

UNIVERSIDADE FEEVALE

FERNANDA KARINE PEREIRA SCHICK

**PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES NA FASE
DO CLIMATÉRIO PRATICANTES DE MAT PILATES.**

Novo Hamburgo
2011

FERNANDA KARINE PEREIRA SCHICK

**PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES NA FASE DO
CLIMATÉRIO PRATICANTES DE MAT PILATES.**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial
para a obtenção do Grau de
Bacharelado em Educação Física
pela Universidade Feevale

Orientadora: Prof^a. Me. Aline da Silva Pinto

Novo Hamburgo
2011

FERNANDA KARINE PEREIRA SCHICK

Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharelado em Educação Física, com o título **PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES NA FASE DO CLIMATÉRIO PRATICANTES DE MAT PILATES**, como requisito necessário para obtenção do Grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado por:

Profª. Me. Aline da Silva Pinto
(Orientadora)

Prof. Esp. Anna Regina Grings
(Banca examinadora)

Prof. Me. Magale Konrath
(Banca examinadora)

Novo Hamburgo, Junho de 2011.

Dedicatória

Dedico este trabalho aos meus amigos, eles são a família que elegi e sei que posso contar para me acompanhar tanto nos momentos de dificuldade como nos momentos de alegria. Eles são minha base, meu porto seguro para onde sempre corro quando preciso, e neles encontro as respostas e a força pra seguir no meu caminho.
AMO MUITO VOCÊS!

Agradecimentos

A minha família que escolhi de coração, Eliana, Roberto, Alice, Laura e Tales, que me adotou e me acolheu da maneira mais carinhosa a qual se possa imaginar. Obrigado por tudo!

A minha mãe Erani, pela vida e por todo o incentivo e confiança que depositou em mim durante essa caminhada.

Ao meu namorado, Cleberson, que fez parte desta conquista junto comigo, pois esteve presente no meu dia a dia, vendo as dificuldades que eu enfrentei e me apoiando em qualquer circunstância. Amo muito você!

Às minhas amigas, Tati, Rosa e Cláudia, que sempre estiveram do meu lado, me incentivando e fazendo acreditar que eu era capaz.

Aos meus amigos que fazem parte desta conquista junto comigo... Obrigado pelo apoio! A mim pela força e dedicação.

Agradeço aos meus alunos que permitem que eu lhes transmita um pouco do meu conhecimento e assim me ensinam um pouco mais a cada dia.

Aos meus chefes, Ivana, Alexandre, Aline, Edinho e Joelma, pela oportunidade de trabalho.

À professora Aline, minha orientadora, pela dedicação e paciência.

Às minhas alunas que participaram da pesquisa, possibilitando a conclusão deste trabalho.

Aos professores do Curso de Educação Física, da Universidade Feevale, que de certa forma contribuíram com seus conhecimentos para que eu chegasse à conclusão de uma etapa importante da minha vida.

“O mundo está nas mãos daqueles que têm coragem de sonhar, e correr o risco de viver seus sonhos. Cada qual com seu talento”.

(Paulo Coelho)

RESUMO

Este estudo teve como objetivo principal analisar como ocorre a percepção de mulheres, na fase do climatério, participantes de aulas de Mat Pilates, no que concerne às possíveis contribuições e significados do referido método no cotidiano das mesmas. A metodologia de pesquisa abordada nesta pesquisa apoiou-se no paradigma qualitativo descritivo, cujos instrumentos selecionados para a realização dessa análise foram a observação não participante, a entrevista semi-estruturada e o diário de campo, todos realizados por meio de registros escritos. Colaboraram para esta investigação mulheres na fase do climatério, praticantes de Mat Pilates a mais de um ano, em três academias do Vale dos Sinos. A partir dos dados coletados, três categorias foram caracterizadas com o intuito de analisar as informações obtidas e responder aos objetivos desta pesquisa: concepções de qualidade de vida, contribuições do método para o cotidiano das praticantes e interferências do método no período do climatério. Refletindo sobre isso, compreende-se que o Mat Pilates contribui no que se refere à melhora na qualidade de vida em mulheres no período do climatério.

Palavras Chave: Mat Pilates - Qualidade de vida - Climatério.

ABSTRACT

The main objective of this study was to understand how women in the climacteric period who practice Mat Pilates, realize the contributions and the possible meanings of this method in their days. The research methodology used in this study was qualitative descriptive, whose instruments selected for this analysis were the non-participant observation, the semi-structured interviews and diary, all them performed by means of written records. Women in climacteric period, who have practiced Mat Pilates for more than one year, in three gyms of Vale dos Sinos contributed to this research. From the data collected, three categories were characterized with the purpose of analyzing the information obtained: conceptions of quality of life, contributions of the method in the daily lives of practitioners and interference of the method during the climacteric period. Finally, we tried to reflect on the contribution of Mat Pilates to improve the quality of life of women who practice. Reflecting about this, it is understood that the Mat Pilates helps improving quality of life in women during the climacteric period.

Word Keys: Mat Pilates - Quality of life - Climacteric.

Sumário

1 MÉTODO	11
1.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	11
1.2 INSTRUMENTOS PARA COLETA DE DADOS	12
1.2.1 Sujeitos da Pesquisa	13
1.3 ASPECTOS ÉTICOS DA PESQUISA	13
1.4 FASES DA INVESTIGAÇÃO	13
1.5 NEGOCIAÇÃO DE ACESSO	14
1.6 ANÁLISE DOS DADOS	14
2 REFERENCIAL TEÓRICO	16
2.1 O MÉTODO PILATES	16
2.1.1 Origem do Método Pilates	17
2.1.2 Princípios	19
2.1.3 O Mat Pilates	26
2.2 CLIMATÉRIO	28
2.2.1 Definições	28
2.2.2. Sintomas	30
2.3 QUALIDADE DE VIDA	31
2.3.1. Domínios	34
3 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS	37
3.1 CONCEPÇÕES DE QUALIDADE DE VIDA	38
3.2 CONTRIBUIÇÕES DO MÉTODO PARA O SEU COTIDIANO	41
3.3 INTERFERÊNCIAS DO METODO NO PERÍODO DO CLIMATÉRIO	45
3.3.1 Aspectos físicos	45
3.3.2 Aspectos psicológicos	45
3.3.3 Relações sociais	46
CONSIDERAÇÕES FINAIS	48
REFERÊNCIAS	50
APÊNDICES	56
Apêndice A – Termo de Consentimento	57
Apêndice B - Roteiro de entrevista	59

INTRODUÇÃO

O tema escolhido para a presente pesquisa foi o Método Pilates, especificamente o Mat Pilates, cujo trabalho é realizado no solo, com ou sem o uso de acessórios. Como instrutora do referido método, em academias de ginástica, na cidade de Novo Hamburgo, há mais de três anos, venho percebendo a necessidade de investigar essa prática com maior apuro e acuidade, buscando contribuir, dessa forma, com o arcabouço de estudos que vêm sendo desenvolvidos sobre o tema nos últimos anos.

Este estudo parte da premissa de que a realização regular do Mat Pilates pode amenizar os sintomas do climatério, contribuindo, desse modo, para a qualidade de vida das mulheres afetadas, uma vez que o exercício físico regular pode influenciar positivamente na qualidade de vida das mulheres afetadas, trazendo benefícios à saúde.

O método Pilates, desenvolvido na Alemanha, por Joseph H. Pilates, no início da década de 1920, tem como base o conceito denominado “contrologia”, que consiste no controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo através da mente. A filosofia do método Pilates concentra-se em treinar mente e corpo para trabalharem juntos, visando um condicionamento total numa integração de princípios, que fazem parte do método. Siler (2008) destaca que esse método foi desenvolvido com o intuito de obter vida saudável.

O trabalho no solo (Mat), sobre colchonetes, utiliza a resistência do próprio corpo e integra os mesmos princípios do método “original”, porém, sem o uso de aparelhos, o que não diminui sua eficiência (SILER, 2008). Dessa forma, sabendo das mudanças fisiológicas que ocorrem na fase do climatério nas mulheres, despertou-me interesse em associar a prática do Mat Pilates nessa faixa etária.

A fase do climatério (entre os 40 e 65 anos), caracteriza-se pela queda gradual de estrogênio ovariano, ocorrendo mudanças no organismo, normalmente ocasionando sintomas como sensação súbita e transitória de calor moderado e intenso (DE LORENZI et al. 2009).

É importante salientar, todavia, que o conceito de qualidade de vida é amplo e complexo e abrange fatores físicos, psíquicos, relações sociais, independência, crenças e meio ambiente. A qualidade de vida baseia-se na percepção do indivíduo

em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHOQOL GROUP, 1994 apud DANTAS, 2003).

Atualmente, os programas de atividades físicas apresentam uma visão mais complexa sobre o praticante do que em outros tempos, uma vez que visam não somente o bem-estar físico, como também, social, intelectual, emocional, vocacional e espiritual do indivíduo, levando-o a desempenhar uma perfeita funcionalidade (ARMBRUSTER & GLADWIN, 2001 apud DANTAS, 2003).

Os exercícios físicos, quando planejados e praticados de forma correta, trazem inúmeros benefícios e somam efeitos positivos sobre um estilo de vida saudável, além de proteger o organismo das doenças crônico-degenerativas (SABA, 2003). A filosofia do Mat Pilates vem ao encontro desse paradigma, já que visa um melhor padrão de vida e a manutenção da saúde.

Assim sendo, a finalidade deste trabalho é buscar compreender, através da visão dessas mulheres, na fase do climatério, até que ponto o Mat Pilates influencia positivamente no seu dia a dia, melhorando a sua qualidade de vida. Além disso, objetiva-se, mais especificamente, identificar as concepções de qualidade de vida construídas pelas participantes da pesquisa, verificar o conhecimento das praticantes quanto às possíveis contribuições do método praticado e analisar as percepções dessas mulheres sobre as possíveis interferências dessa prática em relação à qualidade de vida das mesmas.

1 MÉTODO

1.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, descritiva, que utiliza instrumentos de coletas de dados como a entrevista semi-estruturada, observações e anotações de campo. Os colaboradores do estudo foram mulheres na fase do climatério praticantes do Mat Pilates a mais de um ano em três academias do Vale dos Sinos, RS.

Para Possebon (2004), pesquisas de ordem qualitativa implicam num processo de investigação, que se caracteriza por uma análise detalhada, compreensiva, sistemática e em profundidade do caso- elemento de interesse.

Estudos com o paradigma qualitativo, cada vez mais utilizados em investigações na área da Educação Física, permitem a visão do todo, uma vez que analisam as várias questões do contexto pesquisado, além de caracterizar o ambiente natural como fonte direta de dados. Nessa perspectiva, o pesquisador é o principal instrumento, já que os dados coletados são predominantes descritivos (LÜDKE e ANDRÉ, 1986 apud CAUDURO et. al., 2004).

Sobre essa abordagem, destacamos Negrine (1999, p. 61). O autor observa que:

A base analógica desse tipo de investigação se centra na descrição, análise e interpretação das informações recolhidas durante o processo investigatório, procurando entendê-las de forma contextualizada. Isso significa que nas pesquisas de corte qualitativo não há preocupação em generalizar os achados.

Assim sendo, a pesquisa descritiva trata da observação e da descrição de características de determinada população, fenômeno ou do estabelecimento de relações entre as variáveis. Além disso, é um método que não possui intervenção, e que apresenta, dentre outras características, a utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados (PRODANOV e FREITAS, 2009).

Partindo da metodologia mencionada, esta pesquisa se propõe a desenvolver observações em três academias, em aulas de Mat Pilates, com praticantes desta modalidade. Contudo, para tanto, faz-se necessário que o pesquisador opte pelo grau de participação em que estará inserido durante esse processo e qual o tipo de observação que irá realizar, definindo, assim, seu papel como sujeito pesquisador e os propósitos de estudo aos quais dará enfoque.

1.2 INSTRUMENTOS PARA COLETA DE DADOS

Nesta pesquisa foram realizadas observações não participantes das turmas de Mat Pilates, registradas em diário de campo, e entrevistas semi-estruturadas das praticantes dessa modalidade, com anotações pertinentes ao processo.

A observação é usada como o principal instrumento de investigação. O observador pode recorrer aos conhecimentos e experiências pessoais como auxiliares no processo de compreensão e interpretação do fenômeno estudado. (LÜDKE E ANDRÉ, 1986 apud CAUDURO et al., 2004).

Segundo Negrine (1999), para que a observação tenha objetividade e seja um instrumento de coleta de dados, é preciso que este método seja contínuo e sistemático, ou seja, que tenha objetivos determinados e que seja orientado por um conjunto de conhecimentos.

Para Birk (2004 p 78):

[...] as anotações feitas no diário de campo incluem as observações pessoais do pesquisador durante a coleta dos dados: especulações, sentimentos, problemas, idéias, impressões, pré-concepções, dúvidas, incertezas, surpresas e decepções. Elas são classificadas por: reflexões analíticas, metodológicas, dilemas éticos e conflitos, mudanças na perspectiva do observador, esclarecimentos necessários.

