

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO BACHARELADO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA

ANALICE ALVES LEMOS
ELAINE CRISTINA LIMA
GELUCIANA MAGALHÃES GALVÃO

**INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES
SOBRE A QUALIDADE DE VIDA E CAPACIDADE
FUNCIONAL DE IDOSOS**

RECIFE/2021

ANALICE ALVES LEMOS
ELAINE CRISTINA LIMA
GELUCIANA MAGALHÃES GALVÃO

**INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES
SOBRE A QUALIDADE DE VIDA E CAPACIDADE
FUNCIONAL DE IDOSOS**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro –
UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de
Bacharelado em Educação Física
Professor Orientador: Me. Adolfo Luiz Reubens da Cunha.

RECIFE/2021

L557i

Lemos, Analice Alves

Influência da prática do método pilates sobre a qualidade de vida e capacidade funcional do idoso./ Analice Alves Lemos; Elaine Cristina de Lima; Geluciana Magalhães Galvão. - Recife: O Autor, 2021.

23 p.

Orientador: Me. Adolfo Luiz Reubens da Cunha.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2021.

1. Pilates. 2. Capacidade Funcional. 3. Idoso. I. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. II. Título.

CDU: 796

ANALICE ALVES LEMOS
ELAINE CRISTINA LIMA
GELUCIANA MAGALHÃES GALVÃO

INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES SOBRE A QUALIDADE DE VIDA E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de graduação em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof. Me. Adolfo Reubens
Professor Orientador

Prof.
Professor Examinador

Prof.
Professor Examinador

Recife, ____/____/____

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho às empresas Motorola, Samsung e Xiaomi, pois, sem elas esse trabalho não existiria.

*“Cada erro deixa um ensino, cada ensino
deixa uma experiência, e cada experiência
deixa uma marca.”
(autor desconhecido)*

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	07
2. REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1 Envelhecimento	10
2.2 Método pilates e sua história	11
2.2.1 Mat pilates	13
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO	14
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	15
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
REFERÊNCIAS	20

INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES SOBRE A QUALIDADE DE VIDA E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS

Analice Alves Lemos

Elaine Cristina Lima

Geluciana Magalhães Galvão

Me. Adolfo Luiz Reubens

Resumo: A busca por um envelhecimento saudável vem trazendo cada vez mais adeptos de todas as idades à uma vida mais ativa, existe muita informação e recomendação que toda pessoa escolha uma atividade física para seguir a longo prazo, não só para retardar os efeitos do envelhecimento, como chegar neste ponto da vida com saúde e disposição, e a prática de exercícios físicos possibilita saúde, independência e aumento da expectativa de vida. O método Pilates surgiu como um treino de controle harmonioso entre corpo e mente, o foco é a ativação constante dos músculos do core, duas capacidades são as principais características do método: o fortalecimento muscular e o alongamento dinâmico. Nos idosos, que apresentam declínios fisiológicos típicos do envelhecimento, o Pilates é utilizado principalmente como forma de atenuar déficits na força muscular, maior percepção dos movimentos, equilíbrio corporal, flexibilidade e seus reflexos dessas variáveis na qualidade de vida. Diante do exposto foram identificados 10 artigos que mostram em seus resultados uma melhora nas atividades de vida diária dos idosos participantes, amenizando o declínio da capacidade funcional principalmente em idosos sedentários através do método mat pilates.

Palavras-chave: idosos; capacidade funcional; pilates.

Abstract: The search for healthy aging has been bringing more and more adherents of all ages to a more active life, there is a lot of information and recommendation that everyone chooses a physical activity to follow in the long term, not only to delay the effects of aging, how to get to this point in life with health and willingness, and the practice of physical exercise allows health, independence and increased life expectancy. The Pilates method emerged as a training for harmonious control between body and mind, the focus is on the constant activation of the core muscles, two capacities are the main characteristics of the method: muscle strengthening and dynamic stretching. In the elderly, who present physiological declines typical of aging, Pilates is used mainly as a way to alleviate deficits in muscle strength, greater perception of movement, body balance, flexibility and its effects on these variables on quality of life. In view of the above, 10 articles were identified that show in their results an improvement in the activities of daily living of the elderly participants, mitigating the decline in functional capacity, especially in sedentary elderly people through the mat pilates method.

Keywords: elderly; functional capacity; pilates.

1. INTRODUÇÃO

Segundo Saldanha e Caldas (2004) o envelhecimento é um processo natural do ser humano, para caracterização deste processo identifica-se a idade biológica e cronológica do indivíduo, sendo que a idade cronológica se inicia desde seu primeiro dia de vida e vai até a idade atual, já a idade biológica também se inicia no primeiro dia de vida, entretanto, está relacionada diretamente à forma de viver. Idade biológica é influenciada por fatores ambientais e socioeconômicos, de tal forma que acontece o surgimento de enfermidades em momentos, ritmos e formas diferentes para cada indivíduo, refletindo na integridade deste processo.

