

**CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE FISIOTERAPIA**

**LUCAS ANDRÉ DE MATOS
MARIA NATHALIA DE SENA BARBOSA
WALESSON DA SILVA GOMES**

**EFEITO DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: Uma
revisão integrativa**

**RECIFE
2023**

**LUCAS ANDRÉ DE MATOS
MARIA NATHALIA DE SENA BARBOSA
WALESSON DA SILVA GOMES**

**EFEITO DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO: Uma
revisão integrativa**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Disciplina TCC II do Curso de Fisioterapia do Centro
Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos
requisitos para conclusão do curso.

Orientador(a): Prof. Me. Alisson Luiz Ribeiro de Oliveira.

RECIFE
2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

M430e Matos, Lucas André de.
Efeito do método pilates na qualidade de vida do idoso: uma revisão
integrativa/Lucas André de Matos; Maria Nathalia de Sena Barbosa;
Walesson da Silva Gomes. - Recife: O Autor, 2023.

17 p.

Orientador(a): Me. Alisson Luiz Ribeiro de Oliveira.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Fisioterapia, 2023.

Inclui Referências.

1. Método Pilates. 2. Terceira idade. 3. Qualidade de vida. I.
Barbosa, Maria Nathalia de Sena. II. Gomes, Walesson da Silva. III.
Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 615.8

**LUCAS ANDRÉ DE MATOS
MARIA NATHALIA DE SENA BARBOSA
WALESSON DA SILVA GOMES**

EFEITO DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Alisson Luiz Ribeiro de Oliveira
Mestre em Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento

Thays Mirelly Campos da Silva
Pós graduada em UTI adulto

Manuella da Luz Duarte Barros
Doutora em nutrição

Nota: _____

Data: ___/___/___

Dedicamos esse trabalho a nossos familiares e aos nossos mestres

AGRADECIMENTOS

LUCAS ANDRÉ DE MATOS

Quero agradecer primeiramente a Deus por tudo, só ele sabe os obstáculos que passei para chegar até aqui, minha mãe, que sempre esteve presente, aos colegas de classe que sempre me deram forças para continuar em frente e conseguir chegar até aqui.

WALESSON DA SILVA GOMES

Quero agradecer ao autor de tudo em minha vida, o meu Deus! Que darei eu ao Senhor, por todos os benefícios que me tem feito? Deus em sua infinita graça me presenteou com uma esposa amiga, parceira e que sempre está comigo. Quero agradecer a Deus mais uma vez pela vida do meu pai e mãe que são anjos do Senhor na minha vida, onde em toda minha vida buscarão fazer o melhor para mim, com todo amor e carinho! Continuo agradecendo a Deus por toda minha família e amigos que a graça do Senhor esteja sobre a vida de todos.

Para não ficar só em minhas palavras: O Senhor é a minha força e o meu escudo; nele o meu coração confia, e dele recebo ajuda. Meu coração exulta de alegria, e com o meu cântico lhe darei graças. Salmos 28:7

MARIA NATHALIA DE SENA BARBOSA

Quero agradecer primeiramente a Deus pela sua misericórdia em me permitir chegar até onde cheguei, nunca me desamparou mesmo mediante a toda dificuldade, agradeço a minha família em especial a minha mãe, por me dar forças e está comigo a cada momento, ao meu noivo que está sempre presente na minha vida desde o início, agradeço também aos meus amigos da graduação que nunca me deixaram só, cada momento foi importante de viver, por fim, agradeço a todos que participaram dessa minha jornada acadêmica.

“A persistência é o menor caminho do
êxito”.

(Charles Chaplin)

RESUMO

Introdução: Perdas funcionais que comprometem a capacidade do indivíduo na execução de suas atividades diárias geradas no envelhecimento, resultando na redução da qualidade de vida. O método Pilates melhora o condicionamento físico e mental do indivíduo e, como consequência promove melhoria na qualidade de vida, tornando-se uma alternativa de atividade física de baixo impacto para esse público.

Objetivo: O objetivo deste estudo foi analisar os efeitos do método Pilates na qualidade de vida dos idosos. **Métodos:** Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de caráter descritivo, por meio de uma revisão integrativa da literatura. As buscas foram empreendidas nas seguintes bases de dados: SCIELO, MEDLINE e LILACS. Como descritores, foram utilizados: idoso, qualidade de vida, métodos e técnicas de fisioterapia. **Resultados:** As buscas resultaram em 5 artigos que obedeceram aos critérios de elegibilidade. Foi evidenciado que a inserção regular da prática do método Pilates pode diminuir as desordens que ocorrem nessa faixa etária, melhorando a força muscular respiratória, o domínio psicológico, mobilidade global e redução de índice de massa corporal, promovendo o aumento da qualidade de vida. **Considerações finais:** Observou-se que o método Pilates reduz a degradação funcional e social desses indivíduos, promovendo o aumento da autonomia, de modo a elevar de forma significativa os índices de qualidade de vida.

Palavras-chave: Método Pilates; terceira idade; qualidade de vida.

ABSTRACT

Introduction: Functional losses that compromise the individual's ability to perform their daily activities generated by aging, resulting in reduced quality of life. The Pilates method improves the physical and mental conditioning of the individual and, as a consequence, improves the quality of life, making it a low-impact alternative for physical activity for this public. **Objective:** The objective of this study was to analyze the effects of the Pilates method on the quality of life of the elderly. **Methodology:** This is a descriptive bibliographical research, through an integrative literature review. Searches were undertaken in the following databases: SCIELO, MEDLINE and LILACS. As descriptors, the following were used: elderly, quality of life, physiotherapy methods and techniques. **Results:** The searches resulted in 5 articles that met the eligibility criteria. It was evidenced that the regular insertion of the practice of the Pilates method can reduce the disorders that occur in this age group, improving respiratory muscle strength, psychological domain, global mobility and reduction of body mass index, promoting an increase in quality of life. **Conclusion:** It was observed that the Pilates method reduces the functional and social degradation of these individuals, promoting an increase in autonomy, in order to significantly increase the indices of quality of life.

