

**ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE E QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES
INICIANTES E AVANÇADAS NO MÉTODO PILATES**Ilza Pereira da Silva¹Laize Peron Tófolo¹**RESUMO**

Introdução: O pilates é definido como um método de condicionamento físico que integra o corpo e a mente, ampliando a capacidade e angulação de movimentos, o controle, a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal e tem como objetivo promover a saúde completa do corpo. Objetivo: analisar o ganho da flexibilidade e qualidade de vida em mulheres iniciantes e avançadas no método Pilates. Materiais e métodos: Trata-se de uma pesquisa descritiva de campo, quali-quantitativa de caráter transversal. Utilizou-se como método para a pesquisa o teste de sentar e alcançar adaptado PROESP-BR e o questionário de Qualidade de Vida-SF-36. A amostra foi escolhida por conveniência não probabilística, composta por 40 mulheres, sendo 20 iniciantes e 20 avançadas, ambas com idade média de 32,6 anos. Resultados e discussão: verificou-se que a prática de pilates 1-2x na semana por um período maior pode proporcionar uma melhora significativa tanto na qualidade de vida como na flexibilidade de quem pratica. Nos oito domínios que compõem o questionário SF-36, sete tiveram seus domínios médios aumentados e que apenas o domínio "saúde mental" permaneceu sem alteração. Referente ao teste de sentar e alcançar adaptado nota-se que o grupo -3 meses se encontra em baixo nível de flexibilidade e que no grupo à +12 meses a maior parte das avaliadas encontram-se com médio e alto nível de flexibilidade. Conclusão: Os efeitos benéficos da prática de pilates sobre a qualidade de vida e flexibilidade estão relacionados com o tempo de prática, independente da frequência semanal.

Palavra-chave: Flexibilidade, Qualidade de vida, Pilates.

ABSTRACT

Analysis of flexibility and quality of life in novice and advanced women in the pilates method.

Introduction: Pilates is defined as a method of physical conditioning that integrates body and mind, expanding the capacity and angulation of movements, control, strength, muscle balance and body consciousness and aims to promote complete health of the body. Objective: to analyze the gain in flexibility and quality of life in beginners and advanced women in the Pilates method. Materials and methods: It is a descriptive field research, quali-quantitative of transversal character. It was used as method for the research the test to sit and achieve adapted PROESP-BR and the questionnaire of Quality of Life - SF-36. The sample was chosen for non-probability convenience, consisting of 40 women, 20 beginners and 20 advanced, both with a mean age of 32.6 years. Results and discussion: It were found that the practice of pilates 1-2x in the week for a longer period can provide a significant improvement both in the quality of life and in the flexibility of those who practice. In the eight domains that make up the SF-36 questionnaire, seven had their mean domains increased and only the "mental health" domain remained unchanged. With regard to the adapted sitting and achieving test, it can be noted that the -3 months group is at a low level of flexibility and that in the +12 months group most of those assessed are at a medium and high level of flexibility. Conclusion: The beneficial effects of pilates practice on quality of life and flexibility are related to the time of practice, regardless of the weekly frequency.

Key words: Flexibility, Quality of life, Pilates.

1-Educação Física da Faculdade de Cacoal - FACIMED, Cacoal, Brasil.

E-mail dos autores:
mizzore@outlook.com
laizeperon@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde define qualidade de vida como, “percepção de vida do indivíduo em relação ao contexto cultural, sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, padrões de preocupações e expectativas” (Almeida, 2012).

A qualidade de vida é uma importante medida de impacto na saúde, sendo considerado também um instrumento para a promoção da saúde.

A complexidade e amplitude das dimensões analisadas para avaliar o perfil da qualidade de vida de uma determinada população ou grupo social, exigem instrumentos complexos e bem elaborados, afim de que se verifiquem todos os pontos determinantes para a qualificação e interpretação deste conceito (Júnior e colaboradores, 2013).

O exercício físico traz benefícios para a maior parte dos componentes estruturais e funcionais do sistema musculoesquelético, aumentando a capacidade funcional e consequentemente, melhorando a qualidade de vida do indivíduo. O exercício atua de maneira positiva no estado de espírito, na ansiedade, na depressão e no estresse psicológico. Além disso, é capaz de melhorar a função cognitiva.

