

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO JOSÉ

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**DARLAN PEREIRA DO NASCIMENTO
LEONARDO CRHYSOSTOMO DOS SANTOS**

**BENEFÍCIOS DO MÉTODO DE PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE
PACIENTES IDOSOS**

Rio de Janeiro

2022

**BENEFÍCIOS DO MÉTODO DE PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE
PACIENTES IDOSOS**

**BENEFITS OF THE PILATES METHOD IN THE QUALITY OF LIFE OF ELDERLY
PATIENTS**

Darlan Pereira do Nascimento

Graduando do Curso de Educação Física do Centro Universitário São José

Leonardo Chrysostomo dos Santos

Doutor em Ciências do Desporto.

RESUMO

O processo de envelhecimento ocorre com todos os seres vivos e faz parte da existência humana. Durante a velhice o idoso acaba se deparando com uma série de mudança a nível biopsicossocial que prejudicam sua qualidade de vida e seu bem-estar. Os exercícios físicos, em especial o Pilates, auxiliam o idoso a ter mais qualidade de vida e a realizar atividades da vida cotidiana de maneira mais satisfatória. Levando isso em consideração, o objetivo deste estudo é verificar os benefícios dos exercícios de Pilates sobre a qualidade de vida de pacientes idosos, através de uma revisão integrativa de literatura. Os resultados do estudo apontam que o método de Pilates auxilia os idosos a melhorar sua qualidade de vida, pois através de sua prática o idoso apresenta resultados significativos em relação à força muscular respiratória e a pressão expiratória, a mobilidade, diminuem os níveis de fadiga e de desconforto muscular e favorecem o bem-estar do idoso, equilíbrio dinâmico, a flexibilidade, o tempo de reação e a força muscular. Assim o propósito do Método de Pilates é auxiliar na prevenção e na promoção de bem-estar e de saúde através de suas técnicas e exercícios que trabalham toda a musculatura corporal e não somente alguma parte em específico como no caso de outros exercícios.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Pilates. Idoso.

ABSTRACT

The aging process occurs with all living beings and is part of human existence. During old age, the elderly end up facing a series of changes at the biopsychosocial level that impair their quality of life and well-being. Physical exercises, especially Pilates, help the elderly to have a better quality of life and to perform activities of daily living in a more satisfactory way. Taking this into account, the objective of this study is to verify the benefits of Pilates exercises on the quality of life of elderly patients, through an integrative literature review. The results of the study indicate that the Pilates method helps the elderly to improve their quality of life, because through its practice the elderly presents significant results in relation to respiratory muscle strength and expiratory pressure, mobility, decrease levels of fatigue and fatigue. muscle discomfort and favor the well-being of the elderly, dynamic balance, flexibility, reaction time and muscle strength. Thus, the purpose of the Pilates Method is to assist in the prevention and promotion of well-being and health through its techniques and exercises that work the entire body musculature and not just some specific parts as in the case of other exercises.

Keywords: Quality of life. Pilates. Elderly.

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	4
2.FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	6
2.1 Envelhecimento.....	6
2.2 Qualidade de vida.....	7
2.3. Pilates.....	9
3. METODOLOGIA.....	10
4. RESULTADOS.....	11
5.DISSCUSSÃO.....	12
6.CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
7.REFERÊNCIAS.....	18

1 INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é um período do ciclo vital em que os seres humanos passam por inúmeras transformações biopsicossociais. O envelhecer não é somente um momento na vida de um indivíduo, mas, um processo extremamente complexo, que tem implicações tanto para a pessoa que vivencia, como para a sociedade que acompanha (FRAIMAN, 2005).

A ONU (Organização das Nações Unidas) afirma que em 2025 o número de idosos em todo o mundo será de mais de 2 bilhões. De acordo com o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) o número populacional no Brasil chegou à marca de 213,3 milhões em 2020, sendo que deste número 29,9 milhões são idosos. No estado do Rio de Janeiro o mesmo cenário se repete de acordo com a Fundação Getúlio Vargas (2020) o estado tem aproximadamente 13,5% de idosos, sendo o estado brasileiro com maior índice de idosos, seguido pelo Rio Grande do Sul, São Paulo e Minas Gerais.

O processo de envelhecimento traz consigo uma série de alterações físicas para o indivíduo, o corpo passa por inúmeras transformações, entre essas mudanças estão: diminuição da massa muscular, alterações nos órgãos sensoriais, alterações na pele (pele mais frágil e com menor concentração de colágeno), alterações no sistema imunológico, cardiovascular, respiratório, digestivo, urinário, nervoso e musculoesquelético (SILVA et al., 2021).

De acordo com o Shumway-Cook e Woollacott (2003) os fatores fisiológicos associados ao processo de envelhecimento podem influenciar na capacidade de realização de atividades diárias na população idosa, sendo que esses fatores influenciarão diretamente na qualidade de vida do idoso.

