

Qualidade de Vida em Praticantes de Neopilates

Gerlane Pereira Costa¹; Kleyton Trindade Santos²

Resumo: O Neopilates (NP), também conhecido como Pilates instável, é uma das adaptações do método Pilates atualmente praticadas no Brasil. A modalidade, alia às técnicas originais o treinamento funcional e atividades circenses. Com o objetivo de avaliar o potencial dessa prática na qualidade de vida de pessoas saudáveis, este estudo foi desenvolvido. Para tanto, 40 pessoas foram selecionadas para a amostragem, das quais 20 eram praticantes de NP e 20 não faziam nenhuma atividade física. A análise da qualidade de vida (QV) foi feita pela aplicação do questionário *Whoqol-bref*, desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde, o qual é composto de quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Os dados foram expressos em médias, os quais foram analisados estatisticamente. Os Resultados mostraram que a média de QV geral dos praticantes de NP ($25,04 \pm 2,37$) é superior ($p=0,002$) às das pessoas sedentárias ($18,84 \pm 5,93$). Além disso, os praticantes de NP apresentaram comparativamente maiores índices de QV em todos os domínios do *Whoqol-bref*, dos quais o físico foi o de maior valor. Assim, o presente trabalho verificou que a prática de NP influenciou na melhora da QV dos participantes analisados, sendo estes resultados uma base teórica importante para fisioterapeutas e praticantes dessa modalidade.

Palavras-chave: *Whoqol-bref*; atividade física; Pilates.

Quality of Life in Neopilates Practicers

Abstract: Neopilates (NP), also known as unstable Pilates, is one of the adaptations of the Pilates method currently practiced in Brazil. The modality, alia to the original techniques the functional training and circus activities. With the objective of evaluating the potential of this practice in the quality of life of healthy people, this study was developed. For that, 40 people were selected for sampling, of which 20 were NP practitioners and 20 did not do any physical activity. Quality of life (QOL) analysis was performed by applying the WHOQOL-BRE questionnaire developed by the World Health Organization, which is composed of four domains: physical, psychological, social relations and the environment. Data were expressed as means, which were analyzed statistically. The results showed that the mean overall QOL of NP practitioners (25.04 ± 2.37) was higher ($p = 0.002$) than those of sedentary individuals (18.84 ± 5.93). In addition, NP practitioners presented comparatively higher QOL scores in all of the Whoqol-bref domains, of which the physique was the highest value. Thus, the present study verified that the practice of NP influenced the improvement of the QoL of the participants analyzed, being these results an important theoretical basis for physiotherapists and practitioners of this modality.

Keywords: Whoqol-bref; physical activity; Pilates.

Introdução

No início do século XX, na década de 1920, o alemão Joseph H. Pilates, por sofrer de dores crônicas e de uma doença que atrofiava seus músculos criou uma técnica que tinha como

¹ Graduanda em Fisioterapia pela Faculdade Independente do Nordeste – FAINOR. Contato: gerlane.fisio@outlook.com.

² Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil. Fisioterapeuta da Associação Desportiva Jequié, Brasil.

base o controle consciente dos movimentos dos músculos do corpo através da mente (PILATES, 2000). O método que leva seu nome (Pilates), até a metade dos anos 1980 era praticado principalmente por dançarinos, e passou a ter popularidade e significância fora do universo da dança somente a partir dos anos 1990 (LATEY, 2001).

O Pilates é eficaz no tratamento de dores musculares, na reabilitação pós-trauma, na correção da postura, no movimento e equilíbrio do corpo, e de uma forma geral pode ser responsável por um melhor condicionamento físico daqueles que o praticam (BRANCO et al., 2017). Neste contexto, o método Pilates pode ser utilizado para a melhoria do condicionamento físico em um amplo espectro de pessoas, com diferentes faixas etárias, sejam elas saudáveis ou portadoras de patologias (DAVIS, 2006).

A partir do início do século XXI já existia tantas variações do método original de Pilates, como pessoas que as praticavam ao redor do mundo. As adaptações foram feitas ao longo dos anos, na medida que a ciência evoluía e passava a conhecer melhor o funcionamento do corpo e da mente humana. O grau de força e dificuldade dos exercícios e a adequação das técnicas às condições individuais de saúde física e mental dos praticantes são algumas das diferenças observadas no Pilates moderno (LATEY, 2001).

