

**Benefícios do método Pilates na qualidade de vida dos idosos**

**Benefits of the Pilates method on the quality of life of the elderly**

**Beneficios del método Pilates sobre la calidad de vida de las personas mayores**

Recebido: 30/11/2021 | Revisado: 15/12/2021 | Aceito: 17/12/2021 | Publicado: 18/12/2021

**Jéssica de Oliveira Andrade**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1388-1620>

Centro Universitário Unifacid, Brasil

E-mail: [jessica.andrade9018@gmail.com](mailto:jessica.andrade9018@gmail.com)

**Juçara Gonçalves de Castro**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6634-3423>

Centro Universitário Unifacid, Brasil

E-mail: [castrojuacara78@gmail.com](mailto:castrojuacara78@gmail.com)

**Bruna Nádyá Lopes da Silva Coelho**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5485-2960>

Centro Universitário Unifacid, Brasil

E-mail: [brunalopes\\_6@hotmail.com](mailto:brunalopes_6@hotmail.com)

**Resumo**

O envelhecimento resulta em perdas funcionais que comprometem a capacidade do indivíduo em dominar a execução de suas atividades diárias, levando a redução da qualidade de vida. O método Pilates promove melhor condicionamento físico e mental do indivíduo e, como consequência eleva a qualidade de vida, tornando-se portanto, uma alternativa de atividade física de baixo impacto para idosos. O objetivo dessa pesquisa foi analisar os efeitos a inserção da prática do método Pilates na qualidade de vida dos idosos. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica por meio de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo. A pesquisa ocorreu nos meses de setembro e outubro de 2021, nas bases de dados: Biblioteca Nacional de Medicina (PubMed), Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Medline através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os seguintes Descritores em Saúde (DesCS): Pilates; Aged; Quality of life. Essas palavras chaves foram relacionadas com o operador booleano

“AND”. Foram encontrados 89 artigos; após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 5 publicações para desenvolvimento da revisão integrativa. Os estudos encontrados analisaram a qualidade de vida dos idosos a partir da implantação do método Pilates na rotina. Os efeitos identificados beneficiaram a capacidade pulmonar, o psicológico e físico dessa população. Observou-se que o método Pilates reduz a degradação funcional e social dos idosos, oportunizando o aumento da autonomia, de modo a elevar significativamente os índices de qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Pilates; Idoso; Qualidade de vida.

### **Abstract**

Aging results in functional losses that compromise the individual's ability to master the execution of their daily activities, leading to reduced quality of life. The Pilates method promotes a better physical and mental conditioning of the individual and, as a consequence, increases the quality of life, thus becoming a low-impact physical activity alternative for the elderly. The aim of this research was to analyze the effects of inserting the Pilates method on the quality of life of the elderly. This is a bibliographic research through an integrative literature review, with a descriptive character. The research took place in September and October 2021, in the following databases: National Library of Medicine (PubMed), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) and Medline through the Virtual Health Library (VHL), in September and October 2021, using the following Health Descriptors (DesCS): Pilates; Aged; Quality of life. These keywords were related to the Boolean operator “AND”. 89 articles were found; after applying the inclusion and exclusion criteria, 5 publications were selected for the development of the integrative review. The studies found analyzed the quality of life of the elderly from the implementation of the Pilates method in their routine. The identified effects benefited the lung, psychological and physical capacity of this population. It was observed that the Pilates method reduces the functional and social degradation of the elderly, providing for increased autonomy, in order to significantly raise the quality of life indices.

