

**CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO JOSÉ
CURSO DE FISIOTERAPIA**

**BEATRIZ DE NAZARETH DA CONCEIÇÃO MENDONÇA
MONICA DE SOUZA DUARTE**

**O MÉTODO PILATES NA CORREÇÃO DE PROBLEMAS
POSTURAIS.**

Rio de Janeiro

2021.2

**BEATRIZ DE NAZARETH DA CONCEIÇÃO MENDONÇA
MONICA DE SOUZA DUARTE**

**O MÉTODO PILATES NA CORREÇÃO DE PROBLEMAS
POSTURAIS.**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado para a Disciplina de TCC
II, sob a orientação do prof. Ailton
Caetano de Lima

Rio de Janeiro
2021.2

RESUMO

O presente trabalho busca destacar o método Pilates como forma de recurso de tratamento, para uma reeducação postural com exercícios visando a promoção da saúde e alívio de algias. Pilates é uma abordagem de exercício mente-corpo que requer estabilidade central, força, flexibilidade, atenção ao controle muscular, controle de postura e respiração. Os exercícios podem ser no solo, mas também incluem o uso de equipamentos especializados. O método é amplamente utilizado por profissionais de aptidão física e reabilitação, com o objetivo de garantir o alinhamento postural durante a execução de movimentos em posições funcionais. Os exercícios também envolvem a respiração focada e a ativação da região central do corpo, especialmente os músculos localizados entre a caixa torácica e os quadris. O método Pilates tem sido aplicado em todo o mundo, mas seus benefícios ainda não foram estabelecidos para o alinhamento postural, que é fundamental já que uma das bases da teoria desse método é o controle postural. O presente estudo consiste em uma revisão bibliográfica sobre os benefícios do Método Pilates na melhora da correção postural e dos benefícios relacionados a sua prática constante. Sendo utilizadas as seguintes fontes de dados: Google Acadêmico, Scientific electronic library (SCIELO), COFFITO/CREFITO e de literaturas como Anatomia do Pilates: Guia ilustrado de pilates de solo para estabilidade do core e equilíbrio do ano de 2013.

Palavras-chave: Pilates, correção postural, má postura, a influência do Método Pilates na correção postural.

ABSTRACT

This paper seeks to highlight the Pilates method as a form of treatment resource for postural re-education with exercises aimed at promoting health and relieving pain. Pilates is a mind-body exercise approach that requires core stability, strength, flexibility, attention to muscle control, posture control, and breathing. Exercises can be on the floor, but they also include the use of specialized equipment. The method is widely used by physical fitness and rehabilitation professionals, with the aim of ensuring postural alignment during the execution of movements in functional positions. The exercises also involve focused breathing and activating the core of the body, especially the muscles located between the rib cage and hips. The Pilates method has been applied all over the world, but its benefits have not yet been established for postural alignment, which is fundamental since one of the bases of the theory of this method is postural control. The present study consists of a literature review on the benefits of the Pilates Method in improving postural correction and the benefits related to its constant practice. The following data sources are used: Academic Google, Scientific electronic library (SCIELO), COFFITO/CREFITO and literatures such as Pilates Anatomy: Illustrated guide to ground pilates for core stability and balance for the year 2013.

Keywords: Pilates, postural correction, poor posture, the influence of the Pilates Method on postural correction.

1.0 INTRODUÇÃO

Em geral, a postura humana sofre modificações ao longo dos anos e diversos fatores podem influenciar na manutenção e formação das curvas primárias e secundárias da coluna vertebral. Descrevendo em termos anatômicos, a cifose torácica se refere à curvatura primária posterior que em algumas pessoas, essa curvatura mantém sua mobilidade, enquanto em outras torna-se rígida e fixa.

Com o passar dos anos mulheres sedentárias no período de climatério podem apresentar alteração dessa curvatura, aumentando o nível de cifose (hipercifose), alterando o alinhamento axial e pélvico (COSTA; et al., OLIVEIRA; LOPRETO, 2013).

Em casos mais graves, pode interferir na função pulmonar e levar a uma marcha desequilibrada, o que pode diminuir as atividades de vida diária. Além disso, em idosos, a hipercifose está associada a dificuldades nas atividades do dia-a-dia e ao declínio da condição física, resultando em comprometimento das funções metabólicas, o que pode levar ao aumento da taxa de mortalidade (PEREIRA; et al., JÚNIOR; CAMPOS, 2013).

