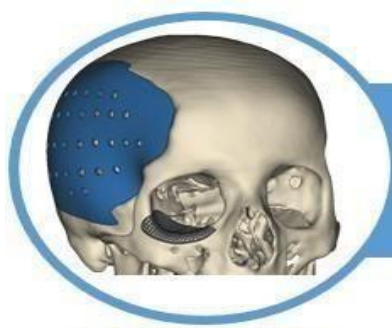




OS BENEFÍCIOS FÍSICOS DO PILATES PARA A POPULAÇÃO IDOSA: REVISÃO DE LITERATURA

Guilherme Nascimento de Holanda¹ Rosileide Alves Livramento²

ARTIGO DE REVISÃO

RESUMO

Introdução: Envelhecer saudável sempre foi o desejo de muitas pessoas, mas para que isso aconteça é necessário um conjunto de fatores que contribuam para uma melhor qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. E nesse sentido, as atividades físicas são fatores determinantes para tal êxito. E, quando falamos em idosos, esse cuidado deve ser estruturado de forma diferente da que é realizada para os mais jovens. Por isso, esta pesquisa tem como Objetivo: analisar por meio do método qualitativo um estudo bibliográfico os benefícios Físicos do Pilates na vida dos idosos. Metodologia: Com a presente pesquisa, notou-se que, os resultados de diversos estudos aqui analisados, Resultados: evidenciam que a prática regular de atividade física em geral, contribui de forma positiva para a vida dos idosos. Finais: e o Método Pilates vem ganhando amplitude na sociedade por ser uma atividade física completa e segura, pois, não ocorre grandes impactos e promovem mais qualidade de vida nessa faixa etária da vida.

Palavras Chave: Qualidade de vida. Idosos, Pilates.

THE PHYSICAL BENEFITS OF PILATES FOR THE ELDERLY POPULATION: LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

Introduction: Healthy aging has always been the desire of many people, but for this to happen, a set of factors are necessary that contribute to a better quality of life during the aging process. And in this sense, physical activities are determining factors for such success. And, when we talk about the elderly, this care must be structured differently from that provided for younger people. Therefore, this research aims to: analyze, using the qualitative method, a bibliographical study of the physical benefits of Pilates in the lives of the elderly. Methodology: With this research, it was noted that the results of several studies analyzed here, Results: show that the regular practice of physical activity in general, contributes positively to the lives of the elderly. Finals: and the Pilates Method has been gaining popularity in society as it is a complete and safe physical activity, as there are no major impacts and it promotes a better quality of life in this age group of life.

Keywords: Quality of life. Seniors, Pilate

Instituição afiliada– 1. Acadêmico do Curso de Fisioterapia do Centro Univeritário Fametro. 2- Professora orientadora curso de Fisioterapia do Centro Universitário Fametro.

Dados da publicação: Artigo recebido em 05 de Outubro e publicado em 15 de Novembro de 2023.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n5p3055-3069>

Autor correspondente: nascimentoeholandaguilherme@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo fisiológico normal do ser humano e universal, pois atinge todos os indivíduos que vivem mais de 60 anos, diversos estudos mostram que, a expectativa de vida no Brasil e no mundo vem aumentando de forma considerável, principalmente entre os idosos. Especificamente no Brasil, segundo dados do IBGE, a expectativa de vida do grupo de idosos, com 60 anos ou mais, foi o que mais cresceu no país. Isso fica perceptível nos estudos de Brendler (2017). Que afirma em 1940 era de 42,7 anos, em 2000 passou para 70,4 anos e, em 2006 para 72,3 anos, sendo 76,1 anos para as mulheres e 68,5 anos para os homens.

Amplificando os efeitos da senescência a prática do pilates, é uma técnica utilizada para aperfeiçoamento do condicionamento mental e físico, aplicado com uma técnica dinâmica que tem como finalidade trabalhar força, flexibilidade, alongamento, equilíbrio, aplicando-se nas curvaturas do corpo e com foco central da força o abdome, em poucas repetições (MARÉ et al., 2013).