Keywords: Pilates method; third age; quality of life.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Pirâmide Etária Brasileira	16
Figura 2 - Fluxograma da estratégia utilizada para seleção dos artigos.....	22

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Estratégia de busca	21
Quadro 2 - Estratégia de busca	21
Quadro 3 - Características dos estudos incluídos	22
Quadro 4 - Resultados dos estudos incluídos em ordem crescente de ano de publicação.....	23

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
2	REFERENCIAL TEÓRICO	15
2.1	Envelhecimento	15
2.1.1	<i>Aspectos Gerais</i>	15
2.1.2	<i>Declínio Funcional e Qualidade de Vida no Envelhecimento</i>	16
2.2	Método Pilates	18
2.2.1	<i>Aspectos Históricos</i>	18
2.2.2	<i>Princípios do Método e Seus Equipamentos</i>	19
3	MÉTODOS	21
3.1	<i>Tipo de revisão, período da pesquisa, restrição linguística e temporal</i>	21
3.2	<i>Bases de dados, descritores e estratégia de busca</i>	21
3.3	<i>Critérios de elegibilidade</i>	21
4	RESULTADOS	22
5	DISCUSSÃO	25
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
	REFERÊNCIAS	28

1 INTRODUÇÃO

A população idosa equivale a 12% da população mundial, com previsão de duplicação do número de idosos até 2050 e triplicação em 2100. O aumento global do número de idosos pode estar relacionado aos avanços tecnológicos ligados aos métodos contraceptivos. No Brasil, o crescimento da população idosa não se difere do restante do mundo, de modo que a previsão da população idosa para 2060 chega a 25,5%, cerca de 58,2 milhões de brasileiros (SUZMAN *et al.*, 2015; IBGE, 2021).

O envelhecimento pode ser caracterizado como um processo natural e inevitável que se estabelece por importantes alterações, tanto biológicas quanto fisiológicas. Essas alterações são variáveis entre os indivíduos e dependem de vários fatores, entre os quais destaca-se idade, estilo de vida, sedentarismo, entre outros (SANTIAGO *et al.*, 2015).

Com o avanço do processo de envelhecimento, são observadas alterações em diferentes áreas da cognição, como a linguagem, memória, desenvolvimento psicomotor e função visual e espacial. Ocorre o que se conhece por declínio cognitivo leve (DCL), ou comprometimento cognitivo leve (CCL), que se refere ao declínio cognitivo maior que o esperado para a idade e escolaridade do indivíduo, no entanto, não interfere de forma significativa nas atividades de vida diária, estando relacionado à dificuldade de recuperar informações armazenadas ou aprender novas informações. Em virtude do envelhecimento, as atividades básicas da vida diária são comprometidas, pois ocorre um conjunto de modificações orgânicas que geram uma perda gradual da reserva funcional (FERREIRA *et al.*, 2022).

O resultado das alterações que ocorrem no envelhecimento está geralmente associado ao declínio das capacidades físicas e cognitivas, caracterizando um declínio funcional na pessoa idosa. A capacidade funcional representa importante indicador do grau de independência do idoso. Tendo em vista que o envelhecimento altera a capacidade funcional do idoso, observa-se um impacto expressivo na qualidade de vida desse público, uma vez que quanto menor a capacidade funcional, menor a independência e a qualidade de vida da pessoa idosa (VERAS, 2019).

O envelhecimento saudável está diretamente ligado à minimização do declínio funcional e melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. Isso pode ocorrer por meio de uma alimentação saudável, aliada à prática de exercícios físicos e mentais, que

podem ser individuais ou coletivos. Há estudos que comprovam que idosos praticantes de atividades físicas ganham força muscular e melhoram a capacidade funcional, passando a desempenhar as atividades básicas de vida diária com mais autonomia. À vista disso, surge o método Pilates como uma tendência para a realização de exercícios físicos, trazendo uma abordagem mais holística, através da valorização da interação entre corpo e mente (ENGERS *et al.*, 2016).

O Método Pilates (MP) surgiu como uma forma popular, visando a melhoria da força e do condicionamento geral para indivíduos de todas as idades e, tem sido usado como método auxiliar expressivamente utilizado na reabilitação de lesões. A literatura aponta que esse método gera benefícios como mudanças positivas na composição corporal, o aumento da densidade mineral óssea, melhoria da força e resistência muscular, equilíbrio, coordenação e flexibilidade (TOZIM, 2014).

Diante desses apontamentos, surge a seguinte pergunta norteadora: quais os efeitos do MP na qualidade de vida do idoso? Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar os efeitos do MP na qualidade de vida dos idosos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Envelhecimento