Após os 55 anos, a curvatura excessiva e o posicionamento anterior da cabeça causam diminuição da altura que varia de 6% a 11%, além de aumentar o risco de fratura, independente da densidade mineral óssea (COSTA; OLIVEIRA; LOPRETO, 2013).

Embora exista diversos fatores que influenciam a má postura para um bom alinhamento corporal o corpo realiza uma manutenção contínua de reajuste para obter o equilíbrio. A postura mais comum dinâmica realizado pelo nosso corpo é a postura em pé dependente de contração simultânea de inúmeros músculos. Essa manutenção garante o equilíbrio perfeito do corpo e membros (DANGELO; FATTINI, 2007).

A prevalência de alterações posturais tem aumentado nos últimos anos, juntamente com problemas relacionados, como dores nas costas e pescoço. A dor na coluna tem impactos sociais, econômicos e de saúde significativos, e pode causar diminuição da produtividade no trabalho. Indivíduos que sentem dor nas costas têm cerca de 60% mais despesas com cuidados de saúde do que indivíduos sem dor (PEREIRA; JÚNIOR; CAMPOS, 2013).

Para reduzir os efeitos adversos da má postura, como queixas de dor, acredita-se que programas de treinamento que promovam mudanças de comportamento em relação aos hábitos e saúde devam ser valorizados. O método Pilates - envolvendo condicionamento físico, mental e emocional - conquistou um grande número de fãs em todo o mundo (QUADROS JÚNIOR; 2011; FERNANDES; LACIO, 2011).

O método Pilates se destina a melhorar a flexibilidade geral do corpo e a saúde, enfatizando a estabilidade no centro do corpo (ou seja, o núcleo), postura e coordenação da respiração com o movimento. No entanto, a validade científica dessas afirmações permanece não testada. Apesar disso, com base em nossa prática empírica, acreditamos que o treinamento Pilates pode ser considerado uma forma adequada de tratamento para alterações posturais, promovendo adaptações de comportamento. (FERNANDES; LACIO, 2011).

É notório que são diversos os fatores que podem levar a uma desordem postural. Fatores como hereditariedade, traumatismos e fatores socioculturais onde cada indivíduo possa estar inserido podem ser levados em consideração nesta questão. Contudo a inadaptação à postura ereta é uma das crescentes causas do surgimento dos problemas posturais (SANTOS, 2011).

O método pilates foi desenvolvido por Joseph Humbertus Pilates, no início dos anos 1920, originalmente chamado de contrologia, com o objetivo de melhorar a consciência postural através de princípios como: Concentração, centralização, Respiração, Controle, Precisão e Fluidez de movimento.

Promovendo muito além da execução de determinados exercícios, ele é utilizado atualmente inclusive como um recurso para a reabilitação. Apesar das diversas abordagens para o sistema, esta modalidade visa objetivamente uma melhor condição da relação entre o corpo e a mente. Proporcionando ao corpo a melhora do desempenho nas atividades do dia a dia (ISACOWITZ,2013).

Entre seus diversos benefícios o Método Pilates pode impedir a redução da força muscular respiratória que ocorre naturalmente com o passar dos anos se não for incluído na rotina diária a prática de exercícios físicos. Com base de culturas orientais como ioga, artes maciais e meditação suas técnicas promovem o controle dos músculos envolvidos nos movimentos do corpo promovendo maior controle postural, consciência corporal e percepção do movimento o tornando mais consciente possível (LOPES,2014).

Uma das características da sociedade atual é o grande número de

peças com problemas posturais, hoje mais do que nunca sabemos o quanto se faz necessário à busca do melhor condicionamento físico. Muitas das vezes na execução de determinadas tarefas simples é notável a importância de uma reeducação postural para uma melhor qualidade das atividades de rotina do paciente trazendo a diminuição dos problemas posturais e melhor qualidade de vida (FERNANDES; LACIO, 2011).

Contudo se faz necessário destacar o método Pilates como um recurso para o tratamento de problemas relacionados a postura. Assim como PEREIRA; JÚNIOR; CAMPOS, 2013 relata a necessidade de desenvolver mais estudos relacionados ao método Pilates para a resolução de problemas posturais.

