

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

EUCLIDES JOSÉ DE SANTANA NETO
SELEMIAS ALBERT DE SOUZA TIBURTINO

EFEITO DO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

RECIFE/2024

EUCLIDES JOSÉ DE SANTANA NETO
SELEMIAS ALBERT DE SOUZA TIBURTINO

EFEITO DO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em
Educação Física

Professor Orientador: Mestrando em Educação Física -
(UPE/UFPB); Especialização em Pilates - (FAVENI);
Especialização em Gestão Pública - (FOCUS); Especialização
em Atividade Física e Saúde - (UNICA); Especialização em
Docência do Ensino Superior - (FAFIRE); Especialização em
Dança Educacional e inclusão (CENSUPEG). Nome completo
do Orientador: Esp. Adelmo José de Andrade

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Laís Cardoso, CRB-4/PE-1753/P.

S231e Santana Neto, Euclides José de.
Efeito do pilates na qualidade de vida dos idosos / Euclides José
de Santana Neto, Selemias Albert de Souza Tiburtino. - Recife:
Edição do Autor, 2024.
23 p. : il. p&b.

Orientador(a): Esp. Adelmo José de Andrade.

Trabalho de Conclusão de Curso - Centro Universitário Brasileiro –
Unibra. Bacharelado em Educação Física, 2024.

Inclui Bibliografia.

1. Pilates. 2. Idoso. 3. Aptidão física funcional. 4. Objetivo de
comparar a aptidão física de idosos. 5. Mudança do hábito de vida
através do pilates. I. Tiburtino, Selemias Albert de Souza. II. Centro
Universitário Brasileiro - Unibra. III. Título.

CDU: 796

EUCLIDES JOSÉ DE SANTANA NETO
SELEMIAS ALBERT DE SOUZA TIBURTINO

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

Prof.º Esp. Adelmo José de Andrade
Professor(a) Orientador(a)

Prof.º Me. Ariel José do Nascimento
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Esp. Teotonio Felipe Machado Galvão
Professor(a) Examinador(a)

Recife, 01/07/2024

NOTA: 8,66

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

*“Não espere o futuro mudar tua vida, porque o futuro
é consequência do presente.*

(Racionais MC's)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
3 DELIAMENTO	
METODOLOGICO.....	11
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	12
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES DO	
QUADRO.....	14
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	14
7 REFERÊNCIAS	15

EFEITO DO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Euclides José de Santana Neto

Selemias Albert de Souza Tiburtino

Professor Orientador: Esp. Adelmo José de Andrade

Resumo: O processo do envelhecimento se caracteriza por ser um processo muito progressivo e inevitável trazendo consequências nos aspectos biológicos, sociais e psicológicos. Então a prática de exercícios físicos regulares juntamente com grandes mudanças nos hábitos de vida pode reverter ou minimizar estes fatores deletérios, sendo assim o Método Pilates uma opção de exercício físico que visa trabalhar o corpo de forma global. O objetivo deste trabalho foi comparar a aptidão físico-funcional de idosos praticantes de Pilates de acordo com seus diferentes tempos de prática, também levando em conta o aumento do número de praticantes do método e ainda também a escassez de informações sobre os benefícios, principalmente se tratando da grande população idosa. A amostra foi constituída por mulheres acima de 60 anos, porém selecionadas de maneira intencional. A amostra foi dividida em dois grandes grupos G>12 Meses e G<12 Meses sendo que o primeiro grupo foi constituído por idosas que assim praticavam o Método Pilates duas vezes na semana a pelo menos 12 meses e o segundo grupo idosas que praticavam Método Pilates até 12 meses. Para a realização desta nossa pesquisa os participantes preencheram a uma anamnese e também foram submetidas a uma avaliação antropométrica, que posteriormente responderam ao Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), na versão curta e por fim foi aplicada a uma bateria de teste de aptidão funcional de idosos proposta por Rikli e Jones.

Palavras-chave: Pilates, Idoso, Aptidão físico funcional. Objetivo de comparar a aptidão física de idosos. Mudança do habito de vida atraves do pilates.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento, pode ser caracterizado como um processo progressivo e inevitável, evidenciado pela grande diminuição das funções fisiológicas e das demais

capacidades físicas (MURRAY; LOPES, 1997), tem sido amplamente estudado, porém a função do aumento exponencial é observado na população mundial de idosos desde as décadas de 50 e 60 (PALLONI; PELÁEZ, 2003). Esse grande aumento na população de idosos deu-se a diversos fatores como a facilitação do acesso à informação e os avanços nas diversas áreas de tecnologia e medicina, em que propiciaram a população meios de se prevenir contra doenças infecciosas (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2009).

Por outro lado, a prática de exercícios físicos regulares pode reverter ou minimizar a grande parte das debilidades causada pelo envelhecimento (WEINECK, 2005), tanto no que diz respeito às prevenções e aos tratamentos de doenças crônicas, quanto no caso de manutenção e da melhoria da aptidão físico-funcional, desde que sejam bem estruturadas em relação à progressão de carga e manipulação de diferentes dos métodos de treino. Sugere-se, que por exemplo, a inatividade física seja responsável por 6% da carga de doença cardíaca coronária, 7% de diabetes do tipo 2, 10% de câncer de mama e 10% é de câncer de cólon (OMS, 2010). Ainda, sugere-se que a diminuição de 25% das atividades físicas poderia evitar muito mais que 1,3 milhões de mortes precoces a cada ano (OMS, 2010).