Neste contexto, o Neopilates (NP), também conhecido como Pilates instável, pode ser considerado um dos exemplos de adaptações do método clássico alemão atualmente praticadas. A proposta foi apresentada pela fisioterapeuta brasileira Amanda Braz, a qual alia os seis princípios clássicos do método Pilates (concentração, controle, centralização, fluxo, precisão e respiração) com três outros novos: instabilidade, diversão e desafio. Dessa forma, o NP propõe uma modernização dos conceitos clássicos unindo ao método original outras técnicas, como por exemplo o treinamento funcional e atividades circenses. Assim, nas aulas de NP desenvolve-se e executam-se mais possibilidades de exercícios de propriocepção e equilíbrio, conseqüentemente, com maior gasto calórico (BRAZ, 2016).

Uma boa condição física pode ser considerada um dos fatores importantes não somente para prevenção e tratamento de doenças, como também é essencial para a melhoria da qualidade de vida das pessoas (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000). O termo qualidade de vida (QV) é definido pela OMS como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Embora seja um conceito amplo e até mesmo considerado subjetivo por alguns

pesquisadores (FORATTINI, 1992; IGLESIAS, 2002), a QV é passível de ser investigada em estudos científicos (KLUTHCOVSKY; KLUTHCOVSKY, 2009).

Trabalhos de diversos autores vêm mostrando o potencial do Pilates na melhoria da QV de seus praticantes, como nos estudos de Reis et al. (2011), Carlos (2013), Natour et al. (2014), Tozim et al. (2014), Bertoldi et al. (2016) e Zen et al. (2016), entretanto, poucos estudos foram realizados até o momento com os praticantes de sua variação, o NP (BRAZ, 2016; BRANCO et al. 2017; ANDRADE et al, 2018).

Assim, este estudo foi desenvolvido com o objetivo de testar a hipótese de que a prática do NP pode influenciar positivamente a qualidade de vida de indivíduos adultos saudáveis. Espera-se então, que os resultados desse trabalho possam agregar conhecimento científico à literatura do NP (até o presente escarça), e assim subsidiar futuros estudos na área.

Metodologia

Atendendo às suas respectivas demandas, essa pesquisa se caracteriza por ser do tipo transversal e descritiva, a qual permite ajudar na planificação do trabalho trazendo orientações às indagações levantadas (MARCONI; LAKATOS, 2009). Em suma, se enquadra como descritiva, pois busca a solução de um problema, e transversal por apresentar resultados relativamente instantâneos da situação salutar de uma determinada população, tendo como base a avaliação individual de cada um dos membros do grupo analisado (SITTA et al., 2010).

Por proporcionar maior proximidade com o problema, visando torná-lo mais explícito e favorável a construir hipóteses, a pesquisa citada também pode ser classificada como do tipo exploratória. Tendo em vista certamente que a grande parte dessas pesquisas envolve: levantamento bibliográfico; entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado; e análise de exemplos que estimulem a compreensão (GIL, 2002).

Já no que tange à sua natureza, essa pesquisa se identifica como quantitativa devido ao fato de buscar compreender um fenômeno específico com maior profundidade. Apurando opiniões diretas dos entrevistados, o questionário possui a maior adequação possível para coleção de dados (MARCONI; LAKATOS, 2002).

A pesquisa foi realizada em clínica particular no município de Vitória da Conquista – BA, que possui estrutura adequada para o atendimento, oferecendo aula de NP e Pilates clássico à população conquistense.

A amostra foi do tipo não probabilística por conveniência e fizeram parte desta 20 praticantes de Neopilates e 20 participantes sedentários. A coleta foi realizada entre os meses de março e abril de 2019. Quanto aos praticantes de NP, a amostragem os seguintes critérios: critério de inclusão - aqueles que realizam a prática por pelo menos 6 meses ininterruptos; critério de exclusão - indivíduos que fazem uso de medicação antidepressivo ou afim.

O processo de coleta de dados somente foi realizado após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) obtendo número de parecer 3.209.337. Os participantes foram abordados e informados sobre o tema e todo procedimento do estudo, inclusive seus riscos e benefícios, e posteriormente foi disponibilizado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que foi assinado, deixando comprovada sua participação.

Os dados coletados foram obtidos utilizando um questionário sócio demográfico criado pela própria pesquisadora (o qual identifica idade e dados clínicos) e pelo questionário *Whoqol-bre* (World Health Organization Quality of Life) desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde, o qual avaliou os níveis de QV dos participantes.