2.0 MÉTODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma revisão bibliográfica sobre os benefícios do Método Pilates na melhora da postural e dos benefícios relacionados a sua prática constante. Sendo utilizadas as seguintes fontes de dados: Google Acadêmico, Scientific electronic library (SCIELO), COFFITO/CREFITO e de literaturas como Anatomia do Pilates: Guia ilustrado de pilates de solo para estabilidade do core e equilíbrio do ano de 2013. Com encontrados de descritores em português: Pilates, correção postural, má postura, a influência do Método Pilates na correção postural.

Como critério de inclusão foram selecionadas publicações entre o período de (2007 -2021), estudos randomizados ou parcialmente randomizados sobre o tema, e estudos relacionados a casos de má postura com intervenção do Método Pilates como recurso para iniciar o tratamento. Os critérios de exclusão foram artigos e literaturas do período temporal.

3.0 ALTERAÇÕES POSTURAS

O sistema musculoesquelético humano consiste na estrutura do esqueleto composta de ossos. Os músculos, tendões e ligamentos desempenham a função de prender e segurar os ossos em sua posição e permitindo-lhes seus respectivos movimentos. As articulações presentes em um corpo humano possuem certas limitações associadas aos seus graus de liberdade. Uma vez

que os apêndices tentam se mover fora desses limites, eles dão lugar a vários problemas musculoesqueléticos, como dores no ombro, dor no cotovelo, costas, membros, cintura e assim por diante (COSTA; OLIVEIRA; LOPRETO, 2013).

Esses problemas aparecem gradualmente se a pessoa repetidamente assume posturas incorretas por um período prolongado de tempo. A fim de enfrentar os problemas associados a posturas incorretas, certos dispositivos de treinamento, suspensórios e sistemas de alarme são usados para lembrar uma pessoa quando ela assume uma postura errada, para corrigir sua postura. No entanto, na maioria dos sistemas de alerta de postura desenvolvidos principalmente para lidar com problemas são associados a orientação de auto correção da coluna vertebral (QUADROS JÚNIOR, 2011; FERNANDES; LACIO, 2011).

A postura de um corpo é definida como a posição e orientação dos segmentos corporais em relação a um referencial fixo. É caracterizada pelo funcionamento do sistema nervoso e pelos movimentos coordenados dos vários elementos do sistema musculoesquelético, como músculos, tendões, ligamentos e ossos (MIRANDA; MEIJA, 2012).

Do ponto de vista fisiológico, é fundamental manter uma postura corporal correta. Isso permite o funcionamento adequado dos órgãos, bem como a circulação sanguínea adequada por todo o corpo. Manter uma postura corporal adequada implica em permitir que cada segmento do corpo fique no estado mais relaxado e menos estressado. Controlar e manter uma postura adequada é um fenômeno neurológico e é controlado pelos reflexos involuntários. Manter uma postura adequada envolve não apenas treinar o corpo, mas também treinar a mente para continuar se lembrando de fazê-lo. (CORREA ;BOLETTI,2015).

Uma má postura leva a outras complicações. O mais comum é a falta de força muscular, especificamente dos músculos centrais, que são os músculos das costas, da pelve e das nádegas, responsáveis por manter em equilíbrio a parte superior e inferior do corpo. Com o tempo, a pressão excessiva pode causar danos aos músculos, ligamentos, articulações e ossos. No entanto, é possível corrigir a postura e impedir esse dano. A correção postural geralmente é abordada durante outros regimes de tratamento, mas se o paciente desejar, a correção postural pode se tornar o foco principal do tratamento, pois pode ter grandes benefícios a longo prazo. Os hábitos posturais não são fáceis de consertar, eles exigem trabalho do paciente e do terapeuta (QUADROS JÚNIOR,

2011; FERNANDES; LACIO,2011).

A promoção da postura adequada corporal garante o bem-estar fisiológico e psicossocial de uma pessoa. Também garante a máxima eficiência durante o trabalho e minimiza o esforço dos segmentos corporais. Portanto, treinar ergonomicamente é muito essencial (MIRANDA; MEIJA, 2012).

