

A INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

NÁDIA REGINA VIEIRA LOPES MARCHIOLI

RESUMO

Este presente estudo de pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal verificar a influência do método Pilates na melhora da qualidade de vida dos idosos, visando identificar os benefícios do Pilates para este público. Esta pesquisa baseia-se, principalmente, nos estudos de Figueiredo; Damázio (2018); Rodrigues (2007); Silva; Evangelista (2017). Os aspectos abordados foram os resultados de diversas pesquisas que apontam a prática regular de atividades físicas em geral, como um dos principais benefícios inerentes à longevidade, contextualizando-a numa dimensão de estratégia tanto profilática como curativa para os distúrbios ou disfunções associadas ao envelhecimento. O método Pilates vem ganhando amplitude na sociedade por ser uma atividade física completa e segura, pois os movimentos executados são livres de impactos físicos. Esse método melhora a qualidade de vida de seus praticantes, através de uma nova condição postural, desenvolvendo maior mobilidade, equilíbrio e agilidade, ganhando força muscular e flexibilidade, atingidas através de seus exercícios específicos. Os benefícios do método Pilates são comprovadamente relevantes, considerando a importância da atividade física no cotidiano do idoso, necessitando de um planejamento das atividades executado por profissionais devidamente qualificados. Essas atividades físicas asseguram a manutenção da mobilidade e da agilidade, prolongando a independência do idoso e melhorando sua qualidade de vida. Conclui-se, desta forma, que a prática regular do método Pilates promove uma grande melhora na qualidade de vida dos idosos.

PALAVRAS-CHAVE: Pilates. Qualidade de vida. Idoso.

1 INTRODUÇÃO

A finalidade deste estudo consiste em avaliar as evidências do método Pilates na qualidade de vida dos idosos. Especificamente: definir Pilates e qualidade de vida; estudar o idoso; analisar a influência do método Pilates na qualidade de vida dos idosos.

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” (RODRIGUEZ, 2007, p.6).

Costa (2016 apud FIGEIREDO; DAMÁZIO, 2018, p.90), relata que, Joseph Pilates era reconhecido pelo receio da disseminação de seus exercícios. As notas

sobre a técnica foram publicadas após seu falecimento, com objeto de muitos estudos, que confirmaram seus benefícios e encontraram novas aplicações.

O objetivo do Pilates, conforme Rodriguez (2007, p.6), é alcançar o equilíbrio muscular, reforçando os músculos mais fracos e alongando os músculos encurtados, aumentando o controle, a força e a flexibilidade do corpo, respeitando as articulações e as costas.

Considerando o objetivo deste trabalho, faz-se necessário abordar o conceito de qualidade de vida.

De acordo com Scattolin (2006 apud SILVA; EVANGELISTA, 2017), em 1960 qualidade de vida foi relacionada à educação, ao crescimento pessoal e econômico à preocupação com a saúde e ao bem-estar econômico.

Após a Segunda Guerra Mundial, foram incorporados termos como fidelidade e bem-estar. Em 1946, a OMS (Organização Mundial da Saúde), definiu qualidade de vida como a manutenção de saúde, no maior nível possível, em todos os aspectos da vida humana (TESSARI, 2004 apud SILVA; EVANGELISTA, 2017).

Qual a influência do método Pilates na qualidade de vida relacionada ao idoso? Vários estudos demonstram que o método Pilates pode ser indicado para a população idosa promovendo muitos benefícios a saúde.

Segundo o Estatuto do Idoso (BRASIL, 2013), é considerado idoso o indivíduo com idade igual ou maior a 60 anos.

De acordo com Figueiredo; Damázio (2018), o método Pilates encontra-se bastante difundido no Brasil, sendo uma das técnicas utilizadas pelos fisioterapeutas e educadores físicos no tratamento de diversas disfunções na população idosa, tornando imprescindível que se aprecie suas aplicações, forma de utilização, contraindicações, entre outras características. O método promove prevenção e tratamento das desordens geriátricas. Figueiredo; Damázio (2018) realizaram um estudo com o objetivo geral analisar os aspectos relacionados ao uso do método Pilates em idosos no Brasil. Os critérios de inclusão foram artigos originais de origem brasileira com populações adultas (≥ 60 anos), sem restrição ao ano de publicação e idiomas português, inglês ou espanhol, textos completos disponíveis. Os critérios de exclusão foram artigos de revisão, teses e dissertações.