O *Whoqol-bre* que é constituído por 26 facetas (com a primeira e a segunda se referindo à qualidade de vida geral). O padrão adotado para as respostas foi o da escala Likert (maiores pontuações receberão 5 e menores pontuações 1, de maneira gradativa). O instrumento permite identificar quatro categorias para a qualidade de vida, que configuram os domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente (PANZINI et al., 2011).

No instrumento o resultado das duas primeiras questões foi expresso por média. A primeira questão é referente à percepção da qualidade de vida e a segunda referente à satisfação com a saúde.

Os domínios já citados são compostos pelas demais 24 questões. Foi necessário reformular o valor dado às respostas das questões 3, 4, 26, invertendo a escala de maneira decrescente.

O domínio físico é formado pelas questões 4, 3, 10, 15, 16, 17 e 18. Seu resultado é a soma de todas essas respostas divididas por 7. O domínio psicológico é formado por 6 questões,

são elas: 5, 6, 7, 11, 19 e 26. Relações sociais pelas questões 20, 21 e 22 e meio ambiente as questões 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24 e 25.

O resultado geral foi feito com a média entre os participantes da pesquisa. Foram tratados estatisticamente usando o pacote SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21.0. Os dados coletados receberam tratamento descritivo (prevalências, médias e medidas de dispersão). A diferença estatística entre a qualidade de vida para os dois tipos amostrais (praticantes de NP e sedentários) foi verificada através do U-Mann Whitney. Em todas as análises o nível de confiabilidade adotado foi de 95%.

O presente artigo foi submetido à apresentação do comitê de Ética e pesquisa da Faculdade Independente do Nordeste – FAINOR. De acordo com as diretrizes e normas regulamentadoras estabelecidas na resolução foram cumpridas nos projetos de pesquisa envolvendo seres humanos que devem ainda atender aos fundamentos éticos e científicos também elencados na resolução nº 466/ 2012 do CNS. Dentre as exigências, está a obrigatoriedade de que os participantes, ou representantes deles, sejam esclarecidos sobre os procedimentos adotados durante toda a pesquisa e sobre os possíveis riscos e benefícios.

Resultados

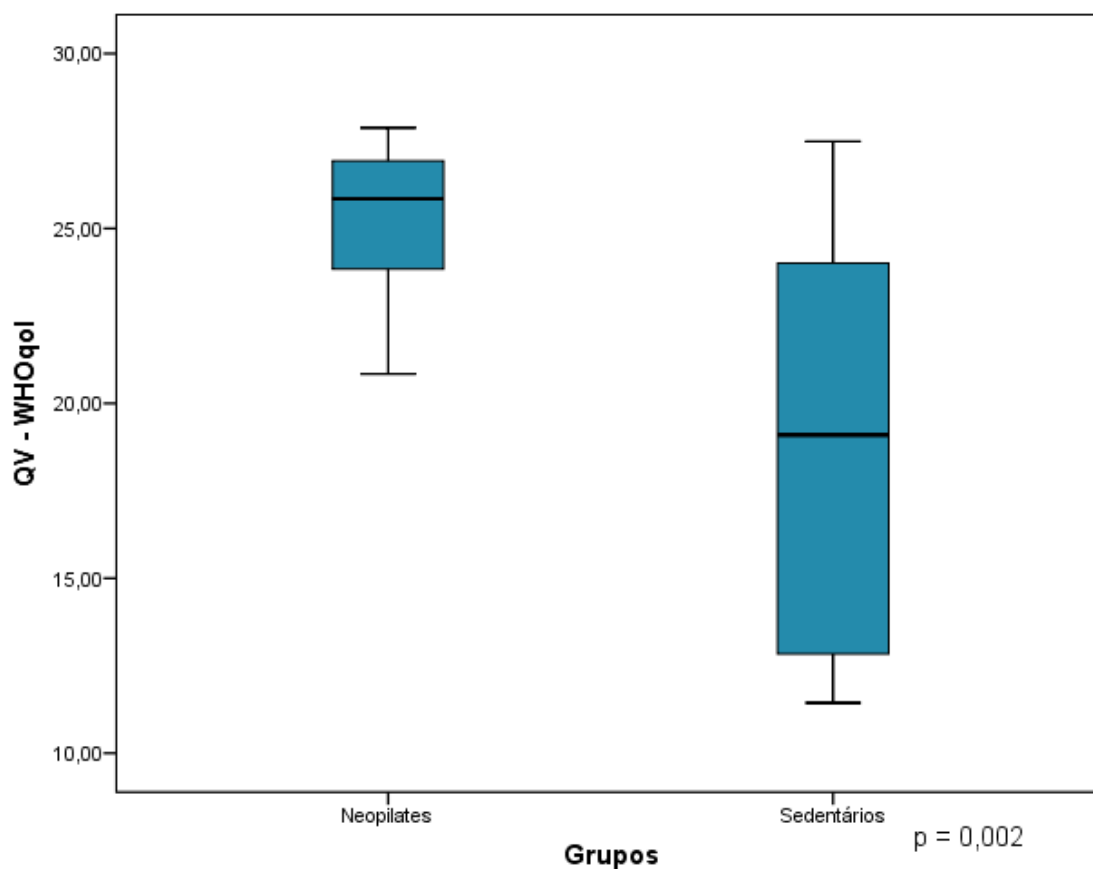
A amostra foi composta por 40 mulheres divididas igualmente entre os grupos NP (neopilates) e S (sedentárias). A idade das participantes variou de 18 a 42 anos, apresentando predomínio da faixa de 30 a 35 anos para o grupo NP e S, com 12 (60,0%) e 8 (40,0%) dos casos, respectivamente. Em ambos os grupos o IMC se classificou de maneira majoritária, em peso normal, com 15 (75,0%) para o grupo neopilates e 10 (50,0%) sedentários. Dentre as mulheres que praticam a modalidade, 15 (75,0%) realizam há 1 ano, sem recomendação médica 20 (100%) e com duração média de $66,8 \pm 20,56$ minutos, conforme mostra a tabela 1.