**Keywords:** Pilates; Aged; Quality of life.

### **Resumen**

El envejecimiento da como resultado pérdidas funcionales que comprometen la capacidad del individuo para dominar la ejecución de sus actividades diarias, lo que conduce a una reducción de la calidad de vida. El método Pilates promueve un mejor acondicionamiento físico y mental del individuo y, como consecuencia, aumenta la calidad de vida, convirtiéndose así en una alternativa de actividad física de bajo impacto para las personas mayores. El objetivo de esta investigación fue analizar los efectos de la inserción del método Pilates en la calidad de vida de las personas mayores. Se trata de una investigación bibliográfica a través de una revisión integradora de la literatura, con carácter descriptivo. La investigación se llevó a cabo en septiembre y octubre de 2021, en las siguientes bases de datos: Biblioteca Nacional de Medicina (PubMed), Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS) y Medline a través de la Biblioteca Virtual en Salud (BVS), utilizando los siguientes Descriptores de Salud (DesCS): Pilates; Envejecido; Calidad de vida. Estas palabras clave estaban relacionadas con el operador booleano "Y". Se encontraron 89 artículos; luego de aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 5 publicaciones para el desarrollo de la revisión integradora. Los estudios encontrados analizaron la calidad de vida de los ancianos a partir de la implementación del método Pilates en su rutina. Los efectos identificados beneficiaron la capacidad pulmonar, psicológica y física de esta población. Se observó que el método Pilates reduce la degradación funcional y social de las personas mayores, brindando oportunidades para una mayor autonomía, con el fin de elevar significativamente los índices de calidad de vida.

**Palabras clave:** Pilates; Anciano; Calidad de vida.

## **Introdução**

O envelhecimento da população ocorria somente em países desenvolvidos, porém, atualmente é identificado como um fenômeno presente em escala global. As melhores condições sanitárias, progresso da atuação médica e tecnológica, em conjunto com a redução nos índices de fecundidade e mortalidade, resulta no crescimento da expectativa de vida, gerando alteração demográfica, que modifica a forma da pirâmide etária. Deste modo, o processo de envelhecimento aparece mais evidente (COELHO *et al.*, 2017).

No decorrer do envelhecimento há presença de mudanças das funções orgânicas e com propensão de aumentar com o passar do tempo, sendo que não contém apenas diferenças de um órgão para outro, mas entre idosos com idades similares também. Cada idoso possui essas incontáveis transformações orgânicas e morfofuncionais de formas diferentes, devido depender de condições sociais, culturais e econômicas que o indivíduo está exposto durante sua existência (TOMÉ; FORMIGA, 2021).

A definição de qualidade de vida advém de vários fatores, podendo ser vinculado com bem-estar pessoal, capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional, apoio familiar, participação social, autocuidado, estado de saúde, intelectualidade, aspectos culturais, éticos e religiosos. Nesse sentido, o envelhecimento com qualidade de vida deriva de vários fatores subjetivos, levando em consideração a percepção de cada pessoa, de acordo o âmbito de vida, objetivos, expectativas e realizações (REBÊLO *et al.*, 2021).

Como forma de prevenção, para adquirir uma velhice saudável há como opção a prática de atividade física, possibilitando a redução ou retardado das perdas natural do envelhecimento. Deste modo, essa alternativa é indispensável para obtenção da boa saúde e capacidades funcionais, prevenção de doenças crônicas, permitindo também intensificar e aprimorar as relações sociais e melhorar o humor e autoestima dos idosos (COSTA *et al.*, 2017).

Dentre os métodos utilizados existe o Pilates, considerado uma forma de condicionamento resistido, de moderada a baixa intensidade, que trabalha desde o corpo até a mente do indivíduo, com o objetivo de alcançar o bem-estar geral do praticante. Como finalidade, o Pilates possui diversas alternativas, por exemplo: melhora do condicionamento físico, redução de dores crônicas e melhora da postura. Ademais, com a prática desse método, existem análises que influenciam na saúde mental como o comportamento diante do estresse, qualidade do sono, humor e a satisfação com a vida (ALBUQUERQUE *et al.*, 2019).

Nesse sentido, diante do crescimento desse público, torna-se essencial a prática de métodos que proporcione uma longevidade satisfatória. Em vista disso, a prática do método Pilates viabiliza elevar a qualidade de vida dos idosos. Sendo assim, o presente estudo por meio de uma revisão integrativa, teve como objetivo geral analisar os efeitos a inserção da prática do método Pilates na qualidade de vida dos idosos.

## Metodologia

Refere-se um estudo de revisão de literatura do tipo integrativa, caráter descritivo, sobre os benefícios do método Pilates na qualidade de vida dos idosos. A questão norteadora desta pesquisa foi: Quais os efeitos do método Pilates na qualidade de vida de idosos?

A pesquisa ocorreu nos meses de setembro e outubro de 2021, nas bases de dados: Biblioteca Nacional de Medicina (PubMed), Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Medline através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), nos meses de setembro e outubro de 2021, utilizando os seguintes Descritores em Saúde (DesCS): Pilates; Aged; Quality of life. Essas palavras chaves foram relacionadas com o operador booleano “AND”, formando a seguinte string de busca: Pilates AND Aged AND Quality of life. Conforme escrito no quadro 1.