A prática de exercícios regulares, além de promover a saúde, influencia na reabilitação e prevenção de diversas patologias, com isso o objetivo dos profissionais da saúde tem sido de desenvolver ações preventivas com finalidade de que isso ocorra. Dentre essas ações destaca-se o método pilates (Allsen, 2001).

O método Pilates tem como objetivo promover a saúde completa do corpo. Esta técnica consiste em exercícios físicos específicos em solo e/ou em aparelhos, cuja principal característica é o trabalho resistido e o alongamento dinâmico.

Os benefícios percebidos através desta prática são: flexibilidade, resistência, equilíbrio, auxílio na coordenação inter e intramuscular, mobilidade, eficiência do movimento, correção postural, melhora da respiração, melhora na circulação, restauração do movimento natural, integração da mente corpo e espírito, sensação de bem-estar, convívio social, etc. (Camarão, 2004).

Assim como qualquer exercício físico há alguns fatores que interferem durante a prática do Pilates, como: Formatos das

superfícies que se articulam e os músculos ou tecido adiposo que se interpõe nas articulações, Frouxidão e/ou extensibilidade relativa dos tecidos, encurtamento de ligamento e músculos, falta de conteúdo hídrico dos discos cartilagosos, entre outros (Hall, 2009).

Autores como Dantas (2005) e Achour Junior (2007), também destacam diversos fatores que influenciam, como os fatores endógenos (idade, sexo, individualidade biológica, somatotipo) e exógenos (hora do dia, temperatura ambiente), que exercem influências tanto negativas quanto positivas durante a prática.

Entretanto a maioria dos pacientes que são proibidos de participar de programas de exercícios convencionais pode realizar o Pilates, pois o mesmo pode ser feito no ritmo do paciente e com progressão proporcional ao desempenho apresentado (Martins, 2013).

Desta forma torna-se importante considerar o pilates como uma prática importante para os indivíduos que buscam uma melhor qualidade de vida.

Rodrigues, (2010) apontou que o Método Pilates se mostrou eficaz na melhora da flexibilidade e na Qualidade de Vida de estudantes universitários.

Desta forma, entende-se que a prática do pilates pode contribuir para as relações sociais, profissionais e esportivas, chegando assim a um estado de estabilização da saúde (Riesta, 2003).

Contudo, quando se aborda o tema Pilates não há um consenso acerca da melhor frequência semanal para obtenção dos ganhos derivados de sua prática.

Neste contexto, o presente estudo objetivou descrever e comparar os efeitos da prática do Pilates sobre a flexibilidade e a qualidade de vida em mulheres que praticam a menos de três meses e a mais de um ano.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa teve início após a aprovação do Comitê de ética em Pesquisa com Seres Humanos, da Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal - FACIMED e após a autorização do CONEP/CEP resolução 466/2012, do Conselho Nacional de Saúde, sob o processo de nº 2.967.392.

O presente estudo foi caracterizado como uma pesquisa descritiva de campo, quali-quantitativa de caráter transversal, pois a

coleta de dados foi realizada em um único momento.

A amostra foi escolhida por conveniência não probabilística e foi realizado com 40 mulheres praticantes de Pilates contemporâneo, que possuem uma frequência semanal de uma a duas vezes.

Os critérios de inclusão foram: disponibilidade em participar do estudo; não fazer parte de nenhum outro programa que envolva o ganho de flexibilidade; mulheres entre 20-40 anos; mulheres praticantes de Pilates até três meses; mulheres praticantes no método Pilates com mais de doze meses.

Já os critérios de exclusão foram: ter algum problema grave de saúde; comprometimentos musculoesqueléticos de membros superiores e inferiores; cirurgias prévias na região lombar ou abdominal; mulheres grávidas; mulheres com necessidades especiais e mulheres que não estiverem de acordo com o termo de consentimento livre e esclarecido.

Para a realização da pesquisa os dados foram coletados em quatro academias do município de Cacoal- RO. Todos os pesquisados assinaram o termo de Consentimento Livre e Esclarecido e participaram da pesquisa de forma espontânea antes das aulas de pilates, o local utilizado foi à própria sala de ginástica.

Para a coleta foi utilizado o teste de sentar e alcançar adaptado PROESP-BR, que avalia a flexibilidade dos indivíduos no qual devem sentar no chão com os calcanhares na marca de 38 cm e com os braços unidos flexionar o quadril.