Portanto isto, o pilates foi desenvolvido como base de princípios da cultura oriental, como alguns tipos de atividades físicas como artes marciais, ioga e meditação. O pilates é caracterizado pelo experimento do domínio dos músculos envolvidos nos movimentos da forma mais consciente possível. Os exercícios são inseridos de acordo com característica do paciente, respeitando as dificuldades individuais (ENGERS et al., 2016).

A arte do Método Pilates aplica-se a aprimorar a flexibilidade do corpo e a saúde, mas também enfatizando o condicionamento corpo e mente. Tratamento de dor crônica e prevenção de lesões, por isso abrange diferentes interesses na população idosa que procura atividade física (SANTOS et al., 2015).

De acordo com Tavares (2013) a maior concentração de idosos na população comumente vem associada ao aumento na incidência de doenças crônico-degenerativas, que podem ser acompanhadas por sequelas, limitando o desempenho funcional em relação à incapacidade precoce.

Hoje, porém, é comprovado que quanto mais ativa é a pessoa, menos limitações físicas ela tem. A prática de exercícios regular e sistematizada tem papel na proteção da capacidade funcional em todas as idades. Em outras palavras, quanto mais próximo o treinamento estiver do resultado desejado (ou seja, uma tarefa ou critério de desempenho específico), melhor será

o resultado (OCDE, 2023).

Em idosos, a falta de atividades físicas de forma geral impacta diretamente a capacidade de realizar atividades da vida diária, o que é vital para viver de forma independente. A perda de força muscular relacionada à idade pode comprometer essa capacidade e levar à incapacidade (CHOU, 2013).

Um exemplo disso é a progressão da fraqueza muscular, pois ela limita a capacidade de agarrar um objeto, o que impede ainda mais a capacidade de abrir uma jarra (ALVES, 1999). Experimentar dificuldades nas atividades cotidianas e confiar em outras pessoas não está apenas relacionado a diminuição da qualidade de vida, mas também a maior probabilidade de que essas pessoas sejam levadas para lares de idosos a longo prazo (ALVES, 1999).

O trabalho tem objetivo geral de demonstrar os benefícios físicos do pilates para a população idosa.

1. METODOLOGIA

O presente trabalho é caracterizado como uma revisão bibliográfica com abordagem qualitativa e quantitativa, elaborado a partir de levantamento bibliográfico, utilizando livros e artigos científicos. Após o levantamento bibliográfico, será realizada uma revisão bibliográfica e os resultados serão analisados para a compreensão de um fenômeno. Revisão bibliográfica será baseada em outras pesquisas. Independentemente ajuda a sistematizar e analisar os resultados para a compreensão de um tópico.

Foram acessadas as seguintes bases de dados: Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS).

A busca dos dados deu-se nas bases eletrônicas com os descritores, segundo os Descritores em Ciência da Saúde (Decs): Método Pilates, Idosos, Exercício Físico.