Saldanha e Caldas (2004) diz ainda que:

O envelhecimento pode ser definido como um processo multifatorial, indo do nível molecular ao fisiológico e morfológico, com uma importante modulação do meio sobre o conteúdo genético, influenciado por modificações psicológicas, funcionais e sociais que ocorrem com o passar do tempo. (SALDANHA; CALDAS, 2004)

Para Guccionne (2013) o envelhecimento bem-sucedido acontece com esses três fatores: evitar doença e incapacidade, manter a função física e cognitiva alta e continuar a participar de atividades sociais e produtivas, e que, para chegar nesta fase da vida com qualidade deve-se reduzir os efeitos incapacitantes de doenças e interromper o ciclo vicioso de “doença-incapacidade-nova doença”.

Já para Guccionne (2013) grande parte dos idosos não conseguem realizar atividades cotidianas fundamentais ou apresentam mobilidade limitada, e essas limitações na função se agravam com a idade, sendo ainda pior em indivíduos não caucasianos, obesos e nas mulheres, que apresentam mais condições incapacitantes, como a artrite, e os riscos de incapacidade ainda são maiores também em indivíduos de classe socioeconômica baixa.

Ainda segundo Guccione (2013, p.20) “Em geral, a função física independente diminui com a idade, e este declínio é influenciado por inúmeros fatores biológicos, psicológicos e sociais”, porém, perda da capacidade funcional está relacionada principalmente ao processo de envelhecimento biológico afetando o mecanismo homeostático do idoso progressivamente, levando aos fenômenos compensadores, onde afeta todos os sistemas, sendo eles imunológico, neuroendócrino, nervoso autônomo, composição corporal, cardiovascular, respiratório, digestivo, geniturinário, locomotor, pele e fâneros, sentidos e variações na estatura.

Para Saldanha, Caldas:

Em 80% dos casos de dores reumáticas se considera normal dentro do processo do envelhecimento, porém as enfermidades reumáticas são responsáveis por 11,7% das limitações funcionais e 3,6% das mesmas impossibilitam o indivíduo para realizar as atividades de vida diária. (SALDANHA; CALDAS, 2004)

Ainda segundo Saldanha e Caldas (2004) existem fatores relacionados a esses fenômenos compensadores conciliados com o sedentarismo causam uma fragilidade no idoso, surgimento de doenças progressivas, assim como as dificuldades funcionais. Pode-se destacar algumas alterações importantes como a músculo esquelética, com a diminuição de tamanho e quantidade das fibras musculares, causando além da fraqueza muscular a diminuição da amplitude do movimento levando a alterações no equilíbrio, também nas alterações posturais causadas pela diminuição da massa óssea.

Diante disto, Saldanha e Caldas (2004) diz que se pode afirmar que a capacidade de movimento do corpo humano deve manter-se ativa, não se limitando apenas à atividades diárias, mas também com exercícios físicos regulares, conciliando com alimentação adequada, respeitando quantidade de horas de sono para que as articulações mantenham uma capacidade de movimento adequado ajudando na lubrificação dos sistemas como oxigenação dos pulmões, circulação sanguínea, aumentando a resistência muscular etc.

Para Geis (2003, p. 55) “O corpo é o instrumento que permite que a pessoa se desloque, se relacione, se expresse e intervenha em seu meio de vida. É necessário, então, dedicar-lhe um tempo, cuidá-lo sempre”. O autor diz ainda que a atividade física ajuda na prevenção dos possíveis problemas do envelhecimento, para isso faz-se necessário a prática de exercício físico com constância, levando em consideração que, cada indivíduo é afetado de maneiras e intensidades diferentes em relação as alterações do envelhecimento. Com isso é importante que a atividade seja de forma personalizada respeitando as capacidades de cada indivíduo.

Ainda segundo Geis (2003) o processo do envelhecimento é inevitável, porém, com a regularidade de exercício físico mantendo o idoso ativo, os efeitos podem ser retardados ou minimizados, contribuindo positivamente com as alterações causadas pelo envelhecimento.

A busca por um envelhecimento saudável vem trazendo cada vez mais adeptos de todas as idades à busca de uma vida mais ativa, existe muita informação e recomendação que toda pessoa escolha uma atividade física para seguir a longo prazo, não só para retardar os efeitos do envelhecimento, como chegar neste ponto da vida com saúde e disposição.

