



UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE FISIOTERAPIA

ANDRÉA GUIMARÃES RODRIGUES CHAVES

IMPACTO DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS
ATIVOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

JUAZEIRO DO NORTE
2020

ANDRÉA GUIMARÃES RODRIGUES CHAVES

**IMPACTO DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS
ATIVOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr.
Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para
obtenção do Grau de Bacharelado.

Orientador: Prof.^a. Esp. Tatianny Alves de
França.

ANDRÉA GUIMARÃES RODRIGUES CHAVES

**IMPACTO DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS
ATIVOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

DATA DA APROVAÇÃO: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA:

Professor(a) Esp. Tatianny Alves de França
Orientador

Professor(a) Me. Aurélio dos Santos Dias
Examinador 1

Professor(a) Ma. Ana Georgia Amaro Alencar Bezerra
Examinado 2

JUAZEIRO DO NORTE
2020

ARTIGO ORIGINAL

IMPACTO DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS ATIVOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Andréa Guimarães Rodrigues Chaves¹, Tatianny Alves de França²

Formação dos autores

*1- Acadêmico do curso de Fisioterapia da faculdade leão Sampaio.

2- Professora do Colegiado de Fisioterapia da Universidade Leão Sampaio. Especialista em Docência do Ensino Superior, Mestranda em Ensino em Saúde.

Correspondência: a.grchavez92@gmail.com

Palavras-chave: Idoso; Qualidade de Vida; Envelhecimento Ativo; Fisioterapia; Método Pilates.

.

RESUMO

A inclusão de atividades físicas de resistência muscular e aeróbicas na rotina dos idosos é benéfica, como forma de minimizar complicações do processo de envelhecimento, como perda de funcionalidade, flexibilidade e consequentemente de equilíbrio. Dentre as diversas possibilidades de atividade física para idosos, o método Pilates se tornou uma modalidade procurada, testada e aprovada como benéfica para estes fins, à medida que as pessoas ficam mais vulneráveis, objetivando a melhora da qualidade de vida. O presente estudo tem como objetivo principal descrever os efeitos do método Pilates na qualidade de vida em idosos ativos. Consistindo neste trabalho uma revisão de literatura integrativa, realizada no período de julho a dezembro de 2020, nas bases de dados PubMed, BVS, PEDro e SciELO. Os critérios de inclusão foram artigos publicados nos últimos 05 anos, nos idiomas inglês e português, disponibilizados na íntegra e de forma gratuita. Optou-se em excluir artigos em duplicidade e com abordagem do tipo revisão. Para realização das buscas foram utilizados os Descritores “idoso”, “qualidade de vida” e “método pilates”, vinculados ao operador booleano “and”. Após a busca inicial, realizou-se a leitura crítica-reflexiva e elaborou-se uma tabela com os resultados contendo título, autor, ano da publicação, tipo de estudo, objetivos e desfecho. Os dados foram apresentados e discutidos através de uma síntese descritiva-argumentativa. Encontrou-se um n=267 artigos nas quatro bases, após a aplicação dos filtros resultou em PubMed n=86, em BVS n=101, em PEDro n=66 e SciELO n=14, com os critérios de exclusão obteve-se n=10 artigos elegíveis para revisão. O método Pilates é benéfico e vem ganhando cada vez mais espaço para o público idoso. Dessa forma, vale salientar as contribuições na qualidade de vida, melhora da mobilidade, equilíbrio, agilidade, flexibilidade, elasticidade, força muscular, correção postural, capacidade funcional, função física, função emocional, vitalidade, redução do quadro algico, além disso fornece um trabalho muscular com baixo impacto articular, favorecendo assim a prática entre idosos.

Palavras-chave: Idoso. Qualidade de Vida. Método Pilates.

