

RESUMO - AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA NOS SISTEMAS
NEUROMUSCULAR

**OS EFEITOS DO MÉTODO PILATES NOS SINTOMAS EM MULHERES NA
MENOPAUSA: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

Amanda Talita Melo De Souza Silva (amandatmss@gmail.com)

Natalli Da Silva Moraes (ferreira.natalli@gmail.com)

Mayra Carolina Nascimento Oliveira (maycarolina34@gmail.com)

Natasha Martins Freire (natashamartinsfreire@gmail.com)

Ewellyn Coutinho Cardoso (ewellyncoutinhofisio@gmail.com)

Carla Dourado Leão (carla.leao@aluno.uepa.br)

Introdução: A menopausa é uma fase natural da vida da mulher marcada pela interrupção da menstruação e pela queda dos níveis hormonais, essas alterações podem desencadear sintomas como insônia, fogachos, dores articulares, osteopenia, ansiedade e depressão. Nesse contexto, o método Pilates tem se destacado por seus efeitos positivos na saúde física e emocional. **Objetivo:** Analisar os efeitos do Método Pilates na qualidade de vida de mulheres na menopausa, destacando benefícios físicos, emocionais e funcionais. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, com

base em artigos publicados entre 2020 e 2025 nas plataformas SciELO, LILACS e PubMed. Foram incluídos ensaios clínicos e estudos que abordassem diretamente a aplicação do Método Pilates em mulheres na menopausa. A análise foi descritiva e comparativa. Resultados: Foram obtidos 13 resultados e após análise completa 5 artigos foram incluídos. Os estudos apontam benefícios significativos do método, como melhora do equilíbrio postural, fortalecimento do assoalho pélvico, redução dos sintomas vasomotores, aumento da densidade mineral óssea e melhora da autoestima e humor. Discussão: De acordo com Oliveira et al. (2020) o Pilates é uma prática segura e eficaz, com potencial para ser incorporada em programas de promoção da saúde da mulher, seu estudo evidenciou melhora no equilíbrio e autoconfiança em mulheres na pós-menopausa. De forma complementar, Pinheiro (2023) destacou que exercícios específicos de Pilates fortalecem a musculatura profunda do assoalho pélvico, prevenindo a incontinência urinária. Esses achados reforçam que o Pilates atua tanto em aspectos físicos quanto emocionais, contribuindo para a qualidade de vida. Conclusão: O método Pilates contribui significativamente para a melhora da qualidade de vida de mulheres na menopausa, promovendo benefícios físicos, emocionais e funcionais. Recomenda-se sua inclusão como estratégia complementar nos cuidados integrativos da saúde da mulher.

Palavras-chave: método pilates; menopausa; qualidade de vida.