



ISSN: 2674-8584 V2 – N2– 2023

**O MÉTODO PILATES COMO INSTRUMENTO DE INTERVENÇÃO NA MELHORA
DA CAPACIDADE FUNCIONAL DOS GERONTES**

**THE PILATES METHOD AS ANINTERVENTION TOOL TO IMPROVEM THE
FUNCTIONAL CAPACITY OF OLDERADULTS**

Natalice Rodrigues de Souza

Graduanda em Fisioterapia Faculdade Alfa Unipac de Teófilo Otoni-MG.
E-mail: natalicesousa19@gmail.com

Bruna Reis da rocha

Graduanda em Fisioterapia Faculdade Alfa Unipac de Teófilo Otoni-MG.
E-mail: brunareis2017@outlook.com.br

Isadora Santana chaves

Graduanda em Fisioterapia Faculdade Alfa Unipac de Teófilo Otoni-MG.
E-mail: isadorasantanachaves@hotmail.com

Alice Pereira de Faria Saleme

Docente do curso de Fisioterapia da Faculdade Alfa Unipac de Teófilo Otoni – MG.
Bacharel em Fisioterapia desde 2005, pela UNEC Caratinga. Especialista em Saúde da Família e
Especialista em Atividades motoras para promoção da Saúde e Qualidade de vida.
E-mail: alicepfaria@yahoo.com.br

Recebimento 15/05/2023 Aceite 01/07/2023

Resumo

No envelhecimento ocorre a redução da capacidade fisiológica e da estabilidade corporal, acarretando na diminuição da elasticidade corpórea, redução da flexibilidade, perda óssea, perda de força e conseqüentemente a redução da capacidade funcional do indivíduo, além de causar alterações no equilíbrio e na marcha. Um grande aliado na melhoria da qualidade de vida e na capacidade funcional do geronte, o método Pilates tem se apresentado como uma eficiente alternativa no tratamento e na prevenção de causas associadas ao envelhecimento. Realizado através de revisão bibliográfica e de maneira documental, este estudo foi baseado em artigos científicos já publicados que foram selecionados nas bases de dados Scielo, Google Acadêmico, Revista Saúde dos Vales além da Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, o intervalo de tempo utilizado na pesquisa foi de 2010 a 2023 optando-se por artigos disponibilizados na íntegra e em língua portuguesa, com exceção de autores clássicos, que podem ter suas publicações mais antigas utilizadas. Após a leitura criteriosa do material analisado para essa pesquisa procedeu-se a organização das informações no estudo, buscando mencionar e correlacionar com as disciplinas ministradas durante o curso para conseguir mencionar todas as percepções do tema. Objetivou-se neste estudo, demonstrar como o método Pilates contribui para a diminuição ou desaparecimento de sinais e sintomas do envelhecimento e após todo exposto é possível concluir que o estudo atingiu tal objetivo.

Palavras-chaves: Pilates. Idosos. Gerontes. Fisioterapia. Qualidade de vida.

Abstract

With aging, there is a reduction in physiological capacity and body stability, resulting in a decrease in body elasticity, reduced flexibility, bone loss, loss of strength and, consequently, a reduction in the individual's functional capacity, in addition to causing changes in balance and gait. A great ally in improving the quality of life and functional capacity of the elderly, the Pilates method has been presented as an efficient alternative in the treatment and prevention of causes reduced to aging. Conducted through a bibliographical review and in a documental way, this study was based on scientific articles already published that were selected in the databases Scielo, Google Scholar, Revista Saúde dos Vales in addition to the Revista Multidisciplinary do Nordeste Mineiro, the time interval used in the research was from 2010 to 2023, opting for articles available in full and in Portuguese, with the exception of classic authors, who may have their older publications used. After carefully reading the material analyzed for this research, the information in the study is organized, seeking to mention and correlate with the disciplines taught during the course in order to be able to mention all occurrences of the theme. The objective of this study was to demonstrate how the Pilates method contributes to the reduction or extinction of signs and symptoms of

aging and, after everything exposed, it is possible to conclude that the study fed this objective.

