

CENTRO UNIVERSITÁRIO FACVEST  
CURSO DE FISIOTERAPIA  
LETICIA GERMANO DOS SANTOS

**BENEFICIOS DO MÉTODO PILATES NA TERCEIRA IDADE**

LAGES  
2021

LETICIA GERMANO DOS SANTOS

## **BENEFICIOS DO MÉTODO PILATES NA TERCEIRA IDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso,  
apresentado ao Centro Universitário  
UNIFACVEST, como parte dos  
requisitos para obtenção de Grau de  
Bacharel em Fisioterapia.

Prof. Dr. Irineu Sartori

LAGES  
2021

LETICIA GERMANO DOS SANTOS

## **BENEFICIOS DO MÉTODOS PILATES NA TERCEIRA IDADE**

Trabalho de Conclusão de  
Curso, apresentado ao Centro  
Universitário UNIFACVEST,  
como parte dos requisitos para  
obtenção de Grau de Bacharel em  
Fisioterapia.

Orientador: Prof. Dr. Irineu Sartori

Lages, SC \_\_\_\_/\_\_\_\_/2012. Nota \_\_\_\_

---

(assinatura do orientador do trabalho)

LAGES  
2021

## RESUMO

### Benefícios do método Pilates na terceira idade

**Introdução:** O método Pilates utiliza o corpo como mediador do desenvolvimento físico e mental, com ênfase na concentração e qualidade do movimento. São exercícios e alongamento, fortalecimento muscular e flexibilidade, podendo ser realizados em aparelhos ou no solo, envolve contrações concêntricas, excêntricas e isométricas, ativando a musculatura do powerhouse, o qual é responsável pela estabilidade do corpo.

**Objetivo:** Apresentar a eficácia e os benefícios que o pilates trás na vida dos idosos e melhoram a sua qualidade de vida. **Métodos:** Uma revisão bibliográfica, com pesquisas feitas nas bases de dados Scielo, Lilacs, Google acadêmicos, nas línguas Inglês e Português, com as seguintes palavras chave: Pilates, Processo do Envelhecimento e Idoso. **Resultados:** foram incluídos 17 estudos na revisão. A maioria abordava que o pilates na terceira idade teve melhora significativa nas quedas e equilíbrio quem pratica o método pilates. **Conclusão:** promove melhora significativa na queda, equilíbrio e flexibilidade em idosos.

Palavra – Chave: Pilates, Idosos, Benefícios.

## ABSTRACT

### Benefits of the Pilates method in old age

**Introduction:** The Pilates method uses the body as a mediator of physical and mental development, with an emphasis on concentration and quality of movement. They are exercises and stretching, muscle strengthening and flexibility, which can be performed on equipment or on the ground, involving concentric, eccentric and isometric contractions, activating the powerhouse musculature, which is responsible for the stability of the body. **Objective:** To present the effectiveness and benefits that Pilates brings to the lives of the elderly and improves their quality of life. **Methods:** A bibliographical review, with researches made in Scielo, Lilacs, Google academic databases, in English and Portuguese, with the following keywords: Pilates, Process of Aging and Elderly. **Results:** 16 studies were included in the review. Most stated that pilates in old age had a significant improvement in falls and balance in those who practice the pilates method. **Conclusion:** it promotes significant improvement in fall, balance and flexibility in the elderly.

**Keywords:** Pilates, Elderly, Benefits.

## **Introdução**

O método Pilates utiliza o corpo como mediador do desenvolvimento físico e mental, com ênfase na concentração e qualidade do movimento. São exercícios e alongamento, fortalecimento muscular e flexibilidade, podendo ser realizados em aparelhos ou no solo, envolve contrações concêntricas, excêntricas e isométricas, ativando a musculatura do powerhouse, o qual é responsável pela estabilidade do corpo. (SOUZA 2006)

De acordo com os estudos de Brunelli (2009), Joseph H. Pilates desenvolveu o Método Pilates com o objetivo próprio de ter uma vida saudável, já que foi uma criança acometida por várias doenças, como asma e raquitismo. Assim, o Método Pilates foi criado na primeira guerra mundial, cujos princípios ainda hoje são inovadores. Seu criador, o alemão Joseph Hubertus Pilates que residia na Inglaterra, reabilitou vários de seus clientes com limitações físicas, dores crônicas e lesões baseando nos princípios de força, flexibilidade e equilíbrio (PANELLI & DE MARCO, 2006).