2.1.1 Aspectos Gerais

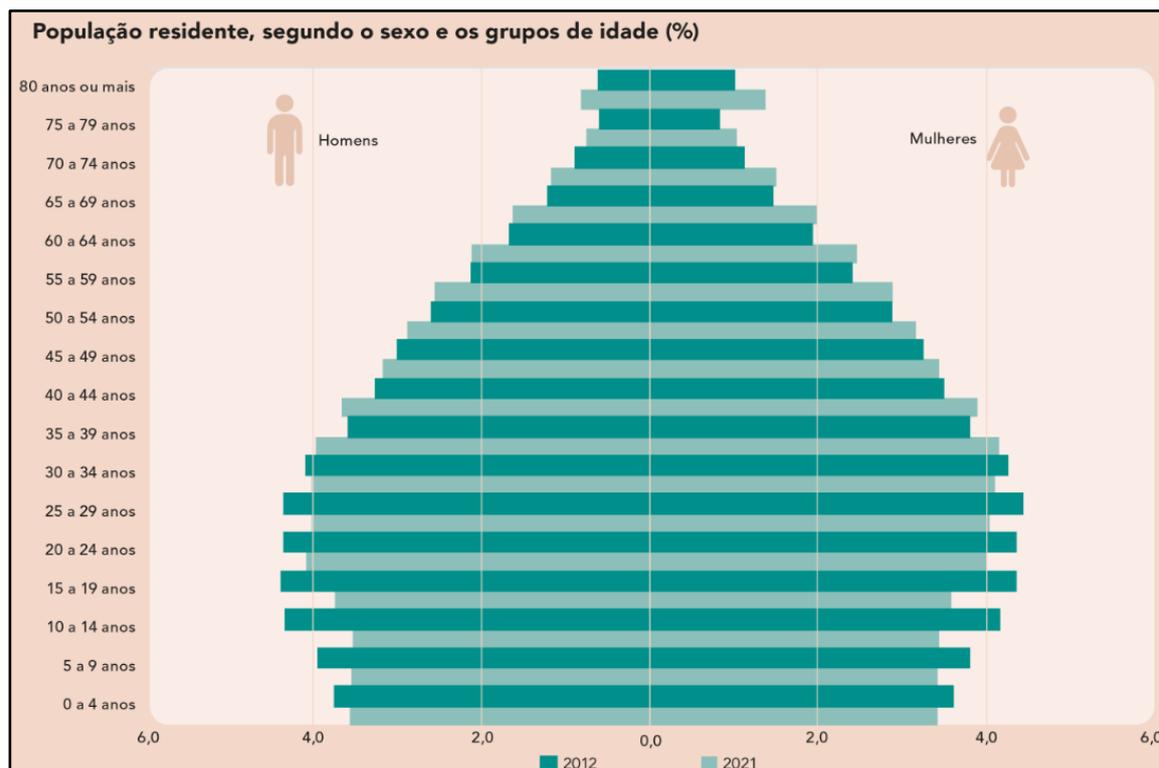
O envelhecimento é uma consequência natural ao ser humano que marca as diferentes fases da vida, tal processo inicia-se desde o nascimento até a fase adulta, fornecendo diversas alterações no corpo, como mudanças fisiológicas, estruturais e funcionais. No entanto, o ato de envelhecer muda de indivíduo para indivíduo, e pode ser influenciado por fatores genéticos, como também por fatores externos como os hábitos de vida (CONSTANTINO, 2019).

A fisiologia descreve o envelhecimento como uma série de alterações nas funções mentais e orgânicas, devido exclusivamente aos efeitos do avanço da idade sobre o organismo. Isso faz com que todas as funções fisiológicas entrem em declínio e o ser humano perca a capacidade de manter o equilíbrio homeostático, havendo a diminuição progressiva da reserva funcional (MATSUDO; MATSUDO; NETO, 2020).

Posteriormente a isto, em condições consideradas normais, um organismo envelhecido poderá sobreviver satisfatoriamente, porém quando submetido a situações de stress emocional, físico, entre outros; podem manifestar sobrecarga funcional, culminando em processos patológicos, uma vez que há o comprometimento dos sistemas nervoso, endócrino e imunológico (SOARES; DELINOCENTE; DATI, 2021).

A Organização Mundial de Saúde (OMS), classifica pessoas com 60 anos ou mais como idosos. Tendo em vista a crescente expectativa de vida nas últimas décadas, a média de idade será de 76 anos. As projeções futuras atestam que o número de idosos no país irá ultrapassar o de jovens, alterando desta forma o formato da pirâmide etária, como mostra a figura 1. No qual, é possível observar que na base da pirâmide, no ano de 2021, há uma menor porcentagem dos grupos etários mais jovens, simultaneamente, em que houve aumento dos grupos de idade encontrados no topo da pirâmide. Portanto, a população brasileira idosa aumentou em 2021 se comparado a 2012 (IBGE, 2021).

Figura 1 - Pirâmide Etária Brasileira



Nos países desenvolvidos houve uma redução das taxas de fecundidade e mortalidade, isso permitiu a elaboração de estratégias que se atentassem às demandas de uma população envelhecida. Por outro lado, no Brasil os indicadores sofreram um declínio sem que houvesse tempo para que a sociedade se projetasse para enfrentar tal mudança. Com a transição demográfica, houve o aumento de doenças crônicas não transmissíveis, por serem mais presentes em idosos, portanto, a compreensão deste cenário é fundamental para realizar manobras de enfrentamento de doenças e conseqüentemente se obter uma melhor qualidade de vida (CARRASCO-POYATOS *et al.*, 2021).

2.1.2 Declínio Funcional e Qualidade de Vida no Envelhecimento

No envelhecimento ocorrem diversas mudanças, principalmente na diminuição da independência e conseqüentemente na capacidade funcional do idoso. Devido a isso, o indivíduo nesta condição adquire depressão, isolamento social e principalmente o declínio funcional. Além disso, também pode ocorrer o desenvolvimento de doenças degenerativas e crônicas, resultado este de

comorbidades e alterações fisiológicas que promovem a diminuição da expectativa de vida (VETRANO, *et al.* 2018).

A capacidade funcional se refere ao modo como o indivíduo vive, além da forma como ele interage com o seu meio, a mesma pode ser definida como a habilidade de realizar tarefas rotineiras. Por sua vez, as atividades rotineiras são classificadas de três formas, atividades básicas, instrumentais e avançadas, sendo estas, essenciais para uma vida autônoma e independente. Sendo assim, a capacidade funcional é afetada por fatores demográficos, sociais, econômicos, fisiológicos e culturais, ligados diretamente ao estilo de vida do idoso (LEITE, *et al.* 2020).

