

## CAPACIDADE FUNCIONAL DE MULHERES IDOSAS PRATICANTES DE PILATES

Lilian Cristina Muniz Noda<sup>1</sup>, e-mail: liliantoshimi@gmail.com, ORCID: 0009-0005-4282-7780  
Maria Fernanda Botura Nanuncio<sup>2</sup>, ORCID: 0009-0006-3613-9225  
Lilian Catarim Fabiano<sup>4</sup>, ORCID: 0000-0002-8905-5678  
Débora Dei Tos<sup>5</sup>, ORCID: 0000-0002-2480-0227

**RESUMO:** A avaliação da capacidade funcional, bem como de seus determinantes, oferece subsídios valiosos para a elaboração de estratégias de prevenção e intervenção no estado funcional dos idosos. O estudo teve como objetivo avaliar a capacidade funcional de 19 mulheres com idade superior a 60 anos praticantes de pilates. Trata-se de um estudo transversal descritivo, que utilizou como instrumento de avaliação a versão brasileira da Short Physical Performance Battery (SPPB). Os resultados, de acordo com o SPPB, indicam que a maioria das mulheres avaliadas nesse estudo possui uma capacidade funcional moderada.

**Palavras-chave:** Capacidade funcional; envelhecimento; idosas.

## INTRODUÇÃO

A capacidade funcional (CF) é o conjunto de habilidades físicas e mentais que permite manter uma vida independente e autônoma (AVILA-FUNES; GRAY-DONALD; PAYETTE, 2006). É a capacidade de realizar qualquer tarefa ou ação de forma completa e satisfatória, garantindo o bem-estar do indivíduo. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, desempenho é o reflexo das ações diárias de um indivíduo em seu ambiente (GAC et al, 2003).

Pereira et al. (2012) revelaram em seu estudo que indivíduos mais velhos têm uma maior probabilidade de ter um desempenho inferior nos testes funcionais. Esses achados destacam as dificuldades crescentes que surgem ao realizar atividades diárias à medida que envelhecemos. A diminuição da capacidade funcional em idosos pode ser atribuída a uma variedade de fatores complexos e interconectados, que desempenham um papel crucial na determinação dessa capacidade (SANTOS et al, 2007).

A análise das deficiências e restrições na capacidade funcional, bem como de seus determinantes, oferece subsídios valiosos para a elaboração de estratégias de prevenção e



intervenção no estado funcional dos idosos (IKEGAMI et.al, 2020). O presente estudo teve como objetivo avaliar a capacidade funcional de mulheres idosas praticantes de pilates.

## **METODOLOGIA**

O estudo trata-se de uma pesquisa de campo transversal e descritiva quantitativa que investiga a capacidade funcional de mulheres idosas praticantes de pilates. O estudo contou com a participação de mulheres com 60 anos ou mais que concordaram em fazer parte da pesquisa e formalizaram sua participação assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Mulheres com menos de 60 anos e aquelas que não assinaram o TCLE foram excluídas do estudo.

Para a coleta de dados, foi utilizada uma ficha de avaliação contendo informações gerais como nome, sexo, idade, estado civil, grau de instrução e presença de patologias associadas. Para a avaliação da capacidade funcional, foi utilizada a versão brasileira da Short Physical Performance Battery (SPPB) (NAKANO, 2007), cuja avaliação apresenta três domínios: equilíbrio, velocidade de marcha e força de membros inferiores. A pontuação total da SPPB varia de 0 a 12 pontos, sendo que quanto maior a pontuação, melhor o desempenho físico.

## **RESULTADOS**

A amostra foi constituída por 19 idosas. Os resultados do estudo mostraram uma prevalência de mulheres com idade entre 60 e 64 anos (47,36%). A maioria (57,89%) era casada e (73,68%) possuía ensino fundamental incompleto, e 52,63% apresentaram hipertensão arterial sistêmica.

A tabela 1 apresenta o resultado da capacidade funcional do grupo avaliado, de acordo com a pontuação da SPPB. Observamos que a maioria das idosas (89,47%) apresentou capacidade funcional moderada.



**Tabela 1** – Classificação segundo a SPPB.

<b>Classificação</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	
Incapacidade	0	0	Na tabela 2,
Baixo capacidade	1	5,26	
Capacidade moderada	17	89,47	
Boa Capacidade	1	5,26	

podemos observar a classificação da SPPB por domínios para cada componente de fragilidade. A maior pontuação observada foi na avaliação do equilíbrio, onde 94,73% apresentaram a pontuação máxima. Já na avaliação da marcha, a maioria apresentou pontuação 1 (42,10% das mulheres) e pontuação 2 (42,10% das mulheres). No quesito força muscular, apenas 31,57% das idosas avaliadas apresentaram 2 pontos.

<b>Pontuação</b>	<b>Domínios</b>					
	<b>Equilíbrio</b>		<b>Marcha</b>		<b>Força</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>0</b>	0	0	0	0	0	0
<b>1</b>	0	0	8	42,10	4	21,05
<b>2</b>	1	5,26	8	42,10	6	31,57
<b>3</b>	0	0	3	15,78	5	26,31
<b>4</b>	18	94,73	0	0	4	21,05



**Tabela 2** – Classificação da SPPB por domínios

## DISCUSSÃO

Quando nos referimos à capacidade funcional, estamos falando sobre a habilidade de manter sua independência, mas também a sua autonomia nas atividades da vida diária. A obtenção de um envelhecimento saudável requer a interação de diversos fatores multidimensionais. Além de boas condições socioeconômicas, escolaridade adequada e desenvolvimento cultural, é essencial considerar a saúde física e emocional dos idosos (MARCHON et al, 2010).

