

FACULDADE SETE LAGOAS – FACSETE
Graduação em Fisioterapia

GUILHERME LENTULIUS DE MOURA E VANESSA DOS SANTOS BESSA

**OS BENEFÍCIOS DO PILATES NA PREVENÇÃO DE QUEDA E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO:
UMA REVISÃO DE LITERATURA**

GUILHERME LENTULIUS DE MOURA E VANESSA DOS SANTOS BESSA

**OS BENEFÍCIOS DO PILATES NA PREVENÇÃO DE QUEDA E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO:
UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como parte dos requisitos necessários para a obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia pela Faculdade Sete Lagoas – FACSETE.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Talita Hélen Ferreira e Vieira

Coorientadora: Prof^a Luciana Coelho

Sete Lagoas
2020



Nome: Guilherme Lentulus de Moura
Nome: Vanessa dos Santos Bessa

TÍTULO DO TRABALHO: Os benefícios do Pilates na prevenção de queda e qualidade de vida do Idoso

A banca examinadora abaixo-assinada aprova o presente trabalho de conclusão de curso como parte dos requisitos para conclusão do curso de Graduação em Curso da Faculdade Sete Lagoas – FACSETE.

Aprovada em 11 de novembro de 2021.

TALITA HÉLEN FERREIRA E VIEIRA
Prof. (a) Nome Completo
Faculdade Sete Lagoas – FACSETE
Orientador(a)

CRISTIANE PERÁCIO BASTOS
Prof. (a) Nome Completo
Faculdade Sete Lagoas – FACSETE

Sete Lagoas, 11 de novembro de 2021.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus por ter nos fortalecido e nos ajudado a superar todas as nossas limitações e dificuldades.

À nossa orientadora Talita, pela confiança e paciência.

À minha família e amigos, que nunca desistiram de nós e sempre nos ofereceram amor, deixamos uma palavra e uma promessa de gratidão eterna. A todas as pessoas que de alguma forma fizeram parte do percurso, agradecemos com todo meu coração.

RESUMO

Introdução: O processo de envelhecimento tem características dinâmicas, progressivas e irreversíveis, acoplados a diversos fatores, sendo eles: biológicos, sociais e psíquicos. Dentre as atividades físicas recomendadas para esse público, destaca-se o método Pilates, o qual tem como objetivo proporcionar melhora na postura, força, resistência, flexibilidade, equilíbrio, podendo então reduzir o risco de queda, promovendo benefícios na qualidade de vida dessa população. **Objetivo:** Avaliar os benefícios do Pilates na prevenção de quedas e qualidade de vida da população idosa. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados Google acadêmico, Lilacs e Scielo, entre os anos de 2010 a 2021, no idioma português, utilizando os seguintes descritores: pilates, idosos, quedas e qualidade de vida. Como critérios de inclusão foram selecionados artigos com resumos disponíveis relacionados ao Pilates e a qualidade de vida dos idosos a partir de 60 anos. **Resultados:** O método Pilates proporciona benefícios que impacta positivamente na prevenção de quedas e na qualidade de vida da população idosa, observando uma maior satisfação dos idosos em relação à saúde. Além de aumento da disposição para realização das atividades de vida diária.

Palavras-chave: Pilates, Idosos; Quedas; Qualidade de vida.

ABSTRACT

Introduction: The aging process has dynamic, progressive and irreversible characteristics, coupled with several factors: biological, social and psychological. Among the recommended physical activities for this audience, the Pilates method stands out, which aims to improve posture, strength, endurance, flexibility, balance, thus reducing the risk of falling, promoting benefits in the quality of life of this population. The aim of the study was to evaluate the benefits of Pilates in preventing falls and quality of life in the elderly population. **Methodology:** A literature search was carried out in the academic Google, Lilacs and Scielo databases, between 2010 and 2021, in Portuguese, using the following descriptors: Pilates, elderly, falls and quality of life. As inclusion criteria, articles with available abstracts related to Pilates and the quality of life of the elderly over 60 years were selected. **Results:** In view of the results presented, it is concluded that Pilates can be an effective method in the prevention and treatment of geriatric disorders, promoting improvement in disease prevention, prevention of falls and other comorbidities associated with changes resulting from the aging process, also favoring a improvement in the quality of life of this population. **Final considerations:** In view of the results presented, it is concluded that Pilates can be an effective method in the prevention and treatment of geriatric disorders, promoting improvement in disease prevention, prevention of falls and other comorbidities associated with changes resulting from the aging process, further favoring an improvement in the quality of life of this population.