A descrição, por sua amplitude, torna as anotações de campo uma expressão quase sinônima de todo o desenvolvimento da pesquisa. Além disso, o pesquisador é peça fundamental para que esse processo ocorra, uma vez que há o envolvimento total com o meio pesquisado, pois seu papel visa observar e presenciar algo que acontece ou já aconteceu, analisando e descrevendo os dados criteriosamente.

Birk (2004), no que tange aos tipos de entrevista, afirma que podem ser classificadas de diferentes formas. A pesquisa não-estruturada, ou não-padronizada, tem liberdade de percurso, pois não segue nenhum roteiro. Já a estruturada, ou padronizada, segue um roteiro de perguntas feitas a todos os entrevistados de maneira idêntica e na mesma ordem, visando resultados uniformes. Por último, o autor menciona a entrevista semi-estruturada, que se desenrola a partir de um esquema básico, mas não é aplicada rigidamente, permitindo adaptações realizadas, inclusive, no momento da efetivação da entrevista.

Neste estudo, foi utilizada a entrevista semi-estruturada, que permite ao entrevistador, por meio de conversa, explicar o significado das perguntas e habituar-

se naturalmente aos entrevistados, possibilitando respostas “livres”, obtendo assim, informações e dados que contribuam para a sua investigação.

1.2.1 Sujeitos da Pesquisa

Participaram deste estudo 5 mulheres, na fase do climatério, que compreende idades que variam de 40 à 65 anos, praticantes do Mat Pilates a mais de um ano, em três academias da região do Vale dos Sinos, com frequência de duas vezes por semana. A pesquisa obtém seus dados através de observações não participantes e das anotações de campo, aplicação de entrevistas semi-estruturadas, já especificadas anteriormente em sujeitos que estiverem praticando o Mat Pilates.

1.3 ASPECTOS ÉTICOS DA PESQUISA

Correspondendo aos parâmetros éticos da pesquisa, foi entregue as participantes desta, um termo de consentimento livre e esclarecido (Apêndice A), seguindo as normas e diretrizes da resolução 196-96 de CNS/MS. Para que ele seja validado, os sujeitos da pesquisa tiveram uma explicação clara e completa do estudo, abordando o objetivo e a justificativa, assim como sigilo total com relação a informações coletadas, assegurando o máximo de privacidade. É importante ressaltar que os sujeitos entrevistados, estão livres para optarem se desejam ou não participar e/ou dar continuidade a pesquisa.

1.4 FASES DA INVESTIGAÇÃO

A entrevista foi dividida em dois momentos: estudo preliminar e estudo principal. No estudo preliminar foi feito um roteiro de entrevista onde foram realizadas perguntas que abrangeram o assunto estudado. Esses questionamentos foram aplicados no pré-teste, cujos instrumentos de coleta de dados, segundo Gil (2009), estão validados para serem aplicados. Dessa forma, objetiva-se avaliar, os instrumentos de coleta, visando garantir que consigam chegar aos resultados com maior precisão, conforme esperado pelo pesquisador.

Após a verificação dos dados obtidos, foram realizadas as correções necessárias pelos professores responsáveis e dado início ao estudo principal, no qual participaram mulheres na fase do climatério e praticantes de Mat Pilates a mais de um ano.

1.5 NEGOCIAÇÃO DE ACESSO

O acesso para os sujeitos da pesquisa aconteceu por meio de contato com os gestores das academias selecionadas, explicando-lhes os objetivos e as técnicas que serão utilizados no estudo, juntamente com uma carta de apresentação da Universidade Feevale, especificando o processo do mesmo.

Após estes acertos realizamos o contato com as praticantes de Mat Pilates. Neste momento, lhes foi apresentado o tema proposto pelo estudo, com objetivo de despertar interesse das mesmas. Também explicamos o porquê da realização do trabalho e da importância da colaboração pessoal do entrevistado, deixando claro que a entrevista tem caráter estritamente sigiloso e que as informações prestadas permanecerão no anonimato.

1.6 ANÁLISE DOS DADOS

Esta pesquisa tem paradigma qualitativo, conforme especificado anteriormente, e utilizamos a triangulação, pelo fato de, por meio desta, obter-se informações e dados por meio de técnicas variadas (observações, entrevistas e diários).

Para Cauduro (2004), a triangulação é como costurar uma colcha de retalhos, em que deve haver criatividade na montagem da costura, ou seja, o pesquisador cria artesanalmente sua obra-prima a partir da análise e interpretação dos dados.

Existem diferentes tipos de triangulação, as principais, segundo Cohen e Manion (1990) apud Cauduro et. al. (2004) são: triangulação por fontes, triangulação interna, temporal, metodológica, espacial, teórica, e de experts. Para esta pesquisa foi utilizada a triangulação por fontes, triangulação reflexiva e triangulação teórica.

Para Cauduro (2004):

Triangulação por fontes: quando se utiliza, para a comprovação dos dados em análise, a informação de uma determinada fonte mediante a outra fonte. A triangulação das fontes de informações leva a comparações de informações referentes a um mesmo fenômeno, porém obtidas de diferentes fases do trabalho de campo (observações, entrevistas e diários), em diferentes pontos dos ciclos temporais existentes naquele lugar, ou, como ocorre na validação solicitada, comparando os relatos de diferentes participantes, incluindo os do investigador. (p. 90-91).

Triangulação reflexiva: mesmo se utilizando de outras formas de triangulação, a reflexiva deve ocorrer em todos os momentos, pois é fundamental em todas as circunstâncias para o discernimento e compreensão dos fatos. (p. 91).

A autora finaliza dizendo que a importância da triangulação é analisar os dados coletados por meio de várias fontes, sem perder a credibilidade, a fidedignidade dos dados e sua validade. Para que isso ocorra, cada pesquisador deve organizar o seu próprio estudo, dando “a sua cara” e juntando as peças extraídas das diferentes fontes que foram encontradas e selecionadas em todo o trajeto da investigação, com o intuito de ser apreciado e utilizado por quem gosta de desafios.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O MÉTODO PILATES

O Método Pilates, segundo Gallagher e Krizanowska (2000), é um programa de condicionamento físico e mental no qual o praticante, com o auxílio dos aparelhos e/ou exercícios no solo “Mat”, trabalham corpo e mente, exercitando força, flexibilidade e resistência. Esses autores consideram que esta técnica trabalha 100% corpo e 100% mente, por esse motivo recebe a denominação de “contrologia”, que é o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo.

Seguindo a mesma linha de pensamento, Siler (2000), enfoca que a concentração, para Joseph Pilates, era fundamental, pois ele acreditava que o praticante poderia comandar as partes do corpo, tornando os movimentos harmônicos, mas que, para isso, era preciso estar com a mente presente, pois é ela que introduz o corpo em uma ação e enfoca a necessidade dos praticantes terem que prestar atenção a cada movimento e visualizar o próximo passo, para, então, executá-los de forma correta. Conclui a idéia, afirmando que o número de repetições de movimentos dos exercícios do Método Pilates é definido pela capacidade de cada praticante, para garantir que sejam realizados corretamente e para que os músculos trabalhem precisamente e com eficiência, sem que isso se perca no decorrer das repetições. Além disso, a realização eficaz da técnica é definida pela fluidez e concentração de cada praticante, que deve realizar os movimentos seguindo os princípios propostos pelo método, respeitando seus limites.

Para Siler (2008), Joseph H. Pilates criou um método de atividade física que combina arte e ciência, visando promover o desenvolvimento equilibrado de mente e corpo. É uma técnica que se destaca por trabalhar de forma intensa a musculatura abdominal, também conhecida como “casa de força”, enquanto procura, concomitantemente, fortalecer e alongar todas as partes do corpo por meio de exercícios de baixo impacto e com poucas repetições.

O mesmo autor descreve que Pilates acreditava que o objetivo de uma pessoa saudável era ter uma mente forte e com ela obter o controle total do corpo. Para isso criou mais de quinhentos exercícios que podem ser feitos no solo, sobre o colchonete, utilizando a resistência do próprio corpo, ou realizados em aparelhos com molas e polias para prover resistência.

Os exercícios podem ser praticados por qualquer indivíduo, desde atleta até o sedentário, do idoso ao adolescente, da grávida a pacientes em fase de reabilitação, podendo ser recomendado como condicionamento para prevenção de lesões (BARRETO, 2006).

2.1.1 Origem do Método Pilates

O método Pilates, desenvolvido na Alemanha, por Joseph Hubert Pilates (1880-1967), no início da década de 1920, originalmente denominado “contrologia”, reconhecido atualmente por seu sobrenome “Pilates”, consiste no controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo através da mente (SILER, 2008).

O mentor desse método teve um início de vida atribulado, pois desde muito cedo teve vários problemas de saúde, entre eles raquitismo, asma e febre reumática, situação que o levou a dedicar-se aos estudos, com o objetivo de tornar-se fisicamente desenvolvido. Joseph, na adolescência, tornou-se ginasta, esquiador, mergulhador, boxeador e artista de circo. Com quatorze anos, pousava para quadros de anatomia. Os vários problemas de saúde foram determinantes para Joseph querer ficar com um corpo mais forte (MÉTODO DE PILATES, 2008). Aos 32 anos, completamente curado de seus problemas da infância, Pilates mudou-se para a Inglaterra, onde se tornou boxeador profissional e professor de autodefesa a *Detetives da Scotland Yard*.

Durante a Primeira Guerra Mundial (1914-1918), Joseph foi preso e confinado na Ilha de Man (Grã-Bretanha), em um campo de concentração, em razão de sua nacionalidade alemã. Dessa forma, serviu como enfermeiro, utilizando as molas das camas hospitalares como ferramentas auxiliares para a realização de exercícios físicos de recuperação à exilados e mutilados feridos. Tanto Pilates quanto os médicos notaram que os pacientes recuperavam-se mais rapidamente a partir de tais atividades. Esses exercícios baseados em molas tornaram-se inspiração para o desenvolvimento dos equipamentos que mais tarde Joseph utilizou para serem usados em conjunto com o trabalho no solo, o “Mat Pilates”. Por esse motivo, o método Pilates é freqüentemente associado a máquinas de aparência antiquada (SILER, 2008).

Além disso, Pilates exerceu a função de treinador no campo de batalha, desenvolvendo exercícios para manter a si e aos companheiros saudáveis. Anos depois, atribui a esses exercícios a sobrevivência dos prisioneiros que não pegaram a epidemia de Influenza em 1918, que matou milhares de ingleses. Foi aí que ganhou grande notoriedade, uma vez que o excelente condicionamento físico influenciou diretamente na proteção do organismo dos mesmos (MÉTODO DE PILATES, 2008).

De acordo com Siler (2008), em 1926, Pilates mudou-se para os Estados Unidos e montou seu primeiro “estúdio” oficial, na cidade de Nova York, o qual funciona até os dias de hoje. Em pouco tempo passou a ter seguidores, atraindo famosos bailarinos e atores americanos da época.

Gallagher e Kryzanowska (2000), relatam que em 1966, Joseph Pilates perde seu estúdio em Nova York em decorrência de um incêndio e, no ano seguinte, aos 87 anos de idade, falece por insuficiência respiratória. Hoje a técnica por ele desenvolvida é mundialmente conhecida e reconhecida.

Siler (2008), relata que somente anos depois, por volta de 1990, seus ensinamentos repercutiram como prática entre os profissionais da saúde. Com o passar do tempo, o método atingiu as pessoas que procuravam melhor qualidade de vida por meio da prática de exercícios físicos. O mesmo autor conta que hoje o Método Pilates é praticado por milhões de pessoas, tornando realidade e desejo de seu criador.

Homem de permanente capacidade inventiva, Joseph estava sempre pensando em novos exercícios. No entanto, parte do que é conhecido hoje como Método Pilates provém de sua esposa, Clara Pilates. Ao longo do tempo, ela foi aperfeiçoando os conceitos e exercícios criados pelo marido, de modo a beneficiar os praticantes da técnica (SILER, 2008).

De acordo com Siler (2008), o Método Pilates não é uma técnica árdua, que deixa o corpo exausto e dolorido, na realidade, é exatamente o oposto. Permitindo movimentos que alongam, enquanto se trabalha simultaneamente a força, cria para o corpo um hábito de esforço adequado. Estamos acostumados a fazer esforço excessivo com intuito de fortalecer os músculos, quando deveríamos usufruir os movimentos em si.

O método chegou ao Brasil através de Alice Becker Denovaro, sendo a pioneira brasileira a certificar-se no Método Pilates. Iniciou em Salvador, no ano de

1991, introduzindo a técnica no primeiro estúdio brasileiro de Pilates (PANELLI e DE MARCO, 2009).

2.1.2 Princípios

A aplicação de exercícios, de forma adequada e por profissionais competentes, conduzem os princípios do Método Pilates e vão ao encontro dos objetivos esperados. A integração desses princípios levam ao efeito esperado: “a contrologia”, que consiste no controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo utilizando a mente (SILER, 2008).

