



**FUNDACION H.A.BARCELO**  
**FACULTAD DE MEDICINA**

## **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**

**TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN**

**TÍTULO:** Percepción de la calidad de vida en individuos que realizan entrenamiento con el Método Pilates.

**AUTOR/ES:** Correia de Figueiredo, Tissiana.

**ASESOR/ES DE CONTENIDO:** Lic. Norma Papurello

**ASESOR/ES METODOLÓGICO:** Lic. Oscar Ronzio, Lic. Juan Pablo Gill

**FECHA DE LA ENTREGA:** 11-02-2014

**CONTACTO DEL AUTOR:** ttissiana@gmail.com

## RESUMEN

**Introducción** El Método Pilates es un programa completo de acondicionamiento físico y mental. En la actualidad, es utilizado como actividad física y en la rehabilitación física, siendo muy popular en la población general. Sin embargo todavía poco se sabe sobre los efectos en la calidad de vida de sus practicantes. El objetivo de éste trabajo fue describir la autopercepción que tienen los practicantes, de su calidad de vida y de esta forma encontrar cuales son los posibles aspectos de la misma que el método puede influenciar.

**Material y método** Fue realizado un estudio de tipo observacional, descriptivo de corte transversal, en Buenos Aires enero y febrero de 2014. Para la recolección de la información fueron encuestados 20 practicantes, de 40 años o más, que practicaban el método con fines recreativos, con tiempo de práctica mínimo de 4 meses. Fue utilizado como instrumento de evaluación el cuestionario SF-36, el cual evalúa aspectos de la calidad de vida en adultos.

**Resultados** Cumplieron con los criterios de inclusión 16 personas. En la población estudiada fue observado un estado de salud ideal para la dimensión rol físico. Evaluaron su estado de salud como muy bueno. Los encuestados que menos puntaje alcanzaron para el dominio vitalidad tenían menos de 6 meses de experiencia en el Método Pilates.

**Discusión y conclusión** Este estudio se realizó basándose en el principio que un gran indicador de la calidad de vida es la percepción que se tiene de la propia salud. Los resultados evidenciaron que los practicantes del Método Pilates tienen una percepción positiva de su estado de salud, lo que nos llevo a interpretar que el Método Pilates puede contribuir para elevar la calidad de vida en la población.

**Palabras clave** Método Pilates, calidad de vida, salud percibida, encuesta de salud, ejercicio físico.

## ABSTRACT

**Introduction** The Pilates Method is a full program of physical and mental conditioning. Today, it is a very popular form of exercise as well as physical rehabilitation. However, little is known about it's effects on the quality of life of its practitioners. The objective of this study was to describe the practitioner's perception of their own quality of life and therefore discover how it can influence the method and practice of Pilates.

**Materials and methods** The study was performed as an observational, descriptive cross-section of practitioners in Buenos Aires during January and February of 2014. To collect information 20 practitioners were surveyed. They were all 40 years or older and practiced Pilates for recreational purposes with a minimum practice time of 4 months. The SF-36 questionnaire, which assesses aspects of quality of life in adults, was used as an assessment tool.

**Results** 16 people met the inclusion criteria of the study. These people were observed

for an ideal state of physical health. They assessed their own health as “very good”. Respondents who scored less than necessary to reach the vitality domain had less than 6 months of experience with the Pilates Method.

**Discussion and conclusion** This study was conducted based on the principle that a great indicator of the quality of life is the perception people have of their own health. The results showed that Pilates practitioners have a positive perception of their health, which led us to interpret that the Pilates Method can contribute to improve the quality of life in the population.

**Keywords** Pilates Method, quality of life, perceived health, health survey, physical exercise.

## INTRODUCCIÓN

El método Pilates fue creado por el alemán Joseph H. Pilates, es una combinación de ejercicio/movimiento, filosofía, gimnasia, artes marciales, yoga y danza con un enfoque para una vida sana(1). Pilates desarrolló el programa global de acondicionamiento físico en la década de 1920(2). El Método es una fusión de técnicas orientales de relajación, respiración, concentración, control y flexibilidad integrados con técnicas occidentales de movimientos de fuerza, originándose los principios del Método(3).

Originalmente el método era llamado por Pilates de *Contrologia* o el arte del control, que es la capacidad que tiene el ser humano de moverse con dominio y conocimiento del propio cuerpo (4). Para Pilates *contrologia* era el control conciente de los movimientos del cuerpo, con un sistema único de ejercicios de elongación y fortalecimiento, donde se trabaja con secuencias de movimientos controlados y precisos(5). El método se basa en 6 principios que lo fundamentan: la concentración, el control, el centro (*Power House*), la fluidez en los movimientos, la respiración y la precisión (6).

