



IMPACTOS MULTIDIMENSIONAIS DO PILATES E TREINAMENTO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Matheus Henrique Giroto Ribeiro¹
Kleber Mirallia de Oliveira²

RESUMO

A pesquisa investiga os benefícios multidimensionais do Pilates e do treinamento físico para idosos, com o objetivo de compreender seus impactos na saúde e qualidade de vida. Especificamente, o estudo aborda o processo de envelhecimento, a prescrição de atividades físicas para essa população e os benefícios específicos do Pilates na terceira idade. A prática de atividades físicas, como o Método Pilates (MP), contribui para um envelhecimento ativo, melhorando a postura, o equilíbrio, a força muscular e a mobilidade, promovendo assim um estilo de vida mais saudável. A metodologia do estudo consistiu em uma pesquisa bibliográfica de artigos publicados nos últimos 10 anos no Google Acadêmico, focando em materiais que discutem os efeitos do Pilates em idosos. Os resultados revelam que o Pilates, aliado a outros treinamentos físicos, proporciona ganhos significativos em equilíbrio, força muscular, agilidade e socialização. Além disso, melhora a capacidade funcional e a qualidade de vida, promovendo a redução da perda óssea e o aumento da mobilidade. Conclui-se que o Pilates é uma atividade segura e eficaz para idosos, com benefícios comprovados na melhoria da marcha, do equilíbrio, da coordenação e da postura. O estudo destaca a importância de um planejamento adequado por profissionais qualificados, sendo o método Pilates uma excelente ferramenta para promover saúde e bem-estar entre os idosos.

Palavras-chave: Envelhecimento; Idosos; Pilates; Qualidade de vida; Saúde.

¹ Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.

² Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.