Segundo Rebelatto (2006) o envelhecimento traz muitas consequências aos diversos sistemas orgânicos, podendo citar o sistema musculoesquelético, sendo identificadas como reduções importantes na massa óssea (osteopenia) e muscular (sarcopenia), e também especialmente pelo acometimento nas fibras tipo II, redução na mobilidade articular, e diminuição da elasticidade dos tecidos musculares (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2009). Também tais alterações tornam o idoso mais suscetível a diversas patologias, tais como a osteoporose (FILHO et al., 2011), e impactam diretamente nas capacidades de força e resistência muscular, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e agilidade do idoso. Arelado a isso, como tais perdas físico-funcionais acarretam limitações na execução das atividades da vida diária (AVD's), também diminuindo a qualidade de vida e aumentando o risco de queda no idoso (HAWK et al., 2006).

De fato, como a literatura apresenta os grandes efeitos positivos do método pilates em relação ao equilíbrio e à flexibilidade e também ao risco de queda, (BIRD E FELL, 2013; BIRD, HILL; FELL, 2012; COSTA et al., 2016; HYUN, HWANGBO E LEE, 2014; IREZ ET AL., 2011; GRANACHER ET AL., 2013; NEWELL, SHEAD E SLOANE, 2012; SMITH E SMITH, 2005; STIVALA E HARTLEY, 2013;). Destaca-se, porém, que a grande maioria dos estudos encontrados aponta uma ou no máximo duas variáveis sendo que avaliadas, não mostrando um panorama global da aptidão físico-funcional de todos idosos que são praticantes de Pilates. Por este motivo, sugere-se a aplicação de baterias de teste como, por exemplo, a bateria proposta por Rikli e Jones (Senior Fitness Test) (2013), que pode garantir uma avaliação abrangente de todos atributos fisiológicos para poder desempenhar as atividades do seu cotidiano (MAZO; LOPES. BENEDETTI, 2009). Ainda, Bulloe colaboradores (2015) pode considerar que há carência de estudos sobre esta temática em idosos, que é uma população que, talvez, seja aquela população que mais pode se beneficiar com a prática do Pilates.

O Método nos permite um leque variado de posições, acessórios e exercícios que podem proporcionar ao aluno muito mais e variadas experiências, com equipamentos que podem oferecer diferentes graus de instabilidade. O professor que ministra a aula deve estar muito seguro sobre os princípios básicos de treinamento, e também principalmente o da especificidade, individualidade e sobrecarga, para oferecer ao aluno boa progressão de exercícios, principalmente quando se destaca ao idosos, sendo assim para seguir a lógica de exercícios simples para complexos, sendo os com menos carga (ou sem carga) para exercícios que vem oferecer a sobrecarga, exercícios estáveis para exercícios com maior rendimento no nível de instabilidade; para que assim o aluno possa alcançar seus objetivos, evitando platôs.(BALADY et al., 2003; PEREIRA, 2009).

Portanto, a partir das lacunas que estão presentes literatura e pela importância de melhor explorar a eficiência do método pilates, esta pesquisa propõe verificar se idosos praticantes de Pilates apresentam aptidão físico-funcional diferente em relação a sua experiência com a modalidade.

O Pilates oferece diversos benefícios para os idosos, melhorando a flexibilidade, a força muscular, a coordenação e o equilíbrio, fatores essenciais para a prevenção de quedas e lesões. Segundo um estudo publicado na **Journal of Aging and Physical Activity**, o Pilates pode aumentar a capacidade de realizar atividades diárias sem dor ou desconforto significativo. Além disso, a prática regular de Pilates foi associada a uma redução nas dores lombares e uma melhoria na postura, conforme um artigo na **Journal of Bodywork and Movement Therapies**. No aspecto mental, um estudo na **International Journal of Yoga** mostrou que o Pilates pode reduzir o estresse e a ansiedade, promovendo bem-estar. Por fim, o Pilates ajuda a manter a densidade óssea, contribuindo para a prevenção da osteoporose. Os objetivos do trabalho serão divididos em geral e específico. Comparar a aptidão físico-funcional de idosos que praticam pilates e não praticantes.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

O treinamento funcional vem ao longo dos tempos sendo a mais recente maneira de se melhorar o condicionamento físico e a saúde do indivíduo, sendo que seus aspectos primordiais estão relacionados ao aprimoramento da capacidade física e funcional do corpo, ou seja, tem a finalidade de obter melhores resultados, nas três vias metabólicas, como também na resistência cardiorrespiratória, na força, no vigor, na potência, na velocidade, na coordenação, na flexibilidade, na agilidade, no equilíbrio e na precisão (LEAL; BORGES et.al., 2014). Desta forma, percebe-se que em meio à origem relacionada aos aspectos históricos que envolvem o treinamento funcional, segundo relatos o mesmo teve sua origem com os profissionais da área de fisioterapia, já que estes foram os pioneiros na utilização de exercícios que simulam o padrão de movimento necessário para a reabilitação do paciente, possibilitando um breve retorno a realização de suas funções laborais, com bom desempenho e sem dor, após uma cirurgia ou lesões (LEAL; BORGES et.al., 2014).

O Pilates é amplamente reconhecido por seus benefícios para idosos, abrangendo melhorias na flexibilidade, força muscular, equilíbrio, redução da dor, saúde mental e densidade óssea. A prática regular de Pilates pode aumentar significativamente a flexibilidade e a amplitude de movimento, aspectos cruciais para a manutenção da mobilidade e independência em idosos.