Uma postura inadequada por longos períodos pode comprometer a saúde promovendo um deslocamento no eixo de gravidade do corpo que pode ocasionar uma sobrecarga nos músculos e nas articulações, quando os músculos permanecem um longo tempo em desequilíbrio, uma série de anormalidades acontece como, por exemplo: entorses, lesões musculares, lesões nas articulações, nos ligamentos e nas fascias gerando desconfortos levando a algia, câibras, contraturas e fadigas musculares. Com essas alterações prolongadas podem ocorrer processos inflamatórios, alterações químicas das células e na circulação sanguínea. Vários músculos do sistema respiratório estão inseridos nas vértebras lombares e cervicais e nas costelas influenciando a postura. O diafragma é um músculo respiratório que separa o tórax do abdômen. Quando a “casa de força” nos exercícios do método Pilates é acionada através da respiração, o diafragma é trabalhado levando inclusive a um relaxamento e gerando uma postura correta (APARÍCIO; PEREZ, 2009).

4.0 PILATES

4.1 Histórico

Joseph Hubertus Pilates nasceu na Alemanha em 09 de dezembro de 1883, e por toda a sua infância, sofreu com problemas de saúde, como raquitismo, febre reumática e asma, sua idade cronológica não era a mesma idade biológica, pois tinha uma fragilidade maior do que as crianças da sua idade.

No propósito de superar as suas fraquezas biológicas, iniciou um estudo sobre a fisiologia e anatomia do corpo humano, principalmente com relação a postura e doença respiratória, e com seus conhecimentos, analisou que a melhor forma de melhorar seria com exercícios físicos). (PANELLI; DE MARCO, 2017)

Joseph superou a sua fraqueza, se espelhou nos princípios da cultura ocidental, dando ênfase na força e no tônus muscular, e nas atividades orientais deu ênfase na ioga, artes macias e na meditação e foi criado o método baseado

nestes princípios, configurando uma tentativa de controlar os músculos de forma mais consciente possível. (ALBUQUERQUE, 2006).

5.0 PRINCÍPIOS E DEFINIÇÕES

O método pilates é caracterizado por um treinamento, estruturado, que permite a manutenção da flexibilidade, postura e condicionamento cardiológicos e das formas dos treinos de força contra a resistência ou seja hipertrofia, potência, resistência e força muscular com base em seis princípios fundamentais: centro (Power House), Concentração, precisão, respiração, controle e fluidez. (PANELLI;DE MARCO, 2017)

O princípio da centralização constitui o que há de mais importante que é o Power House que é constituído pela musculatura do abdome (profunda e superficial), músculos respiratórios e musculatura lombar, glútea e pélvica, essas estruturas são responsáveis pela sustentação da coluna vertebral e dos órgãos internos, local onde fica o centro de gravidade do corpo humano (MONTEIRO E EVANGELISTA, 2010).

Com o objetivo de fortalecer essas estruturas, proporcionar o alinhamento biomecânico com o menor gasto de energia na realização dos movimentos, além da estabilidade e melhora das posturas, colaborando na prevenção de dores e outras alterações. (MONTEIRO E EVANGELISTA, 2010)

Concentração é caracterizada por realizar cada exercício com precisão e treinar os músculos para trabalharem automaticamente, ou seja, de forma que a mecânica do movimento seja correta.

Precisão define no refinamento do controle, da instrução que é fundamental para o sucesso de todos, por isso deve manter a concentração com o objetivo de todos os exercícios seja realizado com a melhor precisão

Controle é importante entender que nenhum exercício do método Pilates é apenas por fazer, cada movimento possui uma função e o controle é a essência. Sendo fundamental a sua realização de forma contínua, absorvendo os impactos e demonstrando leveza e espontaneidade. (PANELLI;DE MARCO, 2017)

6.0 APARELHOS DE PILATES

O primeiro aparelho de exercício do método pilates foi o reformer que é

caracterizado por ter o formato de uma cama de hospital composto de um carrinho deslizando de cinco molas, este aparelho é o mais completo e versátil, porque oferece diversas alternativas de exercícios para os membros superiores e inferiores (BARRA e ARAUJO, 2010).