Es un programa completo de acondicionamiento físico y mental, con una técnica dinámica que tiene como objetivo trabajar la flexibilidad, la fuerza, la elongación y el equilibrio, manteniendo durante la ejecución de sus movimientos las curvaturas fisiológicas de la columna vertebral(7).

El ejercicio físico proporciona subjetiva y científicamente, beneficios psicológicos y fisiológicos, mejorando la salud y la calidad de vida de los practicantes(8). La práctica regular del ejercicio físico puede ser positiva para la prevención y en el tratamiento de disturbios psicológicos, así como en la salud mental, mejorando el humor y el auto-concepto, mayor auto-eficacia, control del estrés, mayor estabilidad emocional y autocontrol, reducción de la ansiedad y de la depresión(9).

Del punto de vista filosófico, la calidad de vida es lo que hace que una vida sea mejor, que sea una “buena vida”. Cuando hacemos referencia a la calidad de vida en la salud

se habla de las condiciones de la salud de las personas y es referido a partir de las experiencias subjetivas de ellas sobre la salud global(10).

Un gran indicador de la calidad de vida es la percepción que se tiene de la propia salud. Esto se refiere a la información que tiene cada uno sobre su propio bien estar físico, social y/o emocional; así como también los recursos necesarios para la satisfacción individual y las aspiraciones en relación a sí mismo y el entorno. Según algunos estudios se podría definir “estado de bien estar” como la habilidad de realizar las actividades de la vida cotidiana(11).

Un ensayo clínico sobre la autonomía funcional de ancianas practicantes del Método Pilates demostró que el método promueve una mejora significativa en su autonomía funcional (12).

Un estudio de intervención controlado sugiere que el Método Pilates puede ayudar a la modificación de aspectos comportamentales, físicos y la percepción del estado de salud. En este estudio fue observado una disminución del dolor lumbar y un aumento en el vigor de la actividad física tras 20 semanas de práctica del Método Pilates. Sugiriendo de esta manera que la práctica del método mejora la calidad de vida (13).

Además de los beneficios físicos, estudios afirman que el Método Pilates incrementa la autoestima y la percepción del estado de salud, mejorando la calidad de vida ya que disminuye a través de la respiración, las tensiones que son producidas en las actividades de la vida diaria (1, 14).

Inicialmente la gran mayoría que practicaba el Método Pilates eran los bailarines profesionales. En los últimos años, el método es muy utilizado en la rehabilitación física y también como actividad física, siendo muy popular en la población general.(1, 15).

El movimiento como manifestación de la evolución de las sociedades, busca su sentido funcional. Pero podemos mirar el movimiento como una expresión, el medio actúa sobre el individuo en conjunto con las emociones. El ser humano expresa las emociones en su cuerpo, en los músculos y por consecuencia en su movimiento (14).

Una herramienta validada para la medición de la calidad de vida es el Cuestionario de Salud SF-36 que proporciona un perfil del estado de salud y es aplicable tanto en pacientes como en la población general. Este instrumento fue evaluado en más de 400 artículos siendo comprobada su gran validez para evaluar la calidad de vida relacionada con la salud(16), obtiene la información a través cuestionarios que reflejan el estado de salud desde la perspectiva del encuestado. A través de este instrumento de evaluación se puede averiguar en forma simple y rápida los posibles efectos del Método Pilates en la calidad de vida de sus practicantes (10).

El objetivo de éste trabajo es describir la autopercepción que tienen los practicantes del Método Pilates, de su calidad de vida y de esta forma encontrar cuales son los posibles aspectos de la misma que el MP puede influenciar.

## MATERIAL Y MÉTODO

El presente estudio de tipo observacional, descriptivo de corte transversal, se realizó en Buenos Aires en el período de enero y febrero de 2014 en un gimnasio. Fue utilizado como instrumento de evaluación el cuestionario SF-36 en su versión en español desarrollado en los Estados Unidos. La aprobación ética fue concedida por el comité de Ética del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud – Fundación H. A. Barceló Facultad de Medicina.

Para este fin fueron encuestadas 20 personas con el Cuestionario de Salud SF-36 (versión estándar). De los 20 encuestados, 16 cumplieron con los criterios de inclusión: tener 40 años o más, que hayan practicado con fines recreativos el Método Pilates por lo menos por 4 meses hasta 2 años, con una frecuencia mínima de 2 veces por semana (120 minutos semanales) teniendo en común el lugar donde practican y el instructor. Todos los encuestados recibieron una hoja informativa explicando los propósitos del estudio y antes de completar el cuestionario dieron su consentimiento informado.