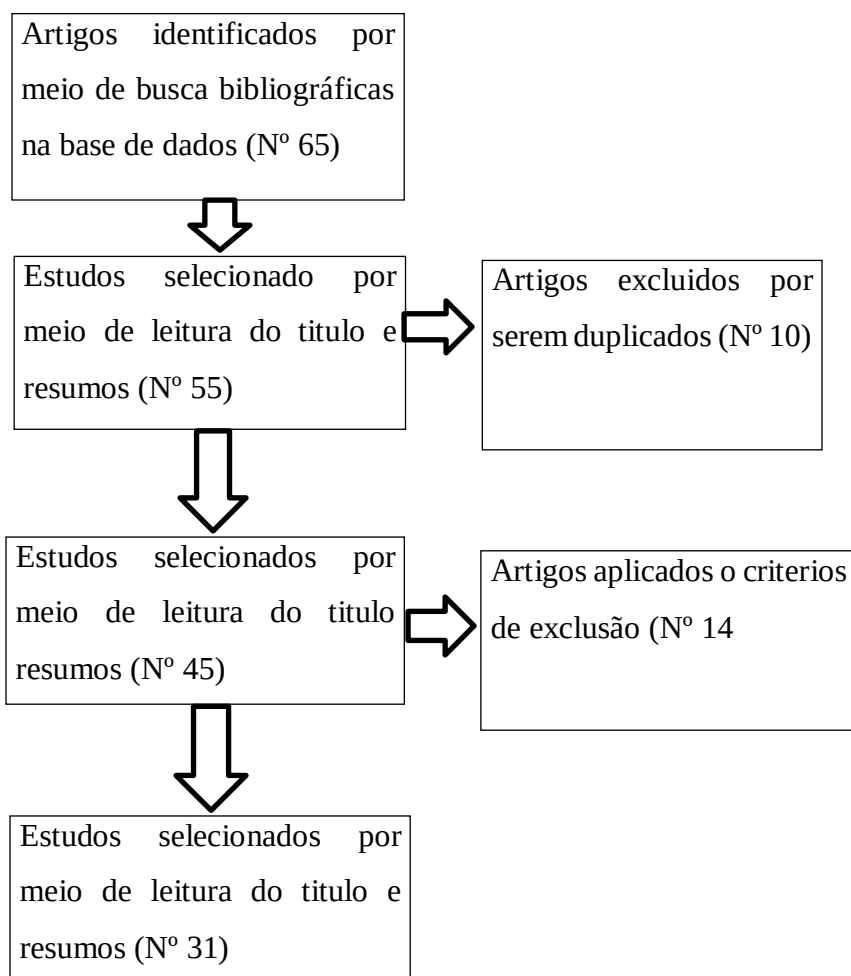
Os critérios de inclusão definidos são o arquivo do artigo na íntegra; publicados em português e inglês; publicados no período de 2013 a 2023. Os critérios de exclusão utilizados são os seguintes: estudos que apenas tinham sido disponibilizado resumos; idiomas diferentes do inglês e português e títulos de artigo que não condizem com descritores.

Após a revisão literária foi realizada uma seleção dos artigos, teses, dissertações e documentos. Estes materiais foram selecionados e separados por assunto conforme a relevância do tema que se propõe a investigar. Feito isso, procedeu-se à leitura exaustiva dos materiais a serem analisados. Foi avaliado o efeito da ritalina e assim foram quantificados e

apresentados por meio de um gráfico e tabela demonstrando a eficiência.

Ao final da busca, foram selecionados os artigos científicos que atendam aos requisitos propostos. Faça uma revisão da literatura ao longo do levantamento bibliográfico. Os resultados da pesquisa são organizados em tópicos e dispostos nos resultados e nas discussões deste trabalho

Do total de artigos científicos consultados para atingir os objetivos propostos neste estudo, foram realizadas 65 revisões, 40 descartadas artigos de acordo com critério de exclusão e Inclusão, e utilizados 25 artigos publicados entre o ano de 2013 a 2023.



2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Aqui é apresentado um quadro com alguns dos estudos selecionados, após a busca nas bases de dados, os quais serviram para o desenvolvimento da presente pesquisa.

Ano	Autor	Título	Bases de dados	Principais resultados
2021	SILVA, A. et al	O método pilates na melhora do equilíbrio da população idosa	SCIELO	Estudam mostram que a flexibilidade destes idosos foi verificada sob alguns testes, distancia mão, chão e alcance e lateral, a partir destes testes, percebeu-se que houve um avanço substancial na melhora dos movimentos destes idosos.
2013	JOSEPH, H. et al	Sua saúde e o retorno à vida pela contologia	BVS	Investigar o efeito da aplicação de exercícios do Pilates sobre ângulos e distâncias dos segmentos corporais de idosos
2019	REIS, A. et al	Comparação da flexibilidade entre idosos fisicamente ativos	SCIELO	Observou-se a flexibilidade do quadril comparando os idosos ativos e sedentários, isto sendo através do sentar e alcançar
2013	FERNANDES, Livea V. et al	O método Pilates: estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade	BVS	Os métodos podem ajudar muito a melhorar as capacidades funcionais dos idosos, como flexibilidade, correção de postura, equilíbrio e tônus muscular.
2017	FIGUEIREDO, M. et al	O método Pilates na promoção de saúde funcional	BVS	O método Pilates ajuda a melhorar a qualidade de vida, a qualidade da marcha e o equilíbrio em alguma medida
2015	MUNIZ, et al	Análise do efeito do método Pilates no perfil	LILACS	A prática de exercícios do método Pilates foi suficiente para promover melhora em variáveis posturais