Keywords: Pilates, Elderly; Falls; Quality of life.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO E REVISÃO DE LITERATURA	7
1.1. JUSTIFICATIVA.....	9
2. OBJETIVOS	9
2.1. OBJETIVO GERAL	9
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
3. METODOLOGIA.....	9
4. RESULTADOS	10
5. DISCUSSÃO	12
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	13
REFERÊNCIAS.....	14

1. INTRODUÇÃO E REVISÃO DE LITERATURA

De acordo com dados epidemiológicos e demográficos, a população idosa mundial vem aumentando, principalmente em países em desenvolvimento. No Brasil, estima-se que no ano de 2025, o número de idosos com idade igual ou superior a 60 anos será de 32 milhões, sendo esses números acompanhados com alterações no perfil de morbimortalidade desses indivíduos, o que gera repercussões negativas relacionadas à capacidade e independência (DA COSTA *et al.*, 2018).

Levar a vida de forma independente, autônoma e ser capaz de fazer suas atividades básicas de vida diária é um aspecto fundamental para manutenção de um envelhecimento saudável (ENGERS *et al.*, 2016). Porém, o sedentarismo é um fator que frequentemente está associado ao processo de envelhecimento que, a longo prazo, aumenta a dependência e incapacidade, além de aumentar o índice de doenças crônicas, comprometimentos motores e cognitivos, acompanhados por mudanças nos sistemas neuromuscular, somatossensorial, vestibular e visual, resultando em um déficit na qualidade de vida (MELLO *et al.*, 2018).

Conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS), a qualidade de vida reflete de maneira ampla o estado do indivíduo, uma vez que ela se refere à assimilação do mesmo sobre a sua posição na vida, em relação a cultura, sistemas de valores nos quais ele vive e em relação a suas expectativas, objetivos, preocupações e padrões (COSTA, 2018).

Diante de todas as alterações próprias do envelhecimento, os idosos se tornam mais frágeis, com a capacidade funcional diminuída ficando, dessa forma, mais susceptíveis as quedas (NICOLUSSI *et al.*, 2012).

No Brasil, cerca de 29% dos idosos caem ao menos uma vez no ano e 13% são vítimas de quedas recorrentes o que, possivelmente, afeta a qualidade de vida dessa população, podendo levá-la a incapacidade funcional, institucionalização, hospitalização e até mesmo a morte. As principais causas de queda na população idosa são a perda de tônus muscular e déficit de equilíbrio postural os quais podem ser decorrentes de problemas primários do sistema osteoarticular ou uma condição clínica adversa que afeta secundariamente os mecanismos do equilíbrio e estabilidade (NICOLUSSI *et al.*, 2012).

Estudos apontam que a prática regular de exercício físico melhora a qualidade de vida em seus aspectos físicos, sociais e emocionais. Algumas evidências ainda

sugerem que a prática de atividade física pode estar associada com a diminuição da depressão, ansiedade, angústia e melhora do humor (PUCCI et al., 2021). Programas de exercícios que envolvem treinamento de força e equilíbrio são apontados como responsáveis por manter a capacidade funcional de idosos, além de serem uma intervenção preventiva para diminuição do risco de quedas nessa população (COSTA et al., 2018).

A prática de atividade física parece ser uma estratégia para a manutenção da autonomia, melhoria da capacidade funcional, diminuição dos riscos de queda e conseqüentemente para promover benefícios na saúde e qualidade de vida dos idosos (ENGERS et al., 2016). Diferentes programas de atividades e exercícios estão sendo criados para essa população, dentre eles, o método Pilates, merece destaque. Tal método retrata um sistema de exercícios físicos criados por Joseph Pilates, o qual tem como objetivo promover melhora na postura, força, resistência, flexibilidade e equilíbrio, através de movimentos corporais sustentados por seis princípios: respiração, controle, concentração, precisão, fluidez e centralização, desta forma, integrando corpo e mente (RODRIGUES et al., 2010).