A prática de exercícios físicos possibilita saúde, independência e aumento da expectativa de vida, tendo em vista que com a prática regular ocorre a diminuição das condições incapacitantes e das doenças crônico-degenerativas. Através do exercício o idoso pode manter suas atividades da vida diária de forma independente, já que sua mobilidade articular e sua resistência muscular e óssea serão melhoradas, além do equilíbrio postural, evitando assim, a incidência de quedas e melhorando a qualidade de vida.

Devido à pouca capacidade funcional que muitos idosos apresentam, o risco de sofrerem quedas em casa está mais presente, e esses fatores vão muito além do sistema locomotor, atingem também a saúde mental do idoso, surgindo assim outros agravos à saúde. Segundo a OMS a magnitude das quedas no mundo em pessoas acima dos 65 anos está aproximadamente de 28% a 35% a cada ano (2-4), havendo um aumento nesse percentual para idosos com mais de 70 anos (5-7), esses números continuam crescendo de acordo com a idade e nível de fragilidade.

O método Pilates surgiu como um treino de controle harmonioso entre corpo e mente, o foco é a ativação constante dos músculos do core, fortalecendo, alongando e relaxando o corpo, utilizando maquinários ou apenas com o peso do seu próprio corpo ou acessórios, o chamado mat pilates.

Duas capacidades são as principais características do método Pilates, o fortalecimento muscular e o alongamento dinâmico, todos os exercícios são adaptados as condições do executante. Nos idosos, que apresentam declínios fisiológicos típicos do envelhecimento, o Pilates é utilizado principalmente como forma de atenuar déficits na força muscular, maior percepção dos movimentos, equilíbrio corporal, flexibilidade e seus reflexos dessas variáveis na qualidade de vida.

Diante do exposto o presente trabalho tem como objetivo inserir a prática frequente do método Pilates com objetivo de retardar a perda de mobilidade dos idosos contribuindo uma independência dos idosos em seus desafios diários (sentar, levantar, subir escadas, etc) após um tempo praticando o Pilates, assim reduzindo

os riscos de determinados agravos à saúde dos idosos, trazendo a perspectiva da educação física e a prática do Pilates como medida preventiva.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O envelhecimento

Para Haywood (2016) o envelhecimento se refere ao processo de tornar-se mais velho, independentemente da idade cronológica, assim como, as mudanças que levam à perda de adaptabilidade ou funções, até chegar à morte. Os processos fisiológicos de crescimento e envelhecimento ocorrem continuamente durante toda a vida e a tendência mundial atual é maior perspectiva de vida da população, sendo assim, existe atualmente a necessidade de melhorar a compreensão do desenvolvimento motor na velhice.

Já para Guccione (2013) o envelhecimento é um processo natural que afeta todos os sistemas e tecidos do corpo humano, manifesta-se por meio de alterações celulares e subcelulares em todos os tecidos, o declínio corporal é inevitável, mas, somente metade deste declínio tem a ver com genética, as outras alterações são consequência do estilo de vida, sobretudo da inatividade física. O declínio biológico associado ao sedentarismo e outras variáveis como peso corporal excessivo intensifica o processo.

Deste modo, Guccione (2013) diz ainda que o estudo sobre envelhecimento ainda é pequeno, mas já existe o reconhecimento de que a inflamação corporal total é um fator importante que contribui para o declínio, pois há um desvio significativo de conceitos como desgaste natural e relógio biológico que se baseia na programação genética. A maioria dos idosos tem, pelo menos, uma condição crônica, sobretudo os de idade mais avançada, vivendo com limitações funcionais e incapacidades associadas a sequelas de uma ou mais condições não favoráveis de saúde.

Ainda de acordo com Guccione (2013) grande parte do declínio ocorrido no envelhecimento está relacionado com o estilo de vida, e a prática de exercício físico é um poderoso agente modificador dessas condições, todos que incluem atividades

físicas na rotina diária tem massa e força muscular suficientes para realizar as atividades diárias.

2.2 Método Pilates e sua história

Joseph Hubertus Pilates, criador do método pilates, nasceu em 1883 na Alemanha, sempre foi interessado em anatomia e exercícios, desde adolescente já praticava boxe e trabalhava limpando o jardim de um médico, em troca do serviço usufruía dos livros de sua biblioteca. Passou uma parte de sua vida atuando como treinador de boxe, autodefesa e preparação física na polícia militar de Hamburgo. (FILHO; GARCIA, 2012)

Em 1925 foi convidado para treinar o novo exército alemão, mas algum tempo depois emigrou para os Estados Unidos, onde, após 4 anos fundou seu primeiro estúdio na cidade de Nova Iorque, já equipado com máquinas criadas por ele, todas feitas em madeira, aço, tiras de couro e molas. Ele deu o nome de seu método de “contrologia”, mas, após sua morte em 1967, aos 83 anos, o método ficou conhecido como “Pilates”, em sua homenagem. (FILHO; GARCIA, 2012)

Panelli (2016) diz que Pilates se tornou um autodidata em áreas de estudo relacionadas à saúde física e mental como: fisiologia, anatomia e medicina tradicional chinesa. A prática de lutas e a observação dos movimentos dos animais e dos bebês influenciaram a criação de seu método de exercícios, também teve influências da ginástica artística (famosa na Alemanha naquela época), e da prática da “higiene” por influência de sua mãe, que era naturopata autodidata.