### Quadro 1: Equações de busca nas bases de dados.

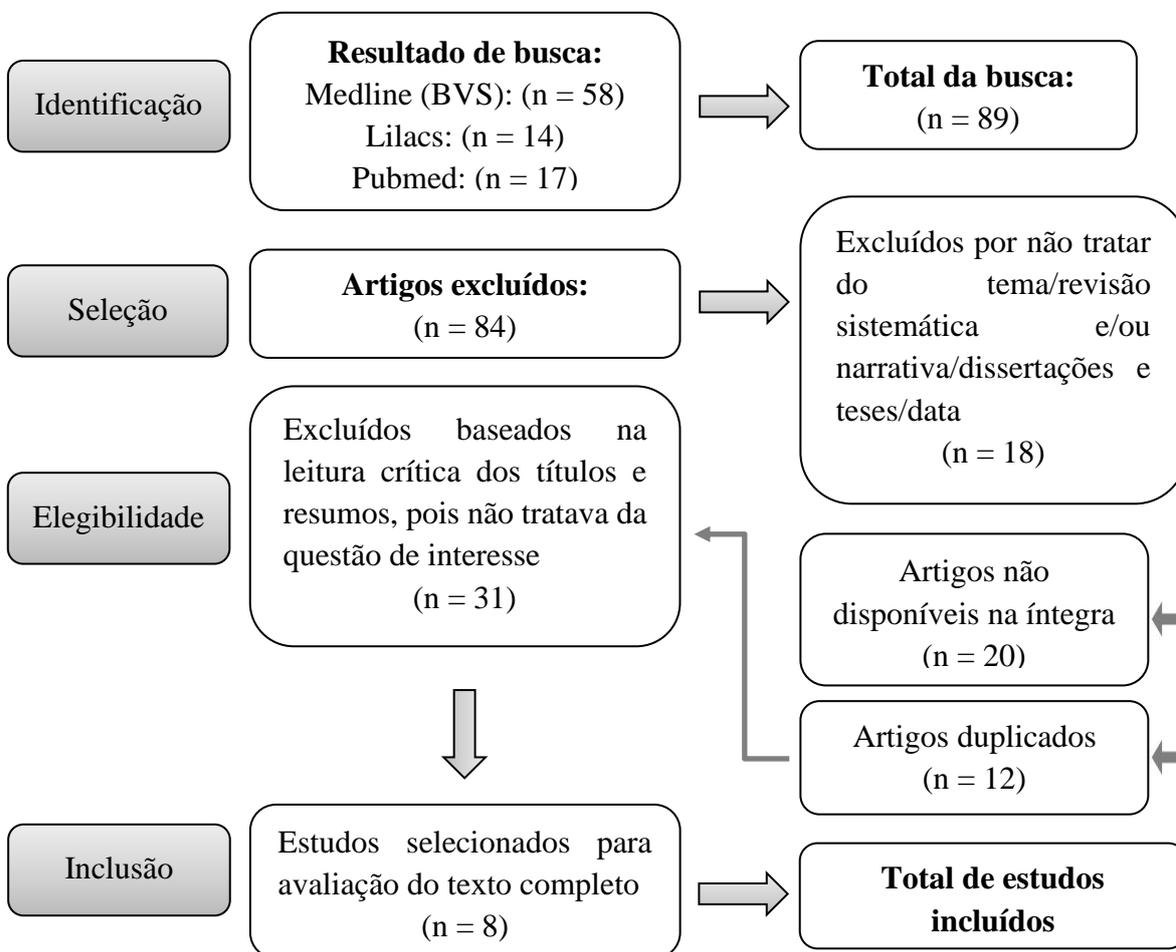
Bases de dados	Equações de busca
Medline	Pilates AND Aged AND Quality of life
Lilacs	Pilates AND Aged AND Quality of life
Pubmed	Pilates AND Aged AND Quality of life

**Fonte:** Próprio autor, 2021.

Os critérios de inclusão utilizados foram artigos publicados entre os anos de 2016 e 2021, em língua portuguesa ou inglesa, disponíveis na íntegra e abordando Pilates e idosos, sendo excluído os artigos de revisão, monografias, dissertações e teses, artigos incompletos, com temática diferente e sem embasamento. Foram encontrados um total de 58 artigos na base de dados da BVS, na Lilacs 14 e localizados 17 na Pubmed. Após aplicação dos filtros utilizados conforme os critérios escolhidos, retirada dos artigos repetidos em mais de uma base de dados e leitura do título e resumo restaram 43 para

serem analisados por completo e somente 5 artigos foram utilizados nesta revisão. De acordo com a representação na figura 1.