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. Os exercícios podem ser realizados em solo ou em aparelhos específicos com a utilização de molas que geram resistência de carga ou auxílio para musculatura envolvida (FIGUEIREDO et al., 2018)

O método Pilates tem potencial para beneficiar a saúde da população idosa uma vez que melhora o desempenho motor, funcional, cognitivo dos indivíduos que o praticam, além de promover aumento da capacidade funcional e, possivelmente, melhorar a qualidade de vida. Além disso, essa prática, se realizada de forma contínua, pode levar a uma melhor aptidão física a qual constitui uma das necessidades básicas importante para manter a saúde em condições adequadas especialmente no processo de envelhecimento (RODRIGUES et al., 2010).

O Pilates, além de ser um método de condicionamento físico que integra o corpo e a mente, atenua dores musculares, melhora amplitude de movimento, aumentando o controle, a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal. Ele permite o trabalho do corpo como um todo, possibilita a correção da postura e o realinhamento da musculatura, desenvolvendo assim a estabilidade corporal.

necessária para a população idosa, impactando positivamente em sua qualidade de vida (MELLO et al., 2018).

Neste sentido, percebe-se que a prática do método Pilates tende a diminuir os efeitos do envelhecimento nas capacidades físicas, motoras e, conseqüentemente, na melhora da qualidade de vida desses idosos.

1.1 JUSTIFICATIVA

Considerando que o envelhecimento associado ao sedentarismo pode influenciar negativamente diferentes aspectos da vida dos idosos e que muitas vezes esses aspectos são fundamentais para a determinação da qualidade de vida desses indivíduos, o presente estudo visa identificar os benefícios do método Pilates para a população idosa ressaltando o seu papel na prevenção de quedas e na melhoria da qualidade de vida dessa população..

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

- Analisar os benefícios do método Pilates na prevenção de quedas e na qualidade de vida da população idosa.
-

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar e descrever os benefícios do pilates;
- Identificar as principais causas de queda nos idosos;
- Analisar os efeitos do Pilates na prevenção das quedas dessa população;
- Avaliar os efeitos do Pilates sobre qualidade de vida dos idosos.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura a qual utilizou as bases de dados eletrônicos [como o](#), Google acadêmico, LILACS (Literatura Latino-Americana e do

Caribe em Ciências da Saúde) e SciELO (Scientific Eletronic Library Online) para análise e seleção dos artigos científicos de interesse. Os [Descritores em Ciências da Saúde \(DECS\)](#) utilizados foram: “Pilates”, “idosos”, “quedas” e “qualidade de vida”.

Foram selecionados apenas artigos publicados no idioma português, no período entre 2010 e 2021. A análise dos artigos foi realizada por meio da leitura de seus resumos. Os critérios de inclusão estabelecidos para a seleção foram: artigos com resumos disponíveis relacionados aos benefícios do Pilates na prevenção de quedas e qualidade de vida dos idosos a partir de 60 anos. Os artigos que não citaram resumos com os descritores acima foram excluídos.

A busca resultou em 19 artigos, sendo que apenas 06 atenderam aos critérios de elegibilidade. Treze (13) foram excluídos por não se enquadrarem nos critérios de seleção pré-estabelecidos.

4. RESULTADOS

Os dados coletados estão apresentados no [Quadro 1](#) abaixo.

⊕

Quadro 1: Quadro representativo dos resultados encontrados referentes aos benefícios do Pilates na prevenção das quedas e qualidade de vida da população idosa, juntamente com a autoria, ano de publicação dos trabalhos analisados e modelo/tipo de estudo.

Autor/Ano de publicação	Tipo de estudo	Resultado dos benefícios do Pilates na prevenção de quedas e qualidade de vida dos idosos
Costa et al., 2018	Revisão de literatura	O envelhecimento e o risco de quedas são fatores que estão associados, talvez esse fato possa ser justificado pelo deficit de equilíbrio inerente ao envelhecimento que aparece como um importante fator incapacitante nessa população, interferindo na funcionalidade e na qualidade de vida.