A OMS define qualidade de vida como a percepção do indivíduo em relação a sua vida, a inserção no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (OMS, 1998). Na terceira idade busca-se ainda mais a qualidade de vida, em virtude das modificações físicas que ocorrem no organismo e que podem resultar em dificuldades em relação à mobilidade, estabilidade e a postura corporal.

Desse modo, hábitos de vida mais saudáveis aumentam a expectativa de vida do idoso, diminuem a chance do idoso desenvolver doenças crônicas, aumentam a força muscular e a capacidade funcional do organismo (SANCHEZ et al., 2014).

A qualidade de vida na terceira idade pode ser desenvolvida, mantida ou melhorada através de uma alimentação saudável e balanceada, da qualidade do sono e de horas dormidas por noite, da prática de atividades de físicas, enriquecimento intelectual diariamente, de uma boa convivência social e grupal e principalmente, através da prática de exercícios. A prática de exercícios físicos têm se mostrado promissora na melhora da qualidade de vida na velhice, entre os exercícios mais recomendados para essa faixa etária estão: caminhada, musculação, natação, alongamentos, hidroginástica, yoga e o Pilates (SOUZA, 2015).

A técnica de Pilates utiliza princípios baseados na concentração, consciência, controle, respiração e fluidez, tendo o abdômen como centro de força. Por possuir essas características, a técnica é bastante utilizada em processos de reabilitação, que tem como objetivo proporcionar uma melhor qualidade de vida ao paciente. No entanto, mesmo com tantos benefícios apontados pela literatura, quando se trata do desenvolvimento dessa técnica no público idoso, os benefícios da aplicabilidade ainda são plausíveis de discussão devido ao pequeno leque de pesquisas que abordam essa temática. Por esse motivo, identificar efetivamente quais são os benefícios na melhora da qualidade de vida da população idosa que utiliza a técnica de Pilates torna-se muito relevante nos dias atuais (SACCO et al., 2015).

Embora a literatura apresente o método de Pilates como eficaz para uma melhor qualidade de vida, ainda existem poucas pesquisas que relacionam os benefícios e a eficácia da adesão a essa técnica quando se trata do público idoso. Identificar se o método é efetivamente eficaz para a população idosa mostra-se relevante, uma vez que a população idosa vem aumentando consideravelmente nos últimos anos e, desse modo, busca-se cada vez mais estudar métodos que sejam capazes de auxiliar a vivência da velhice de forma saudável.

Este trabalho trata-se de uma revisão integrativa de literatura que busca contribuir com pesquisas científicas abordam o tema Pilates. Sendo assim, o objetivo deste trabalho é verificar os benefícios de exercícios de Pilates sobre a qualidade de vida de pacientes idosos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Envelhecimento

O fenômeno do envelhecimento é visível em todos os países do mundo, resultante do aumento gradual da expectativa de vida. A realidade apresentada deve-se às alterações verificadas após a Segunda Guerra Mundial, mais concretamente aos progressos científicos que se verificaram ao nível da medicina, tecnologia e energia (NERI; FREIRE, 2010).

Na atualidade, o envelhecimento demográfico apresenta-se como um problema social, político e demográfico devido ao crescimento exponencial da população idosa. Deste modo, torna-se necessário que toda uma sociedade aprenda a lidar de forma positiva com este desafio social, o que só é possível através da reconfiguração das representações e estereótipos sociais sobre a população idosa, o processo de envelhecimento e a velhice (NAHAS, 2006).

A velhice considerada como a última fase do processo de envelhecimento é atualmente caracterizada pelas sociedades modernas de forma negativa, pois esta resulta na redução das capacidades físicas do indivíduo, no seu isolamento, exclusão social e desvalorização. A população envelhecida é, assim, alvo de representações sociais negativas e de diversos estereótipos (BEE, 1997).

Com a chegada da velhice, as alterações anatômicas são principalmente as mais visíveis e manifestam-se em primeiro lugar. A pele resseca, tornando-se mais quebradiça e pálida, perdendo o brilho natural da jovialidade. Os cabelos que embranquecem e caem com maior frequência e facilidade não são mais naturalmente substituídos, principalmente nos homens. O enfraquecimento do tônus muscular e da constituição óssea leva a mudanças na postura do tronco e das pernas, acentuando ainda mais as curvaturas da coluna torácica e lombar. As articulações tornam-se mais endurecidas, reduzindo assim a extensão dos movimentos e produzindo alterações no equilíbrio e na marcha. Nas vísceras, produz-se uma alteração causada pelos elementos glandulares do tecido conjuntivo e certa atrofia secundária, como a perda de peso. Quanto ao sistema cardiovascular, é própria das fases adiantadas da velhice a dilatação aórtica e a hipertrofia e

dilatação do ventrículo esquerdo do coração, associados a um ligeiro aumento da pressão arterial (NERI; FREIRE, 2015).