El Cuestionario de Salud SF-36 es un instrumento genérico denominado Encuesta de Salud SF-36. Lo cual evalúa aspectos de la calidad de vida en adultos (mayores de 16 años). El resultado de sus 36 (preguntas) ítems, es la construcción de ocho dimensiones o escalas de salud (17), que valoran los estados tanto positivos como negativos de la salud(16). Estas dimensiones están dirigidas a evaluar el funcionamiento y desempeño físico, el dolor corporal, desempeño emocional, la salud mental, la vitalidad, el estado de salud general, el funcionamiento social. Además de estas 8 escalas de salud, hay una pregunta (que no se incluye en las dimensiones), que evalúa el concepto general de cambios en la percepción del estado de salud actual con respecto a como era un año antes(18).

Las respuestas recibieron un puntaje de 0 a 100, luego los ítems de una misma dimensión fueron promediadas para crear los puntajes de las 8 escalas. El sistema de puntuación del SF-36 está desarrollado de tal forma que 0 es el peor estado de salud y 100 es el estado de salud ideal (19).

La tabla 1 muestra el significado de las puntuaciones del SF-36

Tabla1

Significado de las puntuaciones de 0 a100			
Dimensión	N de ítems	Peor puntuación (0)	Mejor puntuación (100)
Función física	10	Muy limitado para llevar a cabo todas las actividades físicas, incluido bañarse o ducharse, debido a su salud.	Llevar a cabo todo tipo de actividades físicas incluidas las más vigorosas sin ninguna limitación debido a la salud.

Rol físico	4	Problemas con el trabajo u otras actividades diarias debido a la salud física.	Ningún problema con el trabajo u otras actividades diarias debido a la salud física.
Dolor corporal	2	Dolor muy intenso y extremadamente limitante	Ningún dolor o limitaciones debidas a él.
Salud general	5	Evalúa como mala la propia salud y cree posible que empeore.	Evalúa la propia salud como excelente.
Vitalidad	4	Se siente cansado y exhausto todo el tiempo.	Se siente muy dinámico y lleno de energía todo el tiempo.
Función social	2	Interferencia extrema y muy frecuente con las actividades sociales normales, debido a problemas físicos o emocionales.	Lleva a cabo actividades sociales normales sin ninguna interferencia debido a problemas físicos o emocionales.
Rol emocional	3	Problemas con el trabajo y otras actividades diarias debido a problemas emocionales.	Ningún problema con el trabajo y otras actividades diarias debido a problemas emocionales.
Salud mental	5	Sentimiento de angustia y depresión durante todo el tiempo.	Sentimiento de felicidad, tranquilidad y calma durante todo el tiempo.
Ítem de transición de salud	1	Cree que su salud es mucho peor ahora que hace 1 año.	Cree que su salud general es mucho mejor ahora que hace 1 año.

## RESULTADOS

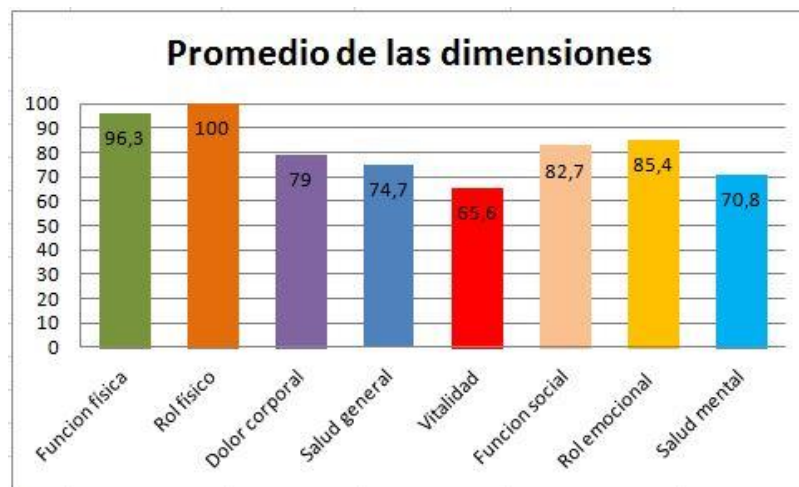
La población encuestada tenía una edad comprendida entre los 41 y los 75 años (edad media de 56,9), siendo 15 del sexo femenino y uno del masculino. Todos cumplieron con el criterio de inclusión de practicar el MP con fines recreativos. Con relación al tiempo de práctica del método, 4 meses fue el mínimo y 2 años el máximo.