**Figura 1: Fluxograma das etapas do processo de seleção dos artigos.**



**Fonte:** Próprio autor, 2021.

## Resultados

Os artigos selecionados para esta revisão estão listados (Quadro 2), caracterizados de acordo com autores/ano, tipo de estudo, título, objetivo e resultados.

**Quadro 2: Síntese dos estudos selecionados nas bases de dados.**

Autoria e ano	Tipo de estudo	Título	Objetivo	Resultado
---------------	----------------	--------	----------	-----------

<p>SANTOS, NASCIMENT O., 2020</p>	<p>Estudo analítico transversal</p>	<p>Avaliação da percepção da qualidade de vida de mulheres Idosas praticantes do método Pilates e idosas sedentárias, Na região do sertão pernambucano</p>	<p>Avaliar os níveis da percepção da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes regulares do método Pilates e sedentárias, residentes na cidade de Petrolina, localizada na região do Sertão pernambucano.</p>	<p>Verificou-se que idosas fisicamente ativas valorizaram mais o domínio Psicológico, enquanto as sedentárias atribuíram maior valor para as Relações Sociais. Interferindo positivamente na percepção da saúde física e mental de mulheres idosas.</p>
<p>SANTOS, M.B.F. et al., 2019</p>	<p>Estudo quase-experimental</p>	<p>O método Pilates no solo na qualidade de vida, função pulmonar e força muscular</p>	<p>Analisar os efeitos do método Pilates no solo na qualidade de vida, função pulmonar e força muscular respiratória em</p>	<p>O método Pilates contribuiu significativamente para a melhora da capacidade pulmonar, da força muscular respiratória e</p>

		respiratória de idosas	mulheres idosas.	da qualidade de vida das pacientes tratadas.
DUARTE; SOUSA; NUNES, 2017	Ensaio clínico randomizado	Effect of Pilates method and conversation circles on the health of older adults	Verificar o efeito de um protocolo de intervenção com método Pilates e com rodas de conversa na autonomia funcional e na qualidade de vida de idosos.	As intervenções aumentaram os parâmetros funcionais e de qualidade de vida e redução de índice de massa corporal dos participantes. Além disso, melhorou as condições emocionais, harmonia corporal e de mobilidade global.
NERY, F.R. et al., 2016	Ensaio clínico randomizado	A influência da prática do Pilates na qualidade de vida dos idosos: estudo clínico e	Verificar o impacto de um protocolo de exercício físico focado no método Pilates na qualidade de vida de idosos.	Após a realização dos dois meses de protocolo, pode-se observar o aumento da pontuação de todos os

		randomizado.		domínios dos questionários de qualidade de vida no grupo de intervenção, oferta positivamente a qualidade de vida da população idosa submetida ao método Pilates.
CARVALHO; NASCIMENTO, 2016	Descritiva exploratória de abordagem qualitativa	Repercussões de um programa de atenção psicológica sobre a qualidade de vida de idosas praticantes do método Pilates.	Apresentar a percepção da Qualidade de Vida (QV) de integrantes de um Programa de Atividade Física (PAF).	Verificou-se que o Pilates juntamente com as atividades psicossociais possibilitou abranger a saúde das idosas em sentido integral. Assim, suprimindo as necessidades pessoais em caráter físico, funcional,

				emocional e social fossem trabalhadas sob a forma cooperativa e lúdica.
--	--	--	--	---

**Fonte:** Próprio autor, 2021.

De acordo com os estudos verificados nessa pesquisa comprova-se que a população idosa passa por processos degenerativos que comprometem a capacidade psicológica, social e física, necessitando da prática regular de atividade física para manter uma boa qualidade de vida, por conta disso, é implementado o método Pilates como alternativa.