Keywords: Pilates. Elderly. Gerontes. Physiotherapy. Quality of life.

1 Introdução

O envelhecimento é um fenômeno extremamente complexo, causado por diversos fatores que produzem tendências e consequências das mais diversas. Modificações musculoesqueléticas e cognitivas podem reduzir a capacidade funcional e mobilidade do indivíduo, gerando alterações no equilíbrio, marcha e, muitas vezes, na qualidade de vida (PERNAMBUCO 2012).

Por ser uma técnica que gera para o idoso força, alongamento e flexibilidade o Pilates vem ganhando cada dia mais adeptos, pois o método mantém as curvaturas fisiológicas do corpo, onde o abdômen é o centro de força, sendo trabalhado constantemente em todos os exercícios e com poucas repetições (FERNANDES, 2019).

A atividade física tende a melhorar a qualidade de vida além de aumentar a expectativa de vida da pessoa idosa. Comprovadamente o Pilates auxilia na redução dos efeitos da sarcopenia, melhora na força muscular e na amplitude dos movimentos, fazendo com que o idoso tenha um maior controle postural, além de também obter melhoras e prevenir os distúrbios na marcha e equilíbrio (KOVÁLEK, GUÉRIOS, 2019).

Entende-se que justifica discutir sobre o método Pilates como instrumento de intervenção na melhora da capacidade funcional dos gerontes. A fim de estudar a melhora da funcionalidade motora de gerontes questiona-se: Os programas de exercícios que envolvem treinamento de força e equilíbrio são apontados como responsáveis por manter a capacidade funcional de idosos?

A fim de responder a esse problema pretende-se realizar a pesquisa através de revisão bibliográfica e de maneira documental, baseando em artigos científicos já publicados selecionados nas bases de dados Scielo, Google Acadêmico, Revista

Saúde dos Vales além da Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro. No processo de seleção optou-se pelo intervalo de tempo utilizado na pesquisa foi de 2010 a 2023 optando-se por artigos disponibilizados na íntegra e em língua portuguesa, com exceção de autores clássicos, que podem ter suas publicações mais antigas utilizadas. Após a leitura criteriosa do material analisado para essa pesquisa procedeu-se a organização das informações no estudo, buscando mencionar e correlacionar com as disciplinas ministradas durante o curso para conseguir mencionar todas as percepções do tema.

1.1 Objetivo geral

Este estudo tem como objetivo geral pesquisar e verificar dados da literatura, demonstrando as causas que contribuem na eficiência do Método Pilates como conduta terapêutica na melhora da qualidade funcional dos gerontes. Para alcançá-lo pretende-se: difundir um maior conhecimento aos profissionais da fisioterapia identificando os benefícios do método Pilates na capacidade funcional dos gerontes, para que seja possível conseguir uma melhora na qualidade de vida deles, além de proporcionar independência funcional e melhora nas realizações das atividades diárias, conceituando o processo de envelhecimento identificando os principais declínios que ocorrem durante essa fase e que acometem a capacidade funcional do idoso.

2 Processo de envelhecimento populacional

O envelhecimento é um fenômeno extremamente complexo, causado por diversos fatores que produzem tendências e consequências das mais diversas. Modificações musculoesqueléticas e cognitivas podem reduzir a capacidade funcional e mobilidade do indivíduo, gerando alterações no equilíbrio, marcha e, muitas vezes, na qualidade de vida (KOVÁLEK, GUÉRIOS, 2019).

Com o crescimento da população idosa no mundo a expectativa de vida tende a apresentar valores crescentes, no Brasil a expectativa de vida passou de 45,5 em 1940 para 79,9 em 2018 (KOVALEK, GUÉRIOS, 2019). Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e de acordo com os dados do censo de 2020 a população idosa no Brasil aumentou 13% em uma década atingindo a marca de 211.323.321 pessoas acima de 60 anos de idade (NAZÁRIO ET AL., 2022).