A realização com eficácia dessa técnica é definida pela fluidez e concentração de cada praticante, que devem realizá-los seguindo a integração dos oito princípios propostos pelo método. São eles:

Controle da respiração

Craig (2005), enfatiza que a respiração é o princípio mais importante do Método Pilates. É o primeiro princípio a ser exposto para o aluno. A regra geral no início do exercício é inspirar ao se posicionar (parado) e expirar na execução do movimento. A respiração normal utiliza a inspiração de forma ativa e a expiração de forma passiva, já, a respiração Pilates utiliza tanto a inspiração quanto a expiração de forma ativa. Na inspiração, deve-se encher os pulmões, levando o ar para parte inferior da caixa torácica, e na expiração deve-se deprimir o esterno, “soltando” o ar de uma forma forçada.

Respirar é o primeiro e o último ato da vida. Nossa vida depende disso. Já que não podemos viver sem respirar, é tragicamente deplorável contemplar os milhões que nunca aprenderam a arte de respirar corretamente (PILATES e MILLER, 1998).

Hall (1998), escreveu que Joseph Pilates utilizou os conceitos da respiração da Hatha Yoga como um componente essencial de sua disciplina de treinamento. Esclareceu que a respiração correta seria a completa inalação e exalação de ar, apertando cada átomo de ar de seus pulmões até que eles estejam tão vazios como um vácuo. Dessa forma, acreditou ser possível estimular todos os músculos a uma

atividade muito maior, ao mesmo tempo em que o corpo poderia tornar-se abundantemente carregado de oxigênio puro e fresco.

Controle do Centro

Enfatiza a utilização da musculatura abdominal e a estabilização da coluna vertebral. O treinamento básico com os exercícios de Pilates requer suporte e controle do tronco em conjunto com movimentos dinâmicos das extremidades. Centralização e equilíbrio estão sempre envolvidos (HALL, 1998).

Segundo Gallagher e Kryzanowska (2000), Joseph Pilates denominou *Powerhouse* o centro de força, que é a região que compreende grupos de músculos específicos no centro do corpo, os quais formam a estrutura de suporte entre as áreas da cintura escapular e pélvica.

Kolyniak, Cavalcanti e Aoki (2004), acreditam que a incapacidade de estabilização da coluna vertebral causada pelo desequilíbrio entre a função dos músculos extensores e flexores do tronco é um forte indício para o desenvolvimento de distúrbios da coluna lombar.

Mecanicamente, a coluna vertebral fornece estabilidade e flexibilidade para sustentar o peso do corpo, age como um amortecedor em resposta a cargas de impacto, e protege a medula espinhal (WATKINS, 2001).

Percebe-se que a flacidez abdominal é acusada como sendo a causadora das dores nas costas, porque os músculos abdominais não dão suficiente equilíbrio à poderosa musculatura eretora-flexora das costas.

Os exercícios, tanto de fortalecimento muscular quanto de flexibilidade articular, são prescritos comumente para a prevenção e a reabilitação. A aplicação correta do treinamento constitui um excelente meio para fortalecer o abdômen e os músculos extensores lombares da parte inferior das costas, através de toda a amplitude de movimento. Esses músculos proporcionam o apoio e a proteção necessária para a coluna vertebral (MCARDLE, KATCH e KATCH, 1998).

O controle é adquirido pela centralização. Joseph Pilates refere-se a isso como um exercício de força interior ou “casa de força”. Segundo o criador do método, estabilizar desde os mais profundos músculos abdominais já é um seguro e eficaz começo para se exercitar. Por isso que Joseph Pilates classificou a área abdominal como o centro de força do corpo. E esta, quanto mais forte, mais poder e eficiência dará ao movimento. Além disso, quando os músculos abdominais são

fortes, mantêm a coluna adequadamente alinhada, suportam e distribuem o estresse nela localizado. Os mais profundos músculos transversos do abdômen compõem um grupo muscular que estabiliza a coluna lombar, diminuindo a parede abdominal, por isso estão associados à prevenção de dores lombares crônicas (CRAIG, 2005).

Através da respiração, recrutamos fibras musculares de músculos profundos. Concomitantemente a isso, ocorre a contração abdominal. Esses são os principais fatores responsáveis pelo trabalho da centralização e controle de tronco. Os exercícios do Pilates utilizam a inspiração como relaxamento e preparação para o movimento, em contrapartida, a expiração é utilizada para trabalho do abdômen, através do recrutamento dos músculos acessórios da respiração, como o reto abdominal transverso do abdômen e os oblíquos (KOLYNYIAK, CAVALCANTI e AOKI, 2004).

O método trabalha preservando as curvas fisiológicas da coluna, com a contração do abdômen, dos glúteos e do assoalho pélvico, que Pilates chama de powerhouse (casa do força). Ele defende que todo o movimento deve sair do abdômen (CAMARÃO, 2004).

Controle da coluna vertebral através do alongamento axial

Preconiza a atitude longitudinal postural e a manutenção da coluna neutra (posição fisiológica). Ela se dá através da postura em pé: Olhar no horizonte, ombros bem distendidos, abdômen não proeminente e os pés ligeiramente afastados entre si, esta é a posição estática, em pé, de um homem parado (KNOPLICH, 1996).

Conforme Basmajian (1978), apud Kapandji (2008), se todas as colunas fossem anatomicamente idênticas, a linha de gravidade estaria na linha média entre os seguintes pontos: o processo mastóide, um ponto logo à frente das articulações do ombro, um ponto logo atrás do centro das articulações do quadril, um ponto logo à frente das articulações do joelho e um ponto logo à frente das articulações do tornozelo.

Para compreender a função estática e, principalmente, sua fisiologia, o corpo deve ser dividido em três blocos segmentares, cada um com uma função particular nessa estática. Os membros inferiores são a base sólida: a plataforma. O tronco, o elemento móvel que desloca o centro de gravidade. A cabeça e o pescoço controlam a coordenação do conjunto. Portanto, o equilíbrio humano é um equilíbrio controlado. Isso pressupõe um sistema de controle, que a fisiologia chama de

adaptação estática. A posição da cabeça torna harmônico o conjunto estático (BIENFAIT, 1995).

Segundo Oliver e Middledith (1998), os músculos que sustentam o corpo contra a força gravitacional, embora vigorosos, não são muito adequados para manter a postura em pé. Eles são mais eficazes na produção dos movimentos necessários às principais mudanças de postura.

Dessa forma, as bases fisiológicas descritas pelos autores acima mencionados, explicam a importância do alongamento axial, sendo este fundamental para uma boa postura e um bom equilíbrio corporal.

O próprio Pilates, em 1998, escreveu sobre a importância de preservar a curvatura normal da coluna para que se mantenha um bom equilíbrio do corpo, o que poderia ser obtido com o fortalecimento do centro de força, flexibilidade e alinhamento corporal.

Controle da cintura escapular

A correta utilização da cintura escapular permite uma otimização dos movimentos.

No quadrúpede que o ser humano já foi, a cintura escapular apoiava-se no chão por intermédio dos membros anteriores. Ela é o ponto fixo sólido de toda musculatura cervical. O homem se endireitou e sua cintura escapular não está mais apoiada, está suspensa pela coluna cervical e pela base do crânio. O endireitamento fez aparecer uma nova necessidade tônica: a suspensão da cintura escapular, da caixa torácica e dos membros superiores. Como a verticalidade da cabeça e a horizontalidade do olhar são imperativos estáticos, a coluna cervical deve ficar livre para garantir estas necessidades. É sempre a cintura escapular que suporta retrações (BIENFAIT, 1998).

Para Rolf (1990), a posição da cintura escapular, especialmente das escápulas, indica o local da região cervical. A postura correta do pescoço e da cabeça depende da eficiência dos movimentos da cintura escapular. O alinhamento, um equilíbrio satisfatório, requer que só a coluna cervical forme o segmento superior de um corpo verticalmente organizado. Funcionalmente, as três áreas: pescoço, cabeça e ombros não são unidades independentes. O comprimento, a nutrição e a flexibilidade funcional de quatro importantes conjuntos de músculos superficiais que unem o pescoço e a cintura escapular (esternocleidomastóideo, levantador das

escápulas e trapézio) são conseqüentemente as chaves para o equilíbrio dos músculos mais profundos.

Controle da Mobilidade Vertebral

Esse é um movimento articulado da coluna vertebral com a manutenção da organização postural. A coluna vertebral pode ser considerada multiflexível, pois exige equilíbrio biomecânico e tem quatro funções maiores: suportar, mobilizar, controlar (guiar o movimento) e proteger, sendo também um modelo importante de absorção de energia e proteção contra impacto. (SANTOS, 1999). Além disso, a coluna humana é uma complexa estrutura, cujas principais funções são proteger a medula espinhal e transferir cargas da cabeça e do tronco à pélvis. Possui 24 vértebras (7 cervicais, 12 torácicas, 5 lombares e o sacro) que articulam-se com as vértebras adjacentes para permitir o movimento. A coluna ganha estabilidade dos discos intervertebrais, ligamentos e músculos ao seu redor (NORDIN; FRANKEL, 2003).

A coluna vertebral é o eixo do corpo e deve conciliar dois imperativos mecânicos contraditórios: a rigidez e a flexibilidade. Ela consegue este fato graças a sua estrutura mantida. Na verdade a coluna vertebral constitui o pilar central do tronco, ela apóia-se inferiormente na pelve, continua até a cabeça e, no nível dos ombros suporta a cintura escapular (KAPANDJI, 2008).

Rolf (1990) relata que, durante os movimentos de enrolamento e endireitamento, os músculos flexores e extensores trabalham juntos em um trajeto concêntrico e excêntrico. Toda essa coordenação da coluna atua como um mecanismo de bombeamento, trazendo substâncias nutritivas e oxigênio para as estruturas do disco.

O mesmo autor relata também que, na extensão, os alongamentos das estruturas vertebrais requerem a ativação dos músculos do tronco, pois a funcionalidade desses músculos é essencial para que os fortes flexores que constituem o tronco anteriormente sejam adequadamente equilibrados pelo alinhamento da coluna vertebral.

Considerando o seu conjunto entre o sacro e o crânio, a coluna vertebral constitui o equivalente de uma articulação em três graus de liberdade: permite movimentos de flexo-extensão, inclinação lateral à esquerda e à direita e rotação axial. As amplitudes desses diferentes movimentos elementares, embora muito

escassa em cada nível da coluna vertebral, são globalmente muito importantes em função do número de articulações (KAPANDJI, 2008).

Descarga de peso com alinhamento corporal

É a utilização do apoio, distribuindo uniformemente a carga nas articulações e segmentos corporais em geral. Por isso o alinhamento correto das extremidades inferior e superior é essencial para a transferência eficaz de forças entre quem se move e o ambiente e promove a conservação de energia no movimento, em todos os níveis de performance. A descarga correta de peso dos membros superiores deve ser no quinto dedo e dos inferiores, no segundo dedo.

Concentração e Precisão de Movimentos

O método Pilates é chamado de “exercício pensante”, pela simples razão de ser uma técnica medida e profunda, que exige uma constante consciência de todas as partes do corpo (SELBY; HARDMAN, 2000). Os mesmos autores dizem que, só através da concentração e da ligação mente-corpo é que se pode detectar e trabalhar tensões ocultas e padrões de movimentos errados.

Para Pilates (1998), cada movimento deve ser um ato consciente, controlado e equilibrado. Afirma ainda que é a mente que guia o corpo para os movimentos precisos e o posicionamento correto. Selby e Hardman (2000), consideram que a concentração cria um sutil regularizador corporal que leva a consciência corporal para o dia-a-dia.

Os seres humanos, porém, tendem a concentrar-se numa única área do corpo, ao invés de utilizarem todos os músculos. Tal fato não acontece com os animais, pois possuem movimentos sincronizados, elasticidade, equilíbrio, força e vitalidade. Para Joseph Pilates, os movimentos humanos deveriam ser tão naturais quanto os dos animais (SILER, 2008).

O método Pilates não é só um exercício físico, pois tem o objetivo de ligar a mente ao corpo com o auxílio de um ambiente calmo e de um momento para si mesmo, o que induz à concentração. Os movimentos não são apresentados como série de infinitas repetições, o que leva a um auxílio na busca da atenção. Há uma proposta clara da concentração associada à respiração. A mente está presente na respiração e na execução dos movimentos (CRAIG, 2005).

Siler (2000), ao descrever este princípio, acrescentou que a atenção direcionada permite que o praticante responda e trabalhe melhor a musculatura. “Esse é o poder da mente!” (SILER, 2000, p. 15) e “Sua mente é o seu treinador, e o seu corpo, o seu time. Ninguém senta no banco” (SILER, 2000, p. 18). Acredita assim, que o exercício perca cerca de 50% de sua eficiência se executado sem a devida concentração.

Pilates e Miller (1998), acrescentam que os exercícios praticados com a devida concentração serão armazenados no subconsciente e “refinados” durante sua prática.