Tabela 1. Características sociodemográficas e clínicas da amostra. Vitória da Conquista - BA, 2019.

Variáveis	% respostas	Grupo NP	Grupo S
Faixa etária	97,5		
18 - 23		1 (25,0)	3 (75,0)
24 - 29		7 (50,0)	7 (50,0)
30 - 35		12 (63,2)	7 (36,8)
36 - 41		—	1 (100,0)
> 42		—	1 (100,0)
Índice de massa corpórea	100		
Peso normal		15 (60,0)	10 (40,0)
Sobrepeso		5 (68,0)	8 (32,0)
Obesidade grau 1		—	2 (100,0)
Faz uso de algum medicamento	100		
Não		20 (100)	20 (100)
Tempo de prática¹	100		
< 1 ano		3 (15,0)	
1 ano		11 (55,5)	
> 1 ano		6 (30,0)	
Duração da prática¹, minutos	<i>média ± desvio padrão¹</i>	66,8 ± 20,56	
Recomendação médica¹			
Não		20 (100)	

¹ Variáveis referentes apenas ao grupo neopilates; ² Dados expressos em média ± desvio padrão; NP = Neopilates; S = Sedentários
 Fonte: Dados da pesquisa.

Através da análise do gráfico 1, observa-se que a média da qualidade de vida geral de mulheres praticantes de NP ($25,04 \pm 2,37$) é superior às das mulheres sedentárias ($18,84 \pm 5,93$), sendo verificada diferença estatística significativa entre os grupos ($p = 0,002$).



Gáfico 1. Qualidade de vida geral da amostra. Vitória da Conquista - BA, 2019

Os resultados contidos na tabela 2 mostram que mulheres adeptas à modalidade apresentam melhores resultados que as sedentárias para todos os domínios da qualidade de vida dado pelo *Whoqol-bref*.

Para as praticantes de NP os maiores scores da QV observados foram nos domínios físicos ($4,57 \pm 0,65$) e psicológico ($4,48 \pm 0,6$). Já para o grupo das mulheres sedentárias a maior QV observada foi no domínio psicológico ($3,26 \pm 0,75$).

A maior divergência da qualidade de vida entre os grupos foi para o domínio físico, com diferença média de 1,36 pontos.

A divergência entre as médias da qualidade de vida observada nestes grupos de mulheres foi verificada estatisticamente de forma significativa para os domínios físico ($\leq 0,001$), psicológicos ($\leq 0,001$), relações sociais (0,004) e meio ambiente ($\leq 0,001$). Não sendo

verificada apenas no que tange os subitens da qualidade de vida geral, que são as subseções percepção da qualidade de vida (0,055) e Satisfação com a saúde (0,075).