O resultado é medido em centímetros a partir da posição mais longínqua que o aluno pode alcançar na escala com as pontas dos dedos. Registram-se os resultados com uma casa após a vírgula (Para a avaliação será utilizado o melhor resultado).

Para análise dos resultados foi utilizado à tabela de sentar e alcançar - feminino - sem banco. Também foi utilizado a Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida SF-36 (short form-forma curta). Um questionário multidimensional formado por 36 itens, englobados em oito escalas ou componentes: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. Este questionário leva em consideração que quanto maior o estado de saúde do indivíduo maior será sua qualidade de vida.

Para a obtenção dos resultados referente aos escores, foram utilizados cálculos divididos em duas fases: fase um (Ponderação dos dados = cálculo de cada pergunta), fase dois (cálculo do Raw Scale = consiste em transformar o valor das questões anteriores em notas de oito domínios que variam de zero (zero) a 100 (cem), onde 0 = pior e 100 = melhor para cada domínio. É chamado de Raw Scale porque o valor final não apresenta nenhuma unidade de medida.

Para isso é aplicado a seguinte fórmula para o cálculo de cada domínio. Domínio: Valor obtido nas questões correspondentes – limite inferior * 100/ Variação (Score Range). Para encontrar as questões de cada domínio há uma tabela pronta anexada ao questionário, com os domínios, questões, limite mínimo e variação (UFPR, 2013).

Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva. Os procedimentos estatísticos foram realizados por meio do programa Graphpad Prism versão 6.1/2012. Para a comparação dos resultados entre o grupo iniciante e avançado foi utilizado o teste t-student não pareado com a finalidade de comparação da flexibilidade e qualidade de vida.

Posteriormente os dados foram apresentados como média e desvio padrão da média. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os seguintes resultados referem-se à avaliação da qualidade de vida relaciona a saúde (SF-36) e flexibilidade de mulheres praticantes de pilates a menos de três meses e a mais de 12 meses.

Ao verificar a qualidade de vida relacionada à saúde e seu domínio capacidade funcional (figura 1) observou-se que o grupo praticante de pilates há +12 meses apresentou a capacidade funcional 23% maior comparada com o grupo que pratica há -3 meses ($p < 0,001$).

Entende-se que a capacidade funcional se refere ao desempenho para a realização de atividades do cotidiano (Farias e colaboradores, 2009).

Em contrapartida os estudos realizados por Röpke, (2017), utilizando aula de pilates 1x/semana, Bertoldi, Tesser, Damaceno (2016) utilizando aula de pilates 2-3x/semana e Rodrigues (2010) utilizando aula

de pilates 2x/semana, ambos os estudos com duração de três meses de prática, mostrou que a capacidade funcional, não desenvolveu ganho significativo.

Entende-se que o tempo de prática em determinada modalidade é importante para o desenvolvimento de melhores resultados, pois

o corpo leva um período para se adaptar aos estímulos que sofre e assim gerar resultados positivos (Dantas, 2005), ou seja, para obter uma melhora na capacidade funcional o indivíduo deve-se manter a prática de exercício físico por um período mais longo.

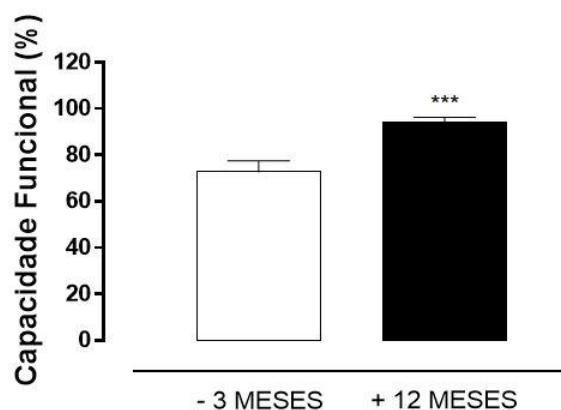


Figura 1 - Média e desvio padrão em relação ao domínio “capacidade funcional” do questionário SF-36 entre participantes do Grupo -3 meses e Grupo +12 meses. *** nível de significância $p < 0,001$. Teste t student não pareado.

