



EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA FUNCIONALIDADE DE IDOSOS

Bruna Thamíris Coques, Dájila Munhoz Palmeira, Eduarda Cristiane Furman, Jaqueline Raysa, Maria Regina Kimieski Izak

Bruna Thamíris Coques. Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Campus Ponta Grossa-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. brunathamiriscoques@gmail.com

Dájila Munhoz Palmeira. Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Campus Ponta Grossa-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. dajilamunhoz@hotmail.com

Eduarda Cristiane Furman. Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Campus Ponta Grossa-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. eduardafurman4@gmail.com

Jaqueline Raysa. Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Campus Ponta Grossa-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. jackraysa@outlook.com

Maria Regina Izak. Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Campus Ponta Grossa-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. maria.izakregina@gmail.com

Jéssica Cruz Ludwig, Orientadora, Mestre, Docente no Curso de Fisioterapia, Campus Ponta Grossa-PR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação - jessica.cruz@unicesumar.edu.br

RESUMO

O envelhecimento provoca alterações fisiológicas que podem comprometer a independência, a autonomia e a autoestima dos idosos. Nesse contexto, o Método Pilates se destaca como uma estratégia eficaz de promoção da saúde, contribuindo para a redução do risco de quedas e dores, além de favorecer a qualidade de vida. O presente estudo, uma revisão integrativa realizada na base de dados SCIELO, teve como objetivo demonstrar os benefícios do Pilates na funcionalidade, qualidade de vida e aspectos físicos, mentais e emocionais de idosos. Os estudos analisados evidenciam que indivíduos com 60 anos ou mais buscam essa prática com frequência devido aos resultados positivos alcançados. Conclui-se que o Método Pilates é eficaz na redução de dores crônicas, na melhora da funcionalidade e, sobretudo, na saúde musculoesquelética, promovendo maior qualidade de vida para essa população.

PALAVRAS-CHAVE: Fisioterapia; Idosos; Método Pilates.

1. INTRODUÇÃO

O método Pilates é uma modalidade de exercício físico idealizada pelo alemão Joseph Hubertus Pilates, no período da Primeira Guerra Mundial. Recentemente a técnica vem ganhando cada vez mais adeptos no mundo todo. Somente nos Estados Unidos (país precursor do método) havia mais de cinco milhões de praticantes no início deste século, sendo a sétima modalidade com maior número de adeptos naquele país, entre os anos de 2008 e 2009 (Di Llorenzo, 2011).

Os exercícios de Pilates têm como ênfase o controle do corpo, a posição e o movimento, podendo ser realizados no solo ou em equipamentos especializados, porém todos seguem os princípios tradicionais que incluem centralização, controle, precisão e respiração. As atividades visam desenvolver consciência e equilíbrio corporal, além de coordenação motora e mobilidade das articulações (Sinzato, 2013).

Este método é relatado como uma ótima estratégia de promoção de saúde para idosos, com efeitos sobre o risco de quedas e melhora na qualidade de vida (Rodrigues, 2010).

Nesse contexto, este estudo visa avaliar a importância da prática do método Pilates por idosos, para a melhora da funcionalidade e da qualidade de vida.



2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa, a pergunta orientadora do estudo foi: “Quais os efeitos do método Pilates na funcionalidade de idosos”? A pesquisa foi estruturada com base na ferramenta PICO, cujo acrônimo significa Paciente, Intervenção, Comparação e Outcome - ou Desfecho.

A base de dados utilizada foi o Scielo. Os descritores utilizados (Decs) na língua portuguesa foram “fisioterapia”, “idosos” e “método pilates”, utilizando o conectivo “AND”.

Os artigos selecionados foram publicados na base de dados utilizada, nos anos de 2016 a 2024, em idioma português, que possuem acesso na íntegra e que abordassem o tema proposto. Foram excluídos do estudo artigos que apresentassem disfunções neurológicas, que utilizassem órteses, artigos de revisão de literatura e que não apresentassem intervenção diferentes do método Pilates.