Santos e Nascimento (2020) realizaram um estudo analítico transversal com uma amostra formada por 40 mulheres idosas divididas em dois grupos: um com praticantes do método Pilates e o outro com sedentárias. As praticantes do método Pilates deviam efetuar as atividades duas vezes por semana, durante 60 minutos e ter tempo de prática mínima de 75% nas aulas. Para o grupo de sedentárias as idosas não praticavam regularmente qualquer exercício físico. A pesquisa foi efetuada entre os meses de janeiro a abril de 2017. Foi aplicado o Questionário de Qualidade de Vida WHOQOL-BREF, que avalia os domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente, de forma geral as idosas praticantes regulares de exercícios físicos obtiveram maiores escores para todos os domínios. Em comparação, as idosas do grupo sedentário apresentaram maiores escores que as idosas praticantes regulares de exercício físico na avaliação da percepção da qualidade de vida. Dessa forma, permite-se afirmar que as idosas sedentárias também possuem uma boa percepção da qualidade de vida. As participantes do grupo de Pilates apresentaram índices elevados primeiramente ao domínio psicológico, seguinte o físico e relações sociais. Em contrapartida, as sedentárias demonstram controle inicial ao domínio das relações sociais, físico e psicológico.

O estudo de Santos et al. (2019) foi quase-experimental composto por uma amostra de 19 mulheres com idade de 60 a 75 anos. Foram submetidas a dez sessões com o método Pilates no solo durante três vezes por semana, com duração de 60 minutos. Os exercícios estabelecidos incluíam relaxamento inicial, alongamento e fortalecimento de assoalho

pélvico e dos membros inferiores, seguido de fortalecimento de tronco alternando as posições. Os resultados demonstraram melhora estatisticamente significativa da força muscular, da pressão inspiratória máxima e da pressão expiratória máxima. Analisando os parâmetros ventilatórios ocorreu aumento dos valores de capacidade vital forçada, volume expiratório forçado no primeiro segundo e índice de Tiffeneau comparando com a média dos resultados pré e pós-intervenção. Além disso, encontrou-se diferença importante na avaliação da qualidade de vida em todos os domínios do questionário SF-36 do pré para o pós-teste, revelando aumento nos escores após a intervenção.

A pesquisa realizada por Carvalho e Nascimento (2016) foi descritiva exploratória de abordagem qualitativa, sendo incluído 10 indivíduos do sexo feminino com média de idade de 64 anos. As práticas de Pilates aconteceram duas vezes por semana, durante 60 minutos, exercícios do método Pilates, antecedidos por 60 minutos de atividades fundamentadas nas Modalidades de Prática Psicológica. Foi aplicado questionamentos as participantes, com a finalidade de expor as percepções sobre si e o mundo ao seu redor. Os depoimentos foram desenvolvidos a partir de cinco categorias, sendo: repercussões físicas e psíquicas com relatos que o Pilates associado com Modalidades de Prática Psicológica contribui para o corpo e capacidade funcional; repercussões interpessoais expondo que a pessoa idosa necessita ter uma troca periódica de informações entre pessoas para evitar à baixa da percepção da qualidade de vida; repercussões espirituais descreve que independente da religião a espiritualidade auxilia na o indivíduo a superar as dificuldades impostas pela vida; repercussões de tempo e espaço apontam que as práticas sociais em grupo encoraja os idosos a executar seus direitos como cidadãos; repercussões nos hábitos de vida repercute a motivação passada para os idosos melhorarem seus hábitos de vida.

Duarte, Sousa e Nunes (2017) em seu estudo clínico randomizou 24 indivíduos com 60 anos ou mais, sendo 19 mulheres e 5 homens. A pesquisa teve duração de 20 semanas com 20 rodas de conversa e sessões de Pilates. Inicialmente, foi aplicada a fase A, em que os participantes permaneceram sem qualquer intervenção por cinco semanas. Em seguida, foi aplicada a etapa B, onde os indivíduos participaram de roda de conversa e sessões de Pilates também por cinco semanas, duas vezes por semana. Durante as sessões as rodas de conversa foram realizadas por 30 minutos, seguido por Pilates por 45-50 minutos. Nas rodas de conversa os participantes analisaram sua qualidade de vida de acordo com os

domínios do Índice de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-OLD). Com a finalização do período de intervenção B os participantes mantiveram sua classificação para autoanálise de qualidade de vida em regular ou boa. Além disso, a autoanálise da saúde, da situação corporal e emocional também melhorou de regular para boa. E a mobilidade global foi considerada fraca no início do estudo e melhorou para boa após as fases de intervenção.