Assim, esses resultados suportam a ideia de que a prática de neopilates está relacionada à melhor qualidade de vida em parâmetros físicos, psicológicos, sociais e do meio ambiente.

Tabela 2. Qualidade de vida da amostra. Vitória da Conquista - BA, 2019.

<i>Whoqol - bref¹</i>	Neopilates (n = 20)	Sedentários (n = 20)	<i>p</i> *
Qualidade de vida geral			
Percepção da qualidade de vida	3,85 ± 0,58	3,20 ± 1,15	0,055
Satisfação com a saúde	3,85 ± 0,58	3,21 ± 1,18	0,075
Domínio físico	4,57 ± 0,65	3,21 ± 0,88	≤ 0,001
Domínio psicológico	4,48 ± 0,6	3,26 ± 0,75	≤ 0,001
Domínio relações sociais	4,38 ± 0,36	3,03 ± 1,41	0,004
Meio ambiente	4,05 ± 0,57	2,87 ± 0,65	≤ 0,001

¹ The World Health Organization Quality of Life - bref; * U de Mann Whitney.

Fonte: Dados da pesquisa.

Discussão

Para a prática de NP, especificamente, existem poucos estudos publicados sobre sua influência na QV das pessoas. Assim sendo, os resultados desta análise também foram comparados com trabalhos que estudaram o método clássico do Pilates.

Os dados obtidos no presente trabalho de forma geral corroboram a literatura quanto ao potencial da prática do Pilates na melhoria da QV de seus praticantes em relação às pessoas sedentárias (REIS et al., 2011; TOZIM et al., 2014; BERTOLDI et al., 2016; ZEN et al., 2016), mostrando que essa atividade promove a estimulação física e aumenta a interação entre indivíduos em uma mesma atividade social (CARLOS, 2013).

O público alvo deste estudo foi caracterizado por mulheres com faixa etária de idade predominante entre 30 e 35 anos. Esse perfil é um pouco diferente do observado na maioria dos estudos, em que, embora predomine o sexo feminino, apresenta médias de idade entre 39 e 65 anos (SOUZA; VIEIRA, 2006; REIS et al., 2011; CARLOS, 2013; TOZIM et al., 2014; BERTOLDI et al., 2016; ZEN et al., 2016).

Em ambos os grupos investigados (sedentários e praticantes de NP) predominou o IMC na faixa do normal. Para Gordia et al. (2011), uma maior chance de indivíduos ativos possuir melhor QV (do que os sedentários) independe da idade, sexo ou IMC, entre outras variáveis. Dessa forma, esses não foram fatores influenciadores nos resultados do presente trabalho.

Considerando os domínios estabelecidos pelo *Whoqol-bref*, como foi observado, o grupo praticante de NP apresentou maiores valores médios que o grupo de sedentários em todos os quesitos, entre os quais o domínio físico foi o mais discrepante entre eles. Resultados semelhantes foram encontrados por Zen et al. (2016), em que o grupo praticante de Pilates obteve maiores valores de QV (média 77,67) em todos os domínios, e maiores *scores* no domínio físico (média 79,43). Além disso, os autores compararam os domínios investigados com a dor, e observaram correlação negativa significativa entre a dor e os domínios físicos e psicológicos. Ou seja, na medida em que aumentou-se a dor nos praticantes, diminuíram os índices desses domínios.

Utilizando a mesma comparação do Pilates com QV, porém usando outro instrumento de avaliação, Tozim et al. (2014) também observaram diferenças significativas apenas no domínio “aspectos físicos” do questionário SF-36 entre praticantes de Pilates (*score* de 100 em média) e o grupo controle (*score* 75). Os maiores valores médios foram detectados para os domínios aspectos físicos e aspectos emocionais (*score* 100), este último domínio foi o maior também no grupo controle.

Os maiores índices de QV do domínio físico em praticantes de NP estão relacionados com os vários benefícios fisiológicos proporcionados pela modalidade. No NP, o alongamento promove uma melhora da flexibilidade do corpo, da postura e prepara a musculatura para um bom desempenho funcional (DE OLIVEIRA et al., 2018). O aumento da resistência e da força muscular, da mobilidade articular, e redução da dor, também são proporcionados pelo NP, e podem influenciar na percepção de cada praticante quanto ao domínio físico da QV (CRUZ-FERREIRA et al., 2011; BRAZ, 2016; ANDRADE et al., 2019).