Todo esse sistema de exercícios criados por Joseph, construído ao longo de décadas de estudo e trabalho contínuos se transformou em um método genuíno de atividade física, com grande potencial para promoção da condição humana, realizado com práticas organizadas em sequencias, visando resultados predeterminados, que são previsíveis a partir de dados baseados em experiência prática. (FILHO; GARCIA, 2012)

Siler (2000) diz que o Pilates é um sistema único, que fortalece e tonifica os músculos, melhora a postura, a flexibilidade e o equilíbrio, além disso, unifica a mente e o corpo, melhora a circulação, reduz o estresse, aumenta a concentração e a tranquilidade, promovendo também resistência física, redução dos problemas

posturais e de coluna. Esta filosofia se concentra no treinamento da mente e do corpo para que eles trabalhem juntos em direção a uma meta de aptidão total.

Siler (2000) diz ainda que cada exercício é um movimento importante por si só, e pode ser usado como uma maneira de alongar-se e mover-se corretamente ao longo do dia, embora não seja um sistema de exercícios limitado. Os exercícios do método são muito utilizados por atletas de várias categorias, que se utilizam desses movimentos e dessa filosofia para melhoria física e melhor desempenho em suas atividades. Mas, independentemente de ser atleta ou sedentário, jovem ágil ou velho pouco flexível, o método Pilates muda a maneira como cada um se relaciona com seu corpo e enfrenta a vida.

O método pilates, através do alongamento corporal e fortalecimento do core é indicado para preparar e completar o indivíduo em sua tomada de consciência corporal, o método além de auxiliar na melhoria da postura ao corrigir desequilíbrios musculares, aumenta a flexibilidade, fortalece os músculos posturais e melhora a mobilidade articular. O aumento da consciência corporal favorece o desenvolvimento harmônico também das extremidades do corpo. (CRAIG, 2005; VIEIRA, 2006)

Curi (2009) diz que várias pesquisas vêm esclarecendo cada vez mais sobre a importância dos músculos estabilizadores, estes músculos compõem o power house, também chamado de core, ou seja, o nosso centro de força, estabelecido por Joseph Pilates, e que qualquer debilidade nos músculos abdominais pode afetar a estabilidade da coluna lombar, provocando dores e chegando à lombalgia crônica, o método pilates pode prevenir esse enfraquecimento promovendo o fortalecimento abdominal, que é o objetivo dos exercícios.

2.2.1 Mat Pilates

Mat Pilates é uma modalidade do método Pilates onde os exercícios são praticados no mat (tapete), com o auxílio ou não de acessórios, que podem aumentar ou reduzir a dificuldade dos exercícios propostos, utilizando o corpo como a única ferramenta para adquirir um bom condicionamento físico. Ao criar esses exercícios, Joseph Pilates estava convencido de que esse método aumentaria a produtividade mental e física do ser humano, pois se adaptaria às suas limitações físicas e de tempo. (SILER, 2000)

Ainda segundo Siler (2000), nos exercícios de mat, a chave para entender os movimentos é focar no tronco, pois esta parte do corpo engloba a coluna vertebral e todos os principais órgãos, além do core, onde os exercícios começam. Visualizando o corpo dessa maneira, é mais fácil capturar sua essência e propósito, logicamente, os braços e as pernas também entram em ação, porém, é mais importante concentrar-se nos músculos que partem do centro do corpo que nas regiões externas do corpo.

A região central do corpo carrega a maior carga de peso corporal, e isso não apenas sujeita os músculos lombares a uma tensão excessiva, causando dor, como ainda incentiva a postura incorreta. Nos exercícios de mat se aprende a “encolher” a barriga, segurando e pressionando o umbigo contra a coluna vertebral, utilizando os músculos abdominais para fortalecer os paraespinhais, essa ação não apenas fortalece e alonga significativamente os músculos da metade inferior das costas, como também permite a criação de uma parede abdominal plana. (SILER, 2000)