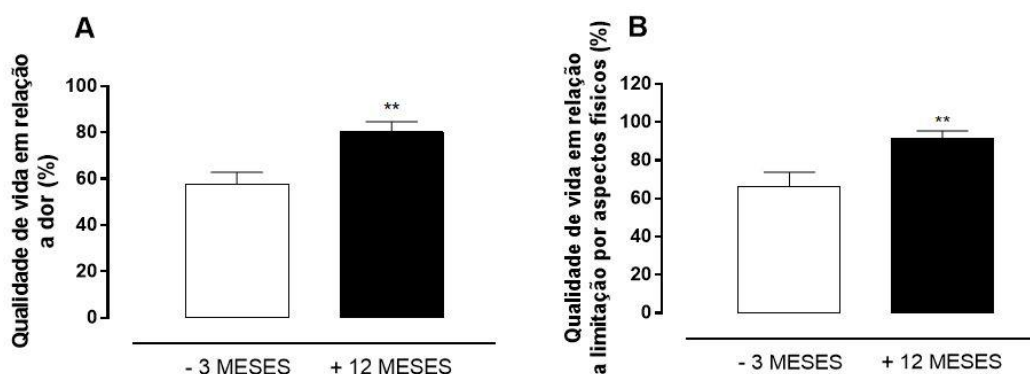


Figura 2 - Média e desvio padrão em relação ao domínio “qualidade de vida em relação à dor” e “qualidade de vida relacionada à limitação por aspectos físicos” do questionário SF-36 entre participantes do Grupo -3 meses e Grupo +12 meses. ** nível de significância $p < 0,01$. Teste t student não pareado.

A figura 2 mostra os resultados referentes aos domínios de qualidade de vida em relação à dor e em relação à limitação por aspectos físicos. É interessante ressaltar que o questionário SF-36 propõe que quanto mais próximo a 100% os domínios atingirem, melhor é a qualidade de vida.

Desta forma, ao analisar a figura 2, observa-se que o grupo praticante a mais de 12 meses apresentou uma maior qualidade de vida relacionada à dor e uma maior qualidade de vida relacionada à limitação por aspectos

físicos (39% e 38% respectivamente) quando comparado ao grupo de praticantes a menos de três meses ($p < 0,01$).

O domínio dor leva em consideração o nível de dor que o indivíduo sente normalmente e quanto essa dor afeta no seu dia a dia. Já o domínio limitação por aspectos físicos considera as dificuldades que o indivíduo encontra em realizar alguma atividade regular como trabalhar ou sair em consequência da sua saúde física.

Ambos os domínios levam em consideração que quanto menor a porcentagem obtida maior será a dor e a limitação do indivíduo e menor será sua qualidade de vida (Ciconelli e colaboradores, 1999).

Rodrigues, (2010) em sua pesquisa longitudinal, mostrou que um programa de

pilates realizado 2x/semana por um período de três meses em estudantes, desenvolveu um ganho significativo sobre o domínio dor e limitação por aspectos físicos, realizada pré e pós-intervenção em estudantes universitários.

Pode-se ressaltar que estas variáveis são plausíveis de mudanças positivas mesmo após um curto período de prática.