Juntamente com o processo de envelhecimento é possível perceber algumas alterações cognitivas podendo citar: a diminuição da velocidade de processamento da informação e da resposta do sistema nervoso central. “A lentidão da execução e de componentes perceptuais e operações mentais, podem afetar a atenção, a memória e a tomada de decisão, influenciando no desempenho de tarefas que exigem requisitos de velocidades óbvios, interferindo assim na qualidade de vida do indivíduo” (KOVALEK, GUÉRIOS, 2019 p.2)

Figueiredo, Damázio (2018) dizem que o processo de envelhecimento está associado ao declínio nos sistemas: neuromuscular e cardiovascular. Esta condição resulta na síndrome de fragilidade já que o número de células que compõem o corpo diminui, logo a aptidão física vai gradualmente diminuindo e a capacidade de realizar as atividades diárias se torna cada vez mais complexa.

No processo de envelhecimento os idosos passam a apresentar diminuição da elasticidade dos tecidos, o estreitamento dos discos intervertebrais acarreta à diminuição da estatura, as cartilagens se tornam menos elásticas e as articulações já não são mais capazes de absorver pressões, levando a diminuição da coordenação e desaceleração dos movimentos, também existem os problemas com o equilíbrio e a perda da propriocepção dos tecidos nas superfícies de apoio com carga aumentando a instabilidade do corpo e conseqüentemente a fraqueza muscular (FERNANDES et al., 2019).

Para prevenir as condições desfavoráveis exacerbadas pelo envelhecimento, é recomendado a prática regular de atividades físicas. Pois, a prática da atividade física afeta substancialmente a vida do idoso, conseqüentemente diminui a gordura

corporal, aumenta a massa e a força musculares, incrementa a densidade mineral óssea, melhora a flexibilidade (ANDRADE, MELLO, 2022).

Praticar atividade física regularmente contribui significativamente para a desaceleração dos processos do envelhecimento. Não se pode considerar melhora nas diversas adaptações fisiológicas, musculares, neuromotoras, cardiovasculares e psicológicas sem considerar a inclusão da atividade física no processo de envelhecimento (CARVALHO et al., 2017).

Sendo assim, a busca por atividades físicas que promovam ao idoso a manutenção da saúde, maior funcionalidade nas atividades da vida diária, e interação e socialização vêm se expandindo em decorrência da variabilidade de atividades sistematizadas oferecidas na sociedade, além do maior acesso à informação (Carvalho et al., 2017 p. 225).

Envelhecer não é sinônimo de adoecer, porém o envelhecimento traz consigo problemas de saúde que desafiam os planos de saúde e a previdência social. Por isso compreender o processo de envelhecimento e investir em tecnologias que permitam ter acesso a tratamentos adequados é fundamental, além de investir em ações de prevenção ao longo de todo curso da vida (NAZÁRIO et al., 2022).

Assim cabe aos governantes compreender o processo de envelhecimento populacional e propor maneiras e de manter os cidadãos idosos “ativos socialmente, economicamente integrados e independentes” e assim impor o tema do envelhecimento populacional na formulação das políticas públicas e de implementar ações de prevenção e cuidado direcionados às suas necessidades, subsidiando a organização de uma rede com capacidade para ofertar serviços e ações no âmbito da proteção social (BATISTA; JACCOUD; AQUINO, 2010, p. 5).

Quando se investiga a qualidade de vida relacionada à saúde em sua multidimensionalidade, identificam-se os principais aspectos a serem considerados em relação às potencialidades e peculiaridades de saúde e vida do idoso, interferindo no seu processo. Logo, avaliar as condições de vida e saúde dos gerontes permite a implementação de propostas de intervenção, tanto em programas geriátricos quanto

em políticas sociais gerais, no intuito de promover o bem estar dos que envelhecem (PEREIRA et al., 2006).

