



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA**

BIANCA YASMIM CAMPOS

**OS EFEITOS DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES REALIZADO POR
TELEATENDIMENTO NA QUALIDADE DE VIDA DA COMUNIDADE
ACADÊMICA**

LAVRAS-MG

2022



BIANCA YASMIM CAMPOS

**OS EFEITOS DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES REALIZADO POR
TELEATENDIMENTO NA QUALIDADE DE VIDA DA COMUNIDADE
ACADÊMICA**

Monografia apresentada ao Centro
Universitário de Lavras, como parte
das exigências do curso de
graduação em Fisioterapia.
Orientadora: Profa. Dra. Luciana
Crepaldi Lunkes

**LAVRAS-MG
2022**

Ficha Catalográfica preparada pelo Setor de Processamento
Técnico da Biblioteca Central do UNILAVRAS

C198e Campos, Bianca Yasmim.
Os efeitos da prática do Método Pilates realizado por
teleatendimento na qualidade de vida da comunidade acadêmica /
Bianca Yasmim Campos. – Lavras: Unilavras, 2022.
41 f.; il.

Monografia (Graduação em Fisioterapia) – Unilavras, Lavras,
2022.

Orientador: Prof.^a Luciana Crepaldi Lunkes.

1. Teleatendimento. 2. Qualidade de vida. 3. Pilates. I.
Lunkes, Luciana Crepaldi (Orient.). II. Título.

BIANCA YASMIM CAMPOS

**OS EFEITOS DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES REALIZADO POR
TELEATENDIMENTO NA QUALIDADE DE VIDA DA COMUNIDADE
ACADÊMICA**

Monografia apresentada ao Centro
Universitário de Lavras, como parte
das exigências do curso de
graduação em Fisioterapia.

APROVADO EM: 09 de novembro de 2022.

ORIENTADORA

Profa. Dra. Luciana Crepaldi Lunkes - Centro Universitário de Lavras/UNILAVRAS

MEMBRO DA BANCA

Profa. Ms. Valéria Miranda Campos Monteiro - Centro Universitário de
Lavras/UNILAVRAS

LAVRAS-MG

2022

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por permitir toda essa longa jornada, além disso por ter me proporcionado a conhecer amigos que eu vou levar para vida, como também momentos inesquecíveis.

Agradeço também a minha família pelo incentivo e por nunca pouparam esforços para que eu conseguisse ingressar no ensino superior, além da motivação durante a trajetória.

A todos meus professores pela paciência, conhecimento e sabedoria durante esses anos, sou eternamente grata em especial à coordenadora Profa. Dra. Luciana Crepaldi Lunkes pelo apoio e ajuda durante minha transferência de Instituição.

Aos meus amigos e futuros colegas de profissão que mesmo com pouco tempo de amizade já agradeço pelos momentos e o apoio, principalmente nas atividades práticas.

RESUMO

Introdução: O método Pilates baseia-se em exercícios associados ao controle consciente dos movimentos do corpo e da mente, proporcionando melhora da força, flexibilidade, equilíbrio, resistência e coordenação, promovendo qualidade de vida. Os exercícios possuem princípios caracterizados pela respiração, controle, fluidez, concentração, precisão e centro. A qualidade de vida pode ser afetada por fatores de percepção do indivíduo sendo eles físicos, psicológicos, sociais ou de meio ambiente, por isso a atividade física vem sendo um grande aliado na melhora da qualidade de vida. O teleatendimento é uma nova ferramenta onde o uso vem aumentando nos últimos anos, proporcionando às pessoas o acesso à saúde. **Objetivos:** Analisar a prática do método Pilates em grupo por teleatendimento verificando se há melhora na qualidade de vida da comunidade acadêmica. **Materiais e Métodos:** A pesquisa foi análise experimental, na qual a coleta de dados ocorreu no período entre setembro e dezembro, com uma amostra final de 13 participantes. Foi utilizado o questionário WHOQOL-bref para avaliar a qualidade de vida da comunidade acadêmica antes e depois da intervenção baseada em um protocolo de exercícios no solo do método Pilates, realizado por 12 semanas, com duração de 45 minutos e frequência de duas vezes na semana. **Resultados e Discussão:** Foi observada diferença estatística dos domínios físico e meio ambiente da qualidade de vida dos voluntários. No escore final também houve diferença quando avaliado todos os domínios em conjunto, entretanto, quando avaliado os domínios psicológico e social isoladamente, não foi observada diferença significativa. **Conclusão:** A qualidade de vida da comunidade acadêmica melhorou após a intervenção com o método Pilates através do teleatendimento.

Palavras-chave: Teleatendimento; Qualidade de vida; Pilates.

ABSTRACT

Introduction: The Pilates method is based on exercises associated with the conscious control of body and mind movements, providing improvement in strength, flexibility, balance, resistance and coordination, promoting quality of life. The exercises have principles characterized by breathing, control, fluidity, concentration, precision and center. Quality of life can be affected by factors of perception of the individual, whether physical, psychological, social or environmental, so physical activity has been a great ally in improving quality of life. Teleservice is a new tool whose use has increased in recent years, providing people with access to health care. **Objectives:** To analyze the practice of the Pilates method in a group by teleservice, verifying if there is an improvement in the quality of life of the academic community. **Materials and Methods:** The research was an experimental analysis, in which data collection took place between September and December, with a final sample of 13 participants. The WHOQOL-bref questionnaire was used to assess the quality of life of the academic community before and after the intervention based on a protocol of Pilates ground exercises, performed for 12 weeks, lasting 45 minutes and twice a week. **Results and Discussion:** A statistical difference was observed in the physical and environmental domains of the volunteers' quality of life. In the final score, there was also a difference when all domains were evaluated together, however, when the psychological and social domains were evaluated separately, no significant difference was observed. **Conclusion:** The quality of life of the academic community improved after the intervention with the Pilates method through teleservice.

Keywords: Call center; Quality of life; Pilates.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	Caracterização da amostra (Continua)	20
Tabela 2	Comparação do questionário WHOQOL-bref para qualidade de vida.....	21

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVOS	12
2.1 Objetivo geral	12
2.2 Objetivos específicos.....	12
3 JUSTIFICATIVA	13
4 REVISÃO DE LITERATURA	14
4.1 Método Pilates	14
4.2 Qualidade de vida.....	15
4.3 Teleatendimento.....	15
5 MATERIAIS E MÉTODOS	17
5.1 Aspectos éticos.....	17
5.2 Amostra	17
5.3 Instrumentos, procedimentos e coletas de dados	18
5.4 Análise estatística.....	19
6 RESULTADOS	20
7 DISCUSSÃO	22
8 CONCLUSÃO	25
REFERÊNCIAS	26
ANEXO	32
ANEXO A - Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida (The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-bref).....	32
APÊNDICES	36
APÊNDICE A - Questionário de anamnese.....	36
APÊNDICE B - Protocolo de exercícios baseado no método Pilates.....	37

1 INTRODUÇÃO

A organização mundial da saúde (1995, p. 20) define a qualidade de vida como a “percepção de vida do indivíduo em relação ao contexto cultural, sistemas de valores nos quais ele vive, em relação aos seus objetivos, padrões de preocupações e expectativas”. O conceito de qualidade de vida é bem amplo, onde as atividades diárias serão executadas mediante associação à saúde física, psicológica, no bem-estar social e na capacidade funcional (GOMES et al., 2018).