Na parte fisiológica, as alterações, na maioria das vezes, podem ser observadas pela lentidão do pulso, do ritmo respiratório, da digestão e assimilação dos alimentos. Também é importante salientar que devido às influências multifatoriais do envelhecimento, ocorrem no idoso, alterações nos reflexos de proteção e no controle do equilíbrio, prejudicando-se assim a mobilidade corporal (BEE, 1997).

Os aspectos ligados à mobilidade estão diretamente voltados à saúde das estruturas ósseas, que na terceira idade apresenta-se de uma forma mais comprometida do que na fase adulta, especialmente àquelas pessoas que têm como hábito o fumo e a ingestão elevada de cafeína e álcool, associados a uma alimentação pobre em cálcio (NERI; FREIRE, 2015; NAHAS, 2006).

O principal problema de saúde que pode afetar o idoso é a perda da sua capacidade funcional, das habilidades físicas e mentais necessárias para a realização de suas atividades básicas e instrumentais da vida diária. Associada a isso, tem-se a perda gradativa da qualidade de vida como fator agravante para a saúde dos idosos (NAHAS, 2006).

2.2 Qualidade de vida

Hoje se tem dado grande importância à concepção de qualidade de vida e, de certo modo, esta se associa a uma maior longevidade. Sobre este aspecto, no Brasil, Neri (2010) aponta inúmeras variáveis relacionadas ao tema, tratando-os como indicadores de bem-estar na velhice, e considera, na longevidade, a saúde biológica, a saúde mental, a satisfação, o controle cognitivo, a competência social, a produtividade, atividade, a eficácia cognitiva, o status social, a renda, a continuidade de relações informais em grupos primários e rede de amigos. A autora salienta que essas multiplicidades de indicadores estão relacionadas à qualidade de vida na velhice e podem ter diferentes impactos sobre o bem-estar subjetivo.

Entre as pesquisas sobre qualidade de vida na terceira idade estão os estudos de Fleck et al. (2006), que investigaram as condições que permitem uma boa qualidade de vida na velhice. O resultado desse estudo mostrou que os idosos constituem um grupo particular e, como tal, apresenta especificidades de importante

relevância para a qualidade de vida. Este estudo mostrou que a ideia de qualidade de vida constitui um constructo multidimensional.

Paschoal (2010) salienta que qualidade de vida é uma palavra de difícil conceituação, que veio sofrendo transformações ao longo do tempo. Podendo ser definida como indicador de superioridade e a palavra vida inclui a saúde, relações familiares satisfatórias, condições financeiras estáveis, entre outros aspectos. Deste modo, entendemos que o conceito de qualidade de vida não pode ser fechado e irá variar de acordo com o que está em questão, ou seja, quais aspectos estão sendo analisados; qualidade de vida então não pode ser vista como um conceito único.

Atualmente, está comprovado que quanto mais ativo é uma pessoa menos limitações físicas ela tem e melhor sua qualidade de vida. Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a melhora na qualidade de vida em todas as idades, principalmente nos idosos (NERI, 2010).

Um programa de exercícios físicos regulares pode promover mais mudanças qualitativas do que quantitativas, como por exemplo, alteração na forma de realização do movimento, aumento na velocidade de execução da tarefa e adoção de medidas de segurança para realizar a tarefa. Além de beneficiar a capacidade funcional, o exercício físico promove melhora na aptidão física. No idoso os componentes da aptidão física sofrem um declínio que pode comprometer sua saúde. A aptidão física relacionada à qualidade de vida pode ser definida como a capacidade de realizar as atividades do cotidiano com vigor e energia e demonstrar menor risco de desenvolver doenças ou condições crônicas degenerativas, associadas a baixos níveis de atividade física (SACCO et al., 2015).

Os componentes da aptidão física relacionados à qualidade de vida e que podem ser mais influenciados pelas atividades físicas habituais são a aptidão cardiorrespiratória, a força e resistência muscular e a flexibilidade, por isso são os mais avaliados, sendo preditores da condição da saúde. A prática de atividade física também promove a melhora da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, a melhora de força e de flexibilidade, a diminuição da resistência vascular. E, como benefícios

psicossociais encontram-se o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança, a melhora da autoestima (FLECK et al., 2006).

Atualmente, estudos mostram a importância dos exercícios envolvendo força e flexibilidade, pela melhora e manutenção da capacidade funcional e autonomia do idoso. Assim, a Técnica de Pilates pode auxiliar o idoso a melhorar sua qualidade de vida de modo que o idoso consiga realizar as atividades rotineiras diariamente (PASCHOAL, 2010).