Conseqüentemente, uma das maiores limitações e desafios com o aumento da idade é a incapacidade funcional e a dependência, que acaba ocorrendo de maneira gradativa e irreversível durante o passar dos anos, evoluindo conforme as condições sociais, ambientais e físicas (FARIAS-ANTÚNEZ *et al.*, 2018). As limitações vindas do envelhecimento, promovem alterações na capacidade funcional diretamente interligadas a aspectos da saúde mental e comportamental.

Além disso, a capacidade de realizar tarefas rotineiras também é prejudicada com a chegada da velhice e a perda da capacidade funcional, pois executar atividades como, cozinhar, caminhar, realizar atividades manuais, se vestir, dentre outras, se torna inviável. Desta forma, o indivíduo fica impossibilitado de realizar tarefas em condições autônomas e independentes, podendo haver um maior risco de quedas e dependência, que é considerado uma das maiores causas de mortalidade (LEITE, *et al.* 2020).

A capacidade funcional garante independência ao idoso quanto às atividades individuais. Estas, quando mantidas, geram satisfação com a vida garantindo qualidade de vida da pessoa idosa e, portanto, maior satisfação com a vida no envelhecimento (CABRAL *et al.*, 2021).

Segundo Lucentefote (2017), após a identificação da vulnerabilidade, os idosos tinham uma média de vida de dois anos, pois estariam mais propensos a desenvolver doenças devido à fragilidade. Diante disso, os profissionais de saúde possuem o papel crucial na mediação desta condição, identificando, monitorando e acompanhando os idosos com o uso de instrumentos de rastreamento para a detecção precoce e intervenções em saúde.

Em suma, o declínio funcional pode afetar a qualidade de vida dos idosos, pois eles podem enfrentar dificuldades para realizar atividades cotidianas, como andar,

subir escadas, tomar banho e se vestir. Além disso, o declínio funcional pode ser agravado por condições de saúde como doenças crônicas, incapacidade física, deficiências sensoriais e cognitivas, entre outros fatores. O declínio funcional pode ter um grande impacto na qualidade de vida dos idosos, levando a um aumento da dependência de cuidadores e uma redução da independência e autonomia (MATOS *et al.*, 2018).

Para melhorar a qualidade de vida dos idosos, é importante adotar medidas que possam ajudar a prevenir o declínio funcional e promover a saúde física e mental. Algumas dessas medidas incluem: praticar atividades físicas, lazer, realizar exames periódicos, alimentação saudável e outros (CABRAL *et al.*, 2021).

2.2 Método Pilates

2.2.1 Aspectos Históricos

Joseph Hubert Pilates possuía a sua saúde fragilizada, sofrendo de asma, bronquite, febre reumática e raquitismo. Por este motivo, desde criança era submetido à prática de esportes como ioga, esgrima, kickboxing, Tai Chi, natação e atletismo. Curiosamente Pilates, desenvolveu a sua técnica com base na inspiração nestes exercícios para a melhora da sua condição física em um campo de guerra britânico, durante a Primeira Guerra Mundial (FRANCO, 2023).

Dedicado aos estudos, aprofundou os seus entendimentos sobre anatomia, fisiologia e medicina tradicional. Com influências diversificadas que vão desde artes marciais e ioga, até o estudo do movimento dos animais. Em 1914, atuou como enfermeiro nos campos de concentração e criou técnicas utilizando molas das camas hospitalares para tonificar os músculos dos pacientes acamados, os aparelhos criados por Pilates são utilizados até os dias atuais, como Cadillac, Ladder Barrel, Reformer, High Chair, além de vários acessórios como Magic Circle, Foot Corrector, Neck Stretcher, Toe exerciser, Airplane Board e Up device (PANELLI; MARCO, 2017).

No ano de 1946, Pilates fundou o seu primeiro estúdio em Nova York, no qual atraiu instantaneamente a atenção de bailarinos, beneficiados com a sua técnica. Além de se autointitular à frente da sua época, pois ainda não havia fisioterapia e a medicina tradicional se apresentava resistente. Mesmo após a técnica ter se mostrado

promissora, reabilitando diversas pessoas com lesões e disfunções musculoesqueléticas (SCHROEDER, 2014).

A Partir do ano de 1986, MP foi reconhecido na área da saúde, esportes e dança como um método de exercícios. O método trazido para o Brasil por Alice Becker Denovaro, no ano de 1991. Hoje com grande popularidade no país, é umas das técnicas mais utilizadas por fisioterapeutas no tratamento de inúmeras disfunções de pessoas idosas, tornando indispensável que se conheça suas aplicações, contra indicações, formas de utilização, entre outros (FIGUEIREDO; DAMÁZIO, 2018).

2.2.2 Princípios do Método e Seus Equipamentos

O Pilates é baseado na “*Contrologia*”, que por sua vez é o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. Por meio dela, desenvolve o corpo uniformemente, corrige a má postura, restaura a vitalidade física, revigora a mente e eleva o espírito. É a correta coordenação do corpo, mente e espírito, com base no entendimento dos princípios de equilíbrio e gravidade sempre aplicados aos movimentos (FRANCO, 2023).

São seis os princípios básicos utilizados no método Pilates: Concentração, Controle, Precisão, *Power House*, Respiração e Fluidez. O princípio da respiração é considerado essencial, pois auxilia no controle dos movimentos, relaxando a musculatura, oxigena os tecidos e por fim ajuda na estabilização da coluna. O controle, é crucial para a realização dos movimentos, esse exercício proporciona um melhor domínio para treinar os músculos mantendo uma boa condição de força e alongamento (RODRIGUES; CHAVES, 2018).