Los resultados de este estudio han mostrado que los practicantes del MP obtuvieron una puntuación arriba de 60 en las 8 dimensiones. Las puntuaciones más altas quedaron demostradas en la dimensiones Rol físico con un 100 y Función física con 96,3. La dimensión vitalidad con un 65,6 y la salud mental con 70,8 obtuvieron los puntajes más bajos.

Las respuestas recibieron un puntaje de 0 a 100, luego los ítems de una misma dimensión fueron promediadas para crear los puntajes de las 8 escalas. El sistema de puntuación del SF-36 está desarrollado de tal forma que 0 es el peor estado de salud y 100 es el estado de salud ideal (19).

El gráfico 1 muestra los puntajes de cada dimensión.

Gráfico 1



La tabla 2 muestra los promedios individuales de cada encuestado, los totales de la población por dimensión y los desvíos estándar.

Tabla 2

Encuesta	Edad	Tiempo de práctica	Funcion física	Rol físico	Dolor corporal	Salud general	Vitalidad	Funcion social	Rol emocional	Salud mental	Promedio
E1	50	6 meses	100	100	67	80	55	75	0	44	65,1
E2	63	1 1/2 año	100	100	80	75	70	75	67	72	79,9
E3 (masculino)	52	5 meses	100	100	70	65	45	87	100	52	77,4
E4	73	2 años	95	100	100	75	75	100	100	96	92,6
E6	61	1 año	95	100	90	90	75	100	100	64	89,3
E8	41	4 meses	100	100	100	70	65	50	100	80	83,1
E9	52	4 meses	95	100	90	55	55	62	100	52	76,1
E10	65	1 año	95	100	55	75	65	62	100	60	76,5
E11	75	4 meses	95	100	90	75	80	100	100	92	91,5
E12	57	6 meses	95	100	57	45	55	100	100	72	78,0
E13	60	1 año	95	100	90	95	85	100	100	92	94,6
E14	45	17 meses	100	100	100	90	75	100	100	80	93,1
E17	49	4 meses	90	100	35	85	70	100	100	64	80,5
E18	43	10 meses	100	100	80	80	70	87	100	80	87,1
E19	55	4 meses	90	100	80	65	50	25	0	64	59,3
E20	52	4 meses	95	100	80	75	60	100	100	68	84,8
<b>Promedio dimensiones</b>			96,3	100	79,0	74,7	65,6	82,7	85,4	70,8	
<b>Desvio estándar</b>			3,4	0	18,3	13,0	11,4	22,8	34,3	15,2	
<b>Máximo</b>	75		100	100	100	95	85	100	100	96	
<b>Mínimo</b>	41		90	100	35	45	45	25	0	44	

Además de las ocho dimensiones de salud, el SF-36 incluye el concepto general de cambios en la percepción de la salud en el tiempo. El 38% de los encuestados creen que su salud es mucho mejor ahora que hace un año, 31% que su salud es algo mejor ahora que hace un año y el 31% creen que su salud es más o menos igual que hace un año.

El gráfico 2 muestra el promedio del concepto cambio de la salud en el tiempo.

Grafico2



Resaltando que la población estudiada practicaba el Método Pilates con fines recreativos y no por indicación médica, llegamos a los siguientes resultados:

Un estado de salud ideal para la dimensión rol físico con un puntaje de 100, podemos interpretar que estas personas no poseen ningún problema con el trabajo u otras actividades diarias debido a su salud física.

Los practicantes del MP obtuvieron un puntaje de 74,7 para el dominio salud general, podemos interpretar que evaluaron su estado de salud como muy bueno.

Observamos que los encuestados que menos puntaje alcanzaron para el dominio vitalidad ( $\leq 65$ ) tenían experiencia en el Método Pilates de 4 a 6 meses.

Quedo demostrado que más de la mitad de los practicantes percibieron un cambio para mejor en su estado de salud con respecto al año anterior.

## **DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN**

Este estudio se realizó basándose en el principio que un gran indicador de la CV es la percepción que se tiene de la propia salud. Estudios afirman que calidad de vida no es solo el nivel del funcionamiento físico sino el nivel de satisfacción con el mismo(11).

Si definimos “el estado de bien estar” como la habilidad de realizar las actividades de la vida diaria(11) entonces es muy importante destacar el puntaje 100 para el rol físico que obtuvieron todos los encuestados.