Brigatto (2012) imput Kolyneak e colaboradores (2007), O Pilates tem benefícios como o aumento da densidade óssea, mudanças positivas na composição corporal, melhoria da força e resistência muscular, coordenação, equilíbrio e flexibilidade

Segundo Brigatto (2012) O pilates criado há muitos anos está ganhando cada vez mais espaço no Brasil. Muitas pessoas vão procurar por ter alguma deformidades ou dor.

Mais a maioria vai para ter uma melhor qualidade de vida. E os idosos por terem um risco maior de queda, declínio do equilíbrio é uma ótima opção para eles estarem fazendo e com isso melhor a cada dia e conseguirem ser independentes e ter uma vida mais saudável.

Envelhecimento é um fenômeno fisiológico, progressivo e inerente a todo ser humano. No entanto, ele não será necessariamente patológico, patológico, pode-se dizer que se encontra na senilidade, e que muitas vezes acompanha um envelhecimento vinculado a uma precária qualidade de vida. Nessa situação, o organismo passaria a apresentar algumas limitações desequilíbrios no sistema motor e/ou cognitivo, comprometendo assim, o dia-a-dia do idoso. Muitas mudanças físicas que ocorrem com a idade afetam a aparência. Ganho de gordura generalizado, perda dos músculos, perda da estatura, má postura, pele seca, renovação mais lenta das células lubrificantes, pele pálida devido à perda de pigmentos da pele, manchas na pele muito expostas ao sol, os vasos sanguíneos se tornam mais evidentes devido ao afinamento da pele e outras no sistema psicológico e funcional. No entanto, apesar de alguns decréscimos de eficiência e capacidade físico-motora, à medida que se envelhece, não deixa de ser possível manter um nível relativamente alto de desempenho físico e mental por muitos anos. Aqueles que mantem uma vida ativa de forma física, cognitiva e social serão sempre privilegiados (VERDERI, 2004).

## **MÉTODOS**

Os dados do referente estudo foram retirados de pesquisas feitas nas bases de dados Scielo, PEDro, Cocharane e Lilacs/ BVS, nas línguas Inglês e Português, com as seguintes palavras chave: Pilates, Processo do Envelhecimento e Idoso. Inicialmente foram coletados 30 artigos, excluindo os que eram revisões literárias e os que não condiziam com o objetivo da pesquisa restaram apenas 16 artigos para a realização da pesquisa.

## REVISÃO DE LITERATURA

O pilates é relatado como uma ótima estratégia de promoção de saúde para a população idosa, com efeitos sobre o risco de quedas devido à diminuição de fatores intrínsecos e fatores extrínsecos. Rodrigues et al., 2010; Newell et al.; 2012.

A junção de ganhos físicos, como fortalecimento e resistência muscular de maneira global, e ganhos sociais e emocionais por meio de aulas em grupo, com maior interação social e trocas de experiências, faz do pilates uma prática de múltiplas atenções na geriatria. Oliveira et al.; 2014 Bullo et al.; 2015.

Mello et. Al. (2009) O envelhecimento se caracteriza por alterações fisiológicas como redução da força, flexibilidade, agilidade e capacidade motoras, dificultando as atividades da vida diária. Essas modificações diminuem a disposição e a saúde, gerando maior sedentarismo e colocando em risco e qualidade de vida.

A população idosa constitui um dos segmentos que mais cresce em todo o mundo; o envelhecimento, antes considerado um fenômeno, hoje faz parte da realidade da maioria das sociedades. (BORGES, SANTOS E SILVA, 2005).

De acordo com o IBGE, o Brasil está seguindo os passos de países desenvolvidos com população de maioria idosa, acredita-se que em 2060 esse público representará um terço do total de habitantes no país. Diante desse novo cenário, o assunto idoso tem despertado cada vez mais interesse da sociedade.