Controle e Integração dos Movimentos

É a união de todos os princípios produzindo movimentos corporais com fluidez. Movimentos fluidos são essenciais para o sucesso da rotina de exercícios. A idéia é criar um padrão de movimentos graciosos e evitar movimentos mecânicos associados com os exercícios mais tradicionais. Na prática, estes exercícios envolvem múltiplos grupos musculares trabalhando simultaneamente, juntos, em harmonia ou oposição (HALL, 1998).

Friedman e Eisen (1981, p. 16), descrevem o princípio da fluidez como a “essência dos movimentos do Método Pilates”. Afirmam, também, que a movimentação parte de um centro fortalecido e flui para as extremidades com refinamento, sem movimentos rígidos, não muito rápidos nem muito lentos, mas com controle e suavidade.

Gallagher e Kryzanowska (2000), resumem o Método Pilates como um movimento fluido a partir do centro de força para fora e relatam que podem aumentar as chances de uma lesão ao executarem-se movimentos apressados e sem controle. Hall (1998), concorda com a idéia, afirmando que a precisão deve ser mantida para evitar o risco de lesão.

Segundo Siler (2000), não há movimentos estáticos e isolados, pois isso não corresponde à nossa maneira natural de movimentação. Dessa forma, o Método Pilates, segundo Winsor e Laska (1999), é como uma perfeita peça de dança coreografada, e que, para serem executados com graça, os movimentos devem ser precisos. Dizem também que cada movimento tem um ponto específico onde inicia e onde finaliza e que cada exercício prepara o corpo para o próximo, de modo que, durante a finalização de um movimento, o seguinte já está sendo iniciado.

Gallagher e Kryzanowska (2000), lembram que o princípio do controle, juntamente com o da precisão, são responsáveis pela qualidade do movimento. Na verdade, através da soma do controle da respiração, do centro de força, da manutenção do alongamento axial, da descarga de maneira adequada e alinhada do peso corporal, da execução concentrada e precisa dos movimentos e, se necessário, do movimento correto da coluna vertebral é que teremos uma qualidade no movimento.

Os praticantes devotos do Pilates, e todos os realmente dedicados à busca da conexão mente-corpo, entendem que o emprego desses princípios é a diferença entre simplesmente fazer exercícios e experimentá-los em sua totalidade (SILER, 2008).

2.1.3 O Mat Pilates

Os exercícios de solo, conhecidos como Mat Pilates ou Pilates Mat Class, foram desenvolvidos a partir do método original com os aparelhos, servindo como base e complemento da técnica, porém as aulas são no solo, com ou sem o uso de materiais auxiliares e acessórios, trabalhando com o peso corporal, buscando sobretudo, o fortalecimento da musculatura abdominal.

O trabalho no solo é o sistema de movimento original criado por Joseph H. Pilates, e é tão eficiente quanto o realizado nas máquinas (aparelhos), porém, com a vantagem de ser realizado em qualquer lugar em que se fique confortável, quando completamente alongado (SILER, 2008).

Siler (2008, p. 18), enfatiza que “o Método Pilates concentra-se em treinar mente e corpo para trabalharem juntos visando à boa forma”. Joseph acreditava que seu método tornaria as pessoas mais produtivas, tanto mental quanto fisicamente. Por essa razão, o trabalho no solo é concebido para adaptar-se às exigências físicas e de tempo do indivíduo, sem prejuízo da totalidade de seus elementos.

O Mat Pilates ou o exercício fundamentado em Pilates engloba inúmeras variações, ou seja, nunca uma aula é exatamente igual à outra. Com diversas progressões, os praticantes podem ter muitos benefícios tomando consciência e trabalhando todas as partes do corpo (GRAIG, 2005). Além disso, Siler (2008), reforça que cada exercício é um importante movimento e pode ser utilizado como

forma de se alongar e de se mover corretamente ao longo do dia, mas não se trata de exercícios limitados.

Da mesma maneira com que os praticantes necessitam de concentração nos aparelhos, o solo requer que o aluno envolva praticamente todo o corpo, usando a mente para visualizar o próximo passo, para que este ocorra de forma correta e eficaz. Conforme seu criador almejava, o método vai além de simples exercícios, trabalha o corpo como um todo. Os músculos envolvidos são trabalhados duplamente, ou seja, são tonificados e alongados ao mesmo tempo, mas dentro do limite de cada praticante (SILER, 2008).

Joseph Pilates deixou ensinamentos e princípios sobre sua forma de treinamento físico. A partir daí, ao longo dos anos, muitos profissionais que aprenderam com o próprio Pilates, ou que aprenderam seu método, começaram a estudar seus princípios e foram criando suas próprias adaptações. Portanto, em sua essência, o Pilates pretende fortalecer e alongar o corpo mantendo equilíbrio e alinhamento. Postura, alongamento e controle muscular estão no núcleo do Método Pilates, e muitos diferentes estilos são empregados para atingir tais objetivos (SILER, 2008).

As aulas são realizadas em pequenos grupos, e os exercícios são basicamente em decúbito dorsal, seguindo uma ordem, que vão dos níveis básicos para o intermediário, passando para o avançado até o super avançado, conforme a capacidade e o tempo de prática de cada aluno. Podem ser utilizados materiais e acessórios como: bola, rolo, disco de rotação, bandas elásticas, pesos, etc. Para que o praticante consiga evoluir junto com o método, desde os exercícios mais fáceis até os mais complexos, e para usufruir de seus benefícios, é fundamental muita dedicação e tempo de prática, como em qualquer outra atividade (SILER, 2008). O autor ressalta, ainda, que o praticante não deve sentir dor durante a execução dos exercícios e faz-se necessário “escutar” o corpo quando os estiver realizando.

Outra variável do Mat Pilates é sua adaptação à bola suíça, tendo como objetivo principal alinhar o corpo, isolar e treinar profundamente os músculos posturais e fortalecer o tronco. Os princípios do método foram combinados com as qualidades dinâmicas dos exercícios com a bola (GRAIG, 2005).

Diferente da técnica “original” com os aparelhos e do Mat Pilates (solo), o Pilates com a bola tem a instabilidade da mesma, por sua forma esférica, fazendo com que os músculos inativos trabalhem, recrutando tanto as fibras profundas

quanto as superficiais. Segundo Craig (2006, p. 5-6) “o esforço do trabalho feito em uma superfície móvel cria uma demanda muito maior no sistema motor”.

O mesmo autor salienta que o uso da bola exige que os exercícios sejam praticados de forma lenta, fornecendo tempo para contrair os músculos necessários e prestar atenção na realização dos movimentos. A instabilidade da bola e seu balanço necessitam da “atuação” de todos os músculos do corpo.

O grande desafio da utilização desta superfície instável é a busca pelo equilíbrio e pela estabilidade, tornando-se um mérito dessa técnica. Por essa razão, Craig (2005, p. 5) afirma que “tudo nesse método é feito com precisão e concentração. A mente está presente e as escolhas são conscientes. A ligação entre o corpo e a mente é muito poderosa”.

Craig (2006), enfatiza que a bola proporciona intensidade e desafio aos praticantes, quebrando os padrões dos movimentos já existentes, tirando assim o tédio dos exercícios, tornando-os divertidos. Para aqueles praticantes que já estão familiarizados com o Método Pilates, adicionar o trabalho nas bolas aumentará os desafios, acrescentando benefícios e estimulando os mesmos.

Para o mesmo autor a bola nos dá a capacidade de praticar o exercício com graça e segurança. Essas habilidades são importantes à medida que envelhecemos. Além disso, segundo Craig (2005), ao mesmo tempo em que a bola está fortalecendo o corpo, também aumenta a “propriocepção”, consciência de como o corpo se movimenta no espaço.

Realizar os exercícios com uma bola adequada para cada praticante é essencial para um trabalho seguro e eficaz. Existem diferentes marcas, tamanhos e modelos, como regra geral, para Craig (2006), ao sentar na bola, os quadris e os joelhos devem formar um ângulo de 90 graus, e ao mesmo tempo ser resistente e firme.

2.2 CLIMATÉRIO

2.2.1 Definições

A palavra climatério origina-se do latim, adaptado do grego “klimaterikos”, e significa crise, degrau, escada. Era utilizada para designar qualquer época da vida

considerada crítica (CAMARGOS, MELO, 2001; MELO et al., 2004, apud POLISSENI, 2008).

Para De Luca (1993), o climatério é o conjunto de alterações orgânicas e emocionais, cujo início se confunde com o final do período reprodutivo. Tende a desaparecer à medida que surgem as adaptações necessárias para a manutenção da saúde.

O climatério compreende a fase da vida da mulher caracterizada pelo conjunto de manifestações endócrinas e clínicas que antecedem e se sucedem à cessação das menstruações (menopausa). Para Polisseni et al., (2008), a menopausa têm como significado a última menstruação. Ela é apenas um momento marcante do climatério.

De Souza (1993), salienta a importância de entender a menopausa do ponto de vista orgânico e psíquico. Esta ocorre porque os ovários, com o passar do tempo, deixam de realizar suas principais funções que são a produção e a liberação do óvulo (tendo como fim a reprodução) além da “fabricação” dos hormônios femininos (estrogênio e progesterona). Isso acontece numa fase da vida feminina quando ocorrem outras alterações físicas no sistema músculo-esquelético, cardiovascular e digestivo, nas glândulas hormonais e até nas funções cerebrais e psíquicas, pois, nessa idade, a maioria das mulheres faz um questionamento de seus próprios valores. O mesmo autor (1993, p. 23) frisa “neste período, marcante para a mulher, ela deve cuidar de sua saúde”.

Segundo definições propostas pela Sociedade Internacional de Menopausa e pela Organização Mundial da Saúde, o climatério envolve uma fase pré-menopausal, que começa a partir dos 40 anos, estendendo-se até o início dos ciclos menstruais irregulares. Segue-se, então, a fase Peri-menopausal, que se estende até o primeiro ano após a menopausa. Por fim, a fase pós-menopausal, que inicia um ano após a interrupção da menstruação (DE LORENZI et al. 2009).

Esse fenômeno fisiológico, caracteriza-se pelo esgotamento dos folículos ovarianos, que ocorre em todas as mulheres de meia idade, podendo variar entre os 40 anos, estendendo-se aos 65 anos. Ocorre um estado de hipoestrogenismo progressivo, ou seja, a queda gradual do estrogênio ovariano, ocasionando mudanças no organismo, normalmente acompanhadas de sintomas característicos (DE LORENZI et al., 2009).

Essa fase representa a transição do período reprodutivo para o não reprodutivo, trazendo, para algumas mulheres, o medo de envelhecer, sentido de inutilidade e carência afetiva, tendo como conseqüência a redução da qualidade de vida (SUAU et al., 2005 apud POLISSENI et al., 2008).

Machado (1993), comenta que a menopausa sempre existiu. O que não existia era um número significativo de mulheres vivendo depois dela. Segundo censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2000, cerca de 24 milhões de mulheres está com mais de 40 anos. No Brasil, essa perspectiva fica em torno dos 72,4 anos, um terço da vida dessas mulheres será vivida no climatério. Portanto, aí está um número considerável de pessoas que vem exigindo, ao longo do tempo, merecida atenção para seus problemas específicos (MACHADO, 2000 apud POLISSENI).

Para De Lorenzi et al. (2005) apud Polisseni (2008), o climatério coincide com o crescimento e independência dos filhos, viuvez e aposentadoria, eventos difíceis para a mulher. Todavia, as mulheres com relações maritais estáveis, profissionalmente realizadas e com atitudes positivas em relação ao envelhecimento, tendem a referir menos sintomas característicos.

2.2.2. Sintomas

Muitas mulheres passam pelo climatério, assintomáticas. Outras exibem sintomatologia variada, com predominância dos sintomas vasomotores (fogachos), que caracterizam a síndrome climatérica (MORIHISA, SCIVOLETTO, 2001 apud POLISSENI, 2008).

Segundo De Lorenzi et. al., (2009), aproximadamente 50% a 70% das mulheres referem sintomas somáticos e dificuldades emocionais nos anos que seguem a menopausa, com destaque para os calorões ou fogachos, os conhecidos calorões, denominação advinda de suas implicações negativas para a qualidade de vida .

Para De Sá (1993), a diminuição do nível do estrogênio traz algumas implicações para as mulheres, uma delas são as ondas de calor, conseqüência do desequilíbrio nas funções do centro termorregulador, localizado no hipotálamo. Isso provoca instabilidade nos vasos sangüíneos, que se dilatam, causando aumento da

temperatura da pele e aceleração transitória nos batimentos cardíacos. Caracteriza-se por uma sensação transitória e súbita de aumento da temperatura corporal, freqüentemente acompanhada de enjôos, tonturas, palpitações e cefaléia, que acaba por interferir nas atividades diárias e na qualidade do sono.

Os estrogênios regulam outras substâncias produzidas por células cerebrais (neurotransmissores). Entre elas destacam-se adrenalina, noradrenalina, serotonina, prostaglandinas (DE SÁ, 1993).