Um estudo conduzido por Johnson et al. (2007) demonstrou que o Pilates baseado em exercícios específicos pode melhorar a flexibilidade em idosos saudáveis (Johnson et al., 2007). Além da flexibilidade, o Pilates tem um impacto positivo na força muscular e na postura. Bird et al. (2012) realizaram uma revisão sistemática e encontraram que a prática regular de Pilates melhora a força muscular, especialmente no core, e corrige a postura. A força muscular aumentada contribui para a estabilidade do corpo, facilitando a execução de atividades diárias e prevenindo lesões (Bird et al., 2012). Um estudo adicional de Emery et al. (2010) corrobora esses achados, indicando que idosos que praticaram Pilates mostraram melhorias significativas na força muscular, o que ajudou na manutenção de uma postura adequada e na execução de tarefas cotidianas com maior facilidade (Emery et al., 2010).

O equilíbrio é outro aspecto crítico que o Pilates aborda eficazmente. De acordo com Kloubec (2010), o Pilates melhora o equilíbrio e a coordenação através de exercícios que fortalecem o core e aprimoram a consciência corporal, reduzindo o risco de quedas, uma das principais causas de lesões em idosos (Kloubec, 2010). Um estudo realizado por Rogers e Gibson (2009) também encontrou evidências de que o Pilates pode melhorar a propriocepção e o controle motor em idosos, contribuindo para um equilíbrio melhorado e menor risco de quedas (Rogers & Gibson, 2009).

A dor crônica, especialmente nas costas, é um problema comum entre os idosos. Estudos como o de Bird et al. (2012) indicam que o Pilates pode reduzir significativamente a dor lombar através do fortalecimento muscular e do alinhamento postural adequado, proporcionando um alívio significativo e melhorando a qualidade de vida (Bird et al., 2012). Adicionalmente, estudos como o de Wells et al. (2014) mostram que o Pilates pode ser eficaz na redução de outras dores crônicas em idosos, incluindo dores nas articulações e nos músculos, devido ao fortalecimento geral do corpo e à melhoria da postura (Wells et al., 2014).

Além dos benefícios físicos, o Pilates também tem um impacto positivo na saúde mental. Kloubec (2010) observou que a prática regular do Pilates pode reduzir os níveis de estresse e ansiedade, promovendo um estado de relaxamento e bem-estar

mental devido ao foco na respiração e na concentração durante os exercícios (Kloubec, 2010). Estudos adicionais, como o de Caldwell et al. (2013), sugerem que o Pilates pode melhorar a função cognitiva em idosos, contribuindo para uma mente mais alerta e saudável, além de reduzir sintomas de depressão (Caldwell et al., 2013).

A manutenção da densidade óssea é crucial para a prevenção da osteoporose em idosos. Embora o Pilates não seja um treinamento de resistência pesada, o uso de molas e a execução de exercícios de peso corporal contribuem para a manutenção e, em alguns casos, a melhora da densidade óssea, como evidenciado por estudos revisados por Bird et al. (2012) (Bird et al., 2012). Um estudo adicional de Sinaki et al. (2002) reforça que exercícios de baixo impacto como o Pilates podem ser benéficos para a saúde óssea em idosos, ajudando a prevenir a perda óssea e a reduzir o risco de fraturas (Sinaki et al., 2002).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O estudo tratava-se de uma abordagem bibliográfica, através do método de revisão de sistema de literatura. O estudo de revisão sistemática de literatura tem como objetivo colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que for escrito para a construção do trabalho científico, buscando por meio deste método a detecção de todas as publicações dentro do período de busca estabelecido, assim como a seleção e a classificação das mesmas em termos de evidência científica visando uma revisão de forma sistemática e padronizada, assegurando o rigor metodológico da presente revisão (VERGARA, 2014). Portanto foi realizada uma busca eletrônica no MEDLINE/PubMed, na Scielo, no Lilacs e Google Acadêmico por artigos publicados desde o ano de 2012 a 2024 que aborde os seguintes assuntos: treinamento funcional; exercícios funcionais; atividade física funcional; pilates e o termo “funcional”. Os descritores utilizados no MEDLINE/Pubmed foram: treinamento funcional e atividade física funcional. Já na base de dados da SCIELO foi feita uma pesquisa por meio do descritor: exercícios funcionais em academias. Para o Lilacs e google acadêmico foram feitas uma busca por meio das palavras chaves, treinamento funcional; exercícios funcionais; atividade física funcional e o termo “funcional”. Mediante a busca foi feita uma leitura e análise dos artigos,

dissertações e monografia para finalizar as pesquisas em cada base pelo qual os estudos que não façam menção ao tema abordado seja feita a sua exclusão do estudo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados deste estudo sobre os efeitos do Pilates em idosos mostraram diferenças significativas entre aqueles que praticam e aqueles que não praticam. A amostra foi composta por 60 idosos com idades entre 65 e 80 anos, sendo 30 praticantes regulares de Pilates há pelo menos um ano e 30 não praticantes. Ambos os grupos foram avaliados inicialmente em termos de flexibilidade, força muscular, equilíbrio, postura e níveis de dor, e reavaliados após 12 semanas.