A precisão se faz necessária para uma posição precisa do corpo durante todo o exercício. Além disso, a soma dos seis princípios, na prática, auxilia o indivíduo no ganho de flexibilidade, aumento da saúde e definição corporal. Atualmente também é empregado no tratamento de desordens neurológicas, problemas ortopédicos, dor crônica e lombalgia (ROBLE, 2015).

Os exercícios podem ser realizados tanto no solo quanto em aparelhos. Quando executado no solo, busca-se pioneiramente o fortalecimento abdominal, além disso, se enquadram como complemento para os exercícios praticados nos aparelhos. Em modelos clássicos, possuem quatro níveis, que vão desde o básico, intermediário,

avançado, até o super avançado. Desta forma todo o corpo é trabalhado, e pode ser aplicado em indivíduos que possuam alguma cirurgia ou patologia musculoesquelética, visando um bom desempenho e a reabilitação (BALDINI; ARRUDA, 2019).

Com as diversas adaptações que sofreu ao longo dos anos, o método passou a ser classificado por Pilates modificado, no qual os exercícios são realizados segundo as características e habilidades do paciente, podendo ser utilizado para pessoas de qualquer idade. Diferentemente da técnica aplicada por Joseph, em que eram seguidos exercícios com alto vigor físico, intensos e de alta dificuldade. Além disso, novos recursos foram somados aos métodos, como o uso da bola suíça, halteres, bosu, rolos e recursos terapêuticos como os exercícios no meio aquático (FRANCO, 2023).

3 MÉTODOS

3.1 Tipo de revisão, período da pesquisa, restrição linguística e temporal.

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e qualitativo. O estudo foi realizado entre março e maio de 2023.

3.2 Bases de dados, descritores e estratégia de busca.

As buscas foram empreendidas nas seguintes bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) e Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Para propiciar um direcionamento, as buscas foram realizadas a partir da utilização dos descritores de acordo como os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “idoso”, “qualidade de vida”, “métodos e técnicas de fisioterapia”, bem como suas versões na língua inglesa de acordo com a Medical Subject Headings (MeSH), combinados usando o operador booleano “AND”, como listado no quadro 1.

Quadro 1 – Estratégia de busca

Base de dados	Estratégia de busca
MEDLINE via PubMed através do MeSH	<i>(elderly)</i> AND <i>(quality of life)</i> AND <i>(physiotherapy methods and techniques)</i> OR (pilates)
LILACS via BVS	(idoso) AND (qualidade de vida) AND (métodos e técnicas de fisioterapia) OR (pilates)
SciELO	(idoso) AND (qualidade de vida) AND (métodos e técnicas de fisioterapia) OR (pilates)

Fonte: autoria própria (2013).

3.3 Critérios de elegibilidade

Foram considerados como critérios de inclusão os artigos que contemplam a temática do estudo, publicados em portuguesa, indexados nas bases de dados entre 2018 e 2023, estudos de caso, analíticos, observacionais e experimentais ou que o desfecho primário era a qualidade de vida. Como critérios de exclusão, foram

considerados inelegíveis, estudos em duplicata, artigos de revisão, que não apresentam as palavras-chave em seu título e/ou resumo.

Quadro 2 – Estratégia de busca

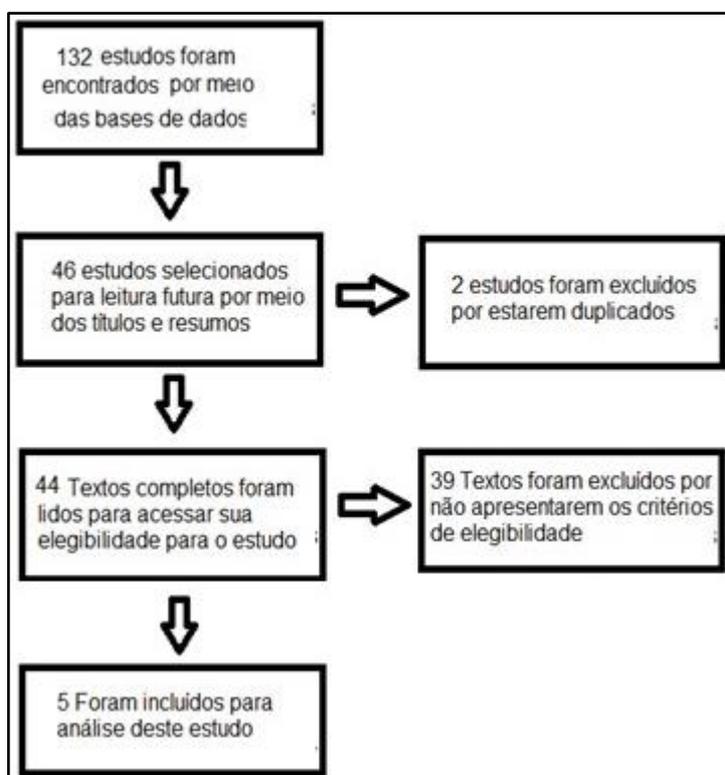
Acrônimo	Definição	Descrição
P	Paciente ou população	Pacientes Idosos
I	Intervenção	Método Pilates
C	Controle ou comparação	Tempo de exercícios do Método Pilates
O	Outcomes/Desfecho	Melhoria na qualidade de vida após aplicação do Método Pilates

Fonte: Autoria própria (2023).