O hipoestrogenismo, pode trazer diferentes conseqüências a curto, médio e longo prazo. A curto prazo aparecem os sintomas vasomotores, como ondas de calor, sudorese, palpitações, parestesias, cefaléia, insônia e vertigens. Os neuropsíquicos, caracterizados por labilidade (desejo) emocional, irritabilidade, nervosismo, depressão, diminuição da libido, falta de concentração, perda de confiança e dificuldade de tomar decisões (MEDEIROS, OLIVEIRA, YAMAMOTO, 2003 apud POLISSENI, 2008). A médio prazo, os sintomas mais freqüentes referem-se à atrofia urogenital: dispareunia, ressecamento vaginal, sangramento vaginal durante as relações sexuais, corrimento, infecções urinárias, incontinência urinária e síndrome uretral. As complicações a longo prazo seriam a osteoporose e as doenças cardiovasculares (FERNANDES, BARACAT, LIMA, 2004 apud POLISSENI, 2008).

2.3 QUALIDADE DE VIDA

O conceito de qualidade de vida é amplo e complexo, abrangendo fatores físicos, psíquicos, relações sociais, independência, crenças e meio ambiente. A qualidade de vida baseia-se na percepção do indivíduo em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHOQOL GROUP, 1994 apud DANTAS, 2003).

No sentido geral, a qualidade de vida aplica-se ao indivíduo aparentemente saudável e diz respeito ao seu grau de satisfação com a vida nos múltiplos aspectos que a integram: estado de saúde, longevidade, moradia, transporte, alimentação, lazer, satisfação, realização profissional, disposição, prazer, vida sexual e amorosa, relacionamento com outras pessoas, liberdade, autonomia e segurança financeira (GHORAYEB E BARROS, 1999).

Para Nahas (2006), o conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um, porém, existem diversos fatores, já citados acima, que determinam a qualidade de vida de cada pessoa. Para o mesmo autor, num sentido mais amplo, qualidade de vida pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais. É fácil entender esse conceito, mas é difícil defini-lo de forma objetiva.

Segundo Gonçalves e Vilarta (2004), qualidade de vida pode ser diferenciada segundo objetivos, formas de abordagem, resultados observados e interpretações apropriadas ao contexto no qual é estudada ou aplicada. Completam dizendo que não são poucos os significados atribuídos à boa qualidade de vida. Dificilmente se consegue unanimidade de opiniões entre as pessoas da mesma comunidade, quem dirá de toda a sociedade.

Nahas (2006, p. 14), considera ainda, qualidade de vida, numa visão holística, como sendo “a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”:

Alguns autores sugerem que a qualidade de vida pode ser sinônimo de felicidade, simplificando o conceito, mas dificultando sua interpretação. Em qualquer caso, considera-se como pré-requisito – ou componente fundamental sobre o qual se pode edificar uma vida com qualidade - o atendimento das necessidades humanas básicas: o alimento, a moradia, a educação e o trabalho. Afinal, a sobrevivência terá sempre prioridade sobre as questões do bem-estar. Qualidade de vida é, pois, algo que envolve bem-estar, felicidade, sonhos, dignidade, trabalho e cidadania (NAHAS, 2006, p. 15).

A obtenção e preservação da qualidade de vida vincula-se intimamente ao estilo de vida da pessoa: ao seu padrão de alimentação, à prática de atividades físicas, à não aderência a hábitos de vida nocivos, como o fumo, a como lidar com o seu trabalho, com a sua família e com as chamadas tensões da vida moderna e à sua vida (GHORAYEB E BARROS, 1999).

Nahas (2006), salienta que a saúde é um dos nossos atributos mais preciosos. Mesmo assim, a maioria das pessoas só pensa em manter ou melhorar a saúde quando esta se encontra ameaçada mais seriamente e/ou os sintomas de doenças são evidentes. Já a Organização Mundial da Saúde (OMS) conceitua saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas

como a ausência de doença (NAHAS, 2006; WHO, 1946 apud PEREIRA et al., 2009).

Embora saúde e qualidade de vida sejam, muitas vezes, utilizadas como sinônimos, são conceitos que apresentam especificidades que as fazem divergir um pouco, mas também apresentam uma grande relação. Existem evidências científicas abundantes, conforme é abordado por Buss (2000), que mostram a contribuição da saúde para a qualidade de vida de indivíduos ou populações, além da contribuição de muitos componentes da vida social para uma boa qualidade de vida e para que se alcance um perfil elevado de saúde. O mesmo autor complementa que é necessário mais do que o acesso a serviços médicos de qualidade, é preciso enfrentar os determinantes da saúde em toda a sua amplitude.

É por isso que o estilo de vida, e em particular a atividade física, tem sido, cada vez mais um fator determinante na qualidade de vida, tanto geral quanto relacionado à saúde, em todas as idades e condições. A atividade física está relacionada a maior capacidade de trabalho físico e mental, além de mais disposição para a vida e sensação positiva de bem-estar. Estilos de vida mais ativos estão associados a menores gastos com a saúde, menor risco de doenças crônico-degenerativas e redução da mortalidade precoce. Nahas (2006, p. 18), “Poucas coisas na vida são mais importantes do que a saúde. E poucas coisas são tão essenciais para a saúde e o bem-estar como a atividade física”.

Nahas (2006), define estilo de vida como “conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas”. Para o referido autor, existem fatores positivos e negativos no estilo de vida que comprovadamente afetam a saúde e bem-estar das pessoas, a curto ou longo prazo. Principalmente a partir da meia idade (40-60 anos), a mobilidade, a autonomia e a qualidade de vida das pessoas estão diretamente associadas aos fatores do estilo de vida.

Estima-se que dois terços das mortes provocadas por doenças que podem ser prevenidas sejam decorrentes de três fatores: tabagismo, alimentação inadequada e inatividade física (NAHAS, 2006). O mesmo autor menciona que o organismo humano foi construído para ser ativo. Nossos ancestrais eram muito ativos por necessidades, na caça, pesca, fuga, busca por refúgio, etc. Na modernidade, a mecanização, a automação e a tecnologia têm eximido, em grande parte, das tarefas físicas mais intensas no trabalho e nas atividades da vida diária.

Da mesma maneira, as opções do chamado lazer passivo, como a televisão e os jogos eletrônicos, contribuem para a inatividade física. Dessa forma, a sociedade moderna acabou por escolher o lazer passivo em detrimento ao lazer ativo – esportes, dança, caminhadas, jogos ao ar livre, etc.

Todavia, esses meios de poupar esforços, apesar de proporcionarem comodidade, não diminuem a necessidade de exercitar-se regularmente para que os males do sedentarismo não prejudiquem o estado geral de saúde física e mental, reduzindo a capacidade de realizar tarefas rotineiras e a qualidade de vida a médio e longo prazo (NAHAS, 2006).

Nieman (1999) acredita que, para uma boa qualidade de vida, é necessário praticar exercícios físicos regularmente.

Além de melhor qualidade de vida, estudos longitudinais têm demonstrado que a expectativa de vida, para indivíduos com bons hábitos de saúde, pode ser também mais longa: em média, mais onze anos entre homens e mais sete anos entre mulheres. Porém, o prazer, a alegria de viver, a satisfação pessoal e as amizades, são comportamentos que certamente antecedem e superam a preocupação com a longevidade, e carecem ser cultivados para que uma vida mais longa tenha sentido (NAHAS, 2006).

Atualmente, aumenta, cada vez mais, a consciência das pessoas, no mundo todo, sobre a importância da boa forma física, como condição para levar uma vida saudável e feliz (GALLAGHER E KRYZANOWSKA, 2000).

Nahas (2006) menciona que pesquisas vêm demonstrando que uma nutrição adequada, controle do estresse, exercícios regulares e suporte social são fundamentais para um coração saudável. As pessoas precisam incorporar esses elementos no dia-a-dia, para entender o poder de pequenas mudanças no estilo de vida.

2.3.1. Domínios

Gonçalves e Vilarta (2004), especificam as dimensões que contribuem para o entendimento subjetivo da qualidade de vida: aspecto físico, aspecto psicológico, relações sociais, ambientais e espiritual.

Quanto a dimensão do aspecto físico envolve um conjunto de fatores capazes de promover saúde, bem-estar e autonomia física. Engloba hábitos alimentares saudáveis, atividades físicas, a não aderência a hábitos nocivos e, também, as percepções sobre a intensidade do cansaço do dia-a-dia e as atribuições com o sono.

O domínio do aspecto psicológico envolve sentimentos positivos e entusiasmo em relação à vida, o otimismo em relação ao futuro, a preocupação com doenças. As capacidades de pensar, aprender, memorizar e se concentrar e as de controlar e gerenciar os sentimentos negativos e tensões. Além do controle de peso e da prática de atividades físicas, associados a procedimentos que promovam a auto-estima.

Quanto ao nível de independência está relacionada com o nível de autonomia para realizar tarefas cotidianas, cuidados pessoais, capacidade de movimentar-se para buscar o lazer ou realizar o trabalho. Também são consideradas as percepções sobre a intensidade de sentir-se sozinho e dependência do uso de remédios ou ajuda médica para viver bem.

Sobre os aspectos das relações sociais, o mesmo autor traz a idéia de que o impacto destas relações, em especial a qualidade de relacionamentos familiar, no trabalho e no lazer. Realização de expectativas e satisfação com a vida sexual, além do amparo da sociedade e apoio dos amigos.

Quanto as questões ambientais, é bastante abrangente, envolvendo segurança e proteção em relação ao ambiente em que vive, adequação do lar para suprir suas necessidades, recursos financeiros para cobrir necessidades de moradia, transporte, educação, alimentação e lazer, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, bem como oportunidades de recreação e lazer e condições adequadas do ambiente físico, como clima, poluição, ruídos e trânsito.

Esta obra ressalta ainda, a dimensão espiritual, que pode ser traduzida em propósito de vida diante das crenças pessoais e da força que essas fornecem para enfrentar e entender as dificuldades da vida.

Para Gonçalves e Vilarta (2004), a ampla extensão dos domínios para a conceituação estabelecida pela Organização Mundial da Saúde sobre qualidade de vida caracteriza posição integradora de aspectos individuais e multidimensionais, facilitando a realização da avaliação da qualidade de vida global de indivíduos, incluindo suas nuances físicas, emocionais e sociais em diferentes contextos da vida de relações. Todas essas dimensões se interligam e influenciam reciprocamente,

respondendo todas, em conjunto, pela saúde, qualidade de vida e felicidades das pessoas.

3 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

A partir dos dados coletados, três categorias foram caracterizadas com o intuito de analisar as informações obtidas e responder aos objetivos da pesquisa, são elas: concepções de qualidade de vida, contribuições do método para o cotidiano das praticantes e interferências do método no período do climatério.

As participantes selecionadas neste estudo têm idades entre 53 a 65 anos e foram nomeadas com pseudônimos, referentes a cinco dos princípios do Método Pilates, no intuito de preservar suas identidades.

CODIFICAÇÃO	PSEUDÔNIMO	DATA DA ENTREVISTA
E 1	RESPIRAÇÃO	06/04/2011
E 2	CENTRO	07/04/2011
E 3	CONTROLE	14/04/2011
E 4	ALONGAMENTO	22/04/2011
E 5	CONCENTRAÇÃO	10/05/2011

Quadro 1: Entrevistas

Fonte: elaborados pelos autores

CODIFICAÇÃO	CODIFICAÇÃO	DATA
OBS 1	DC 1	20/04/2011
OBS 2	DC 2	20/04/2011
OBS 3	DC 3	04/05/2011
OBS 4	DC 4	14/04/2011
OBS 5	DC 5	20/05/2011
OBS 6	DC 6	20/04/2011
OBS 7	DC 7	07/04/2011
OBS 8	DC 8	20/05/2011

Quadro 2: Observações e Diário de Campo

Fonte: elaborado pelos autores

3.1 CONCEPÇÕES DE QUALIDADE DE VIDA

O estilo de vida, em particular a atividade física, tem sido, cada vez mais, um fator determinante da qualidade de vida, uma vez que, está diretamente relacionado tanto com uma visão mais global do indivíduo quanto com sua saúde, não importando idade ou condições físicas. Nessa perspectiva, a atividade física está relacionada com a maior capacidade de trabalho físico e mental, além de mais disposição para a vida e da sensação positiva de bem-estar (NAHAS, 2006). Segundo o depoimento de uma participante, qualidade de vida:

Seria tu te propor a fazer coisas que melhorem teu bem estar e te facilitem entrar de uma fase pra outra da vida, assim sem tanto sofrimento, sem tanta dor, porque eu acredito que o nosso organismo é capaz de reagir de maneira positiva se tu der chance pra ele também, então eu acredito que através da atividade física, da alimentação, isso tudo são fatores que colaboram com que a nossa vida seja melhor e que possamos entrar em cada fase dela de uma maneira melhor. (CONTROLE, 14/04/2011).

[...] eu sempre procurei cuidar da minha qualidade de vida, digamos do meu corpo. Nunca consumi bebida alcoólica, nunca fumei, sempre fui muito cuidadosa com a minha alimentação, sempre tive o hábito de fazer exames a cada ano, então assim, eu sempre cuidei, porque afinal de contas isso é um presente que agente ganhou do pai maior e agente tem que mais é cuidar e aceitar as fases da idade que vão vindo e limitações que vão aparecendo e daí tu vai agregando outras atividades que te dão prazer e realização. (CONTROLE, 14/04/2011).