A atividade física estimula algumas funções do organismo, atuando como fator preventivo e de tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, além de manter o desempenho das atividades diárias e o grau de independência do idoso por meio da manutenção do aparelho locomotor. A prática de atividade física regular está aliada à manutenção e promoção da saúde, impacta diretamente a qualidade de vida dos idosos (ANDRADE, MELLO, 2022).

3 Método Pilates

Durante a primeira guerra mundial, com o intuito de tratar feridos de guerra o alemão Joseph Hubertus Pilates desenvolveu o método Pilates, trabalhando em um hospital que recebia combatentes feridos ou mutilados ele utilizou a resistência oferecida pelas molas dos colchões e outros materiais hospitalares para recuperá-los (DYLEWSKI, 2019).

Posteriormente, o método foi difundido e muito utilizado por bailarinos nos Estados Unidos, e somente nos anos de 1980 houve reconhecimento internacional da técnica. Na década de 1990 o método ganhou popularização de sua prática, aplicando-se a indivíduos com diferentes idades e níveis de aptidão motora (DYLEWSKI, 2019).

O método Pilates é definido pelo Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO) como:

Um recurso cinesioterapêutico e mecanoterapêutico, que trabalha com exercícios de integração corporal, flexibilidade, resistência, força e equilíbrio trazendo diversos benefícios ao praticante como: alinhamento postural, consciência corporal e coordenação motora como menor gasto de energia e visando a globalidade dos movimentos (KOVÁLEK, GUÉRIOS, 2019 p. 16).

O método Pilates é considerado um sistema de exercício que visa à melhoria da flexibilidade, resistência física, força, equilíbrio e coordenação motora (FIGUEIREDO, DAMÁZIO, 2018).

Os princípios que regem o método e embasam a filosofia interagindo com a mente o corpo e os exercícios, são:

- **Respiração:**

Esta é trabalhada em cada exercício com naturalidade, coordenada com os movimentos. Durante a prática, é possível sentir cada fase do processo respiratório (inspiração, retenção do ar, expiração e a manutenção dos pulmões sem ar). Em exercícios mais básicos, como o The Hundred, sente-se mais a inspiração e a expiração. Já no Back Stroke, por exemplo, aplicam-se bem as quatro etapas. E toda essa dinâmica proporciona uma respiração mais correta, profunda, aumentando a capacidade pulmonar e ajudando a ficar mais protegido contra doenças respiratórias (GARCIA, 2023).

- **Centralização:** proporciona o fortalecimento de toda musculatura de sustentação da coluna vertebral, proporciona também uma postura correta e estável, uma movimentação fluida dos membros superiores e inferiores e um melhor funcionamento de órgãos como pulmão, bexiga e intestino (GARCIA, 2023).

- **Concentração:** objetiva a melhoria da concentração ao realizar o exercício, para garantir que os movimentos sejam feitos com a maior eficácia possível (FERNANDES et al., 2019).

- **Controle:** esse princípio tem por propósito aprimorar a coordenação motora durante os movimentos, dando ao corpo um padrão suave para evitar contrações musculares desnecessárias, ajudando na garantia dos benefícios do Pilates (FERNANDES et al., 2019).

- **Precisão:**

É a otimização da aplicação das tensões musculares, muito importante para a execução correta dos exercícios. Integra as funções tátil-cinestésicas, visuais, auditivas e proprioceptivas, além de manter a variação dos ângulos articulares nos limites adequados às suas características morfológicas e funcionais. A precisão dos movimentos nos exercícios leva o praticante a fazer diversos ajustes posturais que influenciam na melhoria da postura e da autoestima (GARCIA, 2023).

- **Fluidez:** o objetivo desse princípio é dar leveza ao exercício, com movimentos controlados para que não haja impacto pesado durante o exercício (FERNANDES et al., 2019).