4 RESULTADOS

Na elaboração deste estudo, foram identificados inicialmente 45 (quarenta e cinco) materiais científicos. Seguindo os critérios de inclusão e exclusão, foi feita a análise do ano de publicação (espaço temporal) e do título, em busca de identificar a presença de ao menos um dos descritores em seu título. O próximo passo destinou-se a identificar artigos duplicados e à leitura dos resumos, visando identificar os artigos que não correspondem à temática deste estudo. A última etapa consistiu em avaliar minuciosamente se os textos atendiam aos objetivos deste estudo, resultando em 5 artigos que obedeceram aos critérios de elegibilidade. A figura 2 ilustra a estratégia de busca adotada neste estudo. Os quadros 3 e 4 listam, respectivamente, as características dos estudos incluídos e os resultados dos estudos incluídos.

Figura 2 – Fluxograma da estratégia utilizada para seleção dos artigos.



Fonte: Autoria própria (2023).

Quadro 3 - Características dos estudos incluídos

Autor (data)	Tipo de estudo	População	Tempo, duração, frequência.
Costa <i>et al.</i> , (2018)	Analítico transversal	185 idosas de 60 a 64 anos	>12 semanas. >150 min por semana
Santos <i>et al.</i> , (2019)	Quase experimental	19 idosas de 60 a 75 anos	10 semanas. 60 min. 3 vezes por semana
Gandolfi <i>et al.</i> , (2020)	Prospectivo longitudinal	40 idosas com idade \geq 60 anos	20 semanas. 50 minutos uma vez por semana
Santos; Nascimento <i>et al.</i> , (2020)	Analítico transversal	33 Idosas com idade \geq 60 anos	6 meses. 20 min três dias por semana
Ribeiro <i>et al.</i> , (2021)	Delineamento quase experimental	40 Idosas com idade \geq 60 anos	12 semanas. Sem informações sobre duração e frequência

Fonte: autoria própria (2023)

Quadro 4 – Resultados dos estudos incluídos em ordem crescente de ano de publicação.

Autor/Ano	Título	Objetivo	Método de Avaliação da Qualidade e Vida	Resultados/Considerações
Costa <i>et al.</i> , (2018)	Comparação da percepção da qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes do Método Pilates	Comparar a percepção da qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes do método Pilates.	Questionário WHOQOL-OLD	O grupo de idosas que praticou Pilates apresentou melhores percepções na maioria dos domínios de qualidade de vida.
Santos <i>et al.</i> , (2019)	O método Pilates no solo na qualidade de vida, função pulmonar e força muscular respiratória de idosas	Analisar os efeitos do método Pilates no solo na qualidade de vida, função pulmonar e força muscular respiratória em mulheres idosas	Avaliação por meio do questionário SF-36	O método Pilates contribuiu significativamente para a melhora da qualidade de vida das pacientes tratadas.
Gandolfi <i>et al.</i> , (2020)	The influence of the Pilates method on quality of life and bone remodelling in older women: a controlled study	Avaliar os efeitos do método Pilates na qualidade de vida e nos marcadores de remodelação óssea em um grupo de mulheres idosas.	Avaliação por meio do questionário SF-36	O grupo de mulheres submetidas ao Pilates apresentou melhora na qualidade de vida.
Santos; Nascimento, (2020)	Avaliação da percepção da qualidade de vida de mulheres idosas	Avaliar e comparar os níveis da percepção da qualidade de vida de	Questionário Sociodemográfico, Mini exame do	Foi evidenciado que idosas fisicamente ativas valorizaram mais o domínio Psicológico, enquanto as sedentárias atribuíram maior valor para as

	praticante do método pilates e idosas sedentárias, na região do sertão Pernambucano	mulheres idosas praticantes regulares do método Pilates e sedentárias, residentes na cidade de Petrolina-PE	Estado Mental (MEEM), Questionário WHOQOL-BREF e Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)	Relações Sociais. Interferindo positivamente na percepção da saúde física e mental de mulheres idosas
Ribeiro <i>et al.</i> , (2021)	Efeitos do método pilates sobre a capacidade funcional, fatores antropométricos, marcadores inflamatórios e qualidade de vida em idosas sedentárias.	Investigar os efeitos de exercícios físicos baseados no método Pilates solo sobre a capacidade funcional, fatores antropométricos, níveis de marcadores inflamatórios circulantes e a qualidade de vida em idosas sedentárias	Avaliação por meio do questionário SF-36.	A prática do método Pilates solo promoveu melhoria significativa sobre a qualidade de vida e manutenção da capacidade funcional de idosas sedentárias.

Fonte: autoria própria (2023)

5 DISCUSSÃO

Os estudos que obedeceram aos critérios de elegibilidade apresentaram concordância quanto ao objetivo deste trabalho, que foi avaliar os efeitos do Método Pilates na qualidade de vida dos idosos. Além disso, todos os estudos concordaram que o envelhecimento afeta a capacidade funcional dos indivíduos e o método Pilates trouxe benéfico, reduzindo os impactos do envelhecimento. Vale ressaltar que todos os estudos foram realizados com indivíduos do sexo feminino.

Os resultados apontam que o principal método utilizado para a avaliação da qualidade de vida nos idosos foi o questionário SF-36. Apenas o estudo de Costa et al. (2016) avaliou a qualidade de vida por meio do método Questionário WHOQOL-OLD, avaliando diversos domínios da qualidade de vida, como domínio físico, psicológico e social. Diferentes instrumentos metodológicos permitem fazer um diagnóstico métrico da qualidade de vida, no entanto, o questionário SF-36 (Short Form 36) é a principal e mais consolidada ferramenta utilizada para essa finalidade, em função da sua capacidade de abrangência, incluindo várias dimensões da qualidade de vida, incluindo aspectos físicos, mentais e sociais. É amplamente utilizado para avaliar a qualidade de vida em diversos contextos de pesquisa e prática clínica, apresentando confiabilidade e facilidade de uso. Além disso, possui várias vantagens que o tornam uma ferramenta valiosa para medir o impacto da saúde e doenças (MOURA *et al.*, 2020).