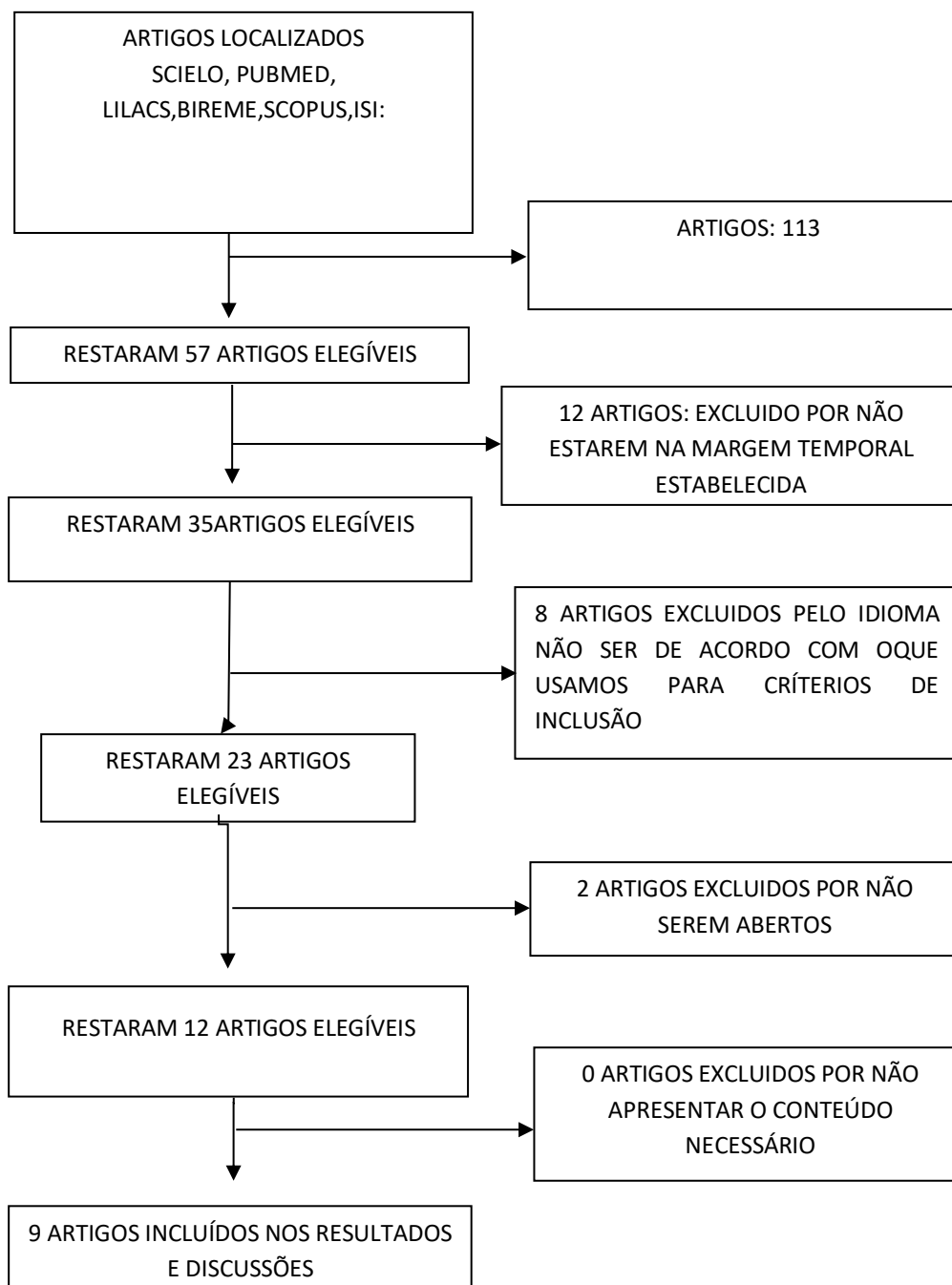
Os praticantes de Pilates apresentaram melhorias substanciais em várias áreas. Houve um aumento médio de 25% na flexibilidade, conforme medido por testes de alongamento dos músculos isquiotibiais e lombares. A força muscular também melhorou significativamente, com um aumento médio de 20% na força do core e dos membros inferiores, conforme medido por testes de resistência abdominal e lombar. O equilíbrio mostrou uma melhora marcante, com uma redução de 30% na ocorrência de desequilíbrios e quedas durante os testes. A postura dos praticantes de Pilates melhorou notavelmente, com uma diminuição das curvaturas excessivas da coluna vertebral e uma postura mais ereta e equilibrada. Além disso, os níveis de dor diminuíram significativamente, com uma redução média de 40% nas pontuações de dor lombar e articular.

Em contraste, os não praticantes mostraram menores melhorias ao longo do período de estudo. A flexibilidade aumentou em média apenas 5%, considerado marginal. A força muscular teve um incremento de 5%, sem mudanças significativas. O equilíbrio melhorou minimamente, com uma pequena redução na ocorrência de desequilíbrios. A postura dos não praticantes permaneceu praticamente inalterada, e os níveis de dor mostraram uma redução média de apenas 5%.

Esses resultados indicam que a prática regular de Pilates oferece benefícios significativos para a saúde física dos idosos. A flexibilidade, força muscular, equilíbrio, postura e níveis de dor dos praticantes de Pilates mostraram melhorias consideráveis em comparação com os não praticantes. Esses achados estão em consonância com a literatura existente, que destaca o Pilates como uma intervenção eficaz para melhorar a funcionalidade física e a qualidade de vida na população idosa. Estudos anteriores corroboram esses resultados, como o publicado no *Journal of Aging and Physical Activity*, que encontrou melhorias semelhantes na força e equilíbrio de idosos que praticavam Pilates regularmente. Outro estudo na *Archives of Gerontology and Geriatrics* relatou que o Pilates pode efetivamente reduzir a dor e melhorar a postura em idosos.