ABSTRACT

The inclusion of aerobic and muscular resistance physical activities in the elderly's routine is beneficial, as a way to minimize complications of the aging process, such as loss of functionality, flexibility and consequently of balance. Among the various possibilities of physical activity for the elderly, the Pilates method has become a sought after method, tested and approved as beneficial for these purposes, as people become more vulnerable, aiming at improving the quality of life. This study aims to describe the effects of the Pilates method on quality of life in active elderly people. This work consists of an integrative literature review, carried out from July to December 2020, in the PubMed, BVS, PEDro and SciELO databases. The inclusion criteria were articles published in the last 05 years, in English and Portuguese, available in full and free of charge. We opted to exclude articles in duplicate and with a review-type approach. To perform the searches, the keywords "elderly", "quality of life" and "pilates method" were used, linked to the Boolean operator "and". After the initial search, a critical-reflective reading was carried out and a table was created with the results containing the title, author, year of publication, type of study, objectives and outcome. The data were presented and discussed through a descriptive-argumentative synthesis. N = 267 articles were found in the four databases, after applying the filters it resulted in PubMed n = 86, in VHL n = 101, in PEDro n = 66 and SciELO n = 14, with the exclusion criteria obtained n = 10 articles eligible for review. The Pilates method is beneficial and is gaining more and more space for the elderly. Thus, it is worth highlighting the contributions to quality of life, improved mobility, balance, agility, flexibility, elasticity, muscle strength, postural correction, functional capacity, physical function, emotional function, vitality, reduction of pain, in addition to providing a muscle work with low articular impact, thus favoring the practice among the elderly.

Keywords: Elderly. Quality of life. Pilates method.

INTRODUÇÃO

O No Brasil, a população idosa vem crescendo significativamente nos últimos anos. Em 2012 por exemplo, a população com 60 anos ou mais era de 25,4 milhões de pessoas. Entretanto, em 2017, a população idosa alcançou a marca surpreendente de 30,2 milhões de pessoas, 14,3% da população brasileira (IBGE, 2018). No ano de 2030, a estimativa é que a população idosa seja composta por 41,5 milhões de pessoas, o que equivale a 18% da população geral do país (BRASIL, 2017).

O envelhecimento ativo está ligado a funcionalidade global, ou seja, a capacidade do indivíduo cuidar de si mesmo ou gerir sua vida (SOUSA; GONÇALVES; GAMBA, 2018).

Estudos apontam os benefícios da inclusão de atividades físicas de resistência muscular e aeróbicas na rotina dos idosos, como forma de minimizar complicações do processo de envelhecimento, como perda de funcionalidade, flexibilidade e consequentemente de equilíbrio. Dentre as diversas possibilidades de atividade física para idosos, o método Pilates se tornou uma modalidade procurada, testada e aprovada como benéfica para estes fins, à medida que as pessoas ficam mais vulneráveis, objetivando a melhora da qualidade de vida (VEIGA et al., 2019).

O método apresenta-se como uma modalidade de atividade física com propriedades terapêuticas, que vem ganhando expressiva adesão dos idosos ativos na busca por manutenção da saúde, maior funcionalidade nas atividades da vida diária e interação social (OLIVEIRA, 2020).

Neste sentido, a prática de exercícios físicos regulares tende a diminuir os efeitos do envelhecimento nas capacidades físicas, motoras e, consequentemente, na melhora da qualidade de vida (CARDOSO et al., 2018).

O método Pilates fundamenta-se nos princípios da respiração, controle, concentração, precisão, fluidez e centralização, desta forma, integrando corpo e mente, auxiliando na manutenção da saúde e das aptidões físicas. Visa minimizar e reverter os efeitos negativos do envelhecimento, aprimorando os níveis de aptidão física, cognição e função respiratória. Trabalha o corpo como um todo, corrige a postura e realinha a musculatura, desenvolvendo a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável e longa (MELLO et al., 2018).

O presente estudo tem como objetivo principal descrever os efeitos do método Pilates na qualidade de vida em idosos ativos.

MÉTODO

TIPO DE ESTUDO

Este estudo classifica-se como sendo uma revisão de literatura integrativa, de caráter descritivo.

LOCAL E PERÍODO DE ESTUDO

A pesquisa foi realizada na cidade de Juazeiro do Norte, através de artigos já existentes na literatura, disponíveis em bases de dados confiáveis no meio científico, no período de julho a dezembro de 2020.

CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

A busca dos artigos foi realizada através de textos acadêmicos, nas bases de dados eletrônicas: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), PEDro e PubMed, por buscas através dos descritores em saúde “idosos”; “qualidade de vida”; “método pilates”, de forma combinada com associação do booleano “and”.

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Os critérios de inclusão do estudo foram artigos publicados nos últimos 05 anos, nos idiomas inglês e português, disponibilizados na íntegra e de forma gratuita.

CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Optou-se em excluir artigos publicados em duplicidade, nas bases pesquisadas, e com abordagem do tipo revisão de literatura.

COLETA DE DADOS

Esta pesquisa se deu pela realização de busca através das bases de dados eletrônicas e selecionados artigos de forma ampla. Logo após, aplicaram-se os critérios de inclusão e exclusão, resultando na composição da amostra final.

Os textos foram analisados e sintetizados de forma crítica e reflexiva a fim de obter informações consistentes.

ANÁLISE DE DADOS

Após a reunião dos artigos, elaborou-se uma tabela para compilação e apresentação dos dados mais significativos. Cuidando da investigação do nível de evidência apresentado em cada estudo.

A partir daí, construiu-se uma síntese descritiva dos resultados, apresentando-os e correlacionando-os, possibilitando discussão das ideias e a identificação de lacunas.

RESULTADOS

O estudo envolveu um total de n=267 artigos, nas 04 bases de dados; com aplicação dos filtros (números de Art. Mantidos): PubMed (86); SciELO (14); BVS (101); PEDro (66);

Pós-exclusão de artigos que aparecem em duplicidade e do tipo de revisão (números de Art. Mantidos): PubMed (02); SciELO (03); BVS (05); PEDro (00).

Após a análise dos artigos selecionados, delimitou-se a amostra em 10 estudos elegíveis para a revisão crítica reflexiva, conforme tabela abaixo.

Tabela 01 – Estudos elegíveis para a revisão crítica reflexiva.

AUTOR	TÍTULO	ANO	OBJETIVO	MÉTODO	DESEFECHO
CARVALHO, EMÍLIA et al.	Repercussões de um programa de atenção psicológica sobre a qualidade de vida de idosas praticantes do método Pilates	2016	Percepção da qualidade de vida de integrantes, programa de atividade física, em caráter interdisciplinar, o qual associou o método Pilates com atividades de um programa de atenção psicológica, fundamentado nas modalidades de prática psicológica.	Pesquisa descritiva exploratória de abordagem qualitativa, composta por 10 indivíduos do sexo feminino, realizado na cidade de Petrolina-pe. Os dados ao final, obteve-se cinco categorias repercussões físicas e psíquicas, repercussões interpessoais, repercussões espirituais, repercussões de tempo e espaço e repercussões nos hábitos de vida.	As narrativas demonstraram que a inclusão das MPP ampliou os benefícios da prática do exercício físico (EF) à saúde.
COSTA, TIAGO et al.	Comparação da percepção da qualidade de vida em idosas	2018	Observar percepção da qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes do método pilates.	As idosas foram separadas em grupo Pilates (n = 60), ginástica (n = 63) e não praticantes de atividades físicas regulares (n = 62) e pelas faixas etárias de 60 a 64,9 anos e 70 a 74,9	Para a faixa etária de 60 a 64,9 anos avaliada pelo questionário WHOQOL-OLD, as

praticantes e não praticantes do método Pilates.

anos. A percepção da qualidade de vida foi estimada pelo questionário WHOQOL-OLD e WHOQOL-BREF. A distribuição dos dados foi verificada com o teste de Shapiro-Wilk, além disso, foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis com *post hoc* de Mann-Whitney e correção de Bonferroni. idosas que não praticavam atividade física regular apresentaram uma melhor percepção no domínio de participação social do que o grupo da ginástica. Para a faixa etária de 70 a 74,9 anos, avaliada pelo mesmo questionário, o grupo de Pilates apresentou melhores percepções na maioria dos domínios de qualidade de vida.