Una evidencia valiosa a tener en cuenta es que los mayores de 60 años con más de 1 año de práctica obtuvieron excelentes puntajes, lo que respalda la eficacia del MP como herramienta para mejorar la calidad de vida en el proceso natural del envejecimiento.

Sería importante la realización de estudios longitudinales, con la medición del antes y una muestra más significativa, para mayor contribución al conocimiento de la influencia del Método Pilates en sus practicantes.

En conclusión, los resultados evidenciaron que los practicantes del MP tienen una percepción positiva de su estado de salud, lo que nos lleva a decir que el Método Pilates, siendo un método de acondicionamiento físico y mental, puede contribuir para elevar la calidad de vida en la población, contribuyendo de esta forma, a la tendencia actual que considera que: Sí importante es vivir más años, es esencial que estos transcurran con la mejor calidad de vida posible.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Cruz-Ferreira A, Fernandes J, Laranjo L, Bernardo LM, Silva A. A systematic review of the effects of pilates method of exercise in healthy people. Archives of physical medicine and rehabilitation. 2011;92(12):2071-81. Epub 2011/10/28.
2. Sorosky S, Stilp S, Akuthota V. Yoga and pilates in the management of low back pain. Current reviews in musculoskeletal medicine. 2008;1(1):39-47. Epub 2008/03/01.
3. de Miranda LB, de Moraes PDC. Efeitos do método Pilates sobre a composição corporal e flexibilidade. 2009.
4. Marés G, Oliveira KBd, Piazza MC, Preis C, Bertassoni Neto L. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática; The importance of central stabilization in Pilates method: a systematic review. Fisioter mov. 2012;25(2):445-51.
5. Junior PCN, Teixeira ALM, Gonçalves CR, Monnerat E, Pereira JS. Os efeitos do método pilates no alinhamento postural: estudo piloto.
6. Curi VS. A influência do método pilates nas atividades de vida diária de idosas. 2009.
7. Comunello JF. Método Pilates: aspectos históricos e princípios norteadores. Instituto Salus, Rio Grande do Sul. 2011.
8. Mendonça ALS, Duarte MS. Efeitos do Método Pilates nas algias e nas curvaturas da coluna vertebral. Um estudo de caso.
9. Werneck FZ, Bara Filho M, Ribeiro LCS. Mecanismos de melhoria do humor após o exercício: revisitando a hipótese das endorfinas. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 2005;13(2):135-44.
10. Lugo LH, García HI, Gómez C. Confiabilidad del cuestionario de calidad de vida en salud SF-36 en Medellín, Colombia. Rev Fac Nac Salud Pública. 2006;24(2):37-50.
11. Macedo CdSG, Garavello JJ, Oku EC, Miyagusuku FH, Agnoll PD, Nocetti PM. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. 2012;8(2):19-27.

12. Rodrigues BGdS, Cader SA, Torres NVOB, Oliveira EMd, Dantas EHM. Functional autonomy of elderly women practicing Pilates. *Fisioterapia e Pesquisa*. 2010;17(4):300-5.
13. García Pastor T. Efecto de la práctica del método Pilates: beneficio en estado de salud, aspecto físicos y comportamentales. 2012.
14. de Castro J, Liberali R, da Cruz TMF, Artaxo Netto MI. Os benefícios do Pilates na imagem corporal de seus praticantes. *Encontro: Revista de Psicologia*. 2012;15(23):83-92.
15. da Costa LMR, Roth A, de Noronha M. O método pilates no Brasil: uma revisão de literatura.
16. Vilagut G, Ferrer M, Rajmil L, Rebollo P, Permanyer-Miralda G, Quintana JM, et al. El cuestionario de salud SF-36 español: una década de experiencia y nuevos desarrollos. *Gaceta sanitaria*. 2005;19(2):135-50.
17. Zúniga M, Carrillo-Jiménez G, Fos P, Gandek B, Medina-Moreno M. Evaluación del estado de salud con la Encuesta SF-36: resultados preliminares en México. *salud pública de méxico*. 1999;41(2):110-8.
18. Castillo II, Póo M, Alonso IM. Valoración del índice de salud SF-36 aplicado a usuarios de programas de metadona. Valores de referencia para la comunidad autónoma vasca. *Rev Esp Salud Pública*. 2004;78(5):609-21.
19. Monterde S, Salvat I, Montull S, Fernández-Ballart J. Validación de la versión española del Fibromyalgia Impact Questionnaire. *Rev Esp Reumatol*. 2004;31(9):507-13.