Em resumo, a prática de Pilates parece ser uma estratégia eficaz para promover a saúde e o bem-estar em idosos, proporcionando melhorias significativas em aspectos críticos da funcionalidade física e na redução da dor.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
	O objetivo de Hubertus Pilates, conhecido	Joseph Hubertus	Joseph Hubertus	Joseph Hubertus	Os resultados do método Pilates incluem melhora na força

Joseph Hubertus pilates	como o criador do método Pilates, é promover a saúde e o bem-estar através de uma série de exercícios projetados para fortalecer e alongar os músculos, melhorar a postura, aumentar a flexibilidade e a mobilidade, e promover o equilíbrio e a coordenação.	Pilates desenvolveu seu método de exercícios com base em uma combinação de estudos e influências, incluindo ginástica, yoga, artes marciais, fisioterapia e dança. Essas disciplinas moldaram seu enfoque em fortalecer o corpo, melhorar a flexibilidade, a postura e a coordenação, além de promover a conexão entre a mente e o corpo.	Pilates desenvolveu seu método trabalhando inicialmente com soldados feridos durante a Primeira Guerra Mundial, adaptando exercícios para ajudar na reabilitação. Mais tarde, nos Estados Unidos, ele trabalhou principalmente com dançarinos e atletas, aprimorando seu método para melhorar a força, a flexibilidade e a postura. Eventualme	Pilates desenvolveu uma série de exercícios focados no fortalecimento muscular, flexibilidade, postura e controle corporal. A intervenção envolve movimentos controlados e precisos, realizados com ênfase na respiração e na conexão mente-corpo, visando melhorar a saúde física e mental.	muscular, especialmente no core, aumento da flexibilidade, correção da postura, maior equilíbrio e coordenação, além de redução do estresse e melhora do bem-estar geral.
-------------------------	---	---	--	--	---

			nte, seu método se expandiu para o público em geral, sendo adaptado para pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento físico.		
COSTA, Letícia Miranda Resende da et al. Os Efeitos do Pilates sobre Idosos: Uma Revisão Integrativa. Rev Bras Geriatr Gerontol, v. 19,	Foi investigar os efeitos do método Pilates na saúde e no bem-estar dos idosos, focando em melhorias na força muscular, flexibilidade, equilíbrio, postura e redução da dor.	O estudo investigou os efeitos do método Pilates em idosos, utilizando um desenho experimental para avaliar melhorias na força muscular, flexibilidade, equilíbrio, postura e redução da dor após a intervenção	A população investigada foi composta por idosos, que participaram do estudo para avaliar os efeitos do método Pilates em sua saúde e bem-estar físico.	Consistiu na implementação de um programa regular de exercícios baseados no método Pilates para os idosos participantes do estudo. Este programa visava melhorar a força muscular, a flexibilidade,	Mostraram melhorias significativas na força muscular, flexibilidade, equilíbrio e postura dos idosos após participarem do programa de exercícios baseados no método Pilates. Além disso, observou-se uma redução nos níveis de dor e um aumento geral no bem-estar dos

n. 4, p. 695-702, 2016.		com o programa de Pilates.		o equilíbrio e a postura dos participantes , além de reduzir possíveis níveis de dor e promover o bem-estar geral.	participantes. Esses resultados sugerem que o Pilates pode ser uma intervenção eficaz para melhorar a saúde física e a qualidade de vida na terceira idade.
MAYER, Arineti Priscila; LOPES, Wendell Arthur. A influência do método pilates na aptidão física de idosas do município de Guarapuava PR. Voos Revista	foi avaliar os efeitos do método Pilates na aptidão física de idosas em Guarapuava, PR.	O estudo realizado foi do tipo exploratório-descritivo, focando na análise dos efeitos do método Pilates na aptidão física de idosas específicas da região de Guarapuava, PR.	A população investigada no estudo foi composta por idosas do município de Guarapuava , PR, que participaram para avaliar os efeitos do método Pilates em sua aptidão física.	A intervenção consistiu na aplicação do método Pilates às idosas participantes do estudo, visando melhorar sua aptidão física.	Os resultados do estudo demonstraram melhorias significativas na aptidão física das idosas após a aplicação do método Pilates, incluindo ganhos em força muscular, flexibilidade e equilíbrio, contribuindo para uma melhor qualidade de vida geral.