A participante “Controle”, comenta sobre as fases da vida, como aceitar e administrá-las da melhor forma possível para não ter grandes problemas e relata hábitos saudáveis, exercícios que pratica, alimentação que utiliza para auxiliá-la. E, especificamente, sobre qualidade de vida, acrescenta, ainda, os cuidados que teve para chegar nesta fase da vida “numa boa”.

A depoente mostrou compreender que, como afirmam Ghorayeb e Barros (1999), a obtenção e preservação da qualidade de vida vincula-se intimamente ao estilo de vida da pessoa: ao seu padrão de alimentação, à prática de atividades físicas, à não aderência a hábitos de vida nocivos, como o fumo, a como lidar com o seu trabalho, com a sua família e com as chamadas tensões da vida moderna e à sua vida. Ou seja, existem comportamentos positivos e negativos no nosso estilo de vida e que podem afetar a nossa saúde e nosso bem-estar, a curto e longo prazo. Alguns desses fatores que afetam negativamente nossa saúde, e sobre os quais podemos ter controle, seriam o fumo, o álcool, as drogas e o sedentarismo. Já o

estilo de vida ativo, principalmente através da atividade física, pode ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução de diversas doenças.

Conforme a participante “Respiração”:

Qualidade de vida eu acho que é a gente se sentir bem, é tu assim poder fazer tudo que a gente quer fazer com disposição. Não ficar cansada, estressada. E o Pilates contribui muito para a qualidade de vida boa. Apesar de que com os anos claro que a gente vai ficando com mais dificuldade, mas eu imagino se eu não tivesse fazendo exercícios, como é que eu estaria né? Apesar que eu posso dizer que eu estou bem né, que eu faço todas as coisas que eu quero fazer, caminho, vou até lá aonde era a Bier ali de casa. (06/04/2011).

Uma das maneiras de se identificar a qualidade de vida de um indivíduo é através do grau de autonomia com que o mesmo desempenha as funções do dia a dia, independentemente do contexto sócio–econômico cultural em que está inserido. (GUIDI & MOREIRA, 1996, apud DANTAS, 2003). A autonomia, uma vez desafiada pelas limitações físicas, impostas por um corpo mais vulnerável e mais cansado, pode ter conseqüências negativas e significativas para a saúde. (NERI, 1995 apud DANTAS, 2003).

Dantas (2003) salienta, ainda, que um estilo de vida ativo está relacionado, também, à qualidade de vida prolongada e à vida independente e autônoma, indicando que a atividade física pode reduzir riscos de doenças cardiovasculares, câncer, diabetes, obesidade entre outras. Conforme, participantes deste estudo:

Em comentários durante a aula uma das alunas comenta que “quem nunca fez Pilates ou desconhece não sabe o que tá perdendo” (DC4, 14/04/2011). Outra diz que “Cuido principalmente a saúde, primeiro lugar a saúde, e a alimentação, cuido muito a alimentação e o exercício físico né, que é fundamental” (CONCENTRAÇÃO, 10/05/2011). Uma terceira complementa:

Ah, eu acho que é viver bem, fazer exercício, é ta de bem com a vida principalmente, se alimentar, comer bastante verdura, frutas. Apesar de adorar doces (risos), que é o mal. Mas tento regular com a alimentação correta. E exercício. Exercício acho fundamental, eu não consigo viver sem. (ALONGAMENTO, 22/04/2011).

Principalmente a partir da meia idade (40-60 anos), a mobilidade, a autonomia e a qualidade de vida das pessoas estão diretamente associadas aos fatores do estilo de vida. (NAHAS, 2006). Nesse sentido, Nieman (1999) acredita que, para uma boa qualidade de vida, é necessário praticar exercícios físicos regularmente:

Qualidade de vida eu acredito que seja fazer o que eu to fazendo, praticando exercício físico, ah eu acho que cuidar da alimentação, porque é uma coisa que eu cuido bastante da alimentação, ah eu acho que assim cuidar da tua saúde, porque s vezes tem pessoas que estão doentes e não procuram o médico pra se ajudar, eu procuro me ajudar bastante, as vezes eu até acho que eu me cuido demais até, eu tomo isso, ah aquilo ali é bom, ah mais aquilo é bom eu vou fazer também sabe? Eu acho assim que qualidade de vida é agente cuidar num todo assim, geral, assim no dia a dia. (CENTRO, 07/04/2011).

Nahas (2006) salienta que a saúde é um dos nossos atributos mais preciosos. Mesmo assim, a maioria das pessoas só pensa em mantê-la ou melhorá-la quando a mesma se encontra ameaçada mais seriamente, e/ou quando os sintomas são evidentes.

As entrevistadas “Controle”, “Centro”, “Alongamento” e “Concentração” associam exercícios físicos, agregando o Mat Pilates e alimentação saudável, como aliados para ter mais disposição e independência, contribuindo assim, para uma melhor qualidade de vida ao dizerem que “Acho que melhora bastante assim tua auto-estima, você se sente mais leve, eu sei que eu saio da aula de Pilates, eu saio bem, eu saio muito melhor, verdade.” (CENTRO, 07/04/2011). Ou:

Eu me sinto mais disposta e eu senti bastante minha musculatura, senti que meu corpo mudou bastante também. Porque no inicio eu não queria continuar, mas depois que eu senti tudo isso, a diferença, eu não pretendo parar nunca mais. (CONCENTRAÇÃO, 10/05/2011).

Qualidade de vida é, pois, algo que envolve bem-estar, felicidade, sonhos, dignidade, trabalho e cidadania (NAHAS, 2006). Nessa mesma linha de pensamento, o Whoqol Group, 1994 apud Dantas, 2003, salienta que o conceito de qualidade de vida é amplo e abrange variados fatores, tais como: físicos, psíquicos, relações sociais, independência, crenças e meio ambiente.

Auquier et al. (1997), qualificam qualidade de vida como um conceito equívoco como o de inteligência, pois ambos são dotados de um senso comum, que varia de um indivíduo ao outro. Isso quer dizer que se a idéia geral de qualidade de vida está presente, precisa ser mais bem explicitada e clarificada. (MINAYO, HARTZ, BUSS, 2000).

Para Gonçalves e Vilarta (2004), manter a qualidade de vida adquirida na idade adulta é sinônimo de envelhecer com sucesso.

Podemos observar que a percepção sobre o conceito de qualidade de vida não está bem claro para as participantes, pois elas “misturam” um pouco seus

sentimentos, saúde, independência e desejos. Em contrapartida, pode-se notar que quem têm um estilo de vida mais ativo tende a ter auto-estima e uma percepção de bem-estar positivos.

3.2 CONTRIBUIÇÕES DO MÉTODO PARA O SEU COTIDIANO

Está mais que comprovado que o exercício físico regular e realizado de forma adequada pode trazer inúmeros benefícios e somar efeitos positivos sobre um estilo de vida saudável. A filosofia do Mat Pilates vem ao encontro desse paradigma, já que visa um melhor padrão de vida e a manutenção da saúde.

Para Craig (2005), a capacidade de trabalhar com vigor e prazer, sem se sentir cansado indevidamente, e adquirir um estilo de vida que produza saúde e felicidade é um dos objetivos do Método Pilates. Dillman (2004), completa que, com a aplicação desse método, a pessoa estará se exercitando, melhorando seu condicionamento físico, sua postura e, além disso, adotando um estilo de mais vida saudável, ou seja, bem-estar físico e mental.

Ah, eu acho assim, que deixa agente com muito mais disposição, deixa com menos dores no corpo, assim quando eu não faço Pilates, que eu faltei né um tempo daí eu senti muita dor no corpo, apesar de que eu sempre faço em casa também um pouco. Mas assim, eu sinto muito falta quando eu não faço, o corpo sente (risos) é verdade. (RESPIRAÇÃO, 06/04/2011).

Em comentários durante a aula, falando de gravidez, uma participante comenta que se conhecesse e tivesse Pilates na época que estava grávida, ela faria, pois estaria com a saúde melhor do que esta hoje. (DC5, 20/05/2011).

Todas as alunas da turma de quarta e sexta-feira, do horário das 7h e 30min às 8h e 30 min, costumam ser bem dedicadas e assíduas. Durante uma aula uma participante comentou “Não gosto de faltar, mas quando não venho sinto muita falta, nossa o corpo sente”. (DC6, 20/04/2011). Uma outra, comentou “Eu sou a única que não falto nunca, faça chuva ou faça sol... não posso ficar sem!”. (DC1, 20/04/2011). E uma terceira completou, “Eu também não falto, só faltei por motivos de doenças na minha família, mas sempre faço alguns exercícios em casa.” (DC2, 20/04/2011).

Em vista disso, pode-se perceber que a prática de exercícios pode influenciar positivamente na qualidade de vida do indivíduo. Porém, um aspecto importante a ser levado em consideração é a presença de dores nas atividades da vida diária,

uma vez que a dor é uma experiência sensorial e emocional desagradável, podendo ser consequente a estímulo virtual ou potencial lesivo, aplicado aos nociceptores, à lesão do sistema nervoso, a fenômenos da natureza puramente psíquica ou à associação desses mecanismos. Além disso, é, essencialmente, uma manifestação subjetiva, cuja apreciação varia de indivíduo para indivíduo. Dependendo de sua duração, pode ser classificada em aguda ou crônica (GUYTON, HALL, 1996). Para Kisner e Colby (1992), o objetivo principal do tratamento das lombalgias é a correção postural, através de alongamentos e o fortalecimento dos músculos abdominais.

Eu noto que minha postura melhorou, que a parte interna, não sei se é bem assim, os órgãos internos parecem que ficaram mais alinhados, digamos assim, a barriga sumiu, e uma coisa que eu me dou conta é que quando eu caminho eu to com o abdômen contraído, coisa que eu não fazia, acredito que isso também tenha aliviado as dores na minha coluna. (CONTROLE, 14/04/2011).

O Mat Pilates, a partir de seus oito princípios, tem o objetivo de trazer inúmeros benefícios aos praticantes, porém, um não se pode deixar de comentar, que é a percepção corporal, que o indivíduo adquire com a prática regular. Salienta-se, ainda, que o ser humano é composto por mais de seiscentos músculos, no método Pilates trabalha-se com a maior parte deles, fazendo com que seus praticantes sintam o que está acontecendo com seu corpo em cada exercício executado na aula.

[...] eu me sinto muito bem, bem mesmo, eu tinha, tinha não, eu tenho, não sei se eu vou falar bobagem em "L5" ela "escapa" pra dentro, isso me dava muita dor nas pernas, as vezes até travava as pernas, dores assim incríveis, e dêz que eu comecei com o Mat Pilates não tive mais isso ai. Acredito que alinhou e deve ter fortalecido a coluna. Então, isso era um desconforto muito grande que eu tinha, antes num simples subir de escada já dava complicação. E o meu joelho eu tenho a cartilagem, o Doutor Salvador tem a proposta de fazer uma infiltração em gel pra repor aquilo ali, mas ele ta protelando porque eu to tendo perda de peso, então ele disse pra mim que a cada quilo que eu perco, seriam dez a menos no joelho né? Então, ele ta muito satisfeito, se eu mantiveres o peso que eu estou agora ou ainda perder uns dois ou três agente pode ficar tranqüilo. Eu noto assim, que eu fico bem melhor do joelho depois da sessão, aula, eu acredito assim que eu caminho normal. Eu fico muito bem depois da aula. (CONTROLE, 14/04/2011).

Um dos fatores que teve grande destaque no estudo foi a melhora das dores na coluna lombar, com conseqüências positivas na postura. Podemos notar uma melhorara significativa em duas participantes do estudo, que tiveram diferenças de 2

a 3 centímetros a mais na altura. Um delas afirma “Minha postura melhorou muito, e hoje já não sinto mais dor na cervical... graças ao Mat Pilates.” (CENTRO, 07/04/2011). Da mesma forma a participante “Alongamento” relata que se sente muito melhor, “eu antes sempre tinha problemas de coluna, chegava o inverno, o frio já ficava dura, às vezes ficava dois três dias assim... até o nervo ciático doía? Desde que eu faço exercícios nunca mais senti”. (ALONGAMENTO, 22/04/2011). Outras comentam “Acho que ajuda no dia a dia da gente. E eu tinha umas dores, e agora melhorei, assim eu me sinto fisicamente bem né, então isso eu acho que melhora muito.” (RESPIRAÇÃO, 06/04/2011) ,

Eu nunca mais senti dores na coluna e a minha postura melhorou muito. E depois que eu comecei a fazer o Pilates eu senti muita disposição depois do meu tratamento (angioplastia), também me ajudou muito. Me ajudou bastante. (CONCENTRAÇÃO, 10/05/2011).