A comunidade acadêmica (professores, alunos dos cursos de graduação e pós-graduação e funcionários administrativos e operacionais) pode sofrer impactos negativos, tanto na saúde quanto na qualidade de vida, devido à tensão causada pela rotina intensa de atividades, além do aumento das responsabilidades e incertezas associados ao futuro profissional e pessoal (GOMES et al., 2020).

Com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, os indivíduos buscam por recursos como a atividade física, incluindo o método Pilates, que vem trazendo benefícios através da interação entre a mente e o corpo (SACCO et al., 2005). Alguns estudos sugerem que a frequência da prática de exercícios tem aumentado nos últimos anos, e, além disso, a atividade física vem sendo recomendada para indivíduos com ou sem doença, a fim de melhorar sua qualidade de vida (ZAMBEÇA et al., 2020).

O método Pilates foi desenvolvido por Joseph Pilates, onde o foco é na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos, proporcionando um maior equilíbrio e mobilidade, ganho de flexibilidade e elasticidade (JUNQUEIRA, 2018). O Pilates corresponde a um comando consciente dos movimentos do corpo utilizando a mente, ou seja, ele interage as atividades mecânicas com a concentração mental (PILATES, 2010).

Esse método aplica exercícios físicos baseados na precisão, respiração, concentração, fluidez, centro e controle. Na precisão e fluidez os movimentos são realizados de forma coordenada e controlada. Na respiração o corpo precisa de uma certa quantidade de oxigênio para que haja execução adequada. Na concentração é preciso de um trabalho relacionando corpo e mente. O centro é conhecido como “*Powerhouse*”, e origina todos os movimentos funcionais do corpo. O controle precisa ser consciente em todos os movimentos feitos pelos músculos (CAMARÃO, 2004; LATEY, 2002; MUSCOLINO; CIPRIANI, 2004).

O Pilates promove alívio do estresse, melhorando assim a qualidade de vida dos indivíduos (MEMMEDOVA, 2015). Assim, devido aos bons resultados físicos e psicológicos,

esse método se tornou muito útil, principalmente para estudantes universitários, auxiliando nos casos de ansiedade ou depressão causadas pela preocupação com o futuro acadêmico (ROH, 2018).

Em alguns estudos ficou comprovado que a autopercepção física de estudantes universitários praticantes de Pilates gerou resultados eficazes para o bem-estar psicológico, e quanto maior fosse essa autopercepção, mais eficaz era o bem-estar psicológico (ROH, 2018). Com isso, pôde-se verificar que essas melhorias físicas e psicológicas proporcionaram uma melhor qualidade de vida para esses alunos.

Com o avanço das tecnologias durante a pandemia do COVID-19, foi possível adquirir medidas que proporcionavam aos indivíduos uma maneira de realizarem atividades físicas pelo teleatendimento (CAETANO et al., 2020). O teleatendimento, também conhecido por telerreabilitação, trata-se de uma estratégia eficaz para permitir o acesso dos indivíduos à prática física ou até mesmo à reabilitação. Esse recurso utiliza plataforma e aplicativos de telecomunicação, promovendo saúde para as pessoas (ACHEY et al., 2014).

As principais Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) vem crescendo em todo mundo devido os avanços tecnológicos, tendo tem como objetivo auxiliar na área da saúde, diminuindo principalmente os custos (PINOCHET, 2017). No Brasil, em virtude da pandemia do COVID-19, foi permitida pelo Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO) a realização de atendimentos através de plataformas virtuais.

O contato que ocorre através do teleatendimento pode ser de forma síncrona, ou seja, em tempo real, utilizando plataformas ou aplicativos, ou de forma assíncrona, onde a explicação será armazenada e encaminhada por mensagens (CÂNDIDO et al., 2021). A telerreabilitação proporciona maior acessibilidade para os indivíduos, sendo para a prática de atividade física ou até mesmo para uma intervenção fisioterapêutica.

Nos últimos anos a prática da fisioterapia juntamente com apoio digital vem crescendo rapidamente, fornecendo um rápido recurso devido a uma tecnologia acessível (STANHOPE; WEINSTEIN, 2020). Essa assistência aos fisioterapeutas trouxe novas formas para a elaboração e aplicação de tratamentos, gerando para os pacientes a continuidade do atendimento em período imediato (ADANSE et al., 2018; DANTAS; BARRETO; FERREIRA, 2020).

As atividades realizadas à distância pelo fisioterapeuta devem seguir a infraestrutura tecnológica física, recursos humanos e materiais apropriados, como também seguir as normas técnicas de manuseio e transmissão de dados, certificando a confidencialidade, privacidade e sigilo profissional (PEGORARI et al., 2020).

Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo analisar a prática do método Pilates em grupo por teleatendimento e verificar seus efeitos na qualidade de vida da comunidade acadêmica.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

O objetivo geral desse estudo é analisar a prática do método pilates buscando verificar os possíveis efeitos na qualidade de vida da comunidade acadêmica

2.2 Objetivos específicos

- Avaliar a atual qualidade de vida da comunidade acadêmica
- Aplicar um protocolo de exercícios baseados no método pilates;
- Verificar a possibilidade de condução do protocolo por teleatendimento, sem a necessidade de materiais e equipamentos, podendo vir a ser uma possibilidade viável na rotina desses indivíduos.

3 JUSTIFICATIVA

Neste estudo, foi aplicado um protocolo de exercício baseado no método Pilates voltado para comunidade acadêmica, analisando as condutas através do teleatendimento, sem a necessidade do uso de materiais e equipamentos, tornando-se uma possibilidade viável no dia a dia desses indivíduos.

Os benefícios do Pilates já estão pré-estabelecidos na literatura. Entretanto, ainda não se dispõe de estudos que comprovem a influência desse método na qualidade de vida dos universitários. Grande parte dos estudos tem o objetivo relacionado com o ganho de força, flexibilidade e alívio de dor, e por isso ainda é essencial que a qualidade de vida seja investigada.

A prática do Pilates tem como principal foco a parte física dos indivíduos, buscando melhorar a postura, flexibilidade, a força, a resistência, o equilíbrio e a estabilidade. No entanto, como consequência, pode proporcionar também uma melhora na qualidade de vida.

Devido o contexto pandêmico de COVID-19, com a execução deste estudo pretendeu-se demonstrar a eficácia do método dentro de uma nova realidade já amplamente difundida na atuação fisioterapêutica: o teleatendimento.

A escolha desse tema é de suma importância, pois apesar de haver estudos sobre a eficácia do Pilates, é essencial mostrar como a prática do método pode ser realizada de outras maneiras, como por exemplo, na própria residência, valendo-se de materiais e equipamento simples e acessíveis.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 Método Pilates

O método Pilates teve início durante a primeira guerra mundial, sendo criado por Joseph Pilates, que baseou o desenvolvimento desse método em diversos outros conhecimentos que já havia praticado (NEVES et al., 2021). Joseph realizou o treinamento de alguns reclusos, tendo como objetivo alcançar um controle do corpo e a recuperação das pessoas que estavam acamadas através de vários exercícios feitos em solo ou em aparelhos (MACHADO; ANDRADE; ALBURQUEQUE, 2020).