Foram realizadas pesquisas na base de dados seguindo quatro etapas, sendo elas: busca de títulos, resumos, artigos disponíveis na íntegra, e por fim, foram abertos na íntegra e lidos completamente.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com base nos resultados do MP aos idosos tem alcançado vários benefícios, principalmente em relação ao ganho de flexibilidade, mobilidade, fortalecimento muscular, alívio de dores, entre outros fatores importantes como a mobilidade articular tornando a vida diária mais produtiva e leve, fazendo com que tenha uma habilidade em desenvolver as suas necessidades sem sentir momentos de exaustão, isso gera um conforto não apenas de musculatura, mas psicológico também. Porém foi averiguado que os idosos acima de 60 anos tendem procurar praticar com mais frequência por conta dos resultados eficazes.

Um estudo comparativo realizado por Pucci e colaboradores em (2021) investigou os efeitos do Pilates e do treinamento resistido na qualidade de vida dos participantes. A presença de um grupo controle participando de atividades recreativas ressalta importância de práticas físicas estruturadas em contraste com exercícios de intensidade reduzida. Os resultados indicaram que o Pilates proporcionou benefícios psicológicos significativos em comparação com o treinamento resistido, sugerindo que atividades que requerem coordenação e consciência corporal podem contribuir positivamente para o bem-estar mental dos indivíduos. Rossetti et al., em seu estudo de 2023 examinaram a fusão entre Pilates e Educação em Neurociência da Dor em relação à dor lombar crônica em idosos. Os resultados apontaram que enquanto a educação não trouxe benefícios adicionais percebidos, a prática de Pilates foi considerada segura e eficaz para essa população com dor crônica. Isso sugere que o Pilates pode ser um recurso complementar no tratamento da dor, ao mesmo tempo em que incentiva a continuidade da prática de atividade física. (Bonifácio, 2023), Analisou mulheres com dor musculoesquelética, destaca os benefícios do Pilates na redução do desconforto e na melhoria da qualidade de vida conforme avaliado pelo SF-36. O aumento das pontuações sugere que o Pilates não só alivia a dor como também promove uma sensação geral de bem estar melhorada.



Em um estudo realizado por Rocha e colaboradores (2022), foi observado que o Pilates não apenas contribui para melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas, mas também auxilia na execução das tarefas cotidianas de forma mais eficiente. Mulheres que participaram das sessões de Pilates descreveram ter uma interação social mais ativa em comparação com aquelas que não se exercitavam regularmente; isso ressalta o potencial do Pilates em trazendo um sentimento de pertencimento e apoio social entre os praticantes - dois elementos cruciais para o bem-estar mental dos indivíduos.

Kloubec (2018), afirma que o MP traz benefícios ao perfil postural, trazendo mais independência, o presente estudo trouxe 40 idosas, foram divididas em dois grupos o primeiro tendo a intervenção do Método Pilates e o segundo grupo ficou para controle, mostrou através dos resultados para o grupo Pilates maior flexibilidade, agilidade, força e disposição para a realização de tarefas simples do cotidiano, contribuindo também para a saúde para o bem-estar.

Navega (2016), estudou os efeitos do método Pilates solo no equilíbrio e na hipercifose torácica em idosa, tratando-se de um estudo randomizado longitudinal. Foi realizado com 31 mulheres com idade entre 60 e 75 anos, que foram divididas em dois grupos, de maneira aleatória. O grupo 1 apresentou diminuição da hipercifose torácica ($p < 0,001$, poder do teste de 71,12%) após o treinamento, enquanto o grupo 2 apresentou manutenção da mesma ($p = 0,303$, poder do teste de 56,95%).