A boa postura está associada com a saúde e vigor físico e, obviamente, a má postura com doença e mal-estar. A má postura está ligada a fatores musculares inadequados, posições impróprias e repetitivas de trabalho ou repouso, que, com o passar dos anos, podem causar distúrbios musculoesqueléticos. (GAIARSA, 1988). Conforme Feldenkrais apud Knoplich (2003), os maus hábitos e vícios de postura podem levar as dores nas costas, em qualquer lugar, desde o pescoço até o final da coluna vertebral.

Todas as participantes relataram melhora significativa da dor, principalmente, relacionada à coluna lombar. Conforme depoimentos, após a prática do Mat Pilates não sentiam mais dores, além de terem observado que a postura melhorou, o que pode ser atribuído a uma melhora na consciência corporal, devido ao trabalho com a respiração e abdômen contraídos. Outro fator citado no trabalho foi a melhora na flexibilidade: “Ah eu acho que você vai tendo mais flexibilidade né, outra coisa assim, acho que melhora bastante assim tua auto-estima, você se sente mais leve assim, eu sei que eu saio da aula de Pilates, eu saio bem eu saio muito melhor, verdade, eu me sinto”. (CENTRO, 07/04/2011).

Nesse sentido, Dantas (2003) diz, em estudos levantados por Roberts & Roberts (2002), que a flexibilidade pode ser significativamente aumentada em mulheres de 57 a 85 anos, após um programa de exercícios que inclui alongamento estático e amplitude de movimento. A participante “Respiração” comenta que se

sentiu mais disposta e que ao faltar uma aula já percebeu que as dores estavam retornando. Uma outra complementa:

“Eu me sinto muito satisfeita, eu me sinto bem. Parece que eu não tenho a idade que tenho (risos). Eu me sinto melhor do que quando eu era jovem, que não fazia exercício”. (ALONGAMENTO, 22/04/2011).

Tendo em vista que todas as participantes da pesquisa realizam o Mat Pilates a mais de um ano, podemos notar a motivação com que as mesmas chegam ao local onde realizam os exercícios e nas suas falas durante as aulas. Normalmente chegam de dez a quinze minutos mais cedo para conversar sobre diferentes assuntos com os demais praticantes da aula.

Nahas (2003) relata que, para a maioria das pessoas, iniciar e manter níveis satisfatórios de atividade física requer um esforço individual. De fato, nas sociedades urbanas, níveis adequados de atividade física somente são mantidos quando uma forte motivação está continuamente presente. Então, quando o indivíduo percebe os benefícios deste comportamento como de grande valor para sua vida, superando as dificuldades para realizar tais ações, e quando as forças sociais oferecem mais facilitadores do que barreiras.

Conforme Nahas afirma, uma aluna no início da aula comenta “Eu tenho muita preguiça de vir agora com esse friozinho de manhã cedo, mas quando chego aqui já me animo”. (DC8, 20/05/2011) Reforçando assim, que é necessário o esforço de cada um para dar continuidade a algum exercício.

Podemos considerar que o exercício físico está associado à maior disposição, entusiasmo para a vida e sensação positiva de bem-estar. Estilos de vida mais ativos estão associados a menores gastos com saúde, menor risco de doenças crônico-degenerativas e conseqüentemente melhor qualidade de vida.

Nahas (2003), completa que as pessoas hoje têm vantagens sobre as gerações passadas, que vive-se mais e geralmente, com mais saúde. Apesar disso, coletivamente, ainda estamos longe de sermos tão saudáveis quanto poderíamos ser.

3.3 INTERFERÊNCIAS DO METODO NO PERÍODO DO CLIMATÉRIO

3.3.1 Aspectos físicos

Após os relatos de sentimentos e sensações das depoentes e de seus comentários durante as aulas, é possível observar alguns aspectos que podem ser relacionados às aulas de Mat Pilates e sua interferência no período do climatério das praticantes.

No que concerne ao aspecto físico, as entrevistadas o associam à disposição e menos dores, como fatores que mais as beneficiaram a partir da prática do Mat Pilates. Declaram, também, que houve melhora na flexibilidade, diminuição de câibras. A participante “Alongamento”, por exemplo, disse ter parado de tomar remédios para pressão após a prática do Mat Pilates. As entrevistadas “Alongamento” e “Concentração” comentam que não sentem mais os calorões, um sintoma bem comum nesta fase da vida:

Ah que gente tem mais disposição né, ah, menos dores no corpo, que antes eu tinha, mesmo que eu caminhava e fazia outros exercícios, mas sempre eu tinha muita dor aqui, nessa região, perto do quadril. Quando eu caminhava eu sentia dor, agora eu caminho e não sinto. (RESPIRAÇÃO, 06/04/2011).

Segundo Gonçalves e Vilarta (2004), podemos relacionar os aspectos físicos com as atividades diárias, aspectos esses relacionados com o desempenho, com o autoconceito físico, com a percepção relacionada à saúde e, também, com sintomas como dor, fadiga, energia e sono.

3.3.2 Aspectos psicológicos

Segundo Nieman (1999), a atividade física está associada positivamente com a boa saúde mental, o humor especialmente positivo, o bem-estar geral e menos ansiedade e depressão. Foi observado que essa relação é mais forte para os mais velhos (acima dos 40 anos de idade) do que para os mais jovens, e mais para as mulheres do que para os homens.

Com relação à sensação de bem estar, todas as integrantes desta pesquisa relataram já ter em algum momento tomado anti-depressivos no período do

climatério. E apenas uma delas não toma no momento. A depoente Centro, quanto a isso, menciona que:

[...] hoje como eu estou sozinha eu me sinto muito sozinha as vezes sabe? Claro que eu to, com todas aquelas dificuldades que eu tive com doenças, hoje eu tenho que cuidar de mim, e mais assim, ao mesmo tempo que você se sente sozinha, eu não consegui me libertar, como eu vivi sempre assim, como eu vou dizer, com muito limitação assim, sempre muito limitada, com meu marido doente, então eu ainda não consegui assim, acostumar a sair e viver sozinha... hoje eu vou sair sozinha, eu não consigo isso, ah claro faço algumas coisas, assim ó, acho que eu poderia fazer mais pra mim, que daí ia me melhorar minha qualidade de vida, sabe? Se eu saísse mais, fizesse mais coisas pra mim que eu ainda não estou fazendo. Sair, passear, se divertir, fazer tudo. Isso só quem tem que fazer pra mim sou eu né? Sabe que é difícil também? Eu tenho muita amizade, eu tenho facilidade de fazer amizade. Mas uma não pode, a outra não vai, a outra tem marido, não pode sair, sabe? (CENTRO, 07/04/2011).

Fatores como o funcionamento físico, social, cognitivo, emocional, produtividade pessoal e privacidade podem influenciar na qualidade total da vida de um indivíduo. Especificamente, a atividade física regular tem um impacto positivo em muitas dessas áreas: bem-estar físico (dispnéia, fadiga, nível de energia, dores, percepção de sintomas, apetite e padrões de sono), bem-estar psicológico (autoconceito, auto-estima, humor e afeto), níveis esses percebidos tanto na função física quanto nas funções social e cognitiva.

MaCauley (1994), sugeriu que cerca de 69% dos estudos publicados indicavam uma associação positiva entre a atividade física e o bem-estar psicológico. Em uma análise transversal em quatro estudos importantes, Stephens (1988), concluiu que a associação entre a atividade física e a saúde psicológica era particularmente forte para mulheres e para grupos etários mais velhos.

Talvez mais importante que as alterações físicas, seja a evidência de que o exercício geralmente induz, pelo menos, uma melhora temporária de estado de ânimo. De fato, muitas pessoas indicam que a principal razão pela qual se exercitam é para “se sentir melhor”.

3.3.3 Relações sociais

As relações sociais referem-se ao relacionamento entre indivíduos ou no interior de em um grupo social, é todo e qualquer contato que estabelecemos em nossas vidas e varia de pessoa para pessoa, de situação para situação, conforme o tipo de interação. Nesse tipo de interação, aprendem-se formas de comunicação e

regras para convívio, adquirindo-se conhecimento acerca de si e do mundo, possibilitando, assim, construir uma identidade.

Conforme Deps (1999), Compartilhar de atividades grupais com pessoas da própria geração favorece o bem-estar das pessoas porque facilita a emergência de significados comuns e a maior aproximação interpessoal. Nieman (1999) complementa que o exercício, frequentemente, é realizado com outras pessoas, levando a amizades, ao divertimento e à atenção pessoal. Alguns pesquisadores acreditam que isso contribui para os efeitos do exercício sobre a melhora do humor:

[...] eu me sinto muito bem pelo fato de finalmente eu ter encontrado uma atividade física orientada que me dá prazer de fazer né? Eu fazia academia, mas era uma coisa tão impessoal eu com os aparelhos, os aparelhos comigo, uma coisa muito fria. Eu acho que não tem nada a ver comigo isso e agora nos exercícios, nos encontros do Pilates eu me sinto muito bem, com a interação que eu tenho com o grupo, com a “prof”, com os resultados dos exercícios, então isso é uma coisa muito boa. (CONTROLE, 14/04/2011).

Ficava claro o descontentamento das participantes deste estudo quando não havia aula, em caso de feriado, ou quando as próprias alunas não vinham na aula por algum motivo: “Ai que coisa mais boa essa aula, que falta que faz quando não tem”. (DC7, 07/04/2011)

Todas as três turmas observadas eram unidas, as participantes criaram amizades, algumas realizavam atividades fora dali juntas, durante as aulas falavam de suas vidas pessoais umas as outras. Na segunda semana de maio, por exemplo, a turma de segundas e quartas (07:30-08:30), recebeu a visita de uma ex-participante que teve que parar por causa da gravidez, indicação médica. Esta relatou a “falta que o Mat Pilates está fazendo e não vê a hora de voltar”. Nesta mesma turma, alguns exercícios estão sendo evitados, pois tem uma gestante, com menos de dois meses. (DC3, 04/05/2011)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final dessa investigação, que buscou compreender as possíveis contribuições do Mat Pilates para mulheres praticantes deste método, na fase do climatério, auxiliando para a sua qualidade de vida, foi possível chegar há algumas considerações pertinentes ao estudo, considerando o referencial teórico, a coleta de dados e sua análise, bem como o posicionamento da autora do trabalho.

As mulheres que participaram desta pesquisa mostraram diferentes posicionamentos sobre qualidade de vida, deixando claro em suas falas a importância da prática do Mat Pilates para a saúde, disposição e bem-estar, melhorando consequentemente suas qualidades de vidas.

Elas descrevem que, depois da prática do Mat Pilates, perceberam o quão importante é para elas, pois durante as entrevistas apontaram melhora nos aspectos físicos, nos sintomas da dor, mais disposição e bem-estar. Também relataram aspectos comportamentais e sociais, respondendo assim o problema desta pesquisa.

Um aspecto muito importante, que foi notado em todas as participantes da pesquisa foi a percepção delas sobre o próprio corpo, a percepção corporal. Nas falas durante as aulas, na realização dos exercícios propostos pela professora, elas falam a parte do corpo que está sendo trabalhado e onde estão sentindo os efeitos da atividade, sempre realizando os exercícios com o abdômen contraído.

O Mat Pilates quando bem executado e orientado, diminui o impacto nas articulações, ligamentos e musculatura. Qualidade de vida, consciência corporal, integração do corpo e mente são os focos deste método, que proporciona ao mesmo tempo bem-estar e saúde. Trazendo também como objetivos fortalecer a musculatura, flexibilidade e equilíbrio.

Os exercícios realizados nas aulas de Mat Pilates são desafiadores, prazerosos e divertidos. Geralmente com utilização de acessórios, que diversificam os exercícios e possuem um papel motivador, atraindo ainda mais os praticantes. O mais conhecido é a bola, mas há ainda outras variedades como círculos (flex ring), meia-lua, rolos, faixas elásticas, pesos, discos de rotação, entre outros.

Apesar de não utilizar os equipamentos, o Mat Pilates promove a variação de exercícios, a aplicação de diferentes movimentos, o aumento do desafio, a diminuição do grau de dificuldade, a adaptação para aqueles que não conseguem

realizar o movimento na versão completa e a ativação de diferentes músculos ao mesmo tempo.

Mesmo com exercícios mais desafiadores, com bases instáveis- como o rolo e a bola - ou a exigência de mais força- como a faixa elástica, os elementos incorporados ao Mat Pilates ajudam o praticante a adquirir maior consciência corporal, muitas vezes facilitando a prática do exercício. Podendo ser praticado tanto com crianças, adultos e idosos. Os exercícios são aplicados de acordo com a idade e necessidade de cada indivíduo e, aos poucos, os movimentos tornam-se cada vez mais complexos, conforme o praticante evolui a técnica.

Podemos observar que a percepção sobre o conceito de qualidade de vida não está bem claro para as participantes, pois elas confundem um pouco seus sentimentos, saúde, independência e desejos, o que não deixam de fazer parte para ter uma melhor qualidade de vida. Em contrapartida, pode-se notar que quem têm um estilo de vida mais ativo tende a ter auto-estima e uma percepção de bem-estar positivos.