2.3 Pilates

Os exercícios realizados através da técnica de Pilates se configuram através da tentativa de controlar de forma consciente os músculos que estão envolvidos no movimento. A técnica de Pilates é realizada seguindo oito princípios (respiração, leveza, centragem, controle, precisão, força, relaxamento e concentração), a partir desses princípios, os exercícios são adaptados de acordo com o perfil (características e habilidades individuais) e condições físicas de cada paciente (SACCO et al., 2015).

O método de Pilates tem como objetivo reforçar os músculos do centro do corpo, que são os músculos do assoalho pélvico, glúteos, paravertebrais e abdominais. Joseph Pilates denominou esses músculos como sendo os o centro da força corporal (powerhouse), já que quando exercitados melhoram o desempenho motor, a estabilidade, flexibilidade e a postura e tônus muscular (COSTA et al., 2012).

Por trabalhar o fortalecimento, alongamento e a consciência corporal, os exercícios de Pilates se tornam uma alternativa viável de prática de atividades físicas para idosos. Além disso, estudos apontam que a técnica tem boa aceitação pelo público idoso em virtude de seus resultados promissores (COSTA et al., 2012).

De acordo com Rodrigues et al. (2010), os exercícios de Pilates podem ser realizados por todos os idosos, desde que não tenham complicações fisiológicas que os impeçam. O autor destaca que a prática de Pilates por idosos saudáveis melhora significativamente seu desempenho funcional auxiliando na preservação e melhora da qualidade de vida desse público.

Segundo Reis (2011) os exercícios de Pilates podem ser realizados de duas formas, solo ou com aparelhos. O Pilates Solo é realizado no chão usando a

gravidade e peso do próprio corpo para trabalhar o equilíbrio, o fortalecimento e o alongamento muscular. Já os exercícios de Pilates com Aparelho tem auxílio de equipamentos próprios, em que o professor passará a série de exercícios que o aluno realizará em cada sessão, devendo ter maior atenção por conta da utilização dos aparelhos, manejando o nível de dificuldade de acordo com a progressão individual de cada paciente.

De acordo com Oliveira et al. (2014), os aparelhos mais utilizados na prática de exercícios da técnica de Pilates com Aparelhos são o Ladder Barrel e o Step Barrel. O Ladder Barrel é um aparelho utilizado em treinos individualizados onde se trabalha exercícios abdominais, assim como flexibilidade e força. O Step Barrel também é utilizado em treinos individualizados, tendo como objetivo favorecer o alongamento, o alinhamento da coluna, o fortalecimento da musculatura e uma boa postura. Esse equipamento melhora a expansão torácica aliviando dores nas costas, assim como a rigidez nos ombros e quadris.

O Método Pilates vem ganhando cada vez mais espaço por ser um excelente meio para melhorar o condicionamento físico e qualidade de vida de idoso, além de ajudar no tratamento e na prevenção de diversas doenças que podem prejudicar a mobilidade e conseqüentemente o bem-estar dos idosos (SMITH, 2015).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Para a execução deste trabalho, realizou-se uma revisão integrativa de literatura com o objetivo de reunir materiais que abordem o tema proposto neste estudo. O processo de coleta dos dados foi realizado por meio das plataformas acadêmicas *SciELO* (Scientific Electronic Library Online), *BVS* (Biblioteca Virtual de Saúde) e *LILACS* (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde). A escolha por essas plataformas baseou-se na acessibilidade e abrangência de estudos científicos disponíveis.

Para a seleção dos artigos utilizados, definiu-se como critérios de inclusão trabalhos científicos publicados entre os anos de 2012 a 2022, escritos em idioma português que estejam vinculados ao tema. Foram excluídos estudos de revisão de literatura, artigos repetidos, que comparem a técnica de pilates com outras técnicas e que não estejam de acordo com a temática proposta neste estudo. Os descritores

usados no procedimento de coleta de dados foram: idioma português - exercícios de pilates/idoso e reabilitação/pilates.

A seleção de trabalhos sucedeu-se mediante a leitura prévia do resumo, objetivo e métodos utilizados pelo autor. Após a seleção e triagem inicial, todos os estudos selecionados foram lidos na íntegra e analisados conforme exemplificado no modelo de quadro abaixo. A análise das informações foi realizada de acordo com os seguintes parâmetros: autor(es) e ano de publicação, tipo de estudo, amostra, objetivo e resultados.

4 RESULTADOS

As buscas realizadas nas plataformas acadêmicas apontaram que há dificuldade em se encontrar pesquisas que abordam questões referentes aos benefícios de exercícios de Pilates sobre a qualidade de vida de pacientes idosos. Dessa forma, obteve-se um leque de resultados plausíveis com o objetivo explorado neste estudo.

