

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E DEPRESSÃO EM IDOSOS PRATICANTES OU NÃO DE PILATES

Karina Araujo¹, Wagner Teixeira², Shirmene Maria da Silva Pinho³, Iara Miranda Marcelino³, Eduardo Filoni⁴

RESUMO:

Introdução: o envelhecimento pode ser compreendido como um conjunto de alterações estruturais e funcionais do organismo que se acumulam de forma progressiva, que restringe o desempenho motor e a capacidade funcional do indivíduo. O método pilates consiste de exercícios de alongamento e fortalecimento muscular, favorecendo a funcionalidade, a qualidade de vida e reduzindo o risco de ansiedade e depressão.

Objetivo: avaliar o impacto da qualidade de vida e a depressão em idosos praticantes e não praticantes de pilates. **Método:** trata-se de um estudo transversal tendo como amostra 23 idosos, com idade igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos, divididos em dois grupos: A- idosos sedentários com 12 participantes e B- idosos praticantes de Pilates com 11 participantes. Os instrumentos utilizados: questionário sociodemográfico, o SF-36 para determinar a qualidade de vida dos idosos e o GDS para avaliar depressão em idosos. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e para comparação das variáveis foi utilizado o test t -Student. Resultado: verificou-se uma maior frequência do sexo feminino (60%). Em relação a idade, entre os grupos praticantes com 68,3 anos ($\pm 5,7$) e sedentários com 71,6 anos ($\pm 11,4$), com valor de $p=0,62$, caracterizando homogeneidade entre os grupos. Com relação a qualidade de vida avaliada pelo SF-36, observou que o grupo praticante de pilates obteve média superior nas dimensões avaliadas. Já a pontuação do GDS, no grupo sedentário variou de 2 a 14 pontos, com classificação de depressão leve (50%), grave (25%), e não deprimido (25%), comparando com o grupo praticante de pilates que variou de 0 a 3 pontos com classificação de não deprimido (100%). **Conclusão:** o método pilates é uma atividade para o desenvolvimento da coordenação motora, consciência corporal, fortalecimento muscular, favorecendo um impacto positivo na qualidade de vida, proporcionando melhor desempenho funcional e diminuição dos efeitos antidepressivos.

Descritores: Técnicas de Exercício e de Movimento; Qualidade de vida; Depressão

¹ Pós-Graduado em Fisioterapia Ortopédica pela Universidade Estácio de Sá

² Coordenador do Curso de Pós-Graduação de Fisioterapia da Universidade Estácio de Sá

³ Preceptora de Estágio de Ortopedia da Universidade de Guarulhos

⁴ Professor do Curso de Fisioterapia da Universidade Guarulhos