Durante o desenvolvimento desta pesquisa, novos questionamentos foram levantados, estes que, futuramente, serão uma possibilidade de um novo estudo em outra etapa de minha vida como pesquisadora. Um deles é o fato de grande parte dos homens não participarem das aulas de Pilates.

Pode-se dizer ainda, aos profissionais da área da Educação Física, que se faz necessário um olhar mais atento à população que se encontra nesta fase, que está num processo contínuo de desenvolvimento, buscando minimizar os sintomas do climatério, oferecendo um trabalho de qualidade a estas pessoas. Frente aos dados coletados nesta pesquisa, podemos observar que as mulheres participantes tiveram uma melhora no que diz respeito aos sintomas do climatério, influenciando positivamente na qualidade de vida das mesmas.

REFERÊNCIAS

BARRETO, J. **Fluidez de movimentos marca aulas de Pilates**. Disponível em: <http://saúde.terra.com.br/interna/0,OI232409-EI1726,00.html>. 2006. Acesso em 19 de Março de 2011.

BIENFAIT, Marcel. **Os Desequilíbrios Estáticos: fisiologia, patologia e tratamento fisioterápico**. 3. ed. São Paulo, SP: Summus, 1995.

BIRK, Márcia. Do Princípio da Pesquisa Qualitativa à Coleta de Dados: uma trajetória percorrida por todos os pesquisadores. In: CAUDURO, Maria Teresa (org). **Investigação em educação física e esportes: um novo olhar pela pesquisa qualitativa**. Novo Hamburgo, Feevale, 2004.

BUSS, P. M. **Promoção da saúde e qualidade de vida**. Ciência & Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, v. 5, n.1, 2000.

CAMARÃO, Teresa. **Pilates no Brasil. Corpo e Movimento**. Rio de Janeiro: Alegro, 2004.

CAUDURO, Maria Teresa. (Org.). **Investigação em educação física e esportes: um novo olhar pela pesquisa qualitativa**. Novo Hamburgo: Feevale, 2004.

CRAIG, Colleen. **Uma abordagem de Pilates para fortalecer os músculos abdominais**. 2. Ed. São Paulo: Phorte, 2006.

CRAIG, Colleen. **Pilates com a bola**. 2 ed. São Paulo: Phorte, 2005.

CRAIG, Colleen. **Abdominais com a bola: uma abordagem de Pilates para fortalecer os músculos abdominais**. 2. ed. - São Paulo: Phorte, 2006.

DANTAS, Estélio H. M; OLIVEIRA, Ricardo J. **Exercício, maturidade e qualidade de vida**. 2. ed. Rio de Janeiro, RJ: Shape, 2003.

DE ANGELIS, LISSA; SIPLE MOLLY. **Receitas para uma nova idade: receitas de gourmet com alimentos integrais que dão saúde e vitalidade à mulher na menopausa**. 1. ed. São Paulo, SP: Angra, 1999.

DE LORENZI, Dino Roberto Soares *et al.* **Assistência à mulher climatérica: novos paradigmas.** Rev Bras Enferm, Brasília 2009 mar-abril; 62(2): 287-93.

DE LORENZI, Dino Roberto Soares. **Avaliação da qualidade de vida no climatério.** Rev. Bras. Ginecol. Obstet., 2008, vol.30.

DE LORENZI, Dino Roberto Soares *et al.* **Caracterização da qualidade de vida segundo o estado menopausa entre mulheres da Região Sul do Brasil.** Rev. Bras. Saude Mater. Infant. [online]. 2009, vol.9, n.4,

DE LORENZI, Dino Roberto Soares *et al.*; **Fatores associados à qualidade de vida após menopausa.** Rev. Assoc. Med. Bras, 2006.

DE LUCA *et al.* **Saúde e Bem-Estar: quando a menopausa chegar: Uma Homenagem à mulher brasileira.** São Paulo: SOBRAC, 1993.

DEPS, Vera Lúcia; GOLDSTEIN, Lucila Lucchino; COURY, Helenice Jane Cote Gil; ROZESTRATEN, Reinier Johannes A.; NERI, Anita Liberalesso. **Qualidade de vida e idade madura.** 2. ed. Campinas, SP: Papyrus, 1999. (Coleção vivacidade)

DE SÁ *et al.* **Saúde e Bem-Estar: quando a menopausa chegar: Uma Homenagem à mulher brasileira.** São Paulo: SOBRAC, 1993.

DE SOUZA *et al.* **Saúde e Bem-Estar: quando a menopausa chegar: Uma Homenagem à mulher brasileira.** São Paulo: SOBRAC, 1993.

DILLMAN, E. **O pequeno livro de Pilates: guia prático que dispensa professores e equipamentos.** Rio de Janeiro: Record, 2004.

FRIDMAN, P.; EISEN, G. **The Pilates method of physical and mental conditioning.** New York: Warner Books, 1981.

GALLARGHER, Sean P. & KRIZANOWSKA, Romana. **O Método Pilates de Condicionamento Físico.** 3 ed. São Paulo, SP: por The Pilates Studio do Brasil Corporation & Inélia Éster G. Garcia Kolyniack, 2000, 207 p.

GAIARSA, J. A. **A Estátua e a bailarina.** São Paulo: Ícone, 1988.

GHORAYEB, Nabil; BARROS Turibio. **O exercício, preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivo.** Ed. Atheneu, São Paulo-SP, 1999.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto. **Qualidade de vida e atividade física: explorando teorias e práticas.** Barueri, SP: Manole, 2004.

HALL, C.M; BRODY, L.T. **Deficiência do equilíbrio.** In: Exercício Terapêutico – Na busca da função, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

HALL, D.W. **The effects of Pilates based training on balance and gait in an elderly population.** Thesis (Master of Science in Exercise Physiology) – San Diego State University, San Diego, 1998.

KAPANDJI, A. I. **Fisiologia Articular:** esquemas comentados de mecânica humana. v 3. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; Madrid (Espanha): Editorial Médica Panamericana, 2008.

KISNER, C.; COLBY, L. A. **Exercícios terapêuticos:** fundamentos e técnicas. 2 ed. São Paulo: Manole, 1992.

KNOPLICH, José. **Viva bem com a coluna que você tem:** dores nas costas - tratamento e prevenção. 25. ed. São Paulo, SP: IBRASA, 1996.

KNOPLICH, J. **Enfermidades da Coluna Vertebral:** Uma Visão clínica e fisioterápica. 3º ed. São Paulo: Robe, 2003.

KOLYNIAC, Inélia Ester Garcia; CAVALCANTI, Sonia Maria de Barros; AOKI, Marcelo Saldanha. **Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão de tronco:** efeito do método Pilates. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Niterói, v. 10, n. 6, nov.-dez 2004.

MACHADO et al. **Saúde e Bem-Estar:** quando a menopausa chegar: Uma Homenagem à mulher brasileira. São Paulo: SOBRAC, 1993.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

MÉTODO DE PILATES. São Paulo, ed. Impala Brasil, 2008

MINAYO, Maria Cecília de Souza, HARTZ, Zulmira Maria de Araújo, BUSS, Paulo Marchiori. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário**. 1 ed. São Paulo, SP. Ed. Manole, 2000.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4 ed. rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2006.

NEGRINE, Airton. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: MOLINA NETO, V. & TRIVINOS, A. N. S. **A pesquisa qualitativa na Educação Física: Alternativas metodológicas**. Porto Alegre, RS: Ed. Sulina, 1999.

NIEMAN, David C. **Exercício e Saúde. Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. 1 ed. São Paulo, SP. Ed. Manole, 1999.

NORDIN, Margareta; FRANKEL, Victor H. **Biomecânica Básica do Sistema Musculoesquelético**. 3 ed. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2003.

OLIVER, Jean, MIDDLEDITH, Alison, **Anatomia funcional da coluna vertebral**. Editora Revinter Ltda, 1998.

PEREIRA et al., **Qualidade de vida: conceito e variáveis relacionadas**. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, 2009.

PILATES, J.H. **Your health**. New York: Presentation Dynamics, 1998.

PILATES, Joseph Hubert; MILLER, Willian John. **Return to Life throught Contrology**. Incline Village, New.:Presentation Dynamics, 1998.

PANELLI, Cecilia; DE MARCO Ademir. **Método Pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda a vida**. 2.ed.-São Paulo: Phorte, 2009.

POLISSENI, A.F.; et al. **Síndrome Depressivo - Ansiosa no Climatério**. Bol. Cent. Biol. Reprod., UFJF, v. 26, 2008.

POSSEBON, Mônica. O estudo de caso na investigação em educação física na perspectiva qualitativa. In: CAUDURO, Maria Teresa (org.). **Investigação em educação física e esportes: um novo olhar pela pesquisa qualitativa**. Novo Hamburgo, Feevale, 2004.

PRODANOV, C. C; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. Novo Hamburgo: FEEVALE, 2009.

ROLF I.P. **A Integração das estruturas humanas**. São Paulo, Livraria Martins Fontes Editora Ltda., São Paulo, 1990.

SHEPHARD, Roy J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo, SP: Phorte, 2003.

SABA, Fabio. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar**. São Paulo, SP: Takano, 2003.

SANTOS, A. C. dos. **O Exercício Físico e o Controle da Dor na Coluna**. Rio de Janeiro: Medsi, 1996.

SCLOWITZ, Lândora Krolow Timm; SANTOS, Iná da Silva dos and SILVEIRA, Mariângela Freitas da. **Prevalência e fatores associados a fogachos em mulheres climatéricas e pós-climatéricas**. Cad. Saúde Pública [online]. 2005, vol.21, n.2.

SELBY, Anna; HERDMAN, Alan. **Pilates: como criar o corpo que você deseja**. São Paulo: Manole, 2000.

SILER, Brooke – **O corpo Pilates**. Ed. Summus. GLS: São Paulo, 2000.

SILER, Brooke. **O corpo Pilates: um guia para o fortalecimento, alongamento e tonificação sem o uso de máquinas**. São Paulo: Ed. Summus, 2008.

WATKINS, James. **Estrutura e Função do Sistema Músculo-Esquelético**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2001.

WINSOR, M.; LASKA, M. **The Pilates Powerhouse**. Cambridge: Perseus Books, 1999.

APÊNDICES

Apêndice A – Termo de Consentimento

Título do Projeto: Percepção da qualidade de vida em mulheres na fase do climatério e praticantes de Mat Pilates.

Pesquisador: Fernanda Karine Pereira Schick

Telefone: (51) 8148-8888

Professor Orientador Responsável: Me Aline da Silva Pinto

Ao assinar este documento, estou consentido formalmente em ser entrevistado pelo pesquisador : Fernanda Karine Pereira Schick, aluno formando do curso de Educação Física da Universidade Feevale, Novo Hamburgo. Este estudo tem como objetivo : Compreender a percepção sobre qualidade de vida em mulheres na fase do climatério praticantes do Mat Pilates a mais de um ano.

As informações coletadas na entrevista serão utilizadas para proporcionar um maior conhecimento aos profissionais de Educação Física, sendo estas informações utilizadas para a finalidade científica desta pesquisa, também de certa forma buscando informações para aos profissionais de Educação Física.

As entrevistas serão semi-estruturadas, com conversas entre o pesquisador e eu, sendo realizada em local tranqüilo. As informações coletadas durante a entrevista serão gravadas, sendo que serão transcritas em seguida serão adicionadas na pesquisa, e se conter algum erro deverão ser corrigidas, sendo novamente mostrada para o entrevistado.

As informações prestadas para minha pessoa como entrevistador serão confidenciais, não terei nenhuma remuneração apenas farei a pesquisa para adquirir conhecimento, o entrevistado não será obrigado a responder a todas as perguntas, podendo interromper a entrevista a qualquer momento, O entrevistado na pesquisa terá sua participação como voluntário. Tendo qualquer dúvida em relação ao estudo, ou não querendo mais fazer parte do mesmo, poderá entrar em contato pessoalmente com a minha pessoa.

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, _____, RG: _____ CPF/ _____ concordo em participar do estudo : XXXXXXXXXXXXXXXX: XXXXXXXXXXXXXXXX: XXXXXXXXXXXXXXXX. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador : XXXXXXXXXXXXXXXX sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento.

Novo Hamburgo, ____/____/2011.

Nome e Assinatura do sujeito ou responsável:

Apêndice B - Roteiro de entrevista

Nome:

Idade:

Ocupação profissional:

Há quanto tempo pratica o Mat Pilates?

Quantas vezes por semana realiza o Mat Pilates?

O que levou a procurar o Mat Pilates?

Você pratica algum outro tipo de exercício físico? Qual?

Como se deram os ciclos irregulares? E com que idade?

Quais os sintomas surgiram a partir deste período?

Toma algum medicamento? Qual?

Que diferenças você percebe em seu cotidiano após a prática do Mat Pilates?

O que você entende por qualidade de vida?

Como você avalia sua qualidade de vida hoje? Depois da prática do método?

Ocorreu alguma mudança com a prática do Mat Pilates na sua qualidade de vida?

Quais/como mudanças você percebeu?

Quão satisfeito você está com a sua qualidade de vida hoje?