Chair é um aparelho com o formato de uma cadeira e possui duas molas da mesma intensidade, pedal anti derrapante e três pares de parafusos em escala que oferece o controle de carga, este aparelho possibilita o fortalecimento dos membros superiores e inferiores com uma gama de exercícios para melhorar a flexibilidade muscular, controle do equilíbrio e o alinhamento corporal com isso melhorando a postura. (PIRES E SÁ, 2015),

Cadillac é um aparelho bastante utilizado para exercícios aéreos e tem a possibilidade de realizar vários exercícios relacionados ao método. Este aparelho foi batizado por pilates de Cadillac, pois era considerado o melhor e principal equipamento como uma gama de exercícios à flexibilidade e a postura.

Barrel é um equipamento que possui degraus dispostos com um espaldar e uma meia lua fixa à frente é o único equipamento que não possui molas, porém é bastante utilizado para fazer exercícios abdominais, paravertebras e alongamentos sendo o equipamento que mais alonga a musculatura lateral. (BARRA e ARAUJO, 2010).

Os primeiros beneficiários do método foram pacientes de um hospital em um campo de prisioneiros, onde Pilates estava envolvido na convalescença de pacientes durante a Primeira Guerra Mundial. Posteriormente, na década de 1920, ele fundou um estúdio nos EUA, onde utilizou seu conceito na recuperação de dançarinos feridos (SACCO, et al, 2013).

No Pilates, a ênfase é dada principalmente ao alinhamento da postura corporal, o que significa ajuste adequado da cabeça, ombro e cintura pélvica em posição neutra com a manutenção das curvaturas da coluna vertebral, bem como a posição axial dos membros inferiores e sustentação simétrica dos pés em posição em pé. As sessões de Pilates são realizadas individualmente ou em grupos. Mais frequentemente, os exercícios são realizados em um tapete, mas equipamentos especiais também podem ser usados (PIRES, SÁ, 2015).

Uma revisão sistemática recente em pacientes adultos com dor lombar crônica mostrou que o método Pilates é mais eficaz do que a intervenção mínima (ou seja, cuidados usuais ou um livreto educacional) a curto e médio prazo (menos de três meses após a randomização, e pelo menos três meses e menos

de 12 meses após a randomização, respectivamente) para dor e deficiência. Conclusões semelhantes foram mostradas por outras revisões sistemáticas recentes. No entanto, Pilates não é mais eficaz do que outros tipos de exercício (ou seja, ciclismo ou método McKenzie) para dor e incapacidade a curto e médio prazo. Uma revisão sistemática sobre Pilates para adultos mais velhos sugere que é difícil estabelecer seus efeitos porque faltam estudos com alta qualidade metodológica (PIRES, SÁ, 2015).

7.0 INFLUÊNCIA DO PILATES NA CORREÇÃO POSTURAL.

Nos exercícios de Pilates os alongamentos são estimulados sempre, levando a uma maior flexibilidade do corpo. Com o envelhecimento, torna-se maior o número de ligações de colágeno intra e intermolecular, o que dificulta o “deslizamento” das proteínas. O tecido fica mais rígido, menos elástico e mais propenso a lesões. Com um estilo de vida pouco ativo, o envelhecimento, a imobilização e as doenças neuromusculares diminuem o tamanho e a quantidade de tecido colágeno. Consequentemente, o tecido muscular se enfraquece e a elastina aumenta proporcionalmente. Dessa forma, o tecido combina a elasticidade com a fraqueza (SACCO, ICN; ANDRADE, 2009).

Uma vida ativa é primordial para manter a homeostase entre a síntese de colágeno e sua degradação. A síntese do colágeno depende da habilidade da célula em transmitir a força mecânica em uma ação bioquímica.

Sabe-se que exercícios de alongamento estimulam a renovação de colágeno para suportar maior estresse. Além disso, melhoram a homeostase entre as glicosaminas e a água, conservam o espaçamento interfibrilas e diminuem as condições favoráveis a formação de adesões (BARRA; ARAÚJO, 2010).

8.0 DISCUSSÃO

Há uma necessidade clara de ensaios clínicos randomizados bem planejados com acompanhamento adequado para examinar o efeito dos exercícios baseados no Pilates para correção postural. Os ensaios também devem ser alimentados de forma adequada e a análise da intenção de tratar deve ser realizada para abordar as taxas de abandono. A adesão dos pacientes

aos exercícios baseados no Pilates também deve ser monitorada.