Alguns desses músculos são chamados de estabilizadores profundos, como o multífido e transverso do abdômen, por serem os responsáveis por proporcionar a estabilidade posterior para a coluna vertebral, contrapondo-se à ação da gravidade, o que gera resistência para a manutenção da posição estática, além de executarem a flexão e extensão de tronco. (RODRIGUES, 2013).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já

executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

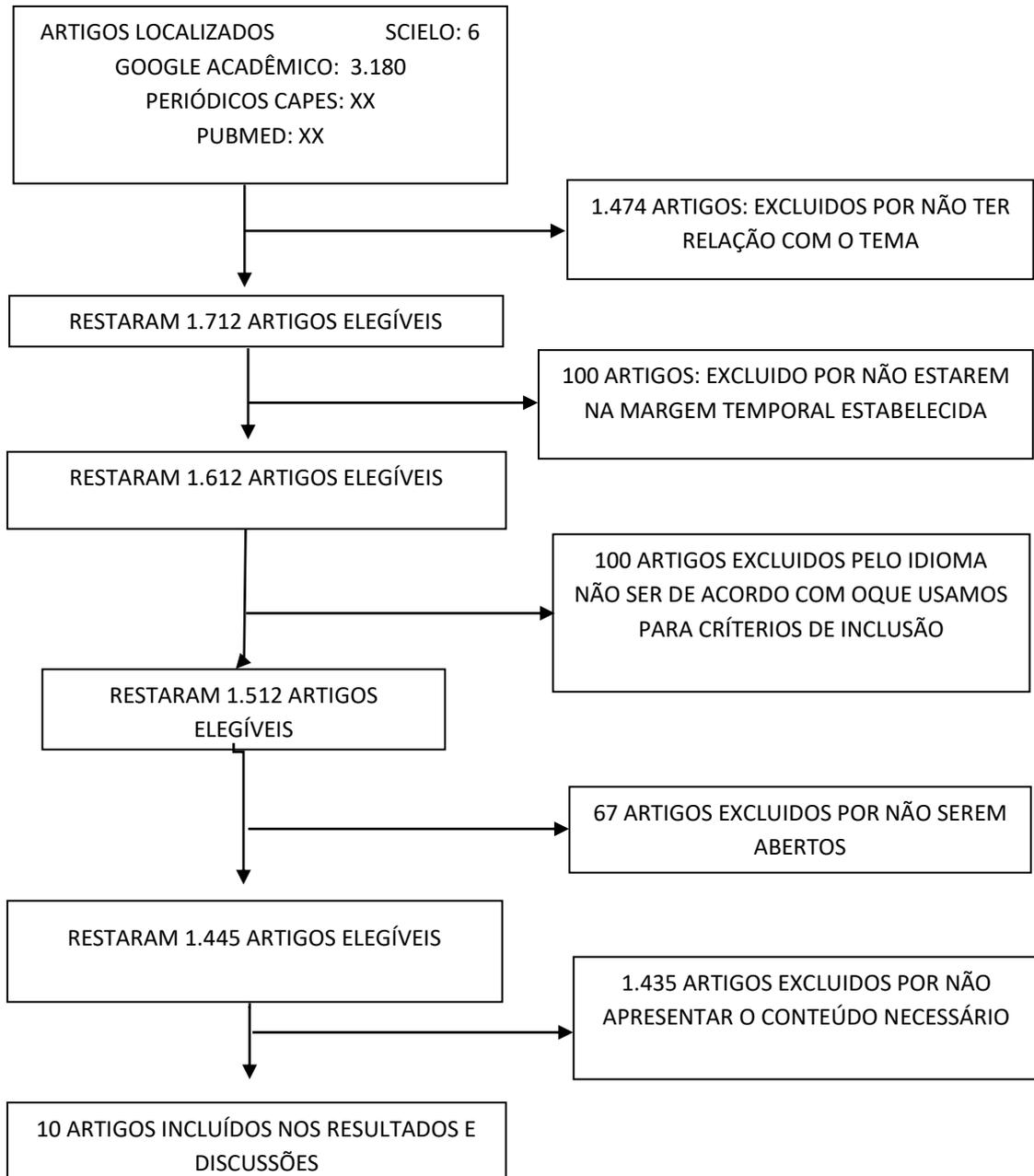
Para conhecer a produção do conhecimento acerca das Influências da prática do método pilates sobre a qualidade de vida e capacidade funcional de idosos. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica na base de dados eletrônica Scielo e Google Acadêmicos. E como descritores para tal busca, foram utilizados: “Pilates”, “Idoso” e “Capacidade Funcional”, e os operador booleano para interligação entre eles foram: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2010 a 2021; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa; 4) artigos originais.

Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: 1) Estudos de revisão; 2) estudos indisponíveis na íntegra; 3) estudos com erros metodológicos; 4) estudos repetidos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Kneip. et al (2018)	Avaliar a influência de um programa de treinamento de mat Pilates em idosos sedentários, na melhora da flexibilidade e qualidade do sono.	Experimental quantitativo.	Idosos (60 a 80 anos).	15 idosos de ambos os gêneros.	O método mat Pilates contribuiu para o ganho da flexibilidade e melhora na qualidade do sono em idosos sedentários.
Kovalek. et al. (2018)	Avaliar os efeitos dos exercícios do método mat Pilates no equilíbrio e qualidade de vida de idosos saudáveis e sedentários.	Quantitativa discreta.	Idosos (60 a 80 anos).	20 idosos de ambos os gêneros saudáveis e sedentários.	Os resultados confirmaram que o método mat Pilates foi efetivo na melhora do equilíbrio e capacidade funcional do idoso.
Rodrigues. et al. (2010)	Avaliar os efeitos do método mat Pilates na autonomia funcional das idosas.	Quantitativo.	Idosas (60 a 78 anos).	52 Idosas do gênero feminino sedentários.	Os resultados mostram melhoras significativas no desempenho funcional das participantes.
Lopes. et al. (2014)	Avaliar os efeitos de exercício do método Pilates na força muscular respiratória de idosas antes e após 11 semanas.	Ensaio clínico, longitudinal e prospectivo.	Idosos (igual ou superior a 60 anos).	7 mulheres de idade de igual ou superior a 60 anos.	Conclui-se que os exercícios do método Pilates tem um aumento significativo da pressão respiratória máxima na população máxima da população estudada.
Júnior. et al. (2011)	Analisar o efeito do tratamento com o método Pilates na qualidade dos movimentos da marcha e no equilíbrio postural do idoso.	Longitudinal prospectivo.	Idosos (igual ou superior a 60 anos).	12 idosos (média de idade 66 anos).	Benefícios significativos na marcha e no equilíbrio dos idosos.
Bertoldi. et al. (2016)	Investigar os efeitos do método Pilates na mobilidade da coluna vertebral, na independência e na qualidade de vida dos idosos	Quase experimental quase qualitativa.	Idosos (igual ou superior a 60 anos).	7 idosos (média de 75,28 anos).	Método Pilates através de exercícios selecionados, é eficiente para promover melhora na mobilidade dos segmentos da coluna lombossacra e toro-lombar de idosos, porém com pouco reflexo sobre a qualidade de vida de pessoas independente, uma vez que a falta de mobilidade anterior não interferia no cotidiano.
Ferres. et al	Avaliar se o Pilates é um método eficaz para proporcionar a estabilização segmentar em idosos que apresentam alterações fisiológicas decorrentes da idade.	Qualitativo.	Idosos (ambos os gêneros com idade entre 60 e 69 anos).	3 idosos (1, sexo masculino com idade 68 anos, 2, sexo feminino 60 e 69 anos).	Melhor qualidade da musculatura profunda estabilizadora garantindo melhora no desconforto que acometem o segmento lombo-pélvico onde associado a melhora na flexibilidade da musculatura flexora de tronco garantem qualidade na realização das

					atividades funcionais.
Karolczak. et al. (2017)	Comparar o equilíbrio estático e dinâmico, o risco de quedas e a coordenação motora de idosas praticantes do método Mat Pilates e de idosas sedentárias	Observacional descritivo do tipo transversal.	Idosas (idade entre 60 e 80 anos)	30 idosas.	As idosas praticantes do método Pilates apresentaram melhor equilíbrio menor risco de queda e melhor coordenação motora de membros inferiores quando comparadas às idosas sedentárias.
Mello. et al. (2019)	Avaliar a influência de um programa interventivo om o método Mat Pilates, no desempenho motor, funcional e cognitivo de idosas.	Quase-experimental	Idosas (igual ou superior a 60 anos).	10 idosas de ambos os sexos.	Impacto positivo na capacidade funcional dos participantes.
Cavalli. et al.	Verificar os efeitos da técnica do mat pilates, na manutenção ou melhora na capacidade física de idosas.	Quase-experimental.	Idosas (Idades entre 70 e 72 anos).	17 idosas.	Aumento na flexibilidade de membros superiores, equilíbrio dinâmico, força de membros inferiores e superiores, e de força da preensão manual.

Um estudo realizado por Kovalek (2018) procurou identificar se existe melhora na qualidade de vida e no equilíbrio dos idosos com a prática do método Mat Pilates. Para isto, 20 indivíduos idosos saudáveis e sedentários com idade entre 65 e 86 anos que foram submetidos a 20 sessões de exercícios do método Mat Pilates, onde foram efetuadas duas avaliações sendo uma antes do tratamento e uma ao término da intervenção, sendo as avaliações de Equilíbrio de Berg e Qualidade de Vida SF-36. No resultado do estudo verificou-se que houve uma melhora significativa no equilíbrio ($p < 0,001$) e na qualidade de vida apresentou diferença estatística nos domínios: Capacidade Funcional ($p < 0,001$); Dor ($p = 0,003$); Estado Geral de Saúde ($p = 0,022$); Vitalidade ($p = 0,003$) e Saúde Mental ($p = 0,010$). Na conclusão do estudo foi confirmado que o Método Pilates foi efetivo na melhora do equilíbrio e capacidade funcional dos idosos.