Nery et al. (2016) elaborou um estudo clínico randomizado com 44 voluntários acima de 60 anos, de ambos os gêneros, em dois grupos, sendo o grupo controle com 18 participantes do gênero feminino e 4 do masculino. O grupo intervenção com 17 pacientes do gênero feminino e 5 do masculino. Conforme o questionário WHOQOL-old, o grupo intervenção durante o pré e pós-tratamento mostraram evidências de domínio relacionado a habilidade sensorial, autonomia, morte/morrer e intimidade, conseqüentemente, aumento relevante na qualidade de vida. A avaliação final comparada entre os grupos verificou-se dominância do grupo intervenção diante do questionário WHOQOL-bref, resultando no aumento da qualidade de vida do grupo intervenção.

Por fim, observa-se que os estudos apresentados evidenciam os benefícios da aplicação do método Pilates na qualidade de vida dos idosos. Apesar disso, o presente estudo apresenta limitações, como a prevalência do público feminino como participantes da pesquisa, podendo predominar o auxílio apenas para esse público, ainda assim o tempo de aplicação do método foi em um curto período de tempo, reduzindo o conhecimento de outros benefícios a longo prazo, além disso, o Pilates possui diversos recursos utilizando o solo e aparelhos, porém, no presente estudo não ocorreu a prática utilizando aparelhos, o que pode delimitar os resultados encontrados.

### **Considerações Finais**

De acordo com os resultados desta pesquisa, o envelhecimento acarreta na redução da capacidade psicológica, social e física, denegrindo a autonomia, conseqüentemente, reduzindo a qualidade de vida dessa população. Em vista disso, foi evidenciado que a inserção regular da prática do método Pilates pode amenizar as desordens que ocorrem nessa faixa etária, melhorando o domínio psicológico, força muscular respiratória, mobilidade global e redução de índice de massa corporal, resultando no aumento da

qualidade de vida. No entanto, necessita-se novas pesquisas com ambos os sexos, ademais, aumentar o período prática do método, bem como investir na aplicação do método através de aparelhos. Em vista disso, considera-se necessário novos estudos sobre esse assunto para beneficiar a qualidade de vida dos idosos.

## Referências

- ALBURQUERQUE, D. P. *et al.* Programa de Pilates atua no estado de humor de mulheres no climatério. **Fisioterapia Brasil**, Caruaru, v.20, n. 6, p. 791-797, mar./dez, 2019.
- CARVALHO, E. C. F.; NASCIMENTO, M. M. Repercussões de um programa de atenção psicológica sobre a qualidade de vida de idosas praticantes do método Pilates. **Estudos e Pesquisa em Psicologia**, Rio de Janeiro, v.16, n. 2, p. 488-507, 2016.
- COELHO, I. P. S. M. *et al.* Prática de atividade física na terceira idade. **Rev Fund Care Online**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 4, p. 1107-1112, out./dez, 2017.
- DUARTE, D. S.; SOUSA, C. A.; NUNES, C. R. O. Effect of Pilates method and conversation circles on the health of older adults. **Fisioter Mov**, Blumenau, v. 30, n. 1, p.39-48, jan./mar, 2017.
- COSTA, R. M. *et al.* Avaliação do perfil de atividade de pacientes idosos frequentadores de centros de reabilitação. **Fisioterapia Brasil**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 154-164, maio/jan, 2017.
- NERY, F. R. *et al.* A influência da prática do Pilates na qualidade de vida dos idosos: estudo clínico e randomizado. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 2, p. 75-88, 2016.
- REBELÔ, F. L. *et al.* Qualidade de vida de participantes de um programa de prevenção de quedas no município de Maceió. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, Salvador, v. 11, n. 1, p. 116-124, 2021.
- 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.
- 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 Pernanbucano. **Arq. Cienc. Saúde UNIPAR**, Umuarama, v. 24, n. 1, p. 9-14, jan./abr, 2020.

TOMÉ, A.; FORMIGA, N. Pensamentos e sentimentos sobre envelhecimento: um estudo das representações sociais em produtores rurais de Diamantino – MT. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, Salvador, v. 10, n. 1, p. 26-36, 2021.