O quadro 1 demonstra os dados obtidos através das buscas realizadas nas plataformas de pesquisa SciELO, BVS e LILACS, o número de artigos encontrados em cada busca realizada de acordo com cada palavra-chave e o número de artigos selecionados para a composição dos resultados deste estudo.

Quadro 1 – Quantidade de estudos encontrados e selecionados

BASE DE DADOS	PALAVRA-CHAVE	Nº ARTIGOS ENCONTRADOS	Nº ARTIGOS SELECIONADOS
SciELO	Exercícios de pilates/idoso	2	0
	Reabilitação/pilates	4	0
LILACS	Exercícios de pilates/idoso	27	5
	Reabilitação/pilates	24	0
BVS	Exercícios de pilates/idoso	28	0
	Reabilitação/pilates	29	0

Fonte: Dados originais da pesquisa

O quadro 2 demonstra os dados apresentados nos artigos selecionados para embasar os resultados deste estudo.

Quadro 2 – Artigos selecionados

Autor (es)/ Ano	Tipo de estudo	Amostra	Objetivos/Resultados
-----------------	----------------	---------	----------------------

SANTOS; NASCIMENTO, 2020.	Estudo transversal	Participaram do estudo 40 idosas com idades de 60 a 67 anos que praticam Pilates a mais de 6 meses	Os exercícios de Pilates auxiliaram as idosas nos domínios psicológicos, físicos e nas relações sociais. A participação de idosas em grupos de Pilates auxilia no envelhecimento ativo e ganho de padrões adequados de qualidade de vida.
PACHECO et al., 2019.	Quase-experimental	Participaram do estudo 11 idosas, nove mulheres e dois homens, com média de idade de 68 a 73 anos	A prática de exercícios de Pilates por idosos influenciou na melhora da força dos membros inferiores e superiores, flexibilidade dos membros inferiores, agilidade e/ou equilíbrio dinâmico e resistência aeróbia de idosos, demonstrando ser um método que proporciona benefícios na aptidão física dos idosos e também auxilia na qualidade de vida.
BURTI et al., 2019.	Estudo experimental	Participaram do estudo 57 mulheres idosas	Os exercícios de Pilates auxiliaram no aprendizado em relação ao assoalho pélvico, melhorando o autoconhecimento em relação à respiração e a postura corporal. As participantes exercitam a autonomia, o autocuidado, o apoio socioemocional, o fortalecimento das relações pessoais, a comunicação aberta, compromisso e responsabilidade. Diante disso, pode-se perceber que os exercícios auxiliam em atividades diárias, mas também na qualidade de vida das participantes do estudo.
NERY et al., 2016.	Estudo randomizado	Participaram do estudo 44 idosos com mais de 60 anos	O estudo evidenciou resultado positivo na qualidade de vida dos indivíduos do grupo de intervenção após a prática de dois meses de um protocolo de exercícios de Pilates. Os resultados do grupo intervenção nos momentos pré e pós-tratamento mostraram significância nos domínios habilidade sensorial, autonomia, intimidade, com aumento significativo na qualidade de vida.
LOPES et al., 2014.	Ensaio clínico	Participaram do estudo 7 mulheres com idade superior a 60 anos.	Os exercícios do método Pilates proporcionam aumento significativo da pressão expiratória máxima na população idosa participante do estudo. Assim, o método Pilates é uma das práticas recomendadas para essa população, pois auxilia na prática respiratória e também atua na melhora da qualidade de vida.

Fonte: Dados originais da pesquisa

5 DISCUSSÃO

A força é o agente da dinâmica responsável por alterar o estado de repouso ou movimento de um corpo. Nesta ótica Pacheco et al. (2019) em sua pesquisa com objetivo de verificar a influência do Pilates de solo na aptidão física e na força de preensão manual de idosos. Participaram do estudo 11 idosos, nove mulheres e dois homens, com média de idade de 68 a 73 anos. Os participantes foram submetidos a 34 sessões de exercícios do Pilates de solo, em 17 semanas, duas vezes por semana, com duração de 60 minutos cada sessão. Inicialmente, foi aplicada a ficha diagnóstica em forma de entrevista individual. Antes e após a intervenção foram aplicados os instrumentos de medidas antropométricas, preensão manual e a bateria de testes físicos para idosos (Senior Fitness Test – SFT). Quanto às aptidões físicas verificou-se diferença significativa após o programa de Pilates de solo na força dos membros superiores e inferiores, flexibilidade de membros inferiores, agilidade/equilíbrio dinâmico e resistência aeróbia. Não houve diferença na flexibilidade de membros superiores e na força de preensão manual. De acordo com os resultados da pesquisa, os exercícios de Pilates estimulam a circulação e a oxigenação do sangue, melhora o condicionamento físico geral, o desempenho funcional, o equilíbrio, mobilidade, estabilidade e diminui os riscos de queda.