		postural de idosos		
2016	COSTA, el al	Revisar os efeitos do metodos Pilates em idosos	BVS	Os efeitos da pratica de Pilates trouxeram aumento na satisfação pessoal e qualidade de vida desses idosos
2017	CARVALHO, el al	Analisar, atraves de revisão sistematica, a influência do Pilates na capacidade funcional de idosos	MEDLINE	O pilates promoveu melhoras significativas na autonomia funcional de idosos.
2021	PRADO, el al	Avaliação da qualidade de vida de idosos praticantes do Pilates.	SCIELO	A pratica regular do Pilates é benéfica aos idosos possibilitando melhoria da qualidade de vida devido sua devido sua integração com os aspectos físicos, mentais e espirituais.

Figura 2- Amostra de artigos selecionados para a pesquisa.

Neste trecho do trabalho, resolveu-se analisar três artigos que apresentaram dados muito relevantes sobre os beneficios do Pilates na vida de pessoas idosas.

De acordo com Silva el al. (2021), esses estudos, toda melhora adquirida se deu por conta dos alongamentos antes e depois das seções de exercícios. Vale ressaltar que a melhora na flexibilidade pode estar acontecendo devido ao aumento na tolerancia no aumento do alongamento, o que significa que o individuo passou a sentir menos dores para uma mesma força aplicada ao músculo.

Segundo Reis el al. (2019) observou-se a flexibilidade do quadril comparando os idosos

ativos e os sedentários, isto sendo através do sentar e alcançar, tendo por base o banco de wills. Neste estudo, ficou evidente que os melhores resultados em relação a flexibilidade ocorreu no grupo de idosas praticantes de pilates regularmente, elas chegaram a alcançar 24, 04 cm. Em relação ao coeficiente de variação de estudo de ambos os grupos. O grupo de idosas sedentárias teve um percentual bem abaixo, 14, 01 cm.

Como descrito por Figueiredo et al. (2019) a extensão geral e específica dos grupos musculares mais comumente afetados; exercícios leves de fortalecimento e aqueles que ajudam a melhorar a mobilidade dos importantes. Isso ocorre porque o indivíduo perdeu a capacidade de manter uma posição ereta e realizar exercícios em grandes escalas, como dar passos largos e pegar coisas em prateleira acima da cabeça, como.

De conformidade com Fernandes (2017) pode melhorar significativamente a flexibilidade, o alinhamento e a correção da postura, a mobilidade vertebral, o fortalecimento do assoalho pélvico, a estabilidade, o equilíbrio e o tônus muscular. Também ajuda a aliviar a dor, reparar ortopedia e danos nos nervos; controlar, prevenir e tratar doenças crônicas, como incontinência urinária e também envolve os aspectos psicossociais dos idosos e o desempenho das atividades diárias.

Para Joseph (2013) levou em consideração os escores e percentuais usados para classificar os idosos. Segundo o pesquisador deste estudo, esses resultados só foram obtidos porque os exercícios foram realizados de forma que as necessidades de cada indivíduo foram atendidas e realizadas com êxito, pois os mesmos foram trabalhados de forma coletiva, reforçando o individual de cada idoso trabalhando de forma segura os grupos musculares e articulares envolvidos nas atividades físicas programadas.

Em suma, esses testes evidenciam a importância e necessidade não só da prática do Pilates, mas de outras atividades físicas na vida de uma pessoa idosa, pois proporcionam independência nas atividades diárias; ajuda no fortalecimento da musculatura, o que contribui para a diminuição das quedas; além de diminuir as dores no corpo e aumentam a qualidade de vida.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão de literatura buscou verificar os benefícios físicos do Pilates para a população idosa por meio dos artigos encontrados. Portanto, o método Pilates é um método alternativo de reabilitação para idosos com fraqueza muscular, pois demonstra a melhora do equilíbrio,

flexibilidade articular e postura, além de proporcionar aos praticantes que desejam melhorar a qualidade de vida.