Bueno (2018), estudou a relação da força muscular com equilíbrio estático em idosos fazendo uma comparação entre pilates e multimodalidades. Tratou-se de um estudo transversal com delineamento experimental do tipo caso-controle. Foi realizado com mulheres idosas com idade entre 60 anos ou mais, que foram divididas em dois grupos: idosas por prática isolada de pilates, e idosas com prática em multimodalidades. A análise comparativa intragrupo identificou que a força muscular dos lados direito e esquerdo apresentou diferença significativa em ambos os grupos de idosas. O equilíbrio, entretanto, sofreu influência da lateralidade e das condições de olhos abertos e fechados apenas no grupo pilates.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o Método Pilates (MP) mostrou-se eficaz na redução de dores crônicas e na melhoria da qualidade de vida em idosos com lombalgia crônica, atuando diretamente sobre o sistema musculoesquelético, flexibilidade e domínios psicológicos e sociais. No aspecto postural, o Pilates apresentou significativas melhorias, como a redução da hipercifose torácica e o fortalecimento muscular bilateral, enquanto o equilíbrio foi influenciado por fatores de lateralidade e condições de visão apenas no grupo Pilates. Dessa forma, o MP destaca-se como uma abordagem promissora e benéfica para promover bem-estar e autonomia funcional em idosos, contribuindo para uma maior qualidade de vida nessa faixa etária.

REFERÊNCIAS

BONIFÁCIO.S.R, Nohara.S.S.B, Lanuez.F.V, Ribeiro.K.T, Lemos.L.C. O método Pilates como opção terapêutica para as queixas de dores musculoesqueléticas em mulheres



idosas: Método Pilates e dor musculoesquelética em idosas. Edicao 3. Cad. Saúde Colet., 2023. 1-9p. v31

BUENO.G.A.S, Menezes.R.L, Lemos.T.V, Gervásio.F.M. Relação da força muscular com equilíbrio estático em idosos --- comparação entre pilates e multimodalidades: Relação da força muscular com equilíbrio estático em idosos. Edicao 4. Rev. Bras. De ciências do esporte. 2018. 435-441p. v40.

COSTA.L.M.R, Schulz.A, Haas.A.N, Loss.J. Os Efeitos do Método Pilates Aplicado à População Idosa: Uma Revisão Integrativa. Pilates em Idosos: Revisão Integrativa Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro, 2016. 695-702 p. v. 4.

COSTA.T.R.A, Vagetti.G.C, Piola.T.S, Silva.M.P, Pacifico.A.B, Bozza.R, Oliveira.V, Campos. W. Comparação da percepção da qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes do Método Pilates: Percepção de qualidade de vida em idosas. 26. ed. Rio de Janeiro: Cad. Saúde Colet, 2018. 261-269 p. v. 3.

DI LORENZO CE. Pilates: what is it? Should it be used in rehabilitation? Sports Health. 2011;3(4):352-61.

OLIVEIRA.L.M.N, Sousa.F.A.N, Anjos.M.S, Barros.G.M, Torres.M.V. Método Pilates na comunidade: efeito sobre a postura corporal de idosas: Oliveira et al. Método Pilates na comunidade: efeito sobre a postura corporal de idosas. 25. ed. Teresina (PI): Fisioter Pesqui, 2018. 315-322 p. v. 3.

PUCCI. G. C.M.F, Neves. E. B, Santana F. S, Neves D. A, Saavedra F. J. F. Efeito do Treinamento resistido e do Pilates na Qualidade de vida de Idosos: um ensaio clinico randomizado. Publicado 2020/ Revista Bras. Geriatr. Gerintol.

RODRIGUES.B.G.De, Ali Cader S, Bento Torres NVO, Oliveira EMDe, Martin Dantas EH.

Pilates method in personal autonomy, static balance and quality of life of elderly females. J Bodyw Mov Ther 2010;14(2):195-202.

ROSSETI.E.S, Campos.M.M, Souza EN, Avila .M.A, Gramani-Say K, Hortense P. Educação em neurociência da dor e Pilates para idosos com dor lombar crônica: ensaio clínico controlado randomizado. Acta Paul Enferm. 2023;36:eAPE005732.

SINZATO.C.R, Taciro C, Pio CA, Toledo AM, Cardoso JR, Carregaro RL. Effects of 20 sessions of Pilates method on postural alignment and flexibility of young women: pilot



study. *Fisioter Pesqui.* 2013;20(2): 143-50. <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-29502013000200008>.