Os estudos incluídos na pesquisa descrevem que o Método Pilates é amplamente indicado para a melhora postural, visto que proporciona o fortalecimento da musculatura extensora do tronco e abdominal, principalmente transverso do abdome, e alonga os músculos da coluna e membros inferiores.

Autor (Ano)	Objetivos.	Tratamento.	Resultados.
SOUSA,(2011)	O estudo de caso visou verificar os efeitos do Water Pilates sobre alterações posturais em uma jovem de 20 anos, escoliose congênita em S, retificação da cifose dorsal e aumento da lordose lombar.	Durante cinco semanas, totalizando 14 atendimentos de Water Pilates, com duração de 1 hora cada pelo Método Flexicurva e Método de Cobb.	Houve um aumento da força muscular dos grupos estudados, da ADM para os movimentos do tronco e diminuição das angulações das curvaturas vertebrais contribuindo para a melhora postural.
CAMARGO, M(2016)	Analisar os efeitos do método Pilates na postura corporal.	Realizado 30 sessões do método Pilates , 2 vezes por semana. Com exercícios, em progressões sistematizadas de acordo com o protocolo proposto por Siler.	Neste estudo, não foram observadas mudanças significativas nas variáveis analisadas, antes e depois da intervenção com o Método Pilates.

RADMANN, C(2019)	Analisar os efeitos dos exercícios deste método na postura corporal por meio da análise sistemática de artigos científicos.	O protocolo de treinamento foi caracterizado por 12 exercícios realizados em solo, sendo 6 repetições de cada exercício, tendo uma duração de 60 minutos cada sessão, totalizando 20 atendimentos	Ao analisar os demais artigos, observa-se que, além de encontrarem resultados satisfatórios para o alinhamento postural, expuseram informações que confirmavam as hipóteses de melhora e que complementavam as informações uns dos outros, o que facilitou a interpretação dos resultados.
DE SÁ,(2015)	Verificar o efeito de um programa de exercícios baseado no método Pilates sobre a postura/posicionamento da coluna vertebral e cinturas escapular e pélvica de crianças entre 6 e 12 anos.	Programa de exercícios baseado no método Pilates, 2 vezes por semana, uma hora por sessão, totalizando 20 sessões. Exercícios no solo e nos aparelhos, sendo realizadas adaptações específicas para cada criança, utilizando-se de almofadas, caixas de diferentes tamanhos e acessórios, como bolas, pranchas proprioceptivas, meia-lua, theraband, rolos e aros, de modo a tornar os exercícios mais lúdicos e variados.	Verificou-se diminuição da inclinação e anteriorização da cabeça, persistência do desnivelamento de ombros, redução da cifose torácica, da lordose lombar, da anteversão e do desnivelamento pélvico. Tendo como benefício a melhora da postura.

DE FREITAS(2015)	Avaliar a influência do método Pilates na instabilidade postural e qualidade de vida de uma idosa portadora de doença de Parkinson.	Um protocolo com 20 exercícios do MP, em solo, com bola e com os aparelhos (Cadillac, Step Chair e Reformer). Realizadas 2 séries de 6 a 10 repetições para cada exercício. O protocolo foi aplicado duas vezes por semana, durante doze semanas, totalizando 24 sessões. Cada sessão durou 50 minutos. .	O treinamento com o método Pilates melhorou a qualidade de vida, o padrão de marcha , postura e o equilíbrio do indivíduo estudado, sugerindo ser uma metodologia apropriada a ser usada em idosos com doença de Parkinson.
REDIN BLOIS(2016)	O estudo teve como objetivo avaliar os efeitos da prática do Método Pilates sobre as alterações posturais de universitários.	Foram obtidas antes e após a aplicação de 20 sessões de atendimento na modalidade aparelhos, com duração de 50 minutos, três vezes por semana.	O Método Pilates mostrou ser uma modalidade terapêutica eficaz para o tratamento das alterações posturais, produzindo melhora no alinhamento corporal.

Segundo SOUSA,(2011) o método Pilates durante cinco semanas, totalizando 14 atendimentos , com duração de 1 hora cada mostrou ser eficaz na diminuição das angulações nas curvaturas vertebrais e na melhora do alinhamento corporal. Entretanto CAMARGO, M(2016) Realizando 30 sessões do método Pilates , 2 vezes por semana não teve mudanças significativas em suas avaliações na pré e pós-intervenção com o Método Pilates.