Em outro estudo, realizado por Kneip (2018), o objetivo foi avaliar os efeitos de um programa de treinamento de Mat Pilates em 15 idosos sedentários com idade entre 60 e 80 anos de ambos os gêneros, utilizando o método de estudo experimental, de caráter quantitativo. Foram realizadas 15 sessões de treinamento, 1 de avaliação e 1 de reavaliação, totalizando 17 sessões com 50 minutos cada, realizadas 2 vezes por semana. A análise de dados foi feita através do teste T (para variáveis dependentes) e adotou-se o nível de significância de 5%. Nos resultados do estudo foi verificado que houve diferença significativa de flexibilidade com os

escores médios antes da intervenção com Mat Pilates $20,4 \pm 6,46$ cm e depois $24,7 \pm 5,70$ cm ($p < 0,001$). No Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), observou-se uma diminuição dos escores antes da intervenção $13,1 \pm 6,38$ e depois $4,6 \pm 2,32$ ($p < 0,001$), assim como, na Escala de Sonolência de Epworth (ESE) antes de $9,6 \pm 3,94$ e depois de $6,7 \pm 3,62$ ($p < 0,001$). Na conclusão do estudo verificou-se que o método Mat Pilates contribuiu para o ganho da flexibilidade e melhora na qualidade do sono em idosos sedentários.

Já no estudo realizado por Rodrigues et al (2010) o objetivo foi avaliar o efeito do método Pilates na autonomia funcional de idosas. Foram selecionadas 52 voluntárias com idade entre 65 e 66 anos, que realizaram avaliação geral e protocolo de avaliação da autonomia funcional do Grupo Latino-Americano de Desenvolvimento para Maturidade (GDLAM), que consiste em cinco testes (caminhada de 10 m, levantar-se da posição sentada, levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa, levantar-se da posição de decúbito ventral e, vestir e tirar uma camiseta). As participantes foram divididas em dois grupos: grupo Pilates (GP) e grupo controle (GC), o GP foi submetido a uma série de dez exercícios de Pilates, por oito semanas, duas vezes por semana. Os dois grupos foram reavaliados após esse período, o GP obteve resultados significativamente melhores em todos os testes e no índice geral do GDLAM após a intervenção. O GC obteve escore melhor apenas no teste de caminhada de 10 m ($p=0,042$), tendo mantido sua classificação inicial de funcionalidade regular. Comparando-se os escores dos grupos após a intervenção, encontraram-se diferenças significativas em favor do GP, inclusive no índice GDLAM ($p<0,05$), tendo este passado da classificação de regular a bom. Como conclusão do estudo, verificou-se que a prática do método Pilates gerou melhora significativa do desempenho funcional das idosas estudadas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após análise dos estudos bibliográficos e artigos científicos, concluiu-se que o método mat Pilates com seus exercícios contribui significativamente na capacidade funcional dos idosos, contribuindo positivamente com a melhora nas atividades da sua vida diária atuando na flexibilidade, equilíbrio dinâmico, amenizando o declínio da capacidade funcional principalmente em idosos sedentários.

Os artigos mostram resultados positivos no método Mat Pilates, em idosos entre 60 e 80 anos sedentários com uma média de 50 minutos por sessão duas vezes por semana no período mínimo de 10 sessões, através de alguns métodos de avaliação que foram utilizados para que houvesse uma melhor visão dos efeitos sobre esses idosos como o teste de equilíbrio e marcha POMA, teste de protocolo GDLAM para parâmetros de sentar, levantar e caminhar, escala de equilíbrio de BERG, questionário SF-36 englobando domínios representados por aspectos físicos, sociais e emocionais.

Os artigos mostram um maior número do gênero feminino, apenas 10 artigos foram aproveitados considerando um pequeno número que mostram o resultado direta e indiretamente na capacidade funcional do idoso, na busca foram identificados artigos repetidos e arquivos que não estavam disponíveis para leitura.

REFERÊNCIAS

BERTOLDI, Josiane Teresinha; WINTER, Raquel Aparecida; FIALHO, Sabrina Pscheidt. Efeitos do Método Pilates na mobilidade da coluna vertebral e na qualidade de vida de idosos: estudo de caso. **Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc**. Joinville. Ano 17. V.17 - Número 1 - Janeiro/Março 2016. Disponível em <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/6760>.