O método é constituído de exercícios que envolvem contrações isotônicas e isométricas, com ênfase no que seu criador denominou de powerhouse (ou centro de força), que é composto pelos músculos abdominais, paravertebrais lombares e glúteos, responsáveis pela estabilização estática e dinâmica do corpo (FIGUEIREDO, DAMÁZIO, 2018).

Através desses benefícios, os exercícios passaram a ser utilizados para a recuperação de diversas patologias musculoesqueléticas, conquistando os resultados positivos e possibilitando a utilização deste método como conduta terapêutica (NAZÁRIO et al., 2022).

O Método Pilates é composto por exercícios realizados em solo: MatPilates ou em aparelhos Studio de Pilates, com auxílio de 4 (quatro) equipamentos: Cadillac, Reformer, Cadeira e Barrel, conforme ilustrados nas figuras 1 a 4 respectivamente, geralmente são introduzidos de forma gradual e com poucas séries, (Dylewski, 2019).

Figura 1 – Equipamento de Studio Pilates: Cadillac



Fonte: (MACHADO, 2016)

Figura 2 – Equipamento de Studio Pilates: Reformer



Fonte: (SANTOS et al., 2016)

Figura 3 – Equipamento de Studio Pilates: Cadeira



Fonte: (SOUZA, MEJIA, 2013)

Figura 4 – Equipamento de Studio Pilates: Cadeira



Fonte: (PILATES, 2017)

Os exercícios são selecionados de acordo com a avaliação física que visa a melhora funcional de cada indivíduo. O aumento do grau de dificuldade é feito de acordo com a evolução e ganho de resistência muscular de cada paciente (DYLEWSKI, 2019).

Durante a execução dos exercícios, a expiração deve ser associada com a contração do diafragma, do transverso abdominal, dos multífidos e dos músculos do assoalho pélvico. Podendo os exercícios ser realizados em solo ou em aparelhos específicos com a utilização de molas que geram resistência de carga ou auxílio para musculatura envolvida (FIGUEIREDO, DAMÁZIO, 2018).

O MP é uma alternativa segura de atividade física que promove benefícios na correção da postura, melhora flexibilidade, resistência muscular, força e equilíbrio, além de ser uma forma de conexão entre corpo e mente. Conforme descrito o método pode melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, por desempenhar um papel motivador, desafiador e poder auxiliar na melhora da percepção corporal e da autoestima (DYLEWSKI, 2019).

No MP os corpos podem ser trabalhados de diversas maneiras, sempre visando o objetivo do paciente. A evolução e progresso são medidos através das molas que são reguladas de maneira gradual que possibilita o aumento da carga

conforme a evolução do paciente, possibilitando o trabalho dos músculos e articulações e aumentando a flexibilidade (NAZÁRIO et al., 2022).

Os exercícios são utilizados para auxiliar na recuperação de diversas patologias musculoesqueléticas conquistando os resultados positivos e possibilitando a utilização deste método como conduta terapêutica (NAZÁRIO et al., 2022).

4 Efeitos da prática do método Pilates em idosos

A atividade física regular melhora a qualidade e expectativa de vida do idoso, minimizando, principalmente, os efeitos da sarcopenia. Deve ser estimulada ao longo da vida, pois as pesquisas mostram que os resultados são satisfatórios por proporcionar melhora da força muscular e amplitude de movimento, promove a habilidade do controle postural, além de prevenir distúrbios da marcha e equilíbrio (KOVALEK, GUÉRIOS, 2019).

Com o envelhecimento a capacidade de manter o equilíbrio diminui, logo cair pode ser o primeiro indicador de falha do sistema nervoso e musculoesquelético representando um processo de deterioração física com instalação da fragilidade e predisposição a fraturas. A partir da prática do método Pilates o geronte pode redescobrir seu próprio corpo aumentando a coordenação, equilíbrio e flexibilidade melhorando a qualidade de vida (FERNANDES et al., 2019).