A prática do Pilates tem como principal objetivo promover a saúde do corpo, consistindo em exercícios físicos específicos em solo ou em aparelhos, onde o principal intuito é o trabalho resistido e o alongamento dinâmico (DA SILVA; TÓFOLO, 2020). Alguns estudos mostraram que a prática do Pilates vem trazendo diversos benefícios para os indivíduos, como por exemplo, aumento da mobilidade e flexibilidade da coluna vertebral, melhora do equilíbrio, diminuição das dores lombares crônicas e correção do alinhamento postural (SANTOS; KRAIEVSKI, 2017).

Existem alguns princípios básicos durante a prática dessa atividade que algumas vezes são ignorados, podendo prejudicar sua eficácia, sendo a concentração, centralização, coordenação, respiração, fluidez e a precisão. A precisão é um dos conceitos indispensáveis na prática do Pilates, pois esse princípio embasa movimentos refinados que vão auxiliar no realinhamento da postura, dentre outros benefícios (NEVES et al., 2021). Kroetz e Santos (2015) afirmaram que para alcançar resultados eficientes para o cliente/paciente/aluno é necessário ter o foco na qualidade e precisão dos movimentos.

Joseph Pilates afirmava que a respiração errônea era o que as pessoas mais realizavam, fazendo o uso dos músculos acessórios, onde na verdade o correto para a eficácia do método era a realização de respirações completas, puxando o ar pelo nariz enchendo o peito e depois soltando pela boca esvaziando o pulmão ao máximo, executando uma inspiração de forma natural, sem esquecer da contração do abdome (FIGUEIREDO; SOARES, 2017).

Além da melhoria da parte física, diversas pesquisas apontam que o Pilates também traz benefícios associados aos fatores psicossociais (BEZERRA; ARAÚJO; ALVES, 2020), mostrando aumento da autoconfiança, da comunicação e do controle da raiva, comprovando que esse método também pode auxiliar no alívio dos sintomas da depressão e ansiedade (ROH,

2016). De acordo com Spitzer e Hollmann (2013) os estudantes que realizavam Pilates alcançaram uma melhora na atenção e no rendimento escolar, de acordo com relatos do professor, proporcionando assim uma melhor qualidade de vida para esses alunos.

4.2 Qualidade de vida

O termo qualidade de vida surgiu na década de 30 e vem sendo frequentemente pesquisado, buscando-se uma definição aceitável, onde a maioria dos estudos tem como objetivo alcançar sua melhoria, obtendo resultados que proporcionam condições para uma vida saudável (CAVALCANTE et al., 2019).

O conceito de qualidade de vida é bem amplo e tem o envolvimento de diversos fatores como o cotidiano, o físico, o psicológico, o meio ambiente e as relações pessoais, no qual a saúde física e mental são determinantes da qualidade de vida (DA SILVA; TÓFOLO, 2020).

A população considerada fisicamente ativa possui alguns aspectos na sua qualidade de vida superior aos indivíduos não fisicamente ativos. A realização da atividade física é uma das melhores opções para as pessoas melhorarem sua saúde física, psicológica e emocional, influenciado de forma positiva na qualidade de vida e no bem-estar (FITZGERALD; BOLAND, 2018).

Em um estudo onde foi avaliada a qualidade de vida dos estudantes universitários foi observado que a prática regular de exercícios físicos vem ajudando os estudantes a terem uma melhor saúde, tanto mental, quanto física, gerando assim uma melhora na qualidade de vida (ÇICEK, 2018).

4.3 Teleatendimento

Telessaúde, teleatendimento ou telerreabilitação é um termo usado para o fornecimento de serviços de saúde em domicílio, utilizando ferramentas tecnológicas para a comunicação, englobando todos os profissionais da saúde (FORERO; TORRES; RODRÍGUEZ, 2019). Entretanto, para a execução dessa medida de atendimento, os profissionais ainda precisam realizar suas funções de acordo com as regras definidas pelos órgãos profissionais (AMERICAN PHYSICAL THERAPY ASSOCIATION, 2020). Além disso necessitam do consentimento escrito dos indivíduos, onde ele receberá todas as informações sobre o

teleatendimento, respeitando a privacidade e a confidencialidade (COTTRELL; RUSSELL 2020).

O teleatendimento propõe intervenções utilizando plataformas em tempo real (síncrono) ou digitalmente, armazenando imagens (assíncrono). Para o sucesso desse atendimento é necessário que o profissional transmita as informações de forma clara para assim ser compreendido pelos indivíduos (FISK; RUDEL, 2011). Também, para que haja motivação, fazem-se necessária uma plataforma adequada e internet de boa qualidade, bem como um bom contato com a tecnologia. Ou seja, se durante o teleatendimento, se algumas dessas medidas não estiverem presentes, sua realização poderá ter determinados obstáculos (JELIN; GRANUM; EIDE, 2012).

Em alguns estudos foi demonstrado que o uso do teleatendimento proporciona um aumento da participação dos indivíduos durante os exercícios físicos propostos, porém ainda são necessárias mais evidências para a confirmação desses resultados devido a uma grande diversidade demonstrada pelos estudos (BENNELL, et al., 2021). Atualmente, estão disponíveis várias plataformas que permitem que as pessoas se conectem com o profissional para a realização do atendimento. É essencial escolher a plataforma mais adequada, para assim alcançar os objetivos do atendimento. Além disso, é muito importante o ambiente físico que esses indivíduos realizam o atendimento, necessitando de um local espaçoso, livre de perigos, silencioso e privado para uma eficaz realização das atividades (COTTRELL; RUSSELL, 2020).

Com os resultados de alguns estudos é possível afirmar que a realização de atividades físicas através do teleatendimento, como o método Pilates, são confiáveis. E, quando comparada com a prática dentro da clínica, não se tem diferenças muito significativas (BOZELLI et al., 2021).

5 MATERIAIS E MÉTODOS

5.1 Aspectos éticos

A presente pesquisa pertence a um projeto submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário de Lavras (Unilavras) com CAAE 47573521.4.0000.5116, estando de acordo com as normas regulamentadoras da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares. Trata-se de um estudo analítico experimental, com o intuito de verificar os efeitos da aplicação de um protocolo de exercícios baseado no método Pilates por teleatendimento na qualidade de vida de uma comunidade acadêmica, sendo professores, alunos dos cursos de graduação e pós-graduação e funcionários administrativos e operacionais. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

5.2 Amostra

Todos os participantes foram convidados a participar do estudo, sendo selecionados aqueles que se enquadraram nos critérios de inclusão. Portanto, a amostra foi de conveniência, sendo definida pela equivalência no uso de indivíduos disponíveis como participante do estudo. Estatisticamente, no intuito de elaborar uma análise apropriada sendo possível observar diferenças antes e depois da realização do protocolo de exercícios, foi considerada uma amostra prévia ideal mínima igual a 20. Após a divulgação, foram selecionados 30 indivíduos dentre os interessados, não ultrapassando os limites para a condução de uma sessão de fisioterapia baseada no método Pilates de qualidade.

Os participantes incluídos eram integrantes da comunidade acadêmica do Centro Universitário de Lavras (Unilavras), de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, que tinham disponibilidade nos dias e horários programados e acesso à um dispositivo com internet, microfone e câmera. Seriam excluídos aqueles que não tivessem uma frequência mínima de 90% nas sessões, e que possuíssem quaisquer diagnósticos confirmados que pudessem interferir na execução do protocolo de exercícios (músculoesquelético, neurocognitivo, entre outros.).