NÓBREGA relatou que o processo do envelhecimento é contínuo durante o qual ocorre uma redução progressiva de todos os processos fisiológicos. Ele ainda ressalta que podemos desacelerar com atividade saudáveis e que se mantendo num estilo de vida saudável e ativo, podem-se retardar as alterações morfofuncionais que ocorrem com o passar do tempo.

FERREIRA et al. (2007) constataram que a prática do Métodos Pilates tende a se apresentar como uma importante aliada na promoção da saúde, indicando possibilidade de ganhos no que se refere ao perfil dos padrões de resistência de força dos praticantes da atividade.

RODRIGUES indica que o método Pilates é um sistema de treinamento corporal muito completo, que trabalha o corpo como um todo, desde a musculatura mais profunda até a mais periférica, onde intervém tanto na mente como no corpo e na respiração.

## DISCUSSÃO/RESULTADOS

Rodrigues et al., 2010; Newell et al., 2012 O pilates é relatado como uma ótima estratégia de promoção de saúde para a população idosa, com efeitos sobre o risco de quedas devido à diminuição de fatores extrínsecos e fatores extrínsecos.

Para Curi (2009), “no pilates bem orientado por um profissional habilitado, é praticamente inexistente a possibilidade de lesões ou dores musculares, pois o impacto é zero”. O pilates pretende criar hábitos saudáveis que perdurem por toda vida. Com sua prática, as pessoas aprendem a manter uma postura correta em diversas situações do cotidiano, como sentar, andar e agachar. (MARIN, 2009).

Kováč (2013) Aponta benefícios do pilates na estimulação da circulação e oxigenação do sangue, na melhora do condicionamento físico geral, na amplitude muscular, alinhamento postural adequado e melhora da dor lombar.

Cruz (2013) Melhorado equilíbrio, mobilidade e estabilidade postural para diminuir o risco de queda. No estudo experimental realizado por Mello, et al (2019) foram aplicadas escalas de capacidade funcional em 10 idosos antes e após o protocolo de exercícios do método pilates em solo, o protocolo consistia em um tratamento de 3

meses, 2 vezes por semana. Este estudo trouxe resultados positivos, houve uma mudança significativa nos testes realizados antes após tratamento.

Santos (2019) afirma que a realização de exercícios do método pilates é eficaz para a melhora da força muscular inspiratória (40,5%) e expiratória (42,9%), ocasionando melhora nos volumes e capacidades. Seu estudo foi experimental, aplicando um protocolo de 10 sessões de pilates solo, 3 vezes por semana em 19 idosas.

Cawthon et al., 2009; Abizanda et al., 2012 O ganho de força em idosos permite melhora da capacidade funcional, menor risco de limitação de mobilidade, hospitalizações e mortalidade.

O pilates, segundo Pacheco (2019) traz para o praticante muitos benefícios, nos idosos irá ajudar muito no equilíbrio dinâmico e no fortalecimento muscular global, porém este autor afirma que em seu estudo o pilates não foi eficaz na flexibilidade em MMSS e na FM de preensão palmar dos idosos.

No estudo realizado por Mello (2018), idosos que praticam pilates têm uma melhor flexibilidade tanto em MMSS quanto em MMII, possuem melhora no equilíbrio dinâmico e até melhoras em sua atenção e concentração.

Martines (2018) nos traz que entre idosos que fazem qualquer outro tipo de exercício físico (idosas ativas) e idosas que praticam apenas pilates não diferenças significativas nos resultados de equilíbrio corporal e mobilidade, há melhora em ambos os casos. Já para a melhora da função respiratória o pilates se mostra mais eficaz.

Aumento do equilíbrio estático e dinâmico de ambos os grupos (Pilates e atividades no solo), sendo que no grupo Pilates houve maior diminuição da oscilação. (HYUN, HWANGBO E LEE, 2014).

Fortalecimento do transverso abdominal, multífideos e assoalho pélvico. Melhora no equilíbrio, mobilidade da coluna e estabilização. (Smith e Smith, 2005). O método Pilates se mostra eficiente no tratamento de doenças características ou facilitando pelo envelhecimento. Uma delas, a incontinência urinária, relaciona-se à perda de tônus da região perineal, que pode ocorrer com o avanço dos anos. (Borges, Santos e Silva, 2005).