Quanto ao grupo controle, como mencionado anteriormente, foi observado que as mulheres sedentárias apresentaram menores índices de QV em todos os domínios. Neste grupo, o domínio psicológico foi o de maior média final.

Para Casalini (2011), a dimensão psicológica está relacionada com a autoestima do sujeito, e esta pode ser influenciada pela melhora física após a adesão à prática de atividades

físicas. Por outro lado, os índices de QV no domínio psicológico também podem ser influenciados pela subjetividade do próprio conceito “qualidade de vida” definido pela OMS e de seus meios de avaliação (KLUTHCOVSKY; KLUTHCOVSKY, 2009).

Entre as facetas estabelecidas no domínio psicológico pelo *Whoqol-bref*, existem aquelas sem nenhuma relação direta com a prática de atividades físicas e que são inclusive de fórum pessoal (ex: sentimentos positivos; imagem corporal e aparência; sentimentos negativos; espiritualidade, religião, crenças pessoais). Dessa forma, em estudos que investigam a QV é preciso interpretar os dados cuidadosamente para evitar generalizações precipitadas.

A literatura mostra que em praticantes de Pilates observa-se uma maior melhora em aspectos psicológicos como: intenção de movimento, expressividade do corpo, humor positivo e qualidade do sono, atenção plena, autonomia pessoal, índice de qualidade de vida, satisfação com a vida, autoconceito físico e percepção de estado de saúde (CRUZ-FERREIRA et al. 2011).

Considerações Finais

Os resultados deste estudo mostraram que o NP é uma atividade física que possui grande potencial na melhora de QV das pessoas. Os praticantes da modalidade apresentaram maiores índices de QV em todos os domínios em comparação com seus pares inativos. E neste caso, a maior diferença entre os dois grupos amostrais foi observada nos índices do domínio físico, o que reflete os efeitos diretos gerados pelo NP.

O presente trabalho apresentou algumas limitações, tais como o número reduzido da amostra, decorrente da prática recente da modalidade, além de que por se tratar de um estudo transversal, não é possível gerar relações maiores de causa/efeito. Entretanto, os dados aqui apresentados são muito importantes para os profissionais da Fisioterapia, bem como para os praticantes de NP, que por se tratar de uma modalidade apenas recentemente estudada, pouco se sabe sobre seus efeitos na vida das pessoas.

Referências

- ANDRADE, L. C. P., FIOCO, E. M., ZANELLA, C. A. B., JUNIOR, E. A. B., VERRI, E. D. 2019. Análise eletromiográfica do músculo esternocleidomastoideo dos indivíduos com dtm após a reabilitação com neopilates. *Braz. J. Hea. Rev.*, 2 (1): 48-56.
- ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. 2000. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Rev. Bras. Med. Esporte*, 6(5): 194-203.
- BERTOLDI, J. T., TESSER, R., DAMACENO, M. S. 2016. Impacto do Método Pilates na qualidade de vida dos praticantes. *Cinergis*, 17(1):15-21.
- BRANCO, A. N. C., MIYAMOTO, G. C., SOLIANO, A. C. G., FARHAT, H. A., FRANCO, K. F. M., CABRAL, C. N. M. 2017. Comparação da satisfação, motivação, flexibilidade e dor muscular tardia entre método Pilates moderno e método Pilates instável. *Fisioter Pesqui.*, 24(4):427-436.
- BRAZ, A. 2016. NeoPilates: Pilates, Circo, Funcional. Brasília; Editora Kiron.
- CARLOS, M. B. B. 2013. Estudo comparativo entre a percepção da qualidade de vida e o nível de estresse em indivíduos praticantes de Pilates solo, hidroginástica e sedentários. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Centro Universitário de Formiga - UNIFOR, Formiga-MG.
- CASALINI, E. D. B. 2011. Perfil dos idosos praticantes de pilates. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí - RS.
- CRUZ-FERREIRA, A., FERNANDES, J., LARANJO, L., BERNARDO, L. M., SILVA, A. 2011. A systematic review of the effects of pilates method of exercise in healthy people. *Arch Phys Med Rehabil*, 92: 2071-2081.
- DAVIS, C. Fisioterapia e reabilitação: Terapias complementares. 2ª edição. Rio de Janeiro Editora Guanabara Koogan, 2006.
- DE OLIVEIRA, J. B., FRANÇA, D. B., BATISTA, E. V., PONTES, S. S. 2018. Recortes das abordagens e reabilitação proprioceptiva: revisão bibliográfica narrativa. *Dê Ciência em Foco*, 2(1): 128-140.
- FORATTINI, O. P. 1992. Ecologia, epidemiologia e sociedade. São Paulo: Artes Médicas – USP.
- GIL, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas, 2002.
- GUIMARÃES, A. C. A.; BAPTISTA, F. M. Índice de massa corporal e qualidade de vida relacionada com a saúde em mulheres de meia-idade. *Revista Brasileira Clínica Médica*. 6: 228-232.