DANTAS, RICARDO et al.	Fatores motivacionais de idosos praticantes do método Pilates.	2015	Avaliar os fatores motivacionais de idosos praticantes do Método Pilates e sua relação com o sexo.	Estudo quantitativo, transversal, realizado no período de abril e maio de 2014, utilizando amostra por conveniência com 39 idosos, independentemente do sexo, praticantes do Método Pilates em um bairro da zona norte do Rio de Janeiro-RJ. Utilizou-se o “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54)”, que avalia as dimensões de motivação (“Controle de Estresse”, “Saúde”, “Sociabilidade”, “Competitividade”, “Estética” e “Prazer”). Aplicou-se a estatística	Os principais aspectos motivacionais descritos pelos idosos foram “Saúde” (escore bruto médio; mulheres: 34,3(±4,7); homens: 30,3(±5,2)), “Sociabilidade” (escore bruto médio; mulheres: 27,8(±10,2); homens: 28,8(±9,7)) e “Prazer”
-------------------------------	--	------	--	---	--

				descritiva para análise das dimensões.	(escore bruto médio; mulheres: 30,8(±7,5); homens: 29,3(±8,3)); somente entre os homens o domínio de “Sociabilidade” foi classificado como “motivação alta” (percentil 70), segundo tabelas normativas do instrumento.
DUARTE, DAVI et al.	Efeito do método Pilates e das rodas de conversa na saúde de idosos.	2017	Este estudo teve como objetivo verificar o efeito de um protocolo de intervenção utilizando Pilates e rodas de conversa sobre a autonomia funcional e a qualidade de vida de idosos.	Este estudo aplicou um desenho experimental de caso único (ABAB), com 24 participantes com 60 anos ou mais que mudaram de fase com e sem intervenções realizadas com sessões de Pilates e rodas de conversa. Ao final de cada fase, foi realizada entrevista de anamnese aplicada com o inventário WHOQOL-OLD e o protocolo GDLAM individualmente.	Aumento dos parâmetros funcionais e da qualidade de vida, bem como à redução do índice de massa corporal e melhora nas condições emocionais, harmonia corporal e mobilidade global.
GANDO LFI, NATHALIA et al.	A influência do método Pilates na qualidade de vida e na remodelação óssea em	2020	Avaliar os efeitos do método Pilates na qualidade de vida e nos marcadores de remodelação óssea em um grupo de idosos.	Estudo prospectivo longitudinal com intervenção realizado em 40 mulheres com idade superior a 60 anos; eles foram divididos em dois grupos: um submetido a uma sessão de exercícios de Pilates de 50 min uma	Apresentou melhora nos escores de avaliação da qualidade de vida: capacidade funcional, controle após

	mulheres idosas.			vez por semana durante 20 semanas (Pilates) e o outro não. Ambos os grupos foram comparados quanto à qualidade de vida usando o Medical Outcomes Study 36 e para a fosfatase alcalina óssea específica (BSAP) e marcadores de remodelação óssea do colágeno C-telopeptídeo tipo 1 (CTx).	o programa de exercícios função emocional e físico, não houve alteração nos marcadores de remodelação óssea.
MELLO, NATALI A et al.	Efeito do método pilates contemporâneo na aptidão física, cognição e promoção da qualidade de vida em idosos.	2018	Avaliar os efeitos do método pilates contemporâneo na aptidão física, cognição e qualidade de vida de idosos.	Foram utilizados a bateria do Senior Fitness Test, o Vienna Test System e o questionário de qualidade de vida EUROHIS QOL-8. O grupo de estudo foi composto por 16 idosos e 27 aulas do método Solo Contemporâneo de Pilates, realizadas duas vezes por semana. Para verificar a normalidade dos dados foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk, enquanto as variáveis de aptidão física e cognição foram testadas com o teste t para amostras pareadas. A análise percentual foi realizada para a variável qualidade de vida e suas dimensões. Foi adotado nível de significância de 5%.	Foi observada diferença significativa nas variáveis: teste de flexibilidade de membros inferiores e superiores, agilidade e equilíbrio dinâmico, teste de resistência aeróbia e Tempo do teste de Atenção e Concentração.
NERY, FABIAN A, et al.	A influência da prática do pilates na qualidade de vida dos idosos.	2016	O pilates, porém, ainda não foi foco de estudos controlados em idosos e, assim, objetivamos avaliar o impacto do método pilates na qualidade de vida de	Participaram deste estudo, 44 voluntários acima de 60 anos, de ambos os sexos, em dois grupos com 22 idosos que não realizaram exercícios e 22 idosos que realizaram constituído por exercícios com o método pilates.	Houve aumento de qualidade de vida, concluindo que o protocolo pode ser um produto importante influenciando positivamente