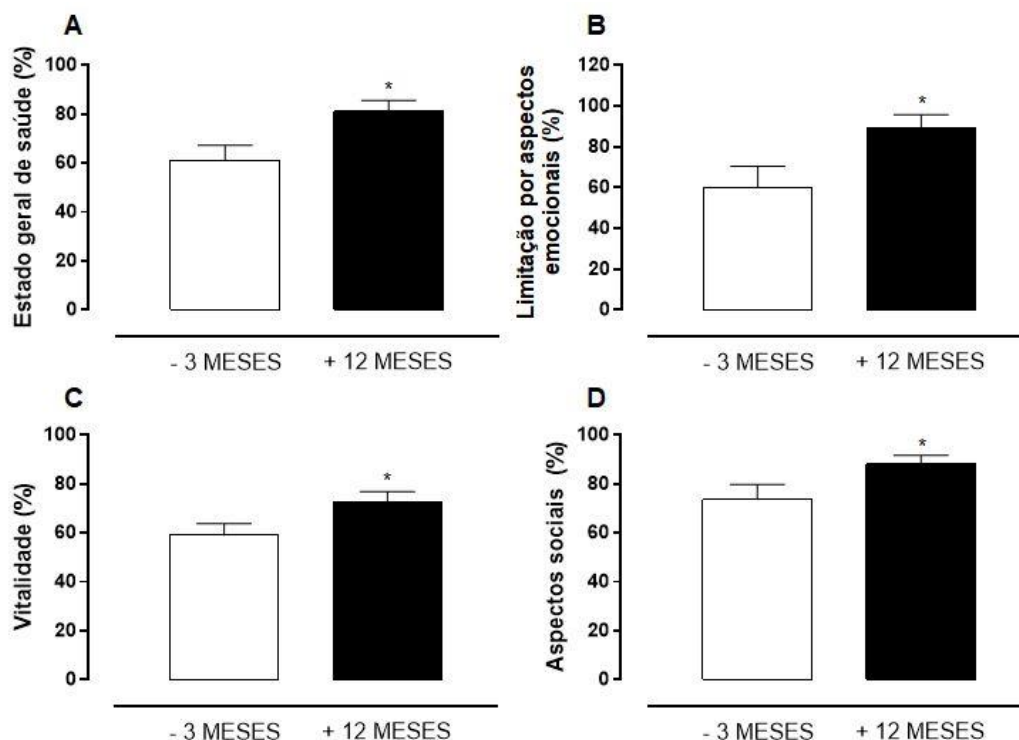


Figura 3 - Média e desvio padrão em relação aos domínios: estado geral de saúde, limitação por aspectos emocionais, vitalidade e aspectos sociais do questionário SF-36 entre participantes do Grupo - 3 meses e Grupo +12 meses. * nível de significância $p < 0,05$. Teste t student não pareado.

Considerando o domínio estado geral de saúde é importante ressaltar que este domínio procura mostrar como o indivíduo se sente em relação ao seu nível de saúde e como é visto sua saúde física.

Já em relação limitação por aspectos emocionais o questionário procura analisar o quanto os problemas emocionais do indivíduo interferem no seu dia-a-dia.

O domínio vitalidade busca entender o quanto este indivíduo tem se sentido com vigor, cheio de energia, esgotado e cansado.

Em relação ao aspecto social, o questionário considera questões como, de que maneira e quanto do tempo à saúde física ou problemas emocionais do indivíduo interferem nas suas atividades sociais seja com amigos ou família.

Estas avaliações são importantes para entender no contexto geral como o indivíduo se sente em relação a sua saúde e como ele lida com isso no meio em que vive (Ciconelli e colaboradores, 1999).

Em relação aos domínios, estado geral de saúde (figura 3A), limitação por aspectos emocionais (figura 3B), vitalidade (figura 3C) e aspectos sociais (figura 3D), verificou-se que o grupo praticante de pilates há +12 meses apresentou aumento de 33% em relação ao estado geral de saúde e limitação por aspectos emocionais, aumento de 23% em relação à vitalidade e aumento de 20% no domínio aspectos sociais, comparado ao grupo praticante a menos de três meses ($p < 0,05$).

Em uma pesquisa realizada por Bertoudi, Tesser e Damaceno (2016) ao qual avaliaram o Impacto do Método Pilates na qualidade de vida dos praticantes através do questionário SF-36, corroborou com o presente estudo ao mostraram que após três meses de pilates 2-3x/semana houve um aumento significativo nos domínios de “vitalidade”, “aspectos sociais” e “limitação por aspectos emocionais”, mostrando assim que

após um curto período de pratica de pilates já se pode gerar uma resposta relativamente positiva.

Já para o domínio “estado de saúde geral” não houve um ganho significativo, assim como na pesquisa realizada por Rodrigues, (2010) que pesquisou o efeito do método pilates sobre a flexibilidade e qualidade de vida de estudantes do ensino superior, praticantes 2x/semana durante três meses.

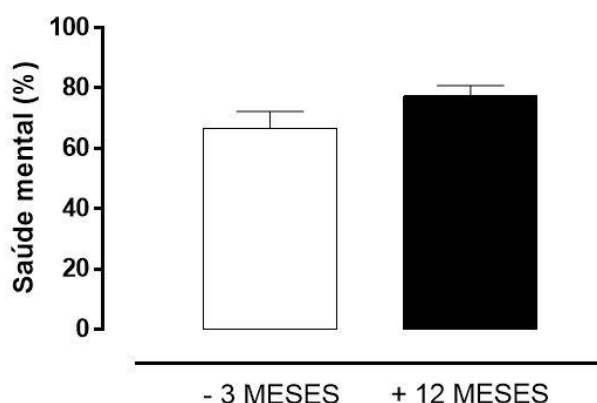


Figura 4 - Média e desvio padrão em relação ao domínio “saúde mental” do questionário SF-36 entre participantes do Grupo -3 meses e Grupo +12 meses.

