

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

O IMPACTO DO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Andresa Caroline Romano (andresa.caroline@outlook.com)

O envelhecimento é caracterizado por alterações fisiológicas progressivas, como perda de força, flexibilidade, equilíbrio e capacidade respiratória, fatores que comprometem a autonomia funcional e a qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, torna-se necessário buscar estratégias que favoreçam a preservação da independência e o bem-estar físico e emocional. O método Pilates se destaca como prática terapêutica e preventiva capaz de integrar corpo e mente, promovendo envelhecimento ativo. Este estudo tem como objetivo analisar o impacto do Pilates na qualidade de vida de idosos, destacando seus benefícios na funcionalidade, na redução de dores crônicas e no fortalecimento da autonomia. Para isso, realizou-se uma revisão bibliográfica nas bases PubMed, SciELO e LILACS, utilizando os descritores “Pilates”, “qualidade de vida” e “idosos”. Foram selecionados artigos publicados entre 2015 e 2025, em português e inglês, que abordassem a relação entre Pilates e envelhecimento saudável. Os resultados evidenciam que a prática regular do método promove melhorias na postura, flexibilidade, força muscular, equilíbrio e consciência corporal. Além disso, auxilia na diminuição de dores musculoesqueléticas e sintomas de ansiedade e depressão, fatores intimamente relacionados à redução do risco de quedas e ao aumento da autonomia. Tais benefícios repercutem diretamente na saúde física e mental, favorecendo maior independência e qualidade de vida. Conclui-se que o Pilates representa uma intervenção segura, acessível e adaptável às condições dos

idosos, sendo uma estratégia fundamental para promover qualidade de vida, autonomia e envelhecimento saudável.

Palavras-chave: pilates; qualidade de vida; idosos.