Os autores supracitados corroboram com a ideia de Engers et al., (2016) que disseram em seu estudo que:

Levar a vida de forma independente, autônoma, ser capaz de fazer suas tarefas básicas da vida diária é um aspecto fundamental para manutenção da qualidade de vida dos idosos. Contudo, para que o idoso possa ter autonomia, é necessário que mantenha sua aptidão física. A prática de atividade física parece ser uma estratégia para manutenção da autonomia, melhoria da capacidade funcional, diminuição dos riscos de queda e, conseqüentemente, melhoria da qualidade de vida (ENGERS et al., 2016 p. 353).

Na população idosa, a realização dos exercícios do Pilates gera a melhora da força e da mobilidade, que normalmente estão alteradas devido à presença de doenças degenerativas, como por exemplo, a artrite (FERNANDES et al., 2019).

Ainda segundo o estudo dos autores supracitado, os exercícios do método Pilates também auxiliam na manutenção da pressão arterial, influenciam na calcificação óssea, constataram que a aplicação correta do método aliado ao uso da medicação apropriada conseguiu alterar o diagnóstico de osteoporose para osteopenia após um ano de tratamento.

Em uma análise sistêmica de artigos publicados, Engers et al., (2016) relatam que o método Pilates apresenta resultados satisfatórios quanto a estabilização e até mesmo à reversão de implicações corporais do envelhecimento, como: a perda de massa magra e a normalização e redução da gordura corporal, controle ou reversão de morbidades associadas à obesidade como a hipertensão e a intolerância à glicose.

Ainda sobre o método Pilates agora com relação à mudança postural, os autores reportam como principal resultado a redução da cifose em pé no plano sagital que havia sido detectada, imediatamente após o início do programa Pilates (ENGERS et al., 2016). Já no estudo de Figueiredo, Damázio, (2018) há o relato que o método Pilates solo contribuiu na diminuição da hipercifose torácica.

Fernandes et al., (2019) relata que a maior contribuição do Método Pilates aplicado em geronte é o aumento do equilíbrio. Apesar de o método ter sido desenvolvido para reabilitação de pessoas enfermas de guerra e depois passou a ser utilizado por bailarinos, o público de idosos passou a se beneficiar do aumento da força, mobilidade e flexibilidade trazidos pelos Pilates

E ainda que os exercícios do método exijam bastante, do ponto de vista físico, aplicados em gerontes, passam a denominar-se como método de Pilates adaptado, em que cada movimento respeita as necessidades e limitações da população sênior, em que muitas vezes, os exercícios devem ser fracionados e simplificados para uma execução de sucesso (FERNANDES et al., 2019).

No estudo desenvolvido por Figueiredo, Damázio, (2018 p.90), os principais efeitos observados com o método pilates foram:

[...] melhora na percepção de saúde; qualidade de sono; sociabilidade; prazer; melhora das condições emocionais; prevenção à depressão; melhora da flexibilidade do quadril e da cintura escapular; da pressão expiratória máxima (PE-máx); do equilíbrio estático e dinâmico; da funcionalidade e da força muscular dos membros superiores; da musculatura abdominal; estabilizadores lombares; glúteos; adutores e abdutores; redução da dor; da diminuição da hipercifose torácica; redução dos níveis séricos de proteína C reativa de alta sensibilidade (PCR-hs); redução das medidas antropométricas; melhora na execução das atividades de vida diárias; prevenção de quedas e risco de lesões; melhora da autonomia funcional e da qualidade de vida.

Os autores supracitados também relatam em seu estudo a observação de avanços no grau de amplitude articular dos membros superiores, na força da musculatura abdominal, dos glúteos, adutores e abdutores, como também na musculatura dos braços, dos gerontes praticantes do Pilates.

Corroborando com as melhorias já descritas trazidas pela prática de Pilates pelo gerontes Kovalek, Guérios, (2019 p. 19), dizem que os benefícios gerados pela atividade física proporcionada aos idosos são encontrados comumente em vários estudos que mostram resultados positivos na “melhora da qualidade de vida, bem-estar psicológico, diminuindo os índices de depressão e melhora do desempenho nas atividades de vida diária e ainda a melhora na força muscular, flexibilidade, agilidade, mobilidade, resistência e prevenção de doenças crônicas”.