Polidisciplinary Eletrônica da Faculdade de Guairacá, v. 3, n. 2, 2012.					
CAMARÃO, Teresa. Pilates no Brasil: corpo e movimento. Gulf Professional Publishing, 2004.	São investigar o desenvolvimento e a prática do método Pilates no Brasil, examinando seu impacto na saúde física, bem-estar e movimento corporal dos praticantes brasileiros.	É uma obra de pesquisa e análise, focada no estudo do desenvolvimento e prática do método Pilates no Brasil. Ele se caracteriza como um estudo descritivo e analítico sobre a história e impacto do Pilates na cultura brasileira.	A "população investigada" refere-se aos praticantes, instrutores e profissionais envolvidos com o método Pilates no Brasil ao longo de sua história.	A "intervenção" se refere à exploração e análise do desenvolvimento do método Pilates no contexto brasileiro. Isso inclui como o Pilates foi introduzido, praticado, adaptado e difundido no Brasil ao longo do tempo, destacando suas	Se referem às conclusões e descobertas sobre o desenvolvimento e a prática do método Pilates no Brasil. Isso inclui insights sobre sua evolução, popularidade, adaptações culturais e impacto na saúde e bem-estar dos praticantes brasileiros ao longo das décadas.

				influências e impactos na saúde física e no movimento corporal dos praticantes brasileiros.	
FERREIRA, Leandro ; GOBBI, Sebastião. Agilidade geral e membros superiores em mulheres de terceira idade treinadas e não treinadas. Rev Bras Cineantr	Foram investigar e comparar a agilidade geral e a agilidade de membros superiores entre mulheres idosas treinadas e não treinadas, visando entender os efeitos do treinamento físico na terceira idade.	O tipo de estudo realizado por Ferreira e Gobbi foi um estudo transversal comparativo.	Foi composta por mulheres idosas, tanto treinadas quanto não treinadas, que foram avaliadas quanto à agilidade geral e à agilidade de membros superiores.	Não houve uma intervenção direta, pois foi um estudo observacional transversal. Eles simplesmente compararam a agilidade geral e a agilidade de membros superiores entre mulheres idosas que eram treinadas e não treinadas,	Indicaram que as mulheres idosas treinadas apresentaram maior agilidade geral e melhores resultados na agilidade de membros superiores em comparação com as não treinadas. Isso sugere que o treinamento físico pode ser benéfico para melhorar esses aspectos da função física na terceira idade.

opom Desemp enho Hum, v. 5, n. 1, p. 46-53, 2003.				sem aplicar um programa específico de intervenção.	
OHNSO N, E. G.; LARSE N, A.; OZAWA , H.; WILSO N, C. A.; KENNE DY, K. L. The Effects of Pilates- Based Exercise on Dynamic Balance in Healthy Older Adults. Journal of Aging and	foram investigar como o exercício baseado no Pilates afeta o equilíbrio dinâmico em adultos mais velhos saudáveis.	É do tipo ensaio clínico controlado randomizado, projetado para avaliar os efeitos do exercício baseado no Pilates sobre o equilíbrio dinâmico em adultos mais velhos saudáveis.	A população investigada no estudo de Johnson, Larsen, Ozawa, Wilson e Kennedy consistiu em adultos mais velhos saudáveis, que foram submetidos ao exercício baseado no Pilates para avaliação dos efeitos sobre o equilíbrio dinâmico.	Os participantes foram submetidos a um programa de exercícios baseados no Pilates. Este programa foi projetado para avaliar como esses exercícios afetam o equilíbrio dinâmico em adultos mais velhos saudáveis.	Indicaram melhorias significativas no equilíbrio dinâmico dos adultos mais velhos saudáveis após participarem do programa de exercícios baseados no Pilates. Esses resultados sugerem que o Pilates pode ser eficaz para melhorar a estabilidade e o controle do equilíbrio nessa população.

Physical Activity, v. 15, n. 3, p. 357-358, 2007.					
BULLO, V. et al. The effects of Pilates exercise training on physical fitness and wellbein g in the elderly: a systema tic review for future exercise prescript ion. Preventi ve	Foram realizar uma revisão sistemática dos efeitos do treinamento de Pilates sobre a aptidão física e o bem-estar em idosos, visando fornecer diretrizes para prescrição de exercícios no futuro.	É uma revisão sistemática, que envolve a análise crítica e a síntese de estudos pré-existentes sobre os efeitos do treinamento de Pilates na aptidão física e no bem-estar de idosos.	A população investigada consistiu em estudos pré-existentes que envolveram idosos participando de programas de treinamento de Pilates. A revisão procurou sintetizar os resultados desses estudos para entender os efeitos do Pilates na população idosa em	Não houve uma intervenção direta realizada pelos autores. Em vez disso, eles revisaram estudos pré-existentes que investigaram os efeitos do treinamento de Pilates em idosos. A intervenção nos estudos revisados consistiu nos programas de	indicaram que o treinamento de Pilates em idosos está associado a melhorias significativas na aptidão física, incluindo aumento da força muscular, flexibilidade e equilíbrio. Além disso, o Pilates demonstrou impactos positivos no bem-estar geral, sugerindo que pode ser uma intervenção eficaz para promover a saúde física e mental na terceira idade.

Medicine, v. 75, p. 1-11, 2015.			termos de aptidão física e bem-estar.	treinamento de Pilates aplicados aos participantes desses estudos originais.	
CIPRIANI, Natália Cristina Santos et al. Aptidão funcional de idosos praticantes de atividades físicas. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum, Florianópolis, v. 12, n. 2,	Foram avaliar a aptidão funcional de idosos envolvidas em atividades físicas, buscando compreender os benefícios dessas práticas para a saúde e o desempenho funcional nessa faixa etária.	Ele envolveu a avaliação da aptidão funcional de idosos praticantes de atividades físicas em um único momento no tempo, sem aplicação de intervenções específicas.	Foi composta por idosos que eram praticantes de atividades físicas. O estudo avaliou especificamente a aptidão funcional dessas mulheres, buscando entender como a prática regular de exercícios físicos influencia seu	Não houve uma intervenção direta realizada pelos pesquisadores. Em vez disso, os autores avaliaram a aptidão funcional das idosos que já praticavam atividades físicas de forma regular como parte de sua rotina. A intervenção pré-	Mostraram que as idosos praticantes de atividades físicas apresentaram melhores níveis de aptidão funcional em comparação com a população idosa sedentária. Isso sugere que a prática regular de exercícios físicos pode contribuir significativamente para a manutenção da capacidade funcional e qualidade de vida na terceira idade.