Todos os estudos utilizaram o sexo feminino, com idade ≥ 60 anos. Submeteram a sessões de Pilates em tempo superior a 12 semanas e avaliaram a qualidade de vida após esse tempo. De acordo com os estudos verificados nessa pesquisa, foi possível evidenciar que a população idosa passa por processos degenerativos que comprometem a capacidade física, psicológica e social, necessitando da prática regular de atividade física, visando manter uma boa qualidade de vida.

Em suma, a implementação do método Pilates traz benefícios a essa faixa etária em diversos aspectos. Santos e Nascimento (2020) realizaram um estudo com uma amostra formada por 40 mulheres idosas divididas em dois grupos: um com praticantes do método Pilates e o outro com pacientes sedentárias. As praticantes do método Pilates deviam realizar as atividades durante 60 minutos, duas vezes por

semana e ter tempo de prática mínima de 75% nas aulas. Quando aplicado questionário voltado à avaliação da qualidade de vida, foi observado que as idosas praticantes regulares de exercícios físicos obtiveram maiores escores para todos os domínios, comprovando os benefícios do pilates na qualidade de vida desse público alvo. Nessa perspectiva, outros estudos convergem com a melhoria da qualidade de vida propiciada pelo Pilates quando avaliaram a redução do risco de queda, e aumento da autoestima, melhorando a qualidade de vida de idosas que praticam Pilates na água (CRIVELLARO *et al.*, 2022).

No estudo de Santos e colaboradores (2019), as idosas foram submetidas a dez sessões com o método Pilates no solo três vezes por semana, durante 60 minutos. Os exercícios de relaxamento inicial, fortalecimento e alongamento de assoalho pélvico e dos membros inferiores, bem como fortalecimento de tronco propiciaram melhoria da qualidade de vida em virtude da melhoria na capacidade pulmonar e da força muscular respiratória em idosas. Pacheco e colaboradores (2019) corroboram os achados de Nascimento e colaboradores (2019) no que se refere à qualidade de vida relacionada com o aumento da flexibilidade alcançada pela prática do Pilates.

No estudo de Ribeiro e colaboradores (2021), as idosas foram submetidas ao método pilates três vezes por semana, durante 60 minutos, durante doze semanas. Nesse contexto, exercícios de fortalecimento para músculos flexores e extensores dos cotovelos, músculos rombóides utilizando faixas elásticas e exercícios ativos de flexão plantar foram responsáveis por uma redução significativa da composição corporal, dos níveis séricos de marcadores inflamatórios, e melhoria na qualidade de vida e manutenção da capacidade funcional das pacientes. Quanto à qualidade de vida, dois domínios apresentaram alterações significativas no estudo: limitações por aspectos físicos e dor.

No estudo de Gandolfi e colaboradores (2020), as idosas foram divididas em dois grupos: um grupo controle (sem Pilates) e outro grupo que foi submetido a uma sessão de 50 min de exercícios de Pilates uma vez por semana, durante 20 semanas. Ambos os grupos foram comparados quanto à qualidade de vida. O grupo de mulheres submetidas ao Pilates apresentou melhora na qualidade de vida, mas sem alterações significativas na remodelação óssea, outra variável avaliada no estudo.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados deste estudo, o envelhecimento gera redução da capacidade psicológica, social e física, afetando a autonomia e reduzindo a qualidade de vida desse público. Desta forma, foi evidenciado que a inserção regular da prática do método Pilates pode diminuir as desordens que ocorrem nessa faixa etária, melhorando a força muscular respiratória, o domínio psicológico, mobilidade global e redução de índice de massa corporal, promovendo o aumento da qualidade de vida.

Vale ressaltar que o fisioterapeuta é um profissional que possui qualificação na indicação de exercícios que fazem parte do método Pilates, contribuindo com a melhoria na qualidade de vida dos idosos.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, J. O.; CASTRO, J. G.; COELHO, B. N. Benefícios do método Pilates na qualidade de vida dos idosos. **Revista de Casos e Consultoria**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. e27374, 2021.

BALDINI, L. ARRUDA, F. M. Método Pilates do Clássico ao Contemporâneo: vantagens do uso. **Revista Interciência**. Catanduva, v. 1, n. 2, p. 66-71, 2019.

CABRAL, J. F. *et al.* Vulnerabilidade e Declínio Funcional em pessoas idosas da Atenção Primária à Saúde: estudo longitudinal **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v. 24, n. 1, e200302, 2021.

CARRASCO-POYATOS, M. *et al.* Pilates vs. muscular training in older woman-effects in functional factors and the cognitive interaction: a randomized controlled trial. **Physiol. Beh.**, v. 201, pp.157-164, 2019.

CONSTANTINO, A. E. A, *et al.* **Declínios Fisiológicos e Fisiopatológicos do Sistema Locomotor Durante o Envelhecimento Humano**: Uma Revisão Bibliográfica. Campina Grande, Realize Editora, p. 1-8, 2019.

COSTA, T. **Comparação da aptidão funcional e percepção de qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes do método Pilates**. Dissertação de mestrado. Universidade Federal do Paraná, 2016.

COSTA, T. R. *et al.* Comparação da percepção da qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes do método Pilates. **Cad Saúde Colet.**, v. 26, n. 3, p. 261-9, 2018

CRIVELLARO, *et al.*, Efeitos do método Pilates na água em idosas: repercussão nos aspectos físicos e emocionais. **Acta fisiátrica**, v. 29, n. 1, p. 25-30, 2022.