Engers et al., 2016	Revisão de literatura	O método acarreta benefícios como o aumento da densidade mineral óssea, mudanças positivas na composição corporal, melhoria da força e resistência muscular, coordenação equilíbrio e flexibilidade
Pucci et al., 2021	Revisão de literatura	A prática do Pilates melhora a qualidade de vida em seus aspectos físicos, sociais e emocionais, podendo estar associada na diminuição da depressão, ansiedade, angústia e melhora do humor.
Figueiredo et al., 2018	Revisão de literatura	O método Pilates promove a prevenção e tratamento das desordens geriátricas, promovendo bem estar e melhora na qualidade de vida dessa população.
Rodrigues et al., 2010	Revisão de literatura	O método promove melhora no desempenho motor, funcional e cognitivo aumentando a aptidão física desses indivíduos, levando a uma melhor qualidade de vida

Fonte: Elaborado pelos autores.

~~Quadro 1: Quadro representativo dos resultados encontrados referentes aos benefícios do Pilates na prevenção das quedas e qualidade de vida da população idosa, juntamente com a autoria, ano de publicação dos trabalhos analisados e modelo/tipo de estudo.~~

Conforme pode ser verificado, o método Pilates proporciona benefícios que impacta positivamente na prevenção de quedas e na qualidade de vida da população idosa, observando uma maior satisfação dos idosos em relação à saúde. Além de aumento da disposição para realização das atividades de vida diária (Mello et al., 2018).

Dessa forma, os benefícios do Pilates na prevenção de quedas e qualidade de vida da população idosa, resumem-se a sua relação melhora da capacidade funcional, reduzindo conseqüentemente às quedas, além de proporcionar melhoria nos aspectos

físicos e cognitivos desses indivíduos, impactando positivamente a qualidade de vida dos idosos.

DISCUSSÃO

O processo de envelhecimento limita progressivamente o idoso em vários aspectos, deixando-os sedentários. E esse comportamento a longo prazo, intensifica os processos de incapacidade e dependência, além de aumentar o risco de incidência de doenças crônicas e comprometimentos cognitivos, resultando em um déficit na capacidade funcional. Um outro fator recorrente do envelhecimento são as quedas que impacta de forma negativa a qualidade de vida desses indivíduos. Sendo assim, os estudos incluídos nesta revisão reforçam os dados já publicados que apontam as consequências físicas e psicossociais decorrentes deste evento e chamam a atenção para a importância das medidas preventivas para a redução das quedas nessa população e conseqüentemente melhoria na qualidade de vida.

Segundo PUCCI et al., 2021 os benefícios do método Pilates em idosos incluem uma melhora da qualidade de vida em seus aspectos físicos, sociais e emocionais. Além disso, o autor enfatiza que a prática regular deste método está relacionada com a diminuição da depressão, ansiedade, angústia e melhora do humor, favorecendo o aumento da dependência para realizar as atividades de vida diária.

De acordo com Mello *et. al*, 2018 o Pilates consiste em um programa de exercícios que visa minimizar e reverter os efeitos negativos do envelhecimento, aprimorando os níveis de aptidão física, cognição e função respiratória, além de ser um método de condicionamento físico que integra o corpo e a mente, atenua dores musculares, melhora amplitude de movimento, aumentando o controle, a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal, deixando o idoso mais independente, ativo e menos exposto ao risco de quedas, sendo então um método de intervenção preventiva para diminuição dessas quedas nessas população.

Diversos fatores estão relacionados ao sedentarismo e podem estar associados à redução do desempenho funcional do idoso, trazendo sérias consequências para o cotidiano desses indivíduos. Sendo assim, para minimizar essas complicações, algumas técnicas do pilates que envolvem treinamento de força e e alguns efeitos podem ser observados com o método Pilates, como: melhora na

execução das atividades de vida diárias; prevenção de quedas e risco de lesões ;melhora da autonomia funcional e da qualidade de vida. (Figueredo et al., 2018).

Portanto, sabendo-se que o risco de cair aumenta significativamente com o avançar da idade o passo fundamental para a prevenção das quedas na população idosa, é a prática de atividades que trabalham o organismo do indivíduo como um todo. O Pilates melhora a força muscular, aumenta a densidade mineral óssea, flexibilidade e equilíbrio, além de corrigir a postura, diminuir a dor e aprimorar a coordenação motora, sendo portanto um meio eficaz para melhorar os aspectos físicos desses indivíduos, e, possivelmente, reduzir eventuais riscos de quedas (ENGERS, et al., 2016).