O domínio saúde mental leva em consideração mostrar o quanto o indivíduo tem se sentido nervoso, calmo, desanimado e feliz no seu dia-a-dia (Ciconelli e colaboradores, 1999).

Em uma revisão de literatura realizada por Lourenço e colaboradores (2017) mostraram que as pessoas que se exercitam regularmente relatam frequentemente um efeito de bem estar. Isso leva a entender que a atividade física auxilia a pessoa a se ver de forma mais positiva, por exemplo, o fato de ao iniciar a prática de atividade física, esta pessoa logo se agrada de sua imagem corporal, enaltecendo a perda de peso e sua força física.

Entende-se então que o domínio saúde mental é um importante marco para ter uma boa qualidade de vida através do exercício, devido ao fato de que se o indivíduo se sente bem ele irá se tornar mais calmo e feliz e menos nervoso e desanimado.

Porém, ao avaliar a saúde mental, o presente estudo mostrou que não há diferença entre quem pratica a menos de três meses e a quem pratica a mais de 12 meses (figura 4).

Corroborando com o presente estudo, Rodrigues (2010) utilizando aula de pilates

2x/semana, Bertoldi, Tesser, Damaceno, (2016) utilizando aula de pilates 2-3x/semana e Röpke, (2017) utilizando aula de pilates 1x/semana durante três meses mostrou que este mesmo domínio, saúde mental, não houve ganho significativo. Levando a entender que mesmo durante um período maior da prática a saúde mental dos indivíduos não muda tanto de forma positiva como de forma negativa.

De acordo com a tabela 1 referente ao teste de sentar e alcançar adaptado nota-se que no grupo -3 meses a maior parte encontra-se com um baixo nível de flexibilidade e nenhuma das pesquisadas tem um alto nível de flexibilidade. Já no grupo ativo há +12 meses, a maior parte das avaliadas encontra-se com médio a alto nível de flexibilidade e nenhuma se encontra com baixo nível.

A média de flexibilidade obtida no grupo praticante a menos de três meses foi de 25,75 cm, já o grupo que pratica a mais de 12 meses obteve uma média de 45,15 cm, o que significa uma diferença média de 19,4 cm de flexibilidade entre os grupos.

Em um estudo longitudinal realizado por Barra, Araújo, (2007) ao qual avaliaram

através de um teste do banco de Wells o efeito do método pilates no ganho da flexibilidade, em um grupo de 20 pessoas com média de idade de 35 anos, mostraram que após as 32 sessões do método pilates o grupo obteve o ganho de 11,74 cm de flexibilidade entre os dois testes, na comparação com a tabela de classificação de Wells, Dillon (1952) na primeira avaliação a classificação dos alunos de acordo com a idade estavam sendo classificados como "fracos", e já na segunda

avaliação após as 32 (trinta e duas) sessões, foram classificados como "bom".

Concluindo-se então que a prática do método pilates é capaz de promover um ganho significativo da flexibilidade dos indivíduos após 32 sessões de treinamento e as principais explicações para isto é que o método pilates segue a metodologia de um trabalho dinâmico de flexibilidade.

Contudo, quando se aborda o tema Pilates não há um consenso acerca da melhor frequência semanal.

Tabela 1 - Classificação da flexibilidade de mulheres praticantes de pilates há -3 meses e há +12 meses.

Classificação	Grupos			
	- 3meses		+12meses	
	n	%	n	%
Baixa	12	60	0	-
Abaixo da média	3	15	4	20
Média	5	25	9	45
Alta	0	-	7	35

Legenda: *Tabela referente ao teste de sentar e alcançar adaptado PROESP-BR.

Um exemplo a ser mostrado é a pesquisa feita por Bertoldi, Tesser, Damaceno (2016), que avaliaram o Impacto do Método Pilates na qualidade de vida dos praticantes através do SF-36 em um período de três meses em 23 indivíduos, sendo 16 mulheres e 07 homens, idade média 40,17 ($\pm 18,09$) anos.