5.3 Instrumentos, procedimentos e coletas de dados

Inicialmente foi feita a divulgação do estudo utilizando as redes sociais, onde os indivíduos interessados entravam em contato por e-mail, sendo informados sobre os objetivos do estudo.

A coleta de dados aconteceu no período de setembro a dezembro de 2021. Inicialmente, o participante recebeu um link para preenchimento de um formulário do Google Forms, que continha: 1) Questionário de anamnese sociodemográfico (APÊNDICE A) desenvolvido pela autora, no intuito de caracterizar o perfil dos voluntários selecionados, tratando de questões relacionadas a idade, curso, período, gênero, renda mensal, consumo de álcool, estado civil, frequência que realizava exercícios físicos, tabagismo, presença de patologias diagnosticadas e se faz uso de medicamentos; 2) o questionário *World Health Organization Quality of Life-bref* (WHOQOL-bref) para avaliação da qualidade de vida (ANEXO A).

O WHOQOL-bref é composto por 26 questões referente a quatro domínios (domínio físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente), onde as respostas seguem uma escala Likert de 1 a 5, no qual quanto maior pontuação melhor a qualidade de vida (PAULA et al, 2020). O domínio I (físico) se refere às questões relacionadas à dor, desconforto, energia, fadiga sono e repouso; O domínio II (psicológico) refere a sentimento positivos e negativos, memórias, autoestima, concentração e religiosidade; O domínio III inclui relações sociais, atividade sexual e apoio social; e o domínio IV (meio ambiente) aborda sobre recursos financeiros, cuidados com a saúde, ambiente físico, atividade de lazer e aquisição de novas habilidades (BARROS et al., 2017).

Após a seleção dos voluntários, a leitura e o preenchimento do TCLE e dos questionários, foram agendadas as sessões por teleatendimento para a aplicação do protocolo de exercício baseado no método Pilates. O protocolo foi elaborado pelos pesquisadores (APÊNDICE B), sendo realizado duas sessões semanais com duração de 45 minutos cada, totalizando 24 sessões (12 semanas). Foi utilizada a Plataforma Microsoft Teams para a condução das sessões. Ao final, os participantes foram reavaliados, verificando se houve alguma diferença nos desfechos após a intervenção.

5.4 Análise estatística

Toda a análise foi conduzida por um estatístico que recebeu os dados codificados. A estatística descritiva foi utilizada para apresentar as características dos participantes. Foi utilizado o teste estatístico Wilcoxon com nível de segurança de 95%, sendo considerado significativo o $p < 0,05$.

6 RESULTADOS

Dentre os 30 voluntários selecionados, 17 foram excluídos por não respeitarem a frequência de 90% das sessões, totalizando uma amostra final de 13 participantes, sendo 10 do gênero feminino (76,32%) e 3 do gênero masculino (23,08%), com faixa etária de 22 a 34 anos. A maioria dos participantes eram solteiros (76,92%), realizavam atividade física e lazer menos de 3 vezes na semana (61,54%), não eram fumantes (100%), tinham uma renda até 2 salários mínimos (53,85%) e o nível de escolaridade era ensino superior incompleto (69,23%) (Tabela 1).

Na avaliação da qualidade de vida através do questionário WHOQOL-bref, observou-se diferença estatística nos domínios físico ($p=0,0248$) e meio ambiente ($p=0,0017$). Nos domínios psicológico ($p=0,1563$) e relações sociais ($p=0,0677$) não houve significância. No escore final, houve diferença significativa entre as médias de todos os domínios antes e após a intervenção ($p=0.0002$) (Tabela 2).

Tabela 1 - Caracterização da amostra (Continua).

Variáveis	Freq. Absoluta	Freq. Relativa (%)
Sexo		
Feminino	10	76.92
Masculino	3	23.08
Escolaridade		
Ensino superior completo	4	30.77
Ensino superior incompleto	9	69.23
Renda		
Até 2 salários-mínimos	7	53.85
Até 6 salários-mínimos	5	38.46
Mais de 6 salários-mínimos	1	7.69
Fumante		
Sim	0	0.0
Não	13	100.00
Consumo de bebida		
NÃO	6	46.15
SIM, 1x na semana	6	46.15
SIM, 2x na semana ou mais	1	7.69

Tabela 1 – Caracterização da amostra (Conclusão).

Estado civil		
CASADO (A)/ UNIÃO ESTÁVEL	3	23.08
SOLTEIRO (A)	10	76.92
Prática exercício		
NÃO, nunca	1	7.69
SIM, menos de 3x por semana	8	61.54
SIM, no mínimo 3x por semana	4	30.77
Prática atividade de lazer		
NÃO, nunca	2	15.38
SIM, menos de 3x por semana	8	61.54
SIM, no mínimo 3x por semana	3	23.08

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

Tabela 2 - Comparação do questionário WHOQOL-bref para qualidade de vida.

Variável	Antes	Depois	P-valor
	Média (DP)	Média (DP)	
Domínio Físico	3.6 (0.5)	3.9 (0.6)	0.0248*
Domínio Psicológico	3.3 (0.5)	3.5 (0.5)	0.1563
Domínio Relações Sociais	3.6 (0.7)	4.0 (0.6)	0.0677
Domínio Meio Ambiente	3.2 (0.5)	3.7 (0.5)	0.0017*
Total	3.4 (0.4)	3.8 (0.4)	0.0002*

Teste de Wilcoxon para amostras pareadas

Fonte: Elaborado pela autora (2022).

7 DISCUSSÃO

Neste estudo foi observado que a qualidade de vida da comunidade acadêmica apresentou uma diferença significativa nos domínios físico e meio ambiente quando comparados os valores de antes e depois da intervenção baseada no método Pilates por teleatendimento, entretanto, não houve significância nos domínios de relações sociais e psicológico.

O resultado desse estudo demonstrou que o método Pilates através do teleatendimento mostrou melhora da qualidade de vida devido aos seus inúmeros benefícios, considerando não apenas nas mudanças fisiológicas, mas também no bem-estar e no condicionamento físico que integra corpo e mente de uma forma global, mantendo e restaurando a integridade dos órgãos, sistemas e função do corpo. Oliveira e Mejia (2017) afirmaram que além dos benefícios que o método proporciona como melhora da consciência corporal, alongamento e ganho de força, também pode melhorar a qualidade de vida do indivíduo como um todo, modificando o estado físico, psicológico e social.

É possível que a realização das sessões feitas através do teleatendimento tenha causado uma menor interação social entre os participantes, justificando a não significância dos resultados em relação aos domínios psicológico e social, devendo ser conduzidos novos estudos com o objetivo de verificar esses domínios.

Costa et al. (2018) que afirmam que a prática regular de exercícios traz, além dos benefícios fisiológicos, benefícios psicológicos como a melhora do humor, autoestima, sensação de bem, e reduz a tensão, ansiedade e depressão. Ademais, na pesquisa de Zen (2015), foram avaliados 200 indivíduos divididos em 2 grupos (100 praticantes do método Pilates e 100 sedentários), onde foi comparada a qualidade de vida utilizando o WHOQOL-bref. Foi observado que os praticantes do método Pilates tinham resultados significativos em todos os domínios, sejam físicos, psicológicos, relações sociais e meio ambiente, demonstrando que o Pilates quando realizado de forma presencial pode ter efeitos benéficos em todos os domínios.