Visto que as quedas, além dos danos físicos, ocasiona prejuízos psicológicos e sociais, o que pode levar à perda de autonomia, restrição de atividade, declínio das interações sociais, depressão, sentimentos de fragilidade e insegurança. Contudo, o Método Pilates tem sido utilizado para o desenvolvimento de capacidades físicas condicionantes, fins terapêuticos, alinhamento postural, bem-estar e aspectos mentais de uma forma geral (Rodrigues et al., 2010).

Como esperado, as quedas não geram apenas repercussões físicas nos idosos. O aumento da dependência para realizar as atividades de vida diária e a mudança de comportamento após este evento causam consequências em todos os domínios da vida desses indivíduos. Sabendo disso, é necessário programas eficazes para prevenção das quedas. Neste sentido, a prática do método Pilates tende a diminuir os efeitos do envelhecimento nas capacidades físicas, motoras e, conseqüentemente, na melhora da qualidade de vida, auxiliando na promoção da saúde.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados apresentados conclui-se que o Pilates pode ser um método eficaz na prevenção e tratamento das desordens geriátricas, promovendo melhora na prevenção de doenças, prevenção das quedas e demais comorbidades associadas às alterações decorrentes do processo de envelhecimento, favorecendo ainda uma melhora na qualidade de vida dessa população. Porém, são escassos os estudos comprovando o efeito do método nesses indivíduos, necessitando, portanto, de um maior número de estudos contemplando amostras mais amplas na realização de pesquisas.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Maria Erivânia Alves de et al. Redução da dor crônica associada à escoliose não estrutural, em universitárias submetidas ao método Pilates. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, p. 958-966, 2010.

CONCEIÇÃO, Josilene Souza; MERGENER, Cristian Robert. Eficácia do método Pilates no solo em pacientes com lombalgia crônica: relato de casos. **Revista Dor**, v. 13, p. 385-388, 2012.

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, p. 695-702, 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, p. 261-269, 2018.

ENGERS, Patrícia Becker et al. Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 56, 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 (ISSN 2359-4330)**, v. 16, n. 57, 2018.

JANINI, Janaina Pinto; BESSLER, Danielle; VARGAS, Alessandra Barreto de. Educação em saúde e promoção da saúde: impacto na qualidade de vida do idoso. **Saúde em Debate**, v. 39, p. 480-490, 2015.

JESUS, Letícia Tiziotto de et al. Efeitos do método Pilates sobre a função pulmonar, a mobilidade toracoabdominal e a força muscular respiratória: ensaio clínico não randomizado, placebo-controlado. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 22, p. 213-222, 2015.

KRAWCZKY, Bruna; MAINENTI, Míriam Raquel Meira; PACHECO, Antonio Guilherme Fonseca. Efeito dos exercícios do método Pilates no alinhamento postural de adultos saudáveis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 6, p. 485-490, 2016.

LOPES, Emmanuel Dias de Sousa; RUAS, Gualberto; PATRIZZI, Lislei Jorge. Efeitos de exercícios do método Pilates na força muscular respiratória de idosas: um ensaio clínico. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, p. 517-523, 2014.

MARÉS, Gisele et al. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em movimento**, v. 25, p. 445-451, 2012.

MELLO, Natalia Ferraz et al. Método Pilates Contemporâneo na aptidão física, cognição e promoção da qualidade de vida em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, p. 597-603, 2018.

NAVEGA, Marcelo Tavella et al. Efeitos do método Pilates Solo sem equilíbrio e na hipercifose torácica em idosas: ensaio clínico controlado randomizado. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, p. 465-472, 2016.

NICOLUSSI, Adriana Cristina et al. Qualidade de vida em idosos que sofreram quedas: revisão integrativa da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, p. 723-730, 2012.

OLIVEIRA, Laís Campos de et al. Efeitos do método pilates no torque isocinético dos extensores e flexores do joelho: estudo piloto. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, p. 49-52, 2015.

PUCCI, Gabrielle Cristine Moura Fernandes et al. Efeito do Treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de vida de Idosas: um ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 23, 2021.

RODRIGUES, Brena Guedes de Siqueira et al. Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 17, p. 300-305, 2010.

SCHMIT, Emanuelle Francine Detogni et al. Efeitos do Método Pilates na postura corporal estática de mulheres: uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 23, p. 329-335, 2016.

SCHMIT, Emanuelle Francine Detogni et al. Efeitos do Método Pilates na postura corporal estática de mulheres: uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 23, p. 329-335, 2016.