Em relação à frequência semanal, o aumento da qualidade de vida foi identificado para 02x/sem (3%) e 03x/sem (6%). Vemos que há 3% de diferença entre os praticantes de 2x na semana e 3x na semana mais que ambos após um período pequeno já mostraram uma evolução discreta na qualidade de vida.

Desta forma, observa-se que mesmo com uma frequência de 2x/semana a prática do pilates gera um ganho significativo na flexibilidade após três meses e este ganho pode aumentar gradativamente quando se mantém a prática.

CONCLUSÃO

De acordo com os resultados obtidos, foi possível entender que a prática do pilates traz uma melhora significativa na qualidade de vida e flexibilidade de mulheres que treinam a mais de um ano, ao ser comparado a mulheres que treinam a menos de três meses.

Concluindo-se então que a prática do Método Pilates durante 1h00min por dia,

realizada 1-2x/semana por um período mais longo é capaz de produzir uma melhora significativa tanto na qualidade de vida como na flexibilidade de quem pratica, visto que nos oito domínios analisados apenas um não mostrou uma diferença significativamente positiva e em relação ao teste de sentar e alcançar adaptado houve uma diferença de 19,4 cm de flexibilidade entre os dois grupos.

REFERÊNCIAS

- 1-Achour Junior, A. Alongamento e flexibilidade: definições e contraposições. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. Vol.12. Núm.1. 2007. p. 54-57.
- 2-Allsen, P. E. Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada. 6ª edição. Manole. 2001. p. 280-285.
- 3-Almeida, M.; Gutierrez, G.; Marques, R. Qualidade de vida. São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades EACH/USP. 2012. p. 18-22.
- 4-Barra, B.; Araújo, W. O efeito do método pilates no ganho da flexibilidade. TCC. Unilinhahares. Bacharelado Educação Física. Linhares. 2007.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 versão eletrônica

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpfex.com.br

5-Bertoldi, J.; Tesser, R.; Damaceno, M. Impacto do Método Pilates na qualidade de vida dos praticantes. Cinergis. Santa Cruz do Sul. Vol. 17. Núm. 1. 2016. p. 15-21.

6-Camarão, T. Pilates no Brasil: corpo e movimento. 3ª edição. Rio de Janeiro. Elsevier. 2004.

7-Ciconelli, R.; e colaboradores. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36. Rev. Bras. Reumatol. Vol. 39. Núm. 3. 1999.

8-Dantas, E. Alongamento e Flexionamento. 5ª edição. Shape. 2005.

9-Farias Júnior, J.C.; Nahas, M.V.; Barros, M.V.G.; Loch, M.R.; Oliveira, E.S.A.; Bem, M.F.L.; Lopes, A.S. Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. Rev. Panam Saúde Pública. Vol. 25. 2009. p. 344-52.

10-Hall, S. J. Biomecânica básica. 5ª edição. Manole. 2009.

11-Júnior, G.; e colaboradores. Qualidade de vida, estilo de vida e saúde: um artigo de revisão. Revista Amazônia. Vol. 1. p.34. 2013.

12-Lourenço, B. S.; e colaboradores. Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem. Dissertação de Mestrado. UFRJ. Rio de Janeiro. 2017.

13-Martins, R. Método pilates: histórico, benefícios e aplicações revisão sistemática da literatura. TCC de Especialização em Pilates-CEAFI. Goiânia. 2013.

14-Riesta, A.; Flix, J. 1.004 exercícios de flexibilidade. 5ª edição. Artmed. 2003.

15-Rodrigues, P.B.; Efeito do método pilates sobre a flexibilidade e qualidade de vida de estudantes de odontologia. Dissertação de Mestrado. Taubaté-SP. 2010.

16-Röpke, L. M. Avaliação do efeito de um programa de exercícios do método Pilates na qualidade do sono e na qualidade de vida de pacientes com SAOS, em uso adequado de CPAP. Botucatu. 2017.

17-UFPR. Questionário de qualidade de vida SF-36. 2013. Disponível em <<https://toneurologiaufpr.wordpress.com/2013/03/26/questionario-de-qualidade-de-vida-sf-36/>>.

Recebido para publicação 26/05/2019

Aceito em 06/05/2020