Nesta mesma linha, Lopes et al. (2014) também avaliando a força respiratória em seu estudo, que tinha como objetivo avaliar os efeitos de exercícios do método Pilates na força muscular respiratória de idosas antes e após 11 semanas de treinamento. Participaram deste estudo 7 mulheres, com idade superior a 60 anos, não praticantes de atividade física regular, que tinha disponibilidade para frequentar as aulas de Pilates duas vezes por semana e autonomia cognitiva preservada. Os instrumentos de avaliação utilizados foram ficha de avaliação inicial, espirômetro e manovacuômetro. Os resultados do estudo apontam que a prática de exercícios de Pilates aumentou de forma significativa os níveis de PEmáx, à força muscular respiratória e a pressão expiratória nas participantes do estudo.

Embora ambos tenham avaliado a força Lopes et al. (2014) na questão respiratória e Pacheco et al. (2019) em membros superiores e inferiores em geral, obtiveram respostas positivas e significativas demonstrando que o pilates pode ser um método que proporciona benefícios na aptidão física e no condicionamento dos idosos.

O fato dos estudos de Pacheco et al. (2019) e Lopes et al. (2014) terem baixa quantidade de participantes, 11 e 7 respectivamente, pode ter influenciado nos resultados de ambos os estudos, e tornado os estudos inclusivos em relação aos reais benefícios da prática de Pilates. O fato dos participantes serem submetidos às sessões duas vezes por semana e tempo de duração do estudo e da prática dos exercícios de Pilates é ponto positivo, pois os pesquisadores conseguiram acompanhar as evoluções de cada paciente e também do grupo.

A qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Sendo assim em seu estudo Santos e Nascimento (2020), avaliaram os níveis da percepção da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes regulares do método Pilates e sedentárias, residentes na cidade de Petrolina. Participaram do estudo 40 mulheres, com idades entre 60 a 67 anos que praticavam Pilates a pelo menos 6 meses. As participantes foram divididas em dois grupos G1: Pilates e G2: secundárias. As atividades do Pilates eram ministradas por único instrutor, sendo este aluno do curso de bacharelado, sob a orientação de um professor licenciado em educação física e certificado no método Pilates. Os encontros eram realizados duas vezes por semana, durante 60 minutos. De acordo com este estudo, o grupo de Pilates apresentou resultados satisfatórios em relação aos níveis de qualidade de vida, isso se deve principalmente à combinação de exercícios de força, alongamento e respiração que favorecem a mobilidade, diminuem os níveis de fadiga e de desconforto muscular e favorecem o bem-estar do idoso. Além disso, as idosas praticantes do método de Pilates obtiveram uma melhora significativa no domínio psicológico, físico e social.

Nesta ótica Burti et al. (2019) realizaram um estudo experimental longitudinal não controlado, com 57 mulheres divididas em dois grupos, nível socioeconômico baixo (B) e alto (A), que participaram de cinco encontros semanais de exercícios em grupo e responderam a questionários estruturados antes e após os encontros que tinha como objetivo avaliar os efeitos de um programa de exercícios para o assoalho pélvico (AP) em mulheres idosas de diferentes níveis socioeconômicos. Ambos os grupos apresentaram resultados positivos após a finalização do estudo, como melhora dos sintomas de incontinência urinária, consciência corporal e do assoalho

pélvico, melhor controle da respiração, melhora na postura e consciência corporal após os exercícios em grupo. Diante dos resultados apresentados no estudo de Burti et al. (2019), pode-se concluir que o Pilates pode auxiliar idosas de todos os níveis socioeconômicos, visto que é um método barato e que é acessível a todos os níveis socioeconômicos.

Em uma pesquisa Nery et al. (2016) em um estudo similar, que tinha como objetivo avaliar o impacto do método Pilates na qualidade de vida de idosos, em que participaram do estudo 44 idosos divididos em dois grupos: controle (22 idosos que não realizaram exercícios) e intervenção (22 idosos que realizaram um protocolo constituído por exercícios com o método Pilates). O protocolo no grupo intervenção foi aplicado por um fisioterapeuta, duas vezes por semana, com sessões de 60 minutos mantidas por dois meses. Para análise da qualidade de vida, foram aplicados, antes e após o protocolo, os questionários WHOQOL-bref e WHOQOL- old para ambos os grupos. Após a realização dos dois meses de protocolo, os pesquisadores observaram o aumento da pontuação de todos os domínios dos questionários de qualidade de vida no grupo de intervenção, como melhora significativa na autonomia pessoal, no equilíbrio estático e na qualidade de vida. Além disso, pode-se perceber uma evolução física da capacidade funcional de idosos. Levando em consideração o estudo, pode-se concluir que os exercícios de Pilates são importantes instrumentos para a prevenção e promoção de saúde biopsicossocial em idosos, pois provocam a ativação cognitiva e atuam no desempenho das habilidades sociais, que, por conseguinte, produzem efeitos positivos na saúde mental e no estado de humor, diminuindo indicadores de depressão em idosos praticantes de Pilates. Além de prevenirem quedas em idosos por conta de sua eficácia sobre equilíbrio dinâmico, a flexibilidade, o tempo de reação e a força muscular. Por isso se torna importante à prática pelo menos duas vezes por semana de exercícios que envolvem o método de Pilates, para aprimorar a respiração, melhorar a postura e a coordenação motora, fortalecer o corpo e estimular a elasticidade.