Para realização adequada dos exercícios do método Pilates é preciso que os mesmos sejam feitos regularmente, seguindo os princípios do método juntamente com as progressões, para que o corpo tenha uma boa estabilidade durante os movimentos, e assim seja possível observar mudanças e uma maior adesão. De acordo com Jesus et al (2013) a prática do método Pilates tem influencia positivamente na qualidade de vida dos indivíduos, mas é sugerido que sejam realizados mais estudos que comprovem a relação do Pilates com a qualidade de vida.

Jesus et al (2013) afirmaram que o estilo de vida e o exercício físico determinam uma melhora da qualidade de vida dos indivíduos, e o Pilates vem promovendo resultados positivos nessa variável. Além disso, quando comparada a qualidade de vida de pessoas que não praticam atividade física com as que praticam, pode-se ver grandes diferenças, não somente na questão física.

Em uma pesquisa com o intuito comparar a qualidade de vida e o bem-estar de indivíduos que praticavam o Método Pilates com os indivíduos que não praticavam, realizada por Martini (2022), 60 indivíduos foram divididos em dois grupos, aplicando 4 questionários: WHOQOL-Bref, Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), Questionário Sociodemográfico e Pentáculo do bem-estar de Nahas. Ao final da intervenção, os resultados permitiram concluir que o método Pilates influenciou positivamente na qualidade de vida e no bem-estar.

O teleatendimento é um recurso extremamente benéfico, e permite que sejam feitas observações e intervenções que visam de maneira geral promover a saúde e bem-estar geral. Esse tipo tecnologia tem sido relatado como ideal durante emergências de saúde, visto que por meio do teleatendimento pode-se coordenar os mais diversos tipos de comunicação, realizando via videoconferência, e os mais diversos tipos de atendimento e intervenções, seja via celular, computador ou notebook com acesso à internet e às plataformas específicas (BESSA et al., 2020). Nesse sentido, nesta pesquisa, o teleatendimento foi benéfico para a comunidade acadêmica, proporcionando o acesso a uma atividade física durante o contexto pandêmico, podendo-se observar a melhora da qualidade de vida desses indivíduos.

Para Holland (2017), apesar do teleatendimento proporcionar um alto potencial de aumentar a capacidade do sistema de saúde e auxiliar na obtenção de melhores resultados, a aceitação desse sistema de atuação na prática ainda é lenta. Muitas vezes o monitoramento feito de forma remota pode não ser tão eficaz, devido a variáveis como a dificuldade de identificar e fazer a correção de alterações posturais e/ou alinhamento corporal. Essa foi uma das limitações deste estudo, pois nem todos os participantes possuíam conhecimento aprofundado sobre a prática do método, apresentando, em alguns momentos, dificuldade no entendimento dos comandos e princípios.

Além disso, a realização de forma adequada necessita de alguns fatores como uma boa conexão de internet, conhecimento sobre os exercícios e acesso a equipamentos como celulares ou computadores, o que nem sempre é uma realidade. Nesse sentido, pesquisas futuras podem

ser elaboradas para determinar se os resultados desse estudo se aplicam caso haja uma amostra maior, além do envolvimento de outras Instituições, tanto públicas quanto privadas.

8 CONCLUSÃO

A qualidade de vida da comunidade acadêmica apresentou diferença significativa na qualidade de vida nos domínios físico e meio ambiente quando comparados os valores de antes e depois da intervenção baseada no método Pilates por teleatendimento.

REFERÊNCIAS

- ACHEY, M. et al. The past, present, and future of telemedicine for Parkinson's disease. **Movement Disord**, United States v.29, n.7, p.871–883, jun. 2014. Disponível em:<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24838316/>>. Acesso em: 20 abril 2021.
- ADANSE, C; DEKKER, V.E.M.G; JAMALUDIN, F.S; STUIVER, M.M. The effectiveness of exercise-based telemedicine on pain, physical activity and quality of life in the treatment of chronic pain: A systematic review. **Journal of telemedicine and telecare**, London, v. 24, n. 8, p. 511-526. 2018. Disponível em:< <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28696152/>>. Acesso em: 22 de abril de 2021.
- AMERICAN PHYSICAL THERAPY ASSOCIATION. Impact of COVID-19 on the Physical Therapy Profession. **APTA**, United States,2020. Disponível em:<<https://www.apta.org/apta-and-you/news-publications/2021/impact-of-covid-19-on-the-physical-therapy-profession>>. Acesso em: 20 outubro 2021.
- BENNELL, K. L; LAWFORD, B. J.; METCALF, B. et al. Physiotherapists and patients report positive experiences overall with telehealth during the COVID-19 pandemic: a mixed-methods study. **Journal of physiotherapy**, Amsterdam, v. 67, n. 3, p. 201–209, 2021. Disponível em:< <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34147399/>>. Acesso em: 17 março 2021.
- BARROS, M.et al. Avaliação da qualidade de vida de universitários da área da saúde. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, Pombal, v.7, n.1, p.16-22, 2017. Disponível em:< <https://www.gvaa.com.br/revista/index.php/REBES/article/view/4235>>. Acesso em: 14 junho 2021.
- BASHSHUR, R; SHANNON, G; KRUPINSKI, E, GRIGSBY, J. The taxonomy of telemedicine. **American Telemedicine Association**, United States, v.17, n.6, p.484-494, 2011. Disponível em:< <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21718114/>>. Acesso em: 16 junho 2021.
- BESSA, N. et al. Telessaúde e idosos diabéticos: narrativas de aspectos educacionais sobre a COVID-19. **Revista Contexto & Saúde**, Ijuí-RS, v. 21, p. 201-213. Disponível em:<<https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaubde/article/view/10922>>. Acesso em: 13 maio 2021.
- BEZERRA, S; ARAÚJO, E; ALVEZ, A. Benefícios do Método Pilates na Saúde, **Revista de Saúde**, Brasília-DF, v.7, n.1, Jan/Jul 2020. Disponível em:< <https://ojs.uniceplac.edu.br/index.php/rsf/issue/download/14/37>>. Acesso em 14 março 2021.
- BOZELLI, I. *et al.* Online physiotherapy service: a literature review uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba-PR, v.7, n.4, p. 37512-37524 2021. Disponível em:<<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/download/28068/22234>>. Acesso em: 18 julho 2021.

CAETANO, R. et al. Desafios e oportunidades para telessaúde em tempos da pandemia pela COVID-19: uma reflexão sobre os espaços e iniciativas no contexto brasileiro. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro-RJ, v. 36, n. 5. 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/swM7NVTTrnYRw98Rz3drwpJf>>. Acesso em 19 junho 2021.

CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Ed Elsevier Ltda, 2004.

CÂNDIDO, N.L. et al. Atendimentos remotos em fisioterapia na pandemia por COVID-19: diretrizes no contexto brasileiro. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba-PR, v. 35, 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/fm/a/bRXGnz8mSny3HzKfwFdcps/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 17 junho 2021.