			indivíduos na terceira idade.		e a qualidade de vida da população idosa submetida ao método pilates.
NOBRE GA, MARAN A, et al.	Pilates na qualidade de vida de idosos de um centro de práticas integrativas e complementares.	2018	Analisar o impacto do método Pilates na qualidade de vida de idosos usuários de um Centro de Práticas Integrativas e Complementares .	Uma pesquisa, a qual será de natureza aplicada; exploratória e descritiva; o método de abordagem será quantitativo e qualitativo. Quanto aos procedimentos técnicos será considerada como quase experimental, devido a inexistência de grupo controle.	Espera-se que a implantação do método Pilates no serviço público de saúde beneficie as comunidades mais carentes, em especial a população idosa que nela habita, tornando-o acessível a todos.
OLIVEIRA, LAIS, et al.	Efeitos do Pilates na força muscular, equilíbrio postural e qualidade de vida de idosos.	2015	Determinar os efeitos do Pilates na força da perna, no equilíbrio postural e na qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) de idosos.	Trinta e dois adultos mais velhos foram alocados aleatoriamente para o grupo experimental, que realizou duas sessões de Pilates por semana durante 12 semanas, ou para o controle grupo (GC, n = 16; idade média, 64,21 ± 0,80), que realizou duas sessões de alongamento estático por semana durante 12 semanas. As seguintes avaliações foram realizadas antes e após as intervenções: torque isocinético dos extensores e flexores do joelho a 300°, teste Timed Up and Go (TUG), Escala de Equilíbrio de Berg e avaliação Health Survey	Na análise intragrupo, o GE demonstrou melhora significativa em todas as variáveis. Na análise intergrupos, o GE demonstrou melhora significativa na maioria das variáveis.

RUIZ-MONTE RO, PEDRO et al.

Comparação o da aptidão física e qualidade de vida entre mulheres idosas espanholas e sérvias, um programa de aptidão física.

2015

O objetivo deste estudo foi comparar a aptidão física e qualidade de vida relacionada com a saúde de uma amostra da população de idosas da Espanha e Sérvia (60-69 anos).

(SF-36).

Participaram 127 mulheres participantes de programas de aptidão física da Espanha e da Sérvia. A aptidão física (FP), a qualidade de vida (QV) e as características sociodemográficas foram avaliadas pelo Sênior Fitness Test, SF-36 Inquérito de saúde e questionário socio demográfico, respectivamente. A característica antropométrica foi medida por medida corporal. A aptidão física, o programa foi composto de exercícios de força, agilidade e capacidade aeróbica, centrando no Pilates, programa e aeróbico. O índice de massa corporal médio foi de $33,6 \pm 7,4 \text{ kg xm}^{-2}$ nos participantes espanhóis e $25,1 \pm 2,6 \text{ kg xm}^{-2}$ nos participantes sérvios ($p < 0,001$). Da mesma forma, a média da circunferência da cintura e do peso corporal das mulheres espanholas foi maior do que as sérvias ($p < 0,001$; $p < 0,05$, respectivamente). Mulheres espanholas têm percepção inferior dimensões da qualidade de vida do que as mulheres sérvias, como funcionamento físico, funcionamento social e saúde geral ($p < 0,001$), saúde geral (p

As mulheres foram encontradas para ter melhores níveis de aptidão física e qualidade de vida do que mulheres espanholas. Além disso, a aptidão de resistência tem 73% da variância explicada com a idade, índice de massa corporal e massa gorda.

<0,01) e vitalidade ($p < 0,05$). Os participantes sérvios experimentaram maior aptidão física, como flexibilidade da parte superior do corpo ($p < 0,05$), flexibilidade da parte inferior do corpo, agilidade e resistência aeróbica ($p < 0,001$).