Em contra partida dos seis artigos avaliados por RADMANN, C(2019) com protocolos de treinamentos caracterizados por 12 exercícios realizados em solo, sendo 6 repetições de cada exercício, tendo uma duração de 60 minutos cada sessão, totalizando 20 atendimentos, apenas dois não encontraram resultados positivos para a melhora do alinhamento postural após a realização de exercícios do método Pilates. DE SÁ,(2015) Caracterizou o programa como eficaz para a

melhora da postura do grupo de crianças submetidas a 2 vezes por semana, uma hora por sessão, totalizando 20 sessões.

DE FREITAS(2015) viabilizou melhora da qualidade de vida em 76% segundo o PDQ - 39; melhora da velocidade da marcha e postura pelo Timed Up and Go em 21,46% e melhora do equilíbrio e da marcha pelo Teste de Tinetti em 35%. Com 24 sessões de Pilates, duas vezes por semana. REDIN BLOIS(2016) Destacou o método Pilates com 20 sessões de atendimento na modalidade aparelhos, com duração de 50 minutos, três vezes por semana. Uma modalidade terapeutica eficaz para o tratamento postural.

9.0 CONCLUSÃO

Concluiu-se que a pratica de exercicios constante do Método Pilates se mostra eficaz no tratamento de alterações posturais, podendo ser implementado na adição de recursos como forma de reabilitação. Os exercícos também podem auxiliar no aumento da flexibilidade e independência, oque por sua vez, pode otimizar as atividades de vida diária de seus praticantes. Porém, novos estudos científicos e maior fidelidade aos princípios do Método Pilates são necessários para obtenção de melhores resultados na postura corporal.

10.0 REFERÊNCIAS

APARÍCIO E, PEREZ J. O autêntico método Pilates. **São Paulo: Planeta do Brasil**, 2008.

PEREIRA, C. M.; JUNIOR A. J. C.; CAMPOS, R. S. Os efeitos do método pilates na dor lombar Revisão na literatura. **Revista Eletrônica Saúde e Ciência. Goiânia**, v.3, n.1, p. 23-37, 2013.

BARRA, B.S.; ARAÚJO, W.B. O efeito do método Pilates no ganho da flexibilidade. Linhares, 2007. 37p. Monografia para obtenção de título de Bacharel em Educação Física – Faculdade de Ciências Aplicadas Sagrado Coração (UNILINHARES), Linhares, 2010.

CAMARGO, M. Efeito do Método Pilates na postura e no equilíbrio dinâmico de idosas Effect of Pilates method in posture and dynamic balance in elderly women. **Fisioterapia Brasil** 2016.

COSTA, E. L. M.; OLIVEIRA, D. A.; LOPRETO, C. A. R. Um estudo da coluna vertebral: Posicionamento e anatomia.11f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação)- Curso Tecnólogo em Radiologia, Faculdade Integradas de Três Lagoas, Três Lagoas, 2013.

CRUZ-FERREIRA A, FERNANDES J, KUO YL, BERNARDO LM, FERNANDES O, Laranjo L, et al. Does Pilates-based exercise improve postural alignment in adult women? *Women Health*. 2013;53(6):597-611.

DANGELO, J. G; FATTINI, C. A. Anatomia Humana Sistêmica e Segmentar. 3 ed. São Paulo: Atheneu, 2007.

CORREA, Vanderlei Moraes; BOLETTI, Rosane Rosner. **Ergonomia: fundamentos e aplicações**. Bookman Editora, 2015.

FERNANDES, L. V.; LACIO, M. L. O método Pilates: estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**. Juiz de Fora, n.10, 2011

GUIMARÃES ACA, DE AZEVEDO SF, SIMAS JPN, MACHADO Z, JONCK VTF. The effect of Pilates method on elderly flexibility *Fisioter Mov*. 2014;27(2):181-8.

ISACOWITZ, R; CLIPPINGER. K. Anatomia do Pilates – Guia ilustrado de solo para estabilidade do core e equilíbrio. Pg xi –xii –edição brasileira 2013.

