CONBRASEH
CONGRESSO BRASILEIRO ONLINE DE SAÚDE E ENVELHECIMENTO HUMANO

PERFIL DE MULHERES ADULTAS E IDOSAS PRATICANTES DE PILATES DE APARELHO EM ACADEMIA

NOLASCO, Ruane Cardoso[1]
SILVA, Priscilla Cardoso[2]
TRISTÃO, Pâmela Andrieli da Silva[3]

RESUMO

Introdução: O Método Pilates (MP) prioriza o trabalho entre mente e movimentos corporais, a modalidade passou por transformações, tais modificações levaram ao incremento de aparelhos, que se tornou uma identidade da modalidade. O pilates de aparelho tem ganhado mais espaço dentro das academias, pois não tem contra-indicações para a prática e atua para diversos objetivos além do condicionamento físico, proporcionando prevenção e tratamento de inúmeras patologias, saúde, equilíbrio físico e mental. Objetivo: Descrever o perfil sociodemográfico e de saúde de mulheres adultas e idosas praticantes de pilates. Metodologia: Estudo quantitativo-descritivo, realizado em 48 mulheres praticantes de pilates de aparelho em academia da região metropolitana do Sul/Brasil, seguindo os princípios éticos de Helsinque. Foi utilizado um questionário sociodemográficos e de saúde e para análise dos dados utilizamos a frequência, média e desvio padrão (dp) pelo SPSS 22.0. Resultados: A idade média das participantes foi de 48,7 anos (20 a 73 anos de idade; dp=16,16), destas 66,7% (n=32) possuíam idade de 20 a 59 anos (adultas) e 33,3% (n=16) acima de 60 anos (idosas). O predomínio foi da etnia branca 95,8% (n=46) e somente 2 adultas eram negras (4,2%); 50% (n=24) casadas, 22,9% (n=11) solteiras, 20,8% (n=10) divorciadas e viúvas, 6,3% (n=3); entre as adultas a maioria eram divorciadas (62,50%; n=20) e as idosas eram casadas (37,50%; n=6). A maioria possuíam ensino, superior 47,9% (n=23), médio 35,4% (n=17) e primário/fundamental 16,7 (n=8); 62,5% (n=30) trabalham, 31,3% (n=15) eram aposentadas e 6,3% (n=3) das adultas não exerciam atividade remunerada, a adultas trabalhadoras (84,38%; n=27) e idosas aposentadas (81,25%, n=81,25); em relação à renda 10,4% (n=5) possuíam menos de 1 salário mínimo (SM), 33,3% (n=16) de 1-2 SM, 33,3% (n=16) de 3-4 SM (33,3%; n=16) e 22,9% (n=11) mais de 5 SM. Sobre o tempo de prática de pilates 60,4% (n=29) praticavam a menos de 6 meses, somente 14,6% (n=7) realizavam outra atividade física, dessas 85,71% (n=6) são adultas e uma idosa (14,28%). As participantes consideraram bom o estado de saúde; 12,5% (n=6) eram hipertensas, 6,3% (n=3) diabéticas, 12,5% (n=6) apresentavam doenças endócrinas; 10,4% (n=5) artrose, 6,3% (n=3) osteoporose e 2,1% (n=1) depressão; a artrose, osteoporose e a hipertensão foram predominantes entre as

[1] Graduanda em Licenciatura na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID/ UFRGS); ruanenolasco@gmail.com

[2] Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano (PPGCMH/ UFRGS) e bolsista CAPES; priscilla.cardoso@ufrgs.br

[3] Graduanda em Licenciatura na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID/UFRGS); pamela.treinamento@gmail.com

idosas. Conclusão: A busca pela prática do MP é menor entre as mulheres idosas, condição que pode ser justificada pelo fator econômico (aposentadoria) e critérios de saúde (quantidade de patologias), visando que o MP poderia atenuar sintomas e doenças. A etnia e renda são fatores relevantes na procura para essa prática, individual e personalizada, assim a popularização do método nas academias promove acessibilidade a toda população.

Palavras-chave: Adulto; Idoso; Perfil; Pilates.