Aqui ficou nítido que, tais atividades físicas são de extrema importância, pois seus exercícios são ideais para treinar os músculos além de auxiliar nas atividades diárias de forma segura e eficiente, promovendo assim, uma melhor qualidade de vida não só ao idoso, como a todos que a utilizam.

Os resultados deste estudo revelam os efeitos positivos na função e na qualidade de vida dos praticantes e recomenda-se um estudo mais aprofundado da aplicação dos métodos Pilates nesta população específica, também analisou diversos trabalhos publicados em revistas científicas e percebeu a eficácia das atividades físicas, pois eles proporcionam diversos benefícios, tais como independência nas atividades diárias; redução nas quedas; fortalecimento da musculatura e ainda acaba com as dores no corpo.

De forma geral, pode-se dizer que os métodos Pilates evita o agravamento de uma série de sintomas que dificultam a vida dos idosos, pode bem promover a saúde física e mental do corpo humano, manter a independência funcional do idoso para praticar suas atividades com prazer. No entanto, pesquisas são necessárias para confirmar e provar os benefícios potenciais do Pilates.

REFERENCIAS

ALVES, Luciana Correia; LEITE, Iúri da Costa; MACHADO, Carla Jorge. **Conceituando e mensurando a incapacidade funcional da população idosa: uma revisão de literatura.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 13, 1999.

CHOU, Chih-Hsuan; HWANG, Chueh-Lung; WU, Ying-Tai. **Effect of exercise on physical function, daily living activities, and quality of life in the frail older adults: a meta-analysis.** Archives of physical medicine and rehabilitation, v. 93, n. 2, p. 237-244, 2012.

CORAUCCI, Neto B. C. **Treinamento funcional resistido:** para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões musculoesqueléticas. Rio de Janeiro: Revinter, 2010. 319p.

DE VRIES, N. M. et al. **Effects of physical exercise therapy on mobility, physical functioning, physical activity and quality of life in community-dwelling older adults with impaired mobility, physical disability and/or multi-morbidity: a meta-analysis.** Ageing research reviews, v. 11, n. 1, p. 136-149, 2012.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Estatuto do Idoso** / Ministério da Saúde. – 2. ed. rev. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2007. P. 70.

HAWLEY, John A. **Specificity of training adaptation: time for a rethink?**. The journal of physiology, v. 586, n. Pt 1, p. 1, 2008.<https://ieeexplore.ieee.org/Xplore/home.jsp>.
IEEE XPLORE, Biblioteca Digital. Disponível em: <https://ieeexplore.ieee.org/Xplore/home.jsp>. Acesso em: 23 de mai. de 2020.

LIMA-COSTA, M. F.; BARRETO, S. M; GIATTI L. Condições de saúde, capacidade funcional, uso de serviços de saúde e gastos com medicamentos da população idosa brasileira: um estudo descritivo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. **Caderno de Saúde Pública**. 2013; 19(3):735-43.

MANTOVANI, E. P. **O processo de envelhecimento e sua relação com a nutrição e a atividade física**. In: SOUZA, Luiz Ricardo de Lima; SOUZA, Évitom Corrêa de. Os efeitos do treinamento funcional na capacidade funcional de idosos. Disponível em: < https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2017.1/LUIZ_RICARDO_SOUZA.pdf >. Acesso em: 26 de agosto.2020.

OLIVEIRA,G.RJ. **A Prática da Ginástica Laboral**. 3. ed. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 2016.

PERRACINI, MR, RAMOS, LR. Fatores associados a quedas em uma coorte de idosos residentes na comunidade. **Rev Saúde Pública**. 2012.

RAMOS; Luiz Roberto. **Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso**, São Paulo, 2013.

REILLY, Thomas; MORRIS, Tessa; WHYTE, Greg. **The specificity of training prescription and physiological assessment: A review**. **Journal of sports sciences**, v. 27, n. 6, p. 575-589, 2009.