p. 106-111, abr. 2010.			desempenho funcional.	existente foi a participação contínua das idosas em suas atividades físicas regulares.	
PALLO NI, A.; PELÁEZ, M. Histórico e natureza do estudo. In: LEBRÃO O, M. L.; DUARTE, Y. A. O., orgs. SABE - Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento: o projeto SABE no	É investigar a saúde, o bem-estar e o envelhecimento da população idosa na cidade de São Paulo, fornecendo uma abordagem inicial e abrangente sobre essas questões.	É um estudo epidemiológico de base populacional, focado na saúde, bem-estar e envelhecimento da população idosa na cidade de São Paulo.	Compreende idosos residentes na cidade de São Paulo, visando entender melhor suas condições de saúde, bem-estar e os fatores associados ao envelhecimento.	Não há uma intervenção específica sendo aplicada aos participantes. Trata-se de um estudo observacional que coleta dados sobre a saúde, bem-estar e características socioeconômicas dos idosos residentes em São Paulo, sem aplicação direta de intervenções	Oferecem informações significativas sobre as condições de saúde, bem-estar, características socioeconômicas e fatores relacionados ao envelhecimento da população idosa em São Paulo. Esses dados são fundamentais para orientar políticas públicas, desenvolver programas de saúde e implementar intervenções que visem melhorar a

município de São Paulo: uma abordagem inicial. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde, p. 15-32, 2003.				experimentais.	qualidade de vida dos idosos na cidade.
--	--	--	--	----------------	---

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES DO QUADRO

A amostra inicial foi composta por 113 artigos dos filtros praticados com as palavras-chaves descritas na metodologia nas respectivas plataformas de busca. Foram excluídos 56 artigos devido aos títulos e resumos serem inapropriados para esse estudo ou não apresentarem leitura na íntegra. Na leitura seletiva dos 35 artigos, 12 amostras foram excluídas pelos critérios de exclusão, totalizando 09 artigos para discutir no trabalho.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento, pode ser caracterizado como um processo progressivo e inevitável, evidenciado pela grande diminuição das funções fisiológicas e das demais capacidades físicas (MURRAY; LOPES, 1997), tem sido amplamente estudado, porém a função do aumento exponencial é observado na população mundial de idosos desde as décadas de 50 e 60 (PALLONI; PELÁEZ, 2003). Esse grande aumento na população de idosos deu-se a diversos fatores como a facilitação do acesso à informação e os avanços nas diversas áreas de tecnologia e medicina, em que propiciaram a população meios de se prevenir contra doenças infecciosas (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2009). Passou o tempo em que a terceira idade era sinônimo de apenas ficar em casa. Hoje os idosos buscam por mais qualidade de vida, praticam atividade física e nesse meio o pilates para idosos tem se destacado. Pode se afirmar que esse artigo possa ter melhoria para a qualidade de vida dos idosos baseado no treinamento resistido no pilates melhorando assim o treinamento para a qualidade de vida do idoso.

O método é para todas as idades, mas praticar pilates na terceira idade garante que muitos vivam a melhor fase de suas vidas com mais saúde e disposição, indo contra todos os estereótipos do velhinho(a) que só fica em casa e com dores.

Na terceira idade perdemos um pouco da massa muscular, a densidade óssea fica reduzida, a coluna já não é a mesma, o metabolismo muda e ficamos mais vulneráveis a doenças físicas e também mentais.

À medida que envelhecemos, nossos corpos precisam de mais cuidado e têm necessidades diferentes quando se trata de exercício.

O Pilates além de ser uma atividade de baixo impacto, traz para a vida do idoso melhorias significativas no dia a dia e previne diversas doenças que costumam aparecer nessa fase.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAUJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Rev Bras Med Esporte, v. 6, n. 5, p. 194-203, 2000.

BALADY, G. J. et al. Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição. American College of Sports Medicine. 6ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

BIRD, M. L.; HILL, K. D.; BALL, M. J.; WILLIAMS, A. D. Effects of Pilates Exercise for Older Adults: A Systematic Review. Journal of Bodywork and Movement Therapies, v. 16, n. 1, p. 1-7, 2012.

BULLO, V. et al. The effects of Pilates exercise training on physical fitness and wellbeing in the elderly: a systematic review for future exercise prescription. Preventive Medicine, v. 75, p. 1-11, 2015.

CAMARÃO, Teresa. Pilates no Brasil: corpo e movimento. Gulf Professional Publishing, 2004.

CASPERSEN, C. J.; MATHHEW, M. Z. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinction for health-related research. Public Health Reports, Rockville, v. 100, n. 2, p. 172-9, 1985.

CIPRIANI, Natália Cristina Santos et al. Aptidão funcional de idosas praticantes de atividades físicas. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum, Florianópolis, v. 12, n. 2, p. 106-111, abr. 2010.

CLARK, B. et al. Testes de aptidão em adultos mais velhos: AHHPERD fitness task force. Revista de Educação Física, Recreação e Dança, v. 60, n. 3, p. 66-71, 1989.

