposta de pesquisa que tem como população alvo idosos e busca observar a influência da prática orientada do pilates sobre a qualidade de vida, usando escala padronizada (SF-36). O estudo apresenta desenho observacional, retrospectivo. A amostra será constituída por conveniência.

Objetivo da Pesquisa:

"O objetivo do estudo é comparar o perfil da qualidade de vida de idosos praticantes de Pilates e idosos sedentários através do questionário SF-36."

Adequado.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

O estudo não apresenta risco adicional à população alvo senão aquele proveniente do exercício da profissional do fisioterapeuta. O pesquisador prevê os cuidados para intercorrências e manejo das informações provenientes da coleta de dados.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A metodologia proposta condiz com o objetivo.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

1. Informações Básicas do Projeto;

Adequado.

Endereço: Rodovia MG - 338 - KM 12

Bairro: Colonia Rodrigo Silva

CEP: 36.201-143

UF: MG

Município: BARBACENA

Telefone: (32)3339-4994

E-mail: cep_barbacena@unipac.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO
PRESIDENTE ANTÔNIO
CARLOS - UNIPAC**



Continuação do Parecer: 5.055.423

2. Projeto Detalhado (Brochura);

Adequado.

3. Folha de Rosto;

Adequado.

4. Cronograma;

Adequado.

5. Orçamento;

Adequado.

6. TCLE ou Termo de Assentimento;

Na forma de convite. Consta identificação e contatos do pesquisador.

Adequado.

7. Anexos em geral (Autorizações de locais da pesquisa e afins)

Apresentou autorização dos diretores técnicos dos estabelecimentos participantes.

Apresentou autorização da instituição proponente.

Adequados.

Recomendações:

O pesquisador deve se atentar aos critérios para formação do grupo controle.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto respeita a normatização vigente para estudos em humanos.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1809708.pdf	20/08/2021 08:33:51		Aceito
Folha de Rosto	folhaderostob.pdf	20/08/2021 08:33:32	Otávio Henrique Azevedo Campos	Aceito
Cronograma	cronograma.pdf	18/08/2021 09:19:41	Otávio Henrique Azevedo Campos	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	autorizacao.pdf	18/08/2021 09:09:54	Otávio Henrique Azevedo Campos	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	autorizacao.pdf	18/08/2021 09:09:13	Otávio Henrique Azevedo Campos	Aceito

Endereço: Rodovia MG - 338 - KM 12

Bairro: Colônia Rodrigo Silva

CEP: 36.201-143

UF: MG

Município: BARBACENA

Telefone: (32)3339-4994

E-mail: cep_barbacena@unipac.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO
PRESIDENTE ANTÔNIO
CARLOS - UNIPAC**



Continuação do Parecer: 5.055.423

Orçamento	orcamento.pdf	18/08/2021 09:04:05	Otavio Henrique Azevedo Campos	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle.pdf	18/08/2021 09:03:11	Otavio Henrique Azevedo Campos	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto.pdf	18/08/2021 09:02:23	Otavio Henrique Azevedo Campos	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BARBACENA, 22 de Outubro de 2021

Assinado por:

**Livia Botelho da Silva Sarkis
(Coordenador(a))**

Endereço: Rodovia MG - 338 - KM 12

Bairro: Colonia Rodrigo Silva

CEP: 36.201-143

UF: MG

Município: BARBACENA

Telefone: (32)3339-4994

E-mail: cep_barbacena@unipac.br

12. APÊNDICE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

(Resolução 466/2012 CNS/CONEP)

O Sr.(a) está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa intitulada **“ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA ENTRE IDOSOS PRATICANTES DE PILATES E IDOSOS SEDENTÁRIOS”**. O objetivo deste trabalho é analisar a qualidade de vida por meio do questionário SF-36. Para realizar o estudo será necessário que o (a) Sr.(a) participe do questionário proposto, com o desdobramento desse projeto irá reforçar os benefícios adquiridos através da prática do método Pilates na qualidade de vida, para abranger o conhecimento entre os estudantes de fisioterapia, profissionais da Área da Saúde e aos familiares envolvidos.

Os benefícios da pesquisa visam contribuir para o estudo da eficácia do método Pilates e fornecer dados diferenciados para o auxílio da melhora da qualidade de vida. Contudo, a realização dos resultados poderá auxiliar na busca de maiores estratégias para estimular a procura do método.

O instrumento de coletas de dados adotado no presente estudo apresenta risco de eventual desconforto aos participantes durante a abordagem. No entanto, caso algum voluntário(a) sinta-se desconfortável, ao ponto de negar participar da pesquisa ou ocorra qualquer mudança, terá direito e liberdade sem que isto lhe traga qualquer prejuízo.

A coleta de dados ocorrerá em duas etapas:

1º etapa: Leitura e Assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e Preenchimento do Questionário

2ª etapa: Análise dos resultados da questionário SF-36 sobre a influência da qualidade de vida nos idosos praticantes do método Pilates e quais benefícios ela oferece.

Para participar deste estudo você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se. Poderá retirar seu consentimento ou interromper sua participação a qualquer momento.

O(a) Sr.(a) terá direito e a liberdade de negar-se a participar desta pesquisa total ou parcialmente ou dela retirar-se a qualquer momento, sem que isto lhe traga qualquer prejuízo. Informamos que serão seguidos os itens abaixo:

- A liberdade de participar ou não da pesquisa, tendo assegurado essa liberdade sem quaisquer represálias atuais ou futuras, podendo retirar o consentimento em qualquer etapa do estudo sem nenhum tipo de penalização ou prejuízo.

- A segurança de que não será identificado e que se manterá o caráter confidencial das informações relacionadas com a privacidade e a proteção da imagem.

- A liberdade de acesso aos dados do estudo em qualquer etapa da pesquisa.

- A segurança de acesso aos resultados da pesquisa.

- Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com as pesquisadoras responsáveis por um período de cinco anos, e após esse tempo serão destruídos.

Este termo de consentimento encontra-se em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelos pesquisadores responsáveis, e a outra será fornecida a você.

Para qualquer esclarecimento no decorrer da sua participação, o(a) senhor(a) poderá entrar em contato com o Otávio Henrique Campos Azevedo pelo e-mail: otaviocampos@unipac.br ou no Comitê de Ética em Pesquisa de Seres Humanos, do Centro Universitário Presidente Antônio Carlos – UNIPAC. Pró-reitoria de Pesquisa, Extensão, Pós-graduação e Cultura – PROPE. CEP 36201-143. Telefone (32) 3339-4908

Desde já agradecemos!

Eu _____ declaro que, após ter sido esclarecido (a) pelos pesquisadores, lido o presente termo e entendido tudo o que me foi explicado, concordo em participar da pesquisa e que usem os dados – do questionário – para fins científicos.

Barbacena, ____ de _____ de 20__.

Assinatura do (a) Participante

Assinatura dos Pesquisadores.

Assinatura do Orientador.

Fonte: Os autores