Almeida (2005) relata, em seu estudo, evidências do método nesse sentido: através dos exercícios respiratórios, observou-se diminuição da rigidez diafragmática, quando movimentos de costelas que, inicialmente, eram quase imperceptíveis tornaram-se visíveis no decorrer da pesquisa. Assim, o Pilates pode contribuir para a melhora da consciência e da mecânica respiratória em idosos.

Quando aplicado na população idosa, o Pilates melhora a força e a mobilidade, que geralmente estão alteradas devido à presença de doenças degenerativas, como a artrite. O Pilates também auxilia na manutenção da pressão arterial, além de influenciar na calcificação óssea. Estes benefícios foram encontrados por Kopitzke (2007), que através da aplicação do método, aliada ao uso de medicação apropriada, conseguiu alterar o diagnóstico de uma paciente de osteoporose para osteopenia, após um ano de tratamento.

Rodrigues verificou que a prática do método Pilates pode beneficiar os idosos tornando-os saudáveis, pois os mesmo com o passar dos anos, vão perdendo a capacidade de realizar as tarefas cotidianas, diminuindo a autonomia funcional.

A maior significativa nos estudos de Franceschi sobre a aplicação do Pilates em pessoas idosas é que, na sua maioria, a alteração da autonomia funcional foi o ponto que houve mais casos com resultados positivos, mas, vale destacar também, as melhorias em termos de equilíbrio e flexibilidade, pontos estes de suma importância para pessoas que já passaram de 60 anos, pois sua mobilidade depende muito da boa condição destes fatores.

Oliveira (2018) diz que idosos que praticam método pilates podem contribuir para uma postura menos antálgica, devido ao fortalecimento e flexibilidade que este traz aos músculos. Este autor relata também que com os benefícios que o pilates traz pro idoso, este pode ter uma maior independência em suas AVD's comparando a idosos que não praticam Pilates e/ou nenhum outro tipo de atividade física.

Bueno (2018) realizou um estudo comparativo com idosas que praticavam qualquer outra atividade física e as que praticavam pilates, analisando a FM e o equilíbrio destas. No grupo pilates houve melhora da força muscular e do equilíbrio, enquanto o outro grupo só teve mudança na FM. O ganho de força em idosas é de grande valia pois melhora a capacidade funcional global e previne limitações de movimento, quedas e fraturas.

Rodrigues (2010) realizou um estudo com idosas saudáveis praticantes do método pilates e chegou à conclusão de que este método traz inúmeros benefícios para a população idosa, tais como: independência funcional, equilíbrio estático e dinâmico e uma melhor qualidade de vida.

## **CONCLUSÃO**

Conclui-se que os benefícios do método Pilates promove uma melhor qualidade de vida, alterando seu estado físico e mental. Tem uma melhora significativa na queda, equilíbrio e flexibilidade em idosos. A pratica estimula a produção e a demanda de cálcio para os ossos. O método aumenta a densidade óssea; libera a tensão das articulações, deixando-as mais móveis e flexíveis; aumentando a capacidade respiratória e cardiovascular; melhorando a postura, evitando lesões na coluna; desenvolvendo o corpo e os músculos, diminuindo a fadiga. Ainda é um tema que tem poucos estudos na área e para um melhor resultado e ver a sua eficácia é necessário que seja realizado mais estudos e com números maiores de amostras.

## REFERÊNCIAS

\*BUENO, Guilherme Augusto S.; Menezes, Ruth L.; Lemos, Thiago V.; GERVÁSIO, Flávia M. **Relação da força muscular com equilíbrio estático em idosos --- comparação entre pilates e multimodalidades.** Revista Brasileira de Ciências do Esportes, 2018.

\*MELLO, Jackeline S. S.; OLIVEIRA, Daniel V. de; PIVETTA, Naelly R. S.; BERTOLINI, Sônia Maria M. G.; **Intervenção pelo método do Pilates no solo: influência sobre o desempenho motor, funcional e cognitivo de idosos.** Archives of Health Sciences, Janeiro – Março/ 2019.