ROSA, T. E. da C. et al. Fatores determinantes da capacidade funcional entre idosos. *Revista Saúde Pública*, São Paulo, v.37, n. 1, p. 40-48, Out. 2013.

REIS, Solange Gôuvea; COELHO, Emerson Filipino; TUCHER, Guilherme. **Comparação da Flexibilidade entre Idosas Fisicamente Ativas e Sedentárias**. *Movimentum*, Ipatinga, v. 4, n. 1, fev./ jul. 2009.

RESENDE-NETO AG, SILVA-GRIGOLETTO ME, MARTA SILVA SANTOS, CYRINO ES. **Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão**. *R. bras. Ci. e Mov* 2016;24(3):167-177.

SARTORI, Madrison Nunes; SARTORI, Marcos Rodrigo; BAGNARA, Ivan Carlos. A flexibilidade e o idoso. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, n. 169, jun. de 2012. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd169/a-flexibilidade-e-o-idoso.htm> >. Acesso em: 01 de setembro. de 2020.

SCOPUS, **Biblioteca Digital**. Disponível em: <https://www.scopus.com/home.uri>. Acesso em:

23 de agosto de 2020.

SHRIER I, GOSSAL K. Myths and Truths of Stretching. The Physician Sportsmedicine 2000;28:35-46.

SOUZA, Luiz Ricardo de Lima; SOUZA, **Évitom Corrêa de. Os efeitos do treinamento funcional na capacidade funcional de idosos**, 2013.

SIQUEIRA, FV, Facchini LA, Piccini RX, Tomasi E, Thumé E, Silveira DS, et al. **Prevalência de quedas em idosos e fatores associados**. Rev Saúde Pública 2017.

VASCONCELOS, E.M. (org.) **A saúde nas palavras e nos gestos – Reflexões da Rede Educação Popular e Saúde**. São Paulo: Hucitec, 2011.

WITTMER, Verônica Lourenço et al. **Influência da Atividade Física na Flexibilidade de Idosos**. UDESC em Ação, v. 6, n.1, 2012.

ZAMBALDI, PA, Costa TABN, Diniz GCLM, Scalzo PL. **Efeito de um treinamento de equilíbrio em um grupo de mulheres idosas da comunidade**: estudo piloto de uma abordagem específica não-sistematizada e breve. Acta Fisiatr. 2017;14(1):17-24.

DARGENGO, C. e TAVARES, S. Mafra. Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição. Revista de Ciências Humanas, vol. 18, n. 2, jul./dez. 2018.
<https://www.ipea.gov.br/.2022>.

OCDE. Mantendo a Prosperidade em uma Sociedade do Envelhecimento. Paris: Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico. 2022.

SILER, R. O corpo Pilates: um guia para o fortalecimento, alongamento e tonificação sem uso de máquinas. São Paulo: Summus, 2018.

PILATES, Joseph Hubertus. A obra completa de Joseph Pilates. Sua saúde e o retorno à vida pela Contrologia. Tradução de Cecília Panelli. São Paulo: Phorte, 2010.

SILVA, O método pilates na melhora do equilíbrio da população idosa brasileira: uma revisão de literatura, Research, Society and Development, v. 10, n. 11, e595101120299, 2021.
FERNANDES, O método pilates: estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade.



Revista eletrônica da faculdade de artes da Ufam, v 10, p.48-55, 2019

FIGUEIREDO, Anelise Ineu el al. Revista de ciencias do envelhecimento Humano, v. 16, n, 2, p. 24-24, 2019.



CURSO DE FISIOTERAPIA

Carta Aceite do (a) Orientador (a) para Trabalho de Conclusão de Curso

Eu, _____, pelo presente,
informo à coordenação e ao professor responsável pela disciplina de Trabalho de
Conclusão de Curso, do Curso de Fisioterapia que aceito orientar o (a) acadêmico (a)
_____, na elaboração do
seu TCC, intitulado: _____

Manaus, _____ de _____ de _____.

Assinatura do (a) Orientador (a): _____