CAVALLI, Adriana Schüller et al. Mat pilates para idosos e a cultura do movimento. **Expressa Extensão**. ISSN 2358-8195. v. 25, n. 3. p. 367-379. set-dez, 2020.

CRAIG, Colleen. **Pilates com a bola**. 2ª ed. São Paulo: Phorte; 2005.

CURI, V. S. **A influência do método pilates nas atividades de vida diária de idosas**. Porto Alegre, PUC- Rio Grande do Sul, 2009. Disponível em <http://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/2591>.

FERNANDES, Lívea Vieira; LACIO, Marcio Luis de. O método pilates: estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**. Curso de Educação Física - N. 10, JAN/JUN 2011.

FERRES, Amanda Silveira; PIRES, Victória Paro; BASQUEROTO, Vanessa Penha. **Efeitos dos exercícios de Pilates na estabilização segmentar em idosos**. 15 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Fisioterapia) - Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, UniSALESIANO de Araçatuba. São Paulo.

FILHO, Carol; GARCIA, Inelia. **O autentico método pilates de condicionamento físico e mental (contrologia)**: contribuições para uma fundamentação teórica. São Paulo: editora, 2012, 1ª ed.

GEIS, Pilar Pontes. **Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática**. 5ed. Artmed, 2003.

GUCCIONE, Andrew A; WONG, Rita A; AVERS, Dale. **Fisioterapia Geriátrica**. 3ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

JÚNIOR, Milson Carvalho Quadros; Pestana, Adesilda Maria Silva; SCHINONI, Maria Isabel. Efeito do método Pilates na qualidade dos movimentos da marcha e no equilíbrio de idosos. **Fisioterapia Brasil**. Bahia. v.12 - Número 1 - janeiro/fevereiro de 2011.

KAROLCZAK, Ana Paula; MORIMOTO, Tissiani; MANTOVANI, Carolina Dacroce. Equilíbrio postural e risco de quedas de idosas praticantes do método pilates e idosas sedentárias. **FisiSenectus**. Unochapecó. Ano 5, n. 1 – Jan/Jun. 2017. p.42-49.

KNEIP, Karolyne; OLIVEIRA, Gláucia Cristina Antunes Ferraz de; CONTENÇAS, Thaís Santos. A influência do método Pilates solo em idosos sedentários na melhora da flexibilidade e da qualidade do sono. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**. São Paulo. 2018.17(1):38-46.

KOVALEK, Dorathy Oliveira; GUÉRIOS, Lara. **A influência do método Pilates no equilíbrio e qualidade de vida do idoso**. 2018. 7f. Fisioterapia Brasil 2019;20(4):S15-S2. Disponível em <https://doi.org/10.33233/fb.v20i4.3065>.

LIEBMAN, Hollis Lance. **Estabilidade do core: anatomia ilustrada, guia completo de exercícios**; Tradução: Paulo Laino Cândido. Barueri, São Paulo: Manole, 2015.

LOPES, Emmanuel Dias de Sousa; RUAS, Gualberto; PATRIZZI, Lislei Jorge. **Efeitos de exercícios do método Pilates na força muscular respiratória de idosos: um ensaio clínico**. 2014. 7f. Curso de Fisioterapia. Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Uberaba, MG, Brasil.

MELLO, Jackeline Sciorra Sales et al. Intervenção pelo método Pilates no solo: influência sobre o desempenho motor, funcional e cognitivo de idosos. **Arch. Health. Sci.** 2019 jan-mar: 26(1): 15-18 2019.

OLIVEIRA, Laís Campos de; PIRES, Deise Aparecida de Almeida. **Método Pilates para idosos**. 1ed, Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2015.

PANELLI, Cecília; MARCO, Ademir de. **Método pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda a vida**. São Paulo: Phorte editora. 3ª edição. 2016.

RODRIGUES, Brena Guedes de Siqueira et al. Autonomia funcional de idosos praticantes de Pilates. **Fisioterapia e Pesquisa**. São Paulo. V.17, n.4, p. 300-5, out/dez. 2010.

SALDANHA, A.L. **Saúde do idoso: a arte de cuidar**. 2ed. Rio de Janeiro: interciência, 2004.

SILER, Brooke. **El metodo pilates**. Tradução de Joan Carles Guix. Barcelona, Espanha: Oniro. 2000.

VAISBERG, Mauro Walter; ROSA, Luis Fernando Bicudo P.C.; MELLO, Marco Tulio de. **O exercício como terapia na pratica médica**. São Paulo: artes médicas, 2005.

AGRADECIMENTOS

Aos professores e familiares por contribuírem diretamente no nosso crescimento profissional e pessoal.