Dentre os efeitos da prática de Pilates nos gerontes, em sua pesquisa Engers et al., (2016) concluem que houveram mudanças positivas em parâmetros como funcionalidade, estabilidade, mobilidade, equilíbrio dinâmico e estático, força muscular, flexibilidade e também relatou a melhoria da autoconfiança dos idosos acarretando a redução do medo de cair e conseqüentemente o número de quedas em idosos.

Em relação ao movimento de respiração, Joseph Hubertus Pilates afirmava que frequentemente os indivíduos respiram errado, porque utiliza-se apenas umas frações da capacidade do pulmão. Acredita-se que o sistema respiratório é o que envelhece mais rapidamente devido a maior exposição a poluentes ambientais ao longo dos anos (FIGUEIREDO, DAMÁZIO, 2018).

Em seu estudo Lopes, Ruas, Patrizzi (2014) enfatizam a respiração como fator primordial no início dos movimentos fornecendo a organização do tronco pelo recrutamento dos músculos estabilizadores profundos da coluna na sustentação pélvica e favorecendo o relaxamento dos músculos inspiratórios e cervicais. O método Pilates surge como forma de condicionamento físico particularmente interessado em proporcionar bem estar geral ao indivíduo e indicam que os exercícios devem ser realizados durante a expiração para melhorar a força diafragmática de sujeitos idosos.

Considerações finais

Após o exposto, conclui-se que o presente estudo atingiu o objetivo proposto de pesquisar e verificar dados da literatura, demonstrando as causas que contribuem na eficiência do Método Pilates como conduta terapêutica na melhora da qualidade funcional dos gerontes.

Pois através desta pesquisa é possível afirmar que as melhorias obtidas por causa do Método Pilates são capazes de proporcionar grandes melhorias na vida dos geronte, sendo elas: físicas, emocionais ou psicossociais, o método Pilates apresenta-se como um valioso instrumento de melhoria de qualidade de vida aos que se encontram na conhecida “terceira idade”.

Salienta-se a relevância social e científica de investigações que interferem no bem estar na senescência e os fatores associados à qualidade de vida de idosos. Dessa maneira é possível avaliar condições e propor intervenções e até mesmo ações de políticas sociais na área da saúde a fim de atender a população que envelhece.

Sugere-se que novas pesquisas relacionadas ao tema sejam realizadas para corroborar e propagar as benéficas informações sobre o Método Pilates aplicado a gerontes.

Referências

ANDRADE HMC; MELO EAA. Benefícios do método Pilates na terceira idade.

Revista Diálogos Em Saúde – ISSN 2596-206X - Página | 104 Volume 5 - Número 1
– Jan./Jun. de 2022.

BATISTA AS, JACCOUD LB, AQUINO, L. Envelhecimento e dependência :
desafios para a organização da proteção social – Brasília : MPS, SPPS, 2010. 160 p.
– (Coleção Previdência Social; v. 28).

CARVALHO CBO, DIAS ALM, CALDAS, LRR, CARNEIROJÚNIOR, MA. O método
Pilates e sua influência na capacidade funcional do idoso: uma revisão sistemática.
Revista Kairós — Gerontologia, 20(3), 223-235. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP),
Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP. 2017.

DYLEWSKI V. Conhecendo o método Pilates. 2019. Disponível em:
<<https://espacofuncionalidade.com.br/conhecendo-o-metodo-pilates/>>. Acesso em:
10/04/2023.

ENGERS PB, ROMBALDI AJ, PORTELLA EG, SILVA MC. Efeitos da prática do
método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. Programa de Pós-Graduação
em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas- RS, Brasil.
Disponível em: <
<https://www.scielo.br/j/rbr/a/tyF48jmHYjQRx9sk6sZCwrK/?lang=pt&format=pdf>>.
Acesso em: 06/04/2023.