CAVALCANTE, M. S. et al. Qualidade de vida dos estudantes do primeiro e sexto ano do curso de medicina. **Revista de Medicina**, São Paulo-SP, v. 98, n. 2, p. 99–107. 2019. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/154088#:~:text=Resultados%3A%20Os%20resultados%20apontaram%20escores,o%20primeiro%20e%20sexto%20anos.>>. Acesso em: 19 junho 2021.

ÇICEK, G. Qualidade de Vida e Atividade Física em Estudantes Universitários. **Revista Universal de Pesquisa Educacional**, Rio de Janeiro-RJ, v. 6, n. 6, p. 1141-1148. 2018. Disponível em: <<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1181187.pdf>>. Acesso em: 14 junho 2021.

COSTA, P. et al. Nível de atividade física e qualidade de vida dos estudantes de fisioterapia em uma instituição privada de ensino superior. **Revista Interdisciplinar Ciências Médicas**, Belo Horizonte-MG, v.1, n. 2, p.46-53, 2018. Disponível em: <<http://revista.fcmmg.br/ojs/index.php/ricm/article/view/59>>. Acesso em 15 junho 2021.

COTTRELL, M. A.; RUSSELL, T. G. Telehealth for musculoskeletal physiotherapy. **Musculoskeletal Association of Chartered Physiotherapists**, Amsterdam, v. 48, p. 1–6, 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7261082/>>. Acesso em 16 maio 2021.

DA SILVA, I; TÓFOLO, L. Análise da flexibilidade e qualidade de vida em mulheres iniciantes e avançadas no método Pilates. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo-SP, v.13. n.88.p.1370-1377.,2019. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1874>>. Acesso em: 19 março 2021.

DANTAS, L.O; BARRETO, R.P.G; FERREIRA, C.H.J. Digital physical therapy in the COVID-19 pandemic *Brasilian Journal of Physical Therapy*, Amsterdam, v.24, p. 381-38.2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7252186/>>. Acesso em: 09 julho 2021.

FIGUEIREDO, M.G.B; SOARES, L.M.M.M. O método Pilates na promoção de saúde funcional de pessoas acometidas por disfunções neurológicas: uma revisão integrativa, **Revista InterScientia**, João Pessoa-PB, v.5, n.2, p. 199-210. 2017. Disponível em: <<https://periodicos.unipe.br/index.php/interscientia/article/view/425>>. Acesso em 02 junho 2021.

FISK, M; RUDEL, D.R.R. Definitions of Terms in Telehealth. **Informatica Medica Slovenica**, Eslovênia, v. 16, n. 1, p. 28-46, 2011. Disponível em: <https://ims.mf.uni-lj.si/ims_archive/16-01/16a-21.pdf>. Acesso em: 02 maio 2021.

FITZGERALD, L.Z; BOLAND, D. The Impact of Behavioral and Psychological Factors on Physical Fitness in Medical and Nursing Students **Holist Nursing Practice**, United States, v. 32, n. 3, p. 125-132. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29642126/>>. Acesso em 04 março 2021.

FORERO, D; TORRES, L; RODRÍGUEZ, L. **Telessaúde e telepsicologia**, Colômbia: Ed Konrad Lorenz, 2019.

GOMES, C. et al. Transtornos mentais comuns em estudantes universitários. **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas**, São Paul-SP, v.6, n.1, p. 1- 8. 2020. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100009#:~:text=Os%20transtornos%20mentais%20comuns%2C%20compreendendo,ao%20desempenho%20acad%C3%A4mico\(8\)](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100009#:~:text=Os%20transtornos%20mentais%20comuns%2C%20compreendendo,ao%20desempenho%20acad%C3%A4mico(8))>. Acesso em: 29 junho 2021.

GOMES, N.D.B. et al. Qualidade de vida de homens e mulheres em Hemodiálise. **Revista Baiana Enfermagem**, Salvador-BA, v.32. 2018. Disponível em: <<https://periodicos.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/24935#:~:text=Resultados%3A%20a%20qualidade%20de%20vida,atividades%20b%C3%A1sicas%20de%20vida%20di%C3%A1ria>>. Acesso em: 25 maio 2021.

HOLLAND, A. Telephysiotherapy: time to get online. **Australian Physiotherapy Association**, Amsterdam, v.63, n.4, p.193–195. 2017. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28939309/>>. Acesso em 05 março 2021.

JELIN, E; GRANUM, V; EIDE, H. Experiences of a web-based nursing intervention-- interviews with women with chronic musculoskeletal pain. **American Society of Pain Management Nurses**, Philadelphia, v.13, n.1, p.2-10. 2012. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22341135/>>. Acesso em: 14 junho 2021.

JESUS, R. E. et al. Perfil de qualidade de vida em praticantes de Pilates. **Fisioterapia Brasil**, Petrolina-PE, v.14, n.5, Set /Out. 2013

JUNQUEIRA, C. et al. Efeito do método Pilates solo e do relaxamento de Jacobson na dor lombar crônica. **Conexão Ciência**, Formiga-MG, v.13, n. 3, p. 34-45. 2018. Disponível em: <<https://periodicos.uniformg.edu.br:21011/ojs/index.php/conexaociencia/article/view/912/1033#:~:text=Na%20T%C3%A9cnica%20de%20Relaxamento%20de,Relaxamento%20de%20Jacobson%20neste%20estudo>>. Acesso em: 17 maio 2021.

KROETZ, D. C; SANTOS, M. D. Benefícios do Método Pilates nas alterações musculoesqueléticas decorrentes do período gestacional. **Visão Universitária**, Cassilândia-MS, v.3, p.72-89.2015. Disponível em: <http://www.visaouniversitaria.com.br/ojs/index.php/home/article/view/62>>. Acesso em: 24 maio 2021.

LATEY, P. The Pilates method: history and philosophy. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, Harcourt, v. 5, n. 4, p. 275-82. 2001. Disponível em:< <http://activepilates.com.br/producoes/LATEY-2001-Pilates-History-Philosophy.pdf>>. Acesso em 26 junho 2021.

MACHADO, L; ANDRADE, A; ALBUQUERQUE, C. Relação entre atividade física e qualidade de vida nos estudantes do ensino superior: revisão sistemática. **Millenium**, Portugal, ed. 2, n.7, p. 77-84, 2020. Disponível em:< <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/21508/16001>>. Acesso em: 10 junho 2021.

MARTINI, M. et al. Assessing quality of life and associated factors in post-stroke patients using the world health organization abbreviated generic quality of life questionnaire (WHOQOL-BREF). **Clinical Epidemiology and Global Health**, v.13, Jan/Fev, 2022. Disponível em<<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213398421002499>> Acesso em: 18 julho 2021.

MEMMEDOVA, K. Impact of Pilates on Anxiety Attention, Motivation, Cognitive function and Achievement of Students: Structural Modeling. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, v.86, p. 544-548. 2015. Disponível em:< <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815022697/pdf?md5=a0d60f5543549c32149729496171a9b3&pid=1-s2.0-S1877042815022697-main.pdf>>. Acesso em: 13 março 2021.

MUSCOLINO, J.E.; CIPRIANI, S. Pilates and the “powerhouse”. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, Amsterdam, v. 8, n. 1, p. 15-24, 2004. Disponível em:<<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1360859203000573>>. Acesso em 14 maio 2021.

NEVES, J.C.J.et al. Effectiveness of the Mat Pilates on the postural control, plantar pressure and plantar arch of school children: A randomized clinical trial. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, New York, v.28, p. 576-584. 2021. Disponível em:<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34776199>>. Acesso em: 26 abril 2021.