Diante disso, Santos e Nascimento (2020), avaliaram os níveis da percepção de qualidade de vida, com idosas que praticaram o método de Pilates obtiveram uma melhora significativa no domínio psicológico, físico e social. Nessa perspectiva Nery et al. (2016) em um estudo similar, que tinha como objetivo avaliar

o impacto do método Pilates na qualidade de vida, obtiveram resultados positivos do grupo 44 idosos com mais de 60 anos, mostraram significância nos domínios habilidade sensorial, autonomia, intimidade, com aumento significativo na qualidade de vida. Por fim, Burti et al. (2019) realizaram um estudo experimental longitudinal não controlado, com 57 mulheres divididas em dois grupos, nível socioeconômico baixo (B) e alto (A), que participaram de cinco encontros semanais de exercícios em grupo e responderam a questionários estruturados antes e após os encontros que tinha como objetivo avaliar os efeitos de um programa de exercícios para o assoalho pélvico (AP) em mulheres idosas de diferentes níveis socioeconômicos. Ambos os grupos apresentaram resultados positivos após a finalização do estudo. Concluindo assim que, os benefícios método Pilates em idosos sendo homens ou mulheres são positivos e melhoram consideravelmente a qualidade de vida no envelhecimento.

Um dos pontos limitantes do estudo realizado por Santos e Nascimento (2020) foi selecionar mulheres que já realizavam exercícios de Pilates há 6 meses. Dessa forma, os resultados apontados pelos autores podem ter sofrido influência dessa variável. Já na pesquisa de Burti et al. (2019) o ponto limitante foi o fato do estudo ser baseado em apenas 5 sessões semanais de Pilates. Essa quantidade de sessões de Pilates é insuficiente para determinar os benefícios do Pilates de uma maneira mais ampla e fidedigna. No entanto, o fato do questionário ser aplicado antes e após o programa de exercícios pode ter auxiliado os pesquisadores a chegarem aos resultados do estudo e determinar que os Pilates é realmente eficaz. Diferentemente de Santos e Nascimento (2020) e Burti et al. (2019), os pesquisadores Nery et al. (2016), realizaram um estudo mais amplo, pois além do estudo ter um prazo maior de duração, a frequência da prática de exercícios era de duas vezes por semana. Levando esses fatores em consideração, pode-se afirmar que os resultados apresentados pelos autores podem ser mais conclusivos e fidedignos para determinar os benefícios da prática de Pilates.

O número de participantes dos estudos de Santos e Nascimento (2020) e Burti et al. (2019), Nery et al. (2016) era razoável, e o fato de dividirem os participantes dos estudos para poder comparar os grupos que realizariam os exercícios de Pilates e os que não realizariam é um ponto positivos nos estudos.

Entretanto, apresentando problemas ou questões limitantes semelhantes há uma escassez de pesquisas experimentais no tocante das questões de força e

qualidade de vida e que tinham um número de participantes baixos, o que pode ter influenciado no resultado da pesquisa.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o Pilates é um método eficiente na melhora da qualidade de vida de idosos, apresentando benefícios significativos em relação à saúde biopsicossocial, a flexibilidade, a mobilidade e a força muscular. Assim o propósito do Método de Pilates é auxiliar na prevenção e na promoção de bem-estar e de saúde através de suas técnicas e exercícios que trabalham toda a musculatura corporal e não somente alguma parte em específico como no caso de outros exercícios.

Embora os resultados dos estudos sejam semelhantes, o fato dos estudos analisados terem medido a qualidade de vida através de questionário pode ter sido um agente dificultador que influencia no processo de desenvolvimento do estudo. Por conseguinte, se houvessem estudos que utilizassem o método experimental, os resultados poderiam ter mais semelhança e qualidade em seu conteúdo e aspectos.