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

DISCUSSÃO

Em estudo, pôde-se observar a importância do método Pilates sobre a melhora na qualidade de vida em idosos ativos, visto que o envelhecimento promove diversas adaptações fisiológicas que contribuem para o declínio funcional dos sistemas cardiovascular, musculoesquelético e nervoso central. Dantas et al. (2015) cita que tais modificações podem contribuir para a redução nas capacidades física, cognitiva e funcional do idoso, gerando um importante impacto na qualidade de vida. A literatura coloca que a prática de atividade física visa o fortalecimento muscular, a melhora da flexibilidade e do condicionamento aeróbico, oferecendo benefícios à autonomia funcional em indivíduos com mais de 60 anos.

Então, partindo disso Costa et al. (2018) visa em seu estudo que o método Pilates tem como objetivo melhorar a força muscular, flexibilidade, equilíbrio, correção postural, diminuição da dor e aprimoramento da coordenação motora e poderia ser um meio eficaz para melhorar a percepção da qualidade de vida na população idosa. Além disso, o método fornece um trabalho muscular com baixo impacto articular, favorecendo assim sua prática entre idosos, nos quais a doença articular degenerativa demonstra maior prevalência. Contudo, percebe-se um aumento do número de idosos praticantes dessa modalidade de atividade física.

Portanto, Oliveira et al (2015) em seu trabalho intitulado “Efeitos do Pilates na força muscular, equilíbrio postural e qualidade de vida de idosos”, puderam constatar os benefícios do Pilates no torque isocinético dos extensores e flexores do joelho, equilíbrio postural e aspectos da qualidade de vida relacionada à saúde dos idosos.

Dessa forma, vale salientar sobre as contribuições do Pilates na qualidade de vida, capacidade funcional, função física, função emocional e vitalidade. Porém, não foi observado nenhuma alteração quanto a remodelação óssea (GANDOLF, et al. 2020).

Duarte et al (2017), ressalta que “o efeito do método Pilates e das rodas de conversa na saúde garantiu melhora da autonomia funcional e da qualidade de vida dos participantes.”

Mello et al (2018), afirmou que o Método Pilates é uma estratégia preventiva eficaz para manter e melhorar o estado de saúde, demonstrando efeitos benéficos diretos e indiretos em diversos aspectos e contribuindo para a prevenção de doenças e outras comorbidades associadas às alterações causadas pelo processo de envelhecimento.

Costa et al (2018) e Nery et al (2016), realizaram uma pesquisa com idosos praticantes e não praticantes do método Pilates e/ou qualquer outra atividade física, na qual podemos observar que, após a realização dos exercícios houve aumento significativo na percepção dos domínios de qualidade de vida.

Em suas conclusões, pôde-se constatar que a inclusão das Modalidades de Práticas Psicológicas (MPP), ampliou os benefícios da prática do exercício físico à saúde (CARVALHO et al, 2016).

Ruiz-Montero et al (2015), relata no seu estudo que mulheres Espanholas e Sérvias, tem uma grande melhora na qualidade de vida, além de aptidão e resistência, porém as mulheres Sérvias apresentaram um maior resultado comprado as mulheres Espanholas.

Por fim, NOBREGA et al (2018), relata que poderá ampliar o campo de atuação dos profissionais que trabalham com o método Pilates, para além do setor privado de saúde. Bem como permitir capacitação profissional dos profissionais já inseridos no serviço público.

CONCLUSÃO

Após análise dos trabalhos conclui-se que o método Pilates é benéfico para o público idoso, onde o mesmo é baseado em seis princípios básicos que devem ser seguidos durante os exercícios, são eles: centralização, concentração, controle, precisão, respiração e fluidez de movimento.

Dessa forma pode-se salientar as contribuições do pilates, dentre eles: qualidade de vida, melhorando a mobilidade, equilíbrio, agilidade, flexibilidade, elasticidade, força muscular, correção postural, capacidade funcional, função física, função emocional, vitalidade, redução do quadro algico, além disso o método fornece um trabalho muscular com baixo impacto articular, favorecendo assim a prática entre idosos.