ENGERS, P. B.; ROMBALDI, A. J.; PORTELLA, E. G.; DA SILVA, M. C. Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de reumatologia**, São Paulo, v. 53, n. 4, p. 352-365, 2016.

FARÍAS-ANTÚNEZ, S. *et al.*, Incapacidade funcional para atividades básicas e instrumentais da vida diária: um estudo de base populacional com idosos de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2014. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 27, p. 20-172, 2018.

FERREIRA, B. S. *et al.* Efeitos do treinamento resistido em idosas com declínio cognitivo. **Fisioter. Mov.**, v. 35, e35121, 2022.

FIGUEIREDO, M. T. DAMÁZIO, M. C. L. Intervenção do Método Pilates em Idosos no Brasil: Uma Revisão Sistemática. **Revista e Atenção à Saúde**. São Caetano do Sul, v. 16, n. 17, p. 87-97, 2018.

FRANCO, A. P. Pilates na Fisioterapia e Seus Benefícios Para o Condicionamento do Corpo. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação-REASE**. São Paulo, v. 9, n. 1, p. 1-8, 2023.

GANDOLFI, N. R. S. A. *et al.* The influence of the Pilates method on quality of life and bone remodelling in older women: a controlled study. **Qual Life Res.**, v. 29, p. 381–389, 2020

IBGE. Instituto Nacional de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional por Amostras de Domicílio Contínua**. Brasil, 2021.

LUCENTEFORTE, E. *et al.* Inappropriate pharmacological treatment in older adults affected by cardiovascular disease and other chronic comorbidities: a systematic literature review to identify potentially inappropriate prescription indicators. **Clinical Interventions in Aging**, Auckland, v.12, p.1761-1778, 2017.

MATOS, F. S. *et al.* Redução da capacidade funcional de idosos residentes em comunidade: estudo longitudinal. **Ciênc Saúde Colet.**, v. 23, n. 10, p. 3393-401, 2018.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. NETO, T. L. B. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 8(4), 21-32, 2020.

MOURA, R. J. *et al.* Aplicação do questionário SF-36 para análise da qualidade de vida no trabalho: um estudo de caso para uma empresa situada na região de Campinas/SP. **Research, Society and Development**, v. 9, n.1, e50911580, 2020
NASCIMENTO, M. D. M.; SILVA, P. S. T.; OLIVEIRA, L. V. F. V. DE. Efeitos de 16 semanas do método pilates mat sobre o equilíbrio, marcha, mobilidade funcional e força de idosas, 60-79 anos. **Saúde (Santa Maria)**, v. 45, n. 1, 2019.

PACHECO, L. A. *et al.* Contribuições da prática de pilates na aptidão física e na força de preensão manual de idosos. **Arq. ciências saúde UNIPAR**, v. 23, n. 3, p. 189-195, 2019.

PANELLI, C. MARCO. D. A. **Método Pilates de condicionamento do corpo**: um programa para toda a vida. ed. 3. São Paulo, 2017.

RIBEIRO, B. S.; MELO, G. F.; ALVES, D. J.; MELO, C. C. Efeitos do método pilates sobre a capacidade funcional, fatores antropométricos, marcadores inflamatórios e qualidade de vida em idosas sedentárias. **Rev. bras. ciênc. Mov.**, v. 29, n. 2, p. 1-23, 2021

ROBLE, O. J. Uma interpretação estética do Método Pilates: seus princípios e convergências com a Educação Somática. **Revista Brasileira Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 169-190, 2015.

RODRIGUES, R. A. P. C. CHAVES, S. R. L. **Os Benefícios do Método Pilates na Terceira Idade: Uma Revisão da Literatura.** trabalho de Conclusão de Curso, especialização em Treinamento Funcional para Aptidão e Reabilitação Física. Faculdade de Educação e Meio Ambiente, 2018.

SANTOS, N. A; NASCIMENTO, M. M. Avaliação da percepção da qualidade de vida de mulheres idosas praticante do método pilates e idosas sedentárias, na região do sertão Pernambucano. **Arq. Cienc. Saúde UNIPAR**, Umuarama, v. 24, n. 1, p. 9-14, jan./abr, 2020.

SANTOS, M. B. F. *et al.* O método pilates no solo na qualidade de vida, função pulmonar e força muscular respiratória de idosa. **Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 12, n. 2, p.351-357, 2019.

SANTIAGO, L. A. M. *et al.* Treinamento resistido reduz riscos cardiovasculares em idosas. **Ver. Bras. Med. Esporte**, v. 21, n. 4, p. 261-5, 2015.

SCHROEDER, J. Pilates Can Affect Sagittal Spinal Alignment: Na Observational Study. **Journal of Spine**, Hamburgo, v.3, n.5, p.1-5, sep.2014.

SOARES, C. N.; DELINOCENTE, B. L. M.; DATI, M. M. L. Fisiologia do envelhecimento: da plasticidade às consequências cognitivas. **Revista neurociências**. São Paulo, v. 29, p. 1-28, 2021.

SUZMAN, R.; BEARD, J.; BOERMA, T.; CHATTERII, S. Health in na ageing world: what do we know? **Lancet**, v. 385, p. 484-6, 2015.

TOZIM, Beatriz Mendes *et al.* Efeito do método Pilates na flexibilidade, qualidade de vida e nível de dor em idosos. **ConScientiae saúde**, v. 13, n. 4, p. 563-570, 2014.

VETRANO, D.L. *et al.* Trajectories of functional decline in older adults with neuropsychiatric and cardiovascular multimorbidity: A Swedish cohort study. **Plos Medicine**, v. 15, n.3, 2018.

VERAS, R. P. **Guia dos Instrumentos de Avaliação Geriátrica**. Rio de Janeiro: Unati/UERJ; 2019.