\*OLIVEIRA, Luciane M. N. de; SOUSA, Felipe A. N. de; ANJOS, Monaliza S. dos; BARROS, Gabriel M. de; TORRES, Michelle V.; **Método Pilates na comunidade: efeito sobre a postura corporal de idosas.** Revista Fisioterapia e Pesquisa, 2018.

\*PACHECO, Luana de A.; MENEZES, Enaine C.; CANO, Fernando W.; MAZO, Giovana Z.; **Contribuições da prática de Pilates na aptidão física e na força de preensão manual de idosos.** Arquivos de ciência da Saúde da UNIPAR, volume 23, nº3, Umuarama, PR. Setembro – Dezembro/ 2019.

\*TOZIM, Beatriz M.; NAVEGA, Marcelo T.; **Efeito do método pilates na força muscular inspiratória e expiratória em idosos.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano (RBCDH), Vol. 20; Nº01, Florianópolis (SC), Janeiro – Fevereiro/ 2018.

\*MELLO, Natalia F.; COSTA, Damiana L.; VASCONCELLOS, Silvane V.; LENSEN, Carlos M. M.; CORAZZA, Sara T.; **Método Pilates Contemporâneo na aptidão física, cognitiva e promoção da qualidade de vida em idosos.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, 2018.

\*OLIVEIRA, Luciane M. N. de; SOUSA, Felipe A. N. de; ANJOS, Monaliza S. dos; BARROS, Gabriel M. de; TORRES, Michelle V.; **Método Pilates na comunidade: efeito sobre a postura corporal de idosa.** Revista Fisioterapia e Pesquisa 2018.

\*TOZIM, Beatriz M.; NAVEGA, Marcelo T.; **Efeito do método pilates na força muscular inspiratória e expiratória em idosos.** Revista Brasileira de Cinesioterapia e Desenvolvimento Humano (RBCDH), Vol. 20; Nº01, Florianópolis (SC), Janeiro – Fevereiro/ 2018.

\*PINHEIRO, Kelma Regina G.; ROCHA, Thaís Cristina da C.; BRITO, Noélia M. S.; SILVA, Maiara L. de G.; CARVALHO, Maria Ester I. M. de; MESQUITA, Laiana S. de A.; CARVALHO, Fabiana T. de.; **Influence of pilates exercises on soil stabilization in lumbar muscles in older adults.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano (RBCDH), 2014.

\*SANTOS, Mariana B. F. dos; ANTUNES, Mateus D.; OLIVEIRA, Daniel V. de; PALÁCIO, Siméia G.; **O Método Pilates no solo na qualidade de vida, função pulmonar e força muscular respiratória de idosas.** Saúde e Pesquisa, Volume 12, nº2, Maringá (PR), 2019.

\*DUARTE, Davi da S.; SOUSA, Clóvis A. de; NUNES, Carlos Roberto de O.; **Efeito do método Pilates e círculos de conversação na saúde de idosos.** Revista Fisioterapia e movimento, Vol. 30, Nº01, Curitiba – PR, Janeiro – Março/ 2017.

\*OLIVEIRA, Juliana D. C., MEJIA, Dayana P. M.; **Os benefícios do método Pilates e sua importância na prática da atividade física na terceira idade.** Abril/2013.

\*ENGENERS, Patrícia Becker, ROMBALDI, Airton José; SILVA, E. G. E. M.C. D. Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistêmica. **Revista Brasileira de reumatologia**, Pelotas-Rs, v.56, n.4, p.352-365, setembro/2016.

\*FERNANDES, Lívea V., LACIO, Marcio L. D.; O método pilates: Estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade; **Revista eletrônica da faculdade metodista granbery**; junho/2011.

\*COSTA, Letícia M. R., SCHULZ, Anelise, HAAS, Aline N., LOSS, Jefferson; Os efeitos do Método Pilates Aplicado à População Idosa: Uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Porto Alegre, v.19, n.4, p.695-702, junho/2016.

\*CARDOSO, Elidiane A., ARSENO, Alex D. M., RIBEIRO, Daniel, CARVALHO, Ana B. F., ARRUDA, Ivan E. A. Método Pilates e Benefícios relacionados à autonomia na terceira idade. Revista eletrônica Funvic, São Paulo, v.1, n.2, p. 7-11, setembro/2016.