A maioria das idosas avaliadas apresentou um desempenho moderado no teste SPPB, o que difere dos achados de Rosa et al. (2013), que avaliaram idosos praticantes de pilates e sedentários. Os praticantes de pilates mostraram um bom desempenho funcional, evidenciando que essa atividade pode ter um impacto significativo no desempenho funcional dos idosos. Silva et al. (2010) constataram uma notável melhoria na capacidade funcional dos indivíduos que se dedicam a atividades físicas em comparação aos sedentários analisados. De acordo com Spirduso (2005), as diferenças individuais na capacidade física dos idosos podem ser atribuídas à quantidade de atividade física que eles realizam, o que é um fator muito importante nessa faixa etária.

O domínio "equilíbrio" foi aquele que obteve a maior pontuação geral, enquanto a marcha e a força apresentaram pontuações menores. À medida que envelhecemos, ocorre uma diminuição tanto na massa muscular quanto na força de contração muscular. De acordo com De Menezes e Bachion (2008), idosos que apresentam fraqueza muscular nos membros inferiores,



alterações no equilíbrio e na marcha têm maior probabilidade de sofrer quedas. Por isso, é recomendada a prática regular de atividade física, que traz benefícios como aumento da força, melhora do equilíbrio e da marcha, e, conseqüentemente, previne e reduz o risco de quedas nessa população. De acordo com Rosa et al. (2013), a prática do método Pilates pode ser uma excelente aliada para melhorar o desempenho funcional dos idosos. Isso ocorre porque essa técnica oferece diversas vantagens que contribuem para a realização das atividades do dia a dia, sempre respeitando as habilidades individuais de cada pessoa.

## CONCLUSÃO

Com base nos resultados desta pesquisa, podemos concluir que a maioria das idosas avaliadas possui uma capacidade funcional moderada, sendo o equilíbrio o domínio com a pontuação mais alta. É importante ressaltar que, embora este estudo tenha sido realizado com idosas que praticam Pilates, não podemos estabelecer uma correlação direta entre os achados e a prática do Pilates, uma vez que não tivemos um grupo de controle ou avaliações prévias à prática do método.

## REFERÊNCIAS

- AVILA-FUNES, J. A; GRAY-DONALD, K; PAYETTE, H. Medición de las capacidades físicas de adultos mayores de Québec: un análisis secundario del estudio NuAge. **Salud Publica Mex**, v.48, 2006.
- DE MENEZES, R.L; Bachion, M.M. Study of intrinsic risk factors for falls in institutionalized elderly people. *Cien Saude Colet*, v.13, n.4, p. 1209-18, 2008.
- GAC, H; MARÍN, P.P; CASTRO, S. HOYL, T. VALENZUELA, E. Caídas en adultos mayores institucionalizados: descripción y evaluación geriátrica. **Rev Med Chil**, v.131, 2003.
- IKEGAMI, E. M; SOUZA, L.A; TAVARES, D.M; RODRIGUES, L.R. Capacidade funcional e desempenho físico de idosos comunitários: um estudo longitudinal. *Ciência e Saúde Coletiva*. V.25, n.3, 2020.
- MARCHON, R. M; CORDEIRO, R. C.; NAKANO, M. M. Capacidade Funcional: estudo prospectivo em idosos residentes em uma instituição de longa permanência. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, Rio de Janeiro, v.13, n. 2, p.203-214, 2010.



NAKANO, M. M. Versão Brasileira da Short Physical Performance Battery - SPPB: Adaptação Cultural e Estudo da Confiabilidade [dissertação]. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 2007.

PEREIRA, G.N; BASTOS, G.A.N; DEL DUCA, G.F; BÓS, A.J.G. Indicadores demográficos e socioeconômicos associados à incapacidade funcional em idosos. **Cad Saude Pública**, v.28, n.11, 2012.

ROSA, K. B; LIPOSCKI, D; WALTRICK, T; SLONGO, A. QUALIDADE DE VIDA E AVALIAÇÃO FUNCIONAL EM IDOSOS PRATICANTES DE PILATES E IDOSOS SEDENTÁRIOS. **RIES**, Caçador, v.2, n.1, p. 18-28, 2013.

SANTOS, K.A; KOSZUOSKI, R; DIAS-DA-COSTA, J.S; PATTUSSI, M.P. Fatores associados com a incapacidade funcional em idosos do Município de Guatambu, Santa Catarina, Brasil. **Cad Saúde Pública**, v.23, n.1, 2007.

SILVA, T. O; FREITAS, R.S; MONTEIRO, M. R; BORGES, S. M. Avaliação da capacidade física e quedas em idosos ativos e sedentários da comunidade. **Rev Bras Clin Med**. São Paulo, v.8, n.5, 2010.

SPIRDUSO, W. W. **Dimensões físicas do envelhecimento**.1º ed. São Paulo: Manole, 2005.