OLIVEIRA, J.D; MEJIA, D.P.M. Os benefícios do método Pilates e sua importância na prática da atividade física na terceira idade. **Portal Biocursos**, Manaus-AM, 2017. Disponível em:<https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/25/10_-_Os_benefYcios_do_mYtodo_Pilates_e_sua_importYncia_na_prYtica_da_atividade_fYsica_na_terceira_idade.pdf>. Acesso em 15 maio 2021.

OMS. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social science and medicine**. v.41, n.10, 1995, p.403-409.

PAULA, C. et al. **Adaptação do atendimento em saúde no Brasil durante a pandemia da COVID-19: uma revisão integrativa da literatura**. Anais IV CONBRACIS. Campina Grande: Realize Editora, 2020. Disponível em: <<https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/72114>>. Acesso em: 03 junho 2021,

PEGORARI.M. S. et al. Barriers and challenges faced by Brazilian physiotherapists during the COVID-19 pandemic and innovative solutions: lessons learned and to be shared with other countries. **Physiotherapy Theory Practice**, Reino Unido, v.36, n.10, p.1069-1076, Outubro, 2020. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/covidwho-748276>>. Acesso em: 26 março 2021.

PILATES, J.H. **Sua saúde e o retorno à vida pela Contrologia**. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

PINOCHET, L. H. C. **Tecnologia da informação e comunicação**. 1. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2014. 268p.

ROH, S.Y. A influência da autopercepção física de universitárias participantes de aulas de Pilates na percepção do estado de saúde e bem-estar psicológico. *Journal of Exercise Rehabilitation*, Coreia, v.14, n.2, p. 192-198, Abril, 2018. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/324798509_The_influence_of_physical_self-perception_of_female_college_students_participating_in_Pilates_classes_on_perceived_health_state_and_psychological_wellbeing>. Acesso em: 25 maio 2021.

SACCO, I.C. et al. Método pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural: estudos de caso. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Paulo-SP, v.13, n. 4, p. 65-78. 2005. Disponível em: <<http://www.studioequilibrium.com.br/downloads/Sacco%20-%20Biomecanica%20na%20reestruturacao%20postural.pdf>>. Acesso 03 junho 2021.

SANTOS, L.B; KRAIEVSKI, E.S. Os benefícios do Método Pilates no tratamento da lombalgia na gestação. **Revista Conexão Eletrônica**. Três Lagoas, 2017. Disponível em: <<http://revistaconexao.aems.edu.br/wp-content/plugins/download-attachments/includes/download.php?id=79>>. Acesso em: 13 junho 2021.

SILVA, R.B.F; GUERINO, M.R. Método Pilates: benefícios e aplicabilidade para melhorar a qualidade de vida. **Fisioterapia Brasil**, Petrolina-PE, v. 20 n. 2 .2019. Disponível em: <<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/2364#:~:text=Dentre%20os%20resultados%2C%20verificou%2Dse,vida%20das%20pessoas%20que%20o>>. Acesso em: 18 maio 2021.

SPITZER, U.S; HOLLMANN, W.P. Experimental observations of the effects of physical exercise on attention, academic and prosocial performance in school settings. *Trends in Neuroscience and Education*, v.2, n.1, p.1-6. 2013. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211949313000045>>. Acesso em: 15 maio 2021.

STANHOPE, J; WEINSTEIN, P. Learning from COVID-19 to improve access to physiotherapy. **Australian journal of primary health**, Australia, v.26, n.4, p.271-272. 2020. Disponível: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32669194/>>. Acesso 18 maio 2021.

ZAMBEÇA, A.et al. Pilates como método de tratamento para lombalgia: revisão de literatura, **Diário de estilo de vida**, São Paulo, v.7, n.1, p.50-58. 2020. Disponível em: <<https://revistas.unasp.edu.br/LifestyleJournal/article/view/1264>>. Acesso em 15 junho 2021.

ZEN, J. **Qualidade de vida de praticantes de Pilates e sedentários**, 2015, 94 f. Dissertação (Mestrado em Ambiente e Desenvolvimento) -Universidade do Vale do Taquari, Lajeado. Disponível em: <<https://www.univates.br/bdu/bitstream/10737/835/1/2015JuliaMarmittZen.pdf>>. Acesso em 13 abril 2021.

ANEXO

ANEXO A - Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida (The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-bref)

Instruções: Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve assinalar a resposta com o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve marcar o número 4 se você recebeu “muito” apoio. Você deve marcar o número 1 se você não recebeu “nada” de apoio.

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e assinale o número que lhe parece a melhor resposta.

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem bom	Bom	Muito bom
1 5	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito

1 6	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
1 7	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
1 8	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
1 9	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
2 0	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
2 1	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
2 2	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
2 3	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
2 4	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
2 5	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	Sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Fonte: Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (2021).

APÊNDICES**APÊNDICE A - Questionário de anamnese**

Número do indivíduo: _____

Idade: _____ anos

Curso e período/Setor: _____

Qual sua renda mensal?

- 1.() Até 2 salários-mínimos
- 2.() Até 6 salários-mínimos
- 3.() Mais de 6 salários-mínimos

Você fuma?

- 1.() Sim
- 2.() Não

Você consome bebida alcoólica?

- 1.() Não
- 2.() Sim, 1x na semana
- 3.() Sim, 2x na semana ou mais

Você possui alguma patologia diagnosticada?

- 1.() Não
- 2.() Sim

Se sim, qual(is)?

Qual seu estado civil?

- 1.() Solteiro (a)
- 2.() Casado (a)/ União estável
- 3.() Divorciado (a)
- 4.() Viúvo (a)

Você pratica exercícios físicos?

- 1.() Sim, menos de 3x por semana
- 2.() Sim, no mínimo 3x por semana
- 3.() Não, nunca

Você pratica alguma atividade de lazer?

- 1.() Sim, menos de 3x por semana
- 2.() Sim, no mínimo 3x por semana
- 3.() Não, nenhuma

Fonte: Elaborado pela autora (2021).

APÊNDICE B - Protocolo de exercícios baseado no método Pilates

O protocolo foi desenvolvido pelo grupo de pesquisa com base nos exercícios de solo propostos por Joseph Pilates. Os exercícios serão alternados entre as sessões, buscando evitar repetições, exatamente como o método é executado. Todos os voluntários serão informados acerca das opções para que se adaptem, tanto na opção mais fácil quanto na progressão, elevando o nível de dificuldade do exercício.