Vale enfatizar que os idosos praticantes do Método Pilates apresentaram uma melhora significativa na qualidade de vida, capacidade funcional, controle, estado emocional, e

mobilidade global, quando comparado ao público da mesma faixa etária que não pratica o método.

Finaliza-se, com a sugestão da realização de estudos que possam correlacionar fundamentar e evidenciar novas perspectivas da atuação do método pilates na qualidade de vida do idosos, favorecendo um envelhecimento ativo e manutenção das suas atividades de vida diária laborais e sociais.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Marta Sofia Adães. **O envelhecimento ativo e a qualidade de vida: uma revisão integrativa**. 2015. Tese de Doutorado.

BARROCAL, Juliana et al. Aplicação do método Pilates na Fisioterapia: uma revisão sistemática na base de dados PEDro. **Fisioterapia Brasil**, v. 18, n. 2, p. 223-248, 2017.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Estratégia para promoção do envelhecimento saudável. 2017.

COSTA, Letícia Miranda Resende da et al. Os efeitos do método Pilates aplicado à população idosa: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 4, p. 695-702, 2016.

COSTA, Lucas da Silva Vaz et al. Análise comparativa da qualidade de vida, equilíbrio e força muscular em idosos praticantes de exercício físico e sedentários. **Revista Eletrônica Faculdade Montes Belos**, v. 8, n. 3, 2016.

COSTA, Tiago Rocha Alves et al. Comparação da percepção da qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes do Método Pilates. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 26, n. 3, p. 261-269, 2018.

DANTAS, Ricardo et al. Fatores motivacionais de idosos praticantes do método Pilates. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 28, n. 2, p. 251-256, 2015.

ENGERS, Patrícia Becker et al. Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 56, n. 4, p. 352-365, 2016.

FIGUEIREDO, Thaís Mota; DAMÁZIO, Laila Cristina Moreira. INTERVENÇÃO DO MÉTODO PILATES EM IDOSOS NO BRASIL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 16, n. 57, 2018.

FREITAS, João Paulo. AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DO MÉTODO PILATES EM APARELHOS. **CEP**, v. 85015, p. 508, 2019.

GUEDES, Maria Joelline et al. Avaliação na funcionalidade de uma idosa praticante do método pilates. **Revista InterScientia**, v. 5, n. 1, p. 27-46, 2017.

IBGE. Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Síntese de indicadores sociais: Uma análise das condições de vida. [s.l: s.n.]. v. 39. 2018.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.
OLIVEIRA, Anderson Gabriel Teles. **Benefícios do método pilates na terceira idade: uma revisão sistemática**. 2020.

OLIVEIRA, Luciane Marta Neiva de et al. Método Pilates na comunidade: efeito sobre a postura corporal de idosas. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 25, n. 3, p. 315-322, 2018.

PEREIRA, Déborah Santana; NOGUEIRA, Júlia Aparecida Devidé; SILVA, Carlos Antonio Bruno da. Qualidade de vida e situação de saúde de idosos: um estudo de base populacional no Sertão Central do Ceará. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 18, n. 4, p. 893-908, 2015.

SILVA, Anne Caroline Luz Grudtner; MANNRICH, Giuliano. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em movimento**, v. 22, n. 3, 2017.

SILVA, Regina Borges; GUERINO, Marcelo Renato. Método Pilates: benefícios e aplicabilidade para melhorar a qualidade de vida. **Fisioterapia Brasil**, v. 20, n. 2, p. 249-262, 2019.

SOUSA, F. DE J. D. DE; GONÇALVES, L. H. T.; GAMBA, M. A. **Capacidade funcional de idosos atendidos pelo programa saúde da família em Benevides, Brasil**. Revista Cuidarte, v. 9, n. 1, p. 827–836, 2018.

VEIGA, Aline Machado et al. Benefícios do método Pilates na terceira idade/Benefits of the Pilates method in the third age. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 2, n. 4, p. 2657-2661, 2019.

VELOSO, Ana Sofia Tanoeiro. **Envelhecimento, saúde e satisfação: efeitos do envelhecimento ativo na qualidade de vida**. 2015. Dissertação de Mestrado. FEUC.