Desse modo, percebeu-se uma dificuldade em encontrar em estudos que abordem os benefícios da utilização dos métodos de Pilates em idosos utilizando métodos experimentais. Sugere-se o desenvolvimento de novas pesquisas que levem em consideração os benefícios do método de Pilates para idosos, visto a importância dessa prática sobre a qualidade de vida de seus praticantes.

REFERÊNCIAS

BEE, H. **O ciclo vital**. Porto Alegre: Artes Médicas. 1997.

BORGES J. **Princípios básicos do método Pilates**. 2004.

BURTI, J. S. et al. Efeitos de exercícios para assoalho pélvico em mulheres idosas de diferentes níveis socioeconômicos. **Revista Saúde e Pesquisa**, v.12, n.1, p.39-49, Maringá, 2019.

COSTA, L. M. R. et al. **Método Pilates no Brasil: uma revisão literária**. Arquivo Catarinense de Medicina. Florianópolis, v. 41, p. 87-92, 2012.

FGV. **Onde estão os idosos? Conhecimento contra o Covid-19**. 2020. Disponível em: <<https://cps.fgv.br/covidage>>. Acesso em: 10 out. 2021.

FLECK, M. P. A. et al. Projeto WHOQOL – OLD: método e resultados de grupos focais no Brasil. **Saúde Pública**, São Paulo, v.37, n.6. 2006.

FRAIMAN, A.P. **Coisas da idade**. 2ª ed. Hermes Editora e Informação. São Paulo, 2005.

IBGE. **Idosos indicam caminhos para uma melhor idade**. 2019. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/busca.html?searchword=idosos&searchphrase=all>>. Acesso em: 10 out. 2021.

KOLYNIK, I. E. G.; CAVALCANTI, S. M. B. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do Método Pilates. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.10, n.6, p.487-90, 2004.

LOPES, E. D. de S. Efeitos de exercícios do método Pilates na força muscular respiratória de idosas: um ensaio clínico. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v.17, n.3, p.517-523, Rio de Janeiro, 2014.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2006.

NERI, A. L. **O fruto dá sementes: processos de amadurecimento e envelhecimento**. Campinas: Papirus, 2010.

NERI, A. L.; FREIRE, S. A. **E por falar em boa velhice**. Campinas: Papirus. 2015.

NERY, F. R. et al. A influência da prática do Pilates na qualidade de vida de idosos: estudo clínico e randomizado. **Revista de Estudo Interdisciplinar e envelhecimento**, v. 21, n. 2, p. 75-88, Porto Alegre 2016.

OLIVEIRA, L. C. et al. Efeitos do Pilates na resistência muscular, flexibilidade e equilíbrio de mulheres jovens. **Ciência e Saúde**, v.13, n.4, p.533-40, 2014.

OMS. **Promoción de la salud. Glosario**. Genebra: OMS; 1998.

ONU. **World population prospects**. 2019. Disponível em: <<https://population.un.org/wpp2019/>>. Acesso em 10 out. 2021.

PAIVA, V.M.B. **A velhice como fase do desenvolvimento humano.**Revista de psicologia. Fortaleza, 1986.

PASCHOAL, S. M. P. **Qualidade de vida do idoso: elaboração de um instrumento que privilegia sua opinião.** São Paulo, 2000.

REIS, A. H. et al. Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes do método pilates. **Revista Eletrônica da Fainor**, 4(1):38-51, Vitória da Conquista. 2011.

RODRIGUES, B. G. S.; CADER, A. S.; TORRES, N. V. O. B.; OLIVEIRA, E. M.; DANTAS, E. H. M. Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates. **Revista Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.17, n.4, p.300-305, out/dez, 2010.

SACCO, I. C. N.; ANDRADE M. S, SOUZA, P. S.; NISIYAMA, 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. **Revista brasileira de Ciência e Movimento** 13(4):65-78, 2015.

SANCHEZ, M.A. **Benefícios de um programa de atividade física para a melhoria da qualidade de vida de idosos no estado do Rio de Janeiro.**v. 11, n. 3, p. 209-218. Passo Fundo, 2014.

SHUMWAY-COOK, A.; WOOLLACOTT, M. H. **Controle Motor - Teorias e Aplicações Práticas.** 2ª Edição, Manole, São Paulo, 2003.

SILVA, A.L.D. **Arqueologia do corpo:** perspectivas sobre envelhecimento e doença.VI Reunião da SAB Nordeste 2020. Disponível em: <<https://ajs.hcommons.org/deposits/item/hc:34953/>>. Acesso em: 10 out. 2021.

SOUZA, G.AD. **Qualidade de vida na velhice:** enfoque multidisciplinar. BIUS N.º 2 Vol. 6, 2015.

VALENTE, T. A. et al. Efeitos dos exercícios do Método Pilates em paciente com dor lombar crônica. **Revista Contexto e Saúde.** v.8, n.16, p.37-41, 2009.