

## **BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA TERCEIRA IDADE**

AMANDA BARBOSA DA SILVA<sup>1</sup>; ALINE MACHADO VEIGA<sup>2</sup>; DIONSON  
MATHEUS TRIBINO POSSER<sup>3</sup>, SIMONE ROSA DA SILVA<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Região da Campanha (URCAMP) – amanda-barbosa20111@hotmail.com

<sup>2</sup>Universidade da Região da Campanha (URCAMP) – aline\_veiga13@hotmail.com

<sup>3</sup>Universidade da Região da Campanha (URCAMP) – dionsontribino@outlook.com

<sup>4</sup>Universidade da Região da Campanha (URCAMP) – simonesilva@urcamp.edu.br

### **1. INTRODUÇÃO**

O envelhecimento pode ser compreendido como diminuição da reserva funcional dos indivíduos, um processo natural, dinâmico e progressivo, caracterizado por diversas manifestações nos campos biológicos, psíquico e social que não estando associado a doenças, não trazem problema algum.

A população vem envelhecendo de forma rápida nos últimos anos, demonstram estudos. Idosos de 60 anos ou mais na população mundial, aumentaram 12,3%, no Brasil, no mesmo ano, esta parcela foi de 11,7%, evidenciando a necessidade de aperfeiçoamento e de maior atenção dos órgãos competentes e profissionais da saúde perante cuidados com esta população. (IBGE, 2017)

O acompanhamento deste processo se dá através da manutenção da funcionalidade destes pacientes, sabendo lidar com as mudanças que efetivamente acompanham o envelhecer e a não associação do processo de envelhecimento com patologias deve ser o objetivo principal.

Estudos apontam os benefícios da inclusão de atividades físicas de resistência muscular e aeróbicas na rotina dos idosos, como forma de minimizar complicações do processo de envelhecimento, como perda de funcionalidade, flexibilidade e consequentemente de equilíbrio. Dentre as diversas possibilidades de atividade física para idosos, o método Pilates se tornou uma modalidade procurada, testada e aprovada como benéfica para estes fins, à medida que as pessoas ficam mais vulneráveis, objetivando a melhora da qualidade de vida.

De acordo com CAMARÃO (2004) o método de Pilates contribui diretamente na manutenção corporal, nas capacidades físicas, aperfeiçoamento de habilidades, possibilita trabalhar o corpo de forma global, corrige a postura, realinha a musculatura e desenvolve a estabilidade corporal, força e equilíbrio. Age no quadro algíco dos pacientes, com impacto positivo na saúde física, mental e na longevidade do idoso.

O estudo tem como objetivo, identificar os benefícios do pilates na população idosa, através de uma revisão integrativa.

### **2. METODOLOGIA**

Este estudo caracteriza-se por uma revisão integrativa na literatura, em que foi consultadas as bases de dados eletrônicas: Lilacs\Bireme, Scielo, e Science Direct, sendo utilizado o termo chave "pilates", e "idosos". Foram utilizados artigos publicados entre 2010 e 2016. Os critérios de inclusão foram: artigos relacionados a pratica de pilates na população com 60 anos ou mais, bem como aqueles artigos que citavam seus benefícios. Foram selecionados apenas artigos originais, em Português ou Inglês. Essas buscas foram realizadas no período de setembro a outubro de 2017.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através da busca de dados foram encontrados 43 artigos, porém apenas 6 deles continham os dados relevantes para a pesquisa, envolvendo os benefícios do pilates em idosos. Dos seis artigos incluídos, dois eram revisão bibliográfica, e estudo clínico controlado randomizado, um experimental, e um estudo descritivo quantitativo comparativo.

Nestes, como mostra tabela 1, melhora ou ganho de força, de flexibilidade, e qualidade de vida foram os benefícios mais citados, seguido de melhora no equilíbrio e consequentemente uma redução no número de quedas, além de modificações positivas na composição corporal, melhora da autonomia funcional, variáveis no percentual de gordura, melhora na marcha, na postura, recuperação da independência perdida, no desempenho funcional, da condutibilidade dos músculos estabilizadores lombares.

Tabela 1: autores e seus resultados.

AUTORES	Resultados encontrados
Engers et al. (2015)	Aumento do equilíbrio, da força, modificações positivas na composição corporal, além da melhora na autonomia funcional e redução de quedas de idosos.
Costa et al. (2016)	Variáveis equilíbrio e queda, variáveis percentual de gordura, aumento da resistência muscular, melhora na marcha e qualidade de vida
Guimarães et al. (2014)	Melhora da força, flexibilidade, postura, habilidades motoras, recuperação da independência perdida e melhor qualidade de vida.
Pinheiro et al. (2013)	Melhora da força, e da condutibilidade elétrica dos músculos estabilizadores lombares.
Tazim et al. (2014)	Melhora da flexibilidade, redução da dor e manutenção da qualidade de vida.
Rodrigues et al. (2010)	Melhora no desempenho funcional.

### 4. CONCLUSÕES

Os estudos mostram que as vantagens do método pilates são abundantes, trazendo efeitos positivos na qualidade de vida de idosos que o praticam, uma vez que trabalha o corpo como um todo, favorecendo a saúde em idosos patológicos ou proporcionando bem-estar em idosos saudáveis. Apesar disso, são



necessários mais estudos, com maior tempo de interferência, além de uma comparação com exercícios de resistência muscular e aeróbicos.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

RODRIGUES, B.G.D.S.; CADER, S.A.; TORRES, N.V.O.B.; OLIVEIRA, E.M.D.; DANTAS, E.H.M. Autonomia Funcional de Idosas Praticantes de Pilates. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v17, n4, p.300-305, 2010.

TOZIM, B.M.; FURLANETTO, M.G.; FRANÇA, D.M.D.L.; MORCELLI, M.H.; NAVEGA, M.T. Efeito do Método Pilates na Flexibilidade, Qualidade de Vida e Nível de Dor em Idosos. **ConsSaude**. São Paulo, v13, n4, p.563-570, 2014.

GUIMARÃES, A.C.D.A.; AZEVEDO, S.F.D.; SIMAS, J.P.M.; MACHADO, Z.; JONCK, V.T.F. *The Effect of Pilates method on elderly flexibility*. **Fisioter.Mov.**, Curitiba, v27, n2, p.181-188, 2014.

COSTA, L.M.R.D.; SCHULZ, A.; HAAS, A.N.; LOSS, J. Os Efeitos do Método Pilates Aplicado à População Idosa: Uma Revisão Integrativa. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro, v19, n4, p.695-702, 2016.

PINHEIRO, K.R.G.P.; ROCHA, T.C.D.C.; BRITO, N.M.S.; SILVA, L.D.G.D.; CARVALHO, M.E.I.M.D.; MESQUITA, L.S.D.A.; CARVALHO, F.T. *Influence of pilates exercises on soil stabilization in lumbar muscle in older adults*. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.** Florianópolis, v16, n6, p.648-657, 2014.

ENGERS, P.B.; ROMBALDI, A.J.; PORTELLA, E.G.; SILVA, M.C. Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Reumatol.** São Paulo, v56, n4, p.352-365, 2016.

BRASIL. Portal IBGE, 2016/2017. **Aumenta número de idosos no mundo**. Acessado em 09 out. 2017. Online. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/busca.html?searchword=idosos&searchphrase=all>