LEDERMAN E. Fundamentos da terapia manual. Mirtes Frange de Oliveira Pinheiro, tradutor. São Paulo: Manole; 2010.

LOPES, E. D, RUAS G, PATRIZZI L.J. Efeitos de exercícios do método pilates na força muscular respiratória de idosos: um ensaio clínico **Rev. Bras. Teria até. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2014;17(3):517-523

MIRANDA, D. R. O.; MEIJA, D. P. M.Tratamento da lombalgia através da estabilização central pélvica no método pilates.Trabalho de Conclusão de Curso. (Pós-Graduação).Pósgraduação em Fisioterapia em Traumatologia-Ortopedia com ênfase em terapias manuais, Faculdade Ávila, Goiânia, 2012.

OLIVEIRA, L. M. N. de. Método Pilates na comunidade: efeito sobre a postura corporal de idosas Pilates. method in the community: effect on the body posture of elderly women. El método Pilates en la comunidad: el efecto sobre la postura corporal de ancianas. *Fisioter Pesqui*. 2018;25(3):315-322

PIRES, DC; SÁ, CKC. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. **Revista Digital**, a 10, n. 90, dez. 2015. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd91/pilates.htm>>. Acesso em: 03 jul 2021.

QUADROS, D. L. T.; FURLANETTO, M. P. Efeitos da Intervenção do Pilates Sobre a Postura e a Flexibilidade Em Mulheres Sedentárias. In: Congresso Ciências do Desporto e Educação Física, 12, 2011. Disponível em: <<http://athlon-esportes.com/wp-content/uploads/2013/06/PilatesEfeitos-da->

[interven%C3%A7%C3%A3o-do-pilates-sobre-a-postura-e-a-flexibilidade-em-mulheressedent%C3%A1rias..pdf](#)> . Acesso em: 9 de agosto de 2021.

RADMANN, C. Método Pilates no Alinhamento Postural de Adultos Revisão Sistemática. **Revista Contexto & Saúde Editora Unijuí Programa de Pós-Graduação em Atenção Integral à Saúde**. 2011.

SACCO, I.C.N.; ANDRADE, M.S.; SOUZA, P.S.; NISYAMA, M.; CANTUÁRIA, A.L.; MAEDA, F.Y.I.; PIKEL, M. Método pilates em revista: **aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural** – Estudos de caso. R. bras. Ci e Mov. 13(4): 65-78. 2013.

SANTOS, A. M. Método Pilates: uma revisão sistemática de literatura. 89f. Trabalho de Conclusão de Curso. (Graduação) Curso Educação Física e Esporte, Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2011.

SCHMIT, E. F. D. Efeitos do Método Pilates na postura corporal estática de mulheres: uma revisão sistemática. Effects of Pilates Method on women's static body posture: a systematic review. Efectos del Método Pilates en la postura corporal estática de mujeres: una revisión sistemática. *Fisioter Pesqui.* 2016;23(3):329-35

SOUSA, M. E. B. Influência do método pilates na função cardiorrespiratória de idosos. **Revista Expressão Católica Saúde**, [S.l.], v. 2, n. 1, p. 32-41, apr. 2018. ISSN 2526-964X

PANELLI, Cecilia; DE MARCO, Ademir. **Método Pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda a vida**. Phorte Editora LTDA, 2017.

MONTEIRO, A. G.; EVANGELISTA, A. L.; Treinamento funcional: Uma abordagem prática, São Paulo, Phorte, 2010.

SOUSA, Elisa Ivana Pálido De. Os efeitos de Water Pilates sobre a alteração postural—um estudo de caso. 2011.

DE SÁ, Cloud Kennedy Couto. Efeito de um programa de exercícios baseado no método Pilates sobre a postura de crianças: um estudo piloto. **Fisioterapia Brasil**, v. 16, n. 4, p. 312-317, 2015.

DE FREITAS, Maria Ludmila M. A influência do método Pilates na instabilidade postural e qualidade de vida do paciente com doença de Parkinson. **Fisioterapia Brasil**, v. 16, n. 2, p. 155-159, 2015.

REDIN BLOIS, Cleci et al. EFEITOS DO MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DAS ALTERAÇÕES POSTURAS EM UNIVERSITÁRIOS. **Revista Inspirar Movimento & Saude**, v. 8, n. 2, 2016