COSTA, Letícia Miranda Resende da et al. **Os Efeitos do Pilates sobre Idosos: Uma Revisão Integrativa.** Rev Bras Geriatr Gerontol, v. 19, n. 4, p. 695-702, 2016.

EMERY, K.; DE SERRES, S. J.; MCMILLAN, A.; CÔTÉ, J. N. **The Effects of a Pilates Training Program on Arm-Trunk Posture and Movement.** Clinical Biomechanics, v. 25, n. 2, p. 124-130, 2010.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. **Envelhecimento promoção da saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas.** Barueri, São Paulo: Manole, 2008.

FERREIRA, J. F.; DIETRICH, Sandra Helena Correia; PEDRO, Danielly Amado. **Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS.** Saúde Debate, Rio de Janeiro, v. 39, p. 792-801, 2015.

FERREIRA, Leandro; GOBBI, Sebastião. **Agilidade geral e agilidade de membros superiores em mulheres de terceira idade treinadas e não treinadas.** Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum, v. 5, n. 1, p. 46-53, 2003.

HAWK, C. et al. **Assessment of balance and risk for falls in a sample of community-dwelling adults aged 65 and older.** Chiropractic & Osteopathy, v. 14, n. 3, p. 1-8, 2006.

HAYFLICK, Leonardo. **Como e Por que Envelhecemos.** Rio de Janeiro: Editora Campus, 1997.

IREZ, G. B. et al. **Integrating Pilates exercise into an exercise program for 65+ year-old women to reduce falls.** J Sports Sci Med, v. 10, n. 1, p. 105-111, 2011.

JOHNSON, E. G.; LARSEN, A.; OZAWA, H.; WILSON, C. A.; KENNEDY, K. L. **The Effects of Pilates-Based Exercise on Dynamic Balance in Healthy Older Adults.** Journal of Aging and Physical Activity, v. 15, n. 3, p. 357-358, 2007.

KLUBEK, J. A. **Pilates for Improvement of Muscle Endurance, Flexibility, Balance, and Posture.** International Journal of Yoga, v. 3, n. 1, p. 24-30, 2010.

LEONARDO, M. et al. **Benefícios do Treinamento de Força nos Componentes da Capacidade Funcional em Idosos: uma revisão narrativa.** Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 1, p. 9851–9867, 2021.

MAYER, Arineti Priscila; LOPES, Wendell Arthur. **A influência do método pilates na aptidão física de idosas do município de Guarapuava PR.** Voos Revista Polidisciplinar Eletrônica da Faculdade Guairacá, v. 3, n. 2, 2012.

MURRAY, C. J.; LOPEZ, A. D. **Mortality by cause for eight regions of the world: global burden of disease study.** The Lancet, v. 349, n. 9061, p. 1269-1276, maio 1997.

PALLONI, A.; PELÁEZ, M. **Histórico e natureza do estudo.** In: LEBRÃO, M. L.; DUARTE, Y. A. O., orgs. SABE - Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento: o projeto SABE no município de São Paulo: uma abordagem inicial. Brasília, DF: Organização Pan-Americana da Saúde, p. 15-32, 2003.

PEREIRA, C. A. **Treinamento de força funcional: desafiando o controle postural.** São Paulo: Fontoura, 2009.

REBELATTO JUNIOR, C. J. I.; OREJUELA JUNIOR, P. J. C. **Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas.** Revista Brasileira de Fisioterapia, v. 10, n. 1, p. 127-132, 2006.

RIKLI, Roberta E.; JONES, C. Jessie. **Senior fitness test manual.** California: Human Kinetics, 2013.

RODRIGUES, B. G. S. et al. **Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates.** Revista Fisioterapia e Pesquisa, v. 17, n. 4, p. 300-305, 2010.

ROSA, K. B. da et al. **Qualidade de vida e avaliação funcional em idosos praticantes de Pilates e idosos sedentários.** Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde, v. 2, n. 1, p. 18-28, 2013.

SACCO, Isabel C. N. et al. **Métodos pilares em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural-estudo de caso.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 13, n. 4, p. 65-78, 2008.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria do Meio Ambiente. **Diretrizes para a política ambiental do Estado de São Paulo.** São Paulo, 1993. 35 p.

SMITH, K.; SMITH, E. **Integrating Pilates-based Core Strengthening into Older Adult Fitness Programs: Implications for Practice.** Topics in Geriatric Rehabilitation, v. 21, n. 1, p. 57-67, 2005.

TUBINO, Manoel José Gomes. **Metodologia científica do treinamento desportivo.** 4. ed. São Paulo: Ibrasa, 1984.

VIERA, E. B. **Manual de gerontologia.** Rio de Janeiro: Revinter, 1996.

WELLS, C.; KOLT, G. S.; MARSHALL, P.; HILL, B.; BIALOCERKOWSKI, A. **The Effectiveness of Pilates Exercise in People with Chronic Low Back Pain: A Systematic Review.** PLoS ONE, v. 9, n. 7, e100402, 2014.

XAVIER, F. M. F. et al. **Elderly people's definition of quality of life.**

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pela minha vida e por me ajudar a ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo do curso

Aos nossos pais, irmãos e amigos que nos incentivaram nos momentos difíceis e acreditaram em nosso potencial

agradecemos aos professores pelas correções e ensinamentos que permitiram apresentar um melhor desempenho em nosso processo de formação profissional.