EXERCÍCIO	OPÇÃO MAIS FÁCIL	PROGRESSÃO	OBJETIVO	FREQUÊNCIA
Roll-up	Iniciar a realização da flexão da coluna em decúbito dorsal até sentar mantendo a coluna em flexão e os braços paralelos ao solo tentando alcançar as pontas dos pés e fazer a extensão até encostar a coluna no chão.	Iniciar a realização da flexão da coluna em 45° até alcançar as pontas dos pés e realiza a extensão da coluna somente até 45°	Ele vai recrutar os músculos da casa de força, trabalhando flexibilidade, mobilidade da coluna, alongamento da cadeia posterior, fortalecimento de abdominais e aumento da capacidade pulmonar	Série: 1 Repetições: 10
Double Leg Stretch	Realização da flexão e extensão das pernas joelhos sem encostar no chão	Realização do movimento de flexão e extensão do quadril e joelhos com um objeto no meio das pernas, sendo uma toalha ou um travesseiro e associado com o movimento de flexão e extensão do ombro	Coordenação, melhorar respiração, fortalecer abdominais e a Power House	Série: 1 Repetições: 10
Push-up	Realização do exercício vai começar achado	Realização do exercício vai começar em prancha	Fortalecer ombros, braços, abdômen, alongamentos	Série: 1 Repetições: 10
The Side Kick Kneeling	Realização do movimento de subida e descida com o quadril com o joelho estendido	Realização da extensão e abdução do quadril com extensão de joelho	Fortalecer os laterais do abdome e do quadril, o Power House, equilíbrio, coordenação e estabilidade.	Série: 1 Repetições: 10
Single Straight Leg Stretch	Realização da flexão do quadril com os joelhos flexionados alternando as pernas	Realização a flexão do quadril com os joelhos estendidos alternando as pernas	Ativar e fortalecer músculos da coxa, glúteo e abdominais e treina coordenação	Série: 1 Repetições: 10
One Leg Up and Down	Realização da flexão de um dos quadris com os joelhos estendidos com pé em dorsiflexão e a extensão do quadril com o pé em flexão plantar e outro membro apoiado no chão	Realização da flexão de um dos quadris com os joelhos estendidos com pé em dorsiflexão e a extensão do quadril	Fortalecer reto femoral, iliopsoas, sartório, abdominais,	Série: 1 Repetições: 10

		com o pé em flexão plantar e outro membro flexionado em cima do abdômen		
The Shoulder Bridge	Deitado com os joelhos flexionados e pernas separadas na largura dos quadris e os braços estendidos ao longo do corpo. Elevar a coluna subindo vértebra por vértebra, subindo por último os quadris. Retornar ao solo, descendo vértebra por vértebra, descendo por último, os quadris.	Flexão de um dos quadris deixando o apoio em somente uma das pernas, retornando com alternância do movimento	Auxiliar na coordenação, respiração e movimento, fortalecer membros inferiores e coluna	Série: 1 Repetições: 10
The Hundred	Realização da flexão e extensão do ombro com os braços esticados do lado do quadril com o quadril e joelho flexionado	Realização da flexão e extensão do ombro com os braços esticados do lado do quadril com o quadril e joelho estendidos sem encostar no chão	Estabilização da coluna, flexibilidade, propriocepção, reeducação postural e fortalecimento dos músculos abdominais	Série: 2 Repetições: 10
Crisscross	Deitar de decúbito dorsal, com cabeça e tronco no apoio e voltar com os dois joelhos flexionados.	Realizar decúbito dorsal, levantar cabeça e tronco, e direto sem descanso.	Fortalecer os músculos abdominais (reto abdominal, transverso do abdômen e oblíquos) e membros inferiores. Trabalhar a dissociação de cinturas, coordenação motora e concentração	Série: 1 Repetições: 10
Spine Twist Supine	Deixar cair as duas pernas para o lado e depois para o outro.	Deixar cair as duas pernas para o lado e depois para o outro e girar a cabeça para o lado oposto.	Fortalecer reto abdominal, oblíquos e quadríceps	Série: 1 Repetições: 10
Swimming	Elevar somente MMSS ou MMII.	Elevação do MMSS e MMII ao mesmo tempo.	Fortalecer os músculos paravertebrais, deltoides, glúteo máximo e isquiotibiais, aumentando a força e a resistência do tronco	Série: 1 Repetições: 10
The Swan Dive/ Cisne	Decúbito ventral, apoiar as mãos sobre o solo e manter cotovelos paralelos ao ombro, e estender os cotovelos e o tronco. E deixar as mãos mais acima.	Realização do movimento em uma cadeira	Fortalecer músculo deltoide anterior, tríceps, ancôneo e peitoral maior. Mobilizar a coluna	Série: 1 Repetições: 10

			vertebral em extensão	
The Saw	Realização com a perna fechada.	Realização com a perna toda aberta	Alongamento dos músculos rotadores do tronco, isquiotibiais, quadrado lombar e fortalecer os músculos abdominais	Série: 1 Repetições: 10
The Cork Screw	Realização apenas dos círculos com as pernas.	Realização de círculos levantando as pernas perto da cabeça, retirando a coluna do chão.	Trabalhar o centro de força e a estabilidade da cintura escapular, fortalecer os oblíquos	Série: 1 Repetições: 10
The Spine Stretch	Sentado com as pernas juntas e estendidas e a coluna ereta e com os braços estendidos à frente do corpo. Flexione o tronco levando as mãos em direção aos pés. Retorne a posição inicial.	Realização com a perna aberta	Alongamento da coluna e da parte posterior do corpo, trabalho da postura	Série: 1 Repetições: 10
The One Leg circle	Deitado com a cabeça e coluna apoiados no chão e os braços estendidos ao longo do corpo. Elevar uma perna a 90° e faça um círculo com o quadril na maior amplitude possível.	Elevação da coluna colocando as mãos atrás do pescoço com uma leve elevação das pernas na realização do movimento	Fortalecer as pernas, promove controle do quadril, ativa o Power house e melhora a coordenação motora e aumenta a mobilidade de quadril.	Série: 1 Repetições: 10
The One Leg Stretch	Deitado no chão com as pernas estendidas. Descanse seus braços ao longo do corpo. Dobre o joelho direito e puxe-o em direção ao seu peito. Coloque a mão direita na parte externa do tornozelo direito e coloque a mão esquerda na parte externa do joelho direito. Mantenha a perna esquerda totalmente estendida e os pés em flexão plantar. Ir alternando os joelhos.	Elevação do tronco e da cabeça	Desenvolver coordenação corporal. Desafiar a consciência corporal, desafiar a ativação e controle do centro (Power house), trabalhar flexibilidade tonificando e ganhando resistência muscular	Série: 1 Repetições: 10
Cat Stretch	Em quatro apoios, com a coluna estendida e pelve neutra iniciar o movimento realizando uma curvatura da coluna e pescoço fazendo uma retroversão pélvica. Em seguida realizar extensão de toda a coluna e pescoço realizando uma anteversão pélvica.		Alongar a musculatura paravertebral e mobilizar a coluna vertebral	Série: 1 Repetições: 10
One Leg Kick	Deitado em decúbito ventral, tronco sustentado	Realização de chutes junto com o	Fortalecer o centro de força e	Série: 1 Repetições: 10

	para cima, com o apoio nos antebraços. Quadril estendido. Flexione um dos joelhos e realize dois chutes com o calcanhar indo em direção aos glúteos.	movimento de flexão plantar e dorsiflexão	isquiotibiais, alonga a região anterior do quadril e coxa e estabilizar a pelve	
Prayer Stretch	Sentado sobre os calcanhares com as pernas juntas estender as mãos a frente do corpo flexionando a coluna ao máximo.	Separação das pernas no nível do quadril e ao estender as mãos para frente do corpo realiza uma leve flexão da coluna para direita e para esquerda	Desenvolver a flexibilidade, reduzir fadiga pós exercícios e dor, melhorar a mobilidade da coluna e o relaxamento muscular	Série: 2 Tempo 30 segundos cada

Fonte: Elaborado pela autora (2021).