- GONÇALVES, P. S.; LIMA, P. O. P. 2014. Percepção de saúde e qualidade de vida: um inquérito com praticantes de Pilates. *Rev Fisioter S Fun.*, 3(1):11-17.
- GORDIA, A. P., QUADROS, T. M. B., OLIVEIRA, M. T. C., CAMPOS, W. 2011. Qualidade de vida: contexto histórico, definições, avaliação e fatores associados. *Rev Bras Qualid Vida*, 3(1):40-52.
- IGLESIAS, R. B. 2002. Qualidade de vida de alunos trabalhadores que cursam a graduação em enfermagem. 2002. 97 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem), Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem.
- KLUTHCOVSKY, A. C. G. C., KLUTHCOVSKY, F. A. 2009. O WHOQOL-bref, um instrumento para avaliar qualidade de vida: uma revisão sistemática. *Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul*, 31(3): 1-12.
- LATEY, P. 2001. The Pilates method: history and philosophy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 5(4), 275-282.
- LAKATOS. Eva Maria. MARCONE. Marina de Andrade. *Fundamentos de Metodologia Científica*. 6ª edição Atlas. São Paulo 2009.
- NATOUR, J., CAZOTTI, L. A., RIBEIRO, L. H., BAPTISTA, A. S., JONES, A. 2014. Pilates improves pain, function and quality of life in patients with chronic low back pain: a randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*, 29(1) 59–68.
- PANZINI, et al., Validação brasileira do Instrumento de Qualidade de Vida/espiritualidade, religião e crenças pessoais. *Rev Saude Publica*, v. 45, n. 1, p. 153-165, 2011
- PILATES, J. H. 2000. The complete writings of Joseph H. Pilates: Return to life through contrology and your health. In: SEAN P, GALLAGHER PT, ROMANA KRYZANOWSKA, editors. Philadelphia: Bain Bridge Books.
- PINTO, J. R., LOPES, C. R., CRUZ, T. M. F., LIBERALI, R., NETTO, M. I. A., BRANDÃO, H. V. Estudo comparativo da percepção da qualidade de vida entre pessoas praticantes do método Pilates e pessoas não praticantes através do instrumento REIS, L. A.,
- MASCARENHAS, C. H. M., LYRA, J. E. 2011. Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes do método Pilates. *C&D-Revista Eletronica da Fainor*, 4(1): 38-51.
- SOUZA, M. S., VIEIRA, C. B., 2006. Who are the people looking for the Pilates method? *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 10, 328–334.
- WHOQOL-bref. 2013. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 18, Nº 179.

THE WHOQOL GROUP. 1998. World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. *Soc Sci Med.* 46(12):1569-85.

TOZIM, B. M., FURLANETTO, M. G., FRANÇA, D. M. L., MORCELLI, M. H., NAVEGA, M. T. 2014. Efeito do método Pilates na flexibilidade, qualidade de vida e nível de dor em idosos. *ConScientiae Saúde*, 13(4):563-570.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2006. Constitution of the World Health Organization. *Basic Documents*, Forty-fifth edition, Supplement.

VICENTIN, A. P. M.; PADOVANI, C. R.; GONÇALVES, A. 2006. Qualidade de vida, empowerment e atividade física em mulheres brasileiras: o caso da hidroginástica no Jardim São Marcos. Campinas, SP. 2006.

ZEN, J. M., RAMPEL, C., GRAVE, M. Q. V. 2016. Qualidade de vida de praticantes de Pilates e de sedentários. *ConScientiae Saúde*, 15(4):593-603.



Como citar este artigo (Formato ABNT):

COSTA, Gerlane Pereira; SANTOS, Kleyton Trindade. Qualidade de Vida em Praticantes de Neopilates. **Id on Line Rev.Mult. Psic.**, 2019, vol.13, n.46, p. 45-57. ISSN: 1981-1179.

Recebido: 29/05/2019

Aceito 31/05/2019