FERNANDES, CB.; LACERDA, RAMV; SALEME, APF; SAQUENZIA. VA; PENNA,
ZR. O método pilates como instrumento de intervenção nos déficits de equilíbrio em
idosos. 2019. Disponível em:
<https://revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2019/o_metodo_pilates_como_instrumento_de_intervencao_nos_deficits_de_equili_325.pdf>. Acesso em:
13/03/2023.

FIGUEIREDO, TM; DAMÁZIO, LCM. Intervenção do método pilates em idosos no Brasil: uma revisão sistemática. Rev. Aten. Saúde, São Caetano do Sul, v. 16, n. 57, p. 87-97, jul./set., 2018.

GARCIA I. 6 princípios do método pilates. 2023. Disponível em: <<https://pilates.com.br/metodologia/quem-somos/6-principios-do-metodo-pilates/>>. Acesso em: 14/04/2023.

KOVALEK, DO; GUÉRIOS, L. A influência do método Pilates no equilíbrio e qualidade de vida do idoso. 2019. v. 20 n. 4: Suplemento VI Congresso Brasileiro de Pilates. Disponível em: <<https://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/306>>. Acesso em: 13/03/2023.

LOPES EDS, RUAS G, PATRIZZI LJ. Efeitos de exercícios do método Pilates na força muscular respiratória de idosas: um ensaio clínico. RevBrasGeriatrGerontol. 2014 set.;17(3): 517-523.

MACHADO VG. Pilates no Cadillac. 2016. Disponível em: <<https://blogpilates.com.br/wp-content/uploads/2016/08/Caddillac.pdf>>. Acesso em: 19/04/2023.

NAZARIO, FP; DIAS, SEM; RODRIGUES, AC; CASTRO, FAV. O método Pilates como benefício na capacidade funcional do idoso. 2022. Disponível em: <<https://saojose.br/wp-content/uploads/2022/05/TCC-2.pdf>> Acesso em: 06/04/2023.

NAZARIO, FP; DIAS, SEM; RODRIGUES, AC; CASTRO, FAV. O método Pilates como benefício na capacidade funcional do idoso. 2022. Disponível em: <<https://saojose.br/wp-content/uploads/2022/05/TCC-2.pdf>> Acesso em: 06/04/2023.

PEREIRA RJ, COTTA RMM, FRANCESCHINI SCC, RIBEIRO RCL, SAMPAIO RF, PRIORE SE, et al. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental

para a qualidade de vida global de idosos. RevPsiquiatr Rio Gd Sul. 2006;28(1):27-38.

PERNAMBUCO CS, RODRIGUES BM, BEZERRA JC, CARRIELO A, FERNANDES AD, VALE RG, DANTAS HM. O método pilates como benefício na capacidade funcional do idoso. Qualityoflife, elderlyandphysicalactivity. Health 2012; 4:88-93.

PILATES. Revista Pilates. LadderBarrel: Conheça os Benefícios deste Equipamento (+ 15 Exercícios para Você Praticar). 2017. Disponível em: <<https://revistapilates.com.br/ladder-barrel/>>. Acesso em: 19/04/2023.

SANTOS, NTO; SOUZA LA; DONZELI MA; OLIVEIRA KCR; GASPARINI ALP, BERTONCELLO D. Desempenho muscular respiratório após 12 sessões de treinamento utilizando o aparelho Reformer do método Pilates. 2019. Disponível em: <<https://www.scielo.br/jfp/a/c5XVM6GWZFH56XRYnSkXLhx/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 19/04/2023.

SOUZA YO; MEJIA DPM. Método Pilates no aumento da flexibilidade. 2013. Disponível em: <https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/33/214_-_MYtodo_Pilates_no_aumento_de_flexibilidade.pdf>. Acesso em: 19/04/2023.