De acordo com Figueiredo; Damázio (2018, p.93),

diante dos resultados alcançados conclui-se que este estudo demonstra que o Pilates pode ser um método eficaz para o fisioterapeuta na prevenção e tratamento das desordens geriátricas, apresentando vários benefícios e alguns cuidados ao realizá-lo; como os exercícios devem ocorrer de forma progressiva, sempre respeitando os princípios do método e a evolução dos praticantes. São escassos os estudos com base científica comprovando o efeito do método Pilates em idosos brasileiros, necessitando, portanto, de um maior número de estudos contemplando amostras mais amplas em ambos os sexos; principalmente, incluindo, se possível, idosos do sexo masculino; realização de pesquisas que comparem o método Pilates com outros tipos de exercício físico, bem como estudos que confrontem os exercícios do método no solo com os que utilizam aparelhos e/ ou acessórios.

Portanto, para atingir o objetivo deste estudo, foi elaborada uma revisão de literatura abordando: (1) a descrição do Método Pilates, sua história e seus benefícios; (2) o conceito de qualidade de vida; (3) considerações acerca do idoso e do processo de envelhecimento; e (4) relações entre o idoso e a influência do método Pilates em sua qualidade de vida. Iniciamos pela metodologia da pesquisa.

2 METODOLOGIA

Este artigo foi elaborado a partir de uma revisão de literatura. Para isso, foram selecionados artigos nacionais obtidos nos sites Google acadêmico, revistas e livros impressos e digitais. Os artigos, livros e revistas foram publicados entre os anos de 2003 a 2018, utilizando-se os seguintes descritores: método Pilates; qualidade de vida e idoso. Os critérios de inclusão definidos foram: a população com a amostra de idade superior ou igual a 60 anos.

3 BASES TEÓRICAS

3.1 Pilates

Joseph Hunbertus Pilates nasceu em 1880 e era uma criança frágil e doentia, que sofria de asma e febre reumática. Foi por isso que se consagrou ao estudo do corpo humano, para alcançar um físico forte e uma mente saudável. Foi tanta a sua determinação que, aos 14 anos, posava como modelo anatômico (RODRIGUEZ, 2007).

Partiu para a Inglaterra para ser boxeador. Chegou a ser até artista de circo e treinador de defesa pessoal para os detetives da Scotland Yard. Praticou ioga, esqui, culturismo etc. Quando eclodiu a primeira guerra mundial, ele foi feito prisioneiro e confinado em um campo de trabalho, onde decidiu investir o "tempo livre" para desenvolver suas ideias sobre saúde e forma física, usando todos os seus conhecimentos (RODRIGUEZ, 2007).

Joseph Hunbertus Pilates retornou a Alemanha após a guerra dando continuidade aos seus estudos, que chamou a atenção, em primeiro lugar, de membros do mundo da dança, como Rudolf Van Laban, Martha Graham e George Balanchine. Joseph Hunbertus Pilates resolveu deixar a Alemanha quando foi chamado para treinar a nova polícia do país com seu método e escolheu os Estados Unidos para viver (CAMARÃO, 2004).

Reyneke (2009 apud MACEDO; HAAS; GOELLNER, 2015) afirma que vários estudos abordavam sobre o funcionamento do corpo humano eram divulgados com frequência na Alemanha, na época que Joseph Pilates desenvolveu seu método, esclarecendo a aplicação de teste para medir o metabolismo, como se davam as trocas de oxigênio, como as vitaminas A e B podiam ser isoladas, o papel dos vasos capilares, a importância da luz solar na produção de vitamina D, os agentes que causavam a fadiga, entre outros.

A "Arte da Contrologia" consiste no controle da totalidade do corpo, unindo mente e respiração ao exercício, realizado com concentração e precisão exaustiva, nos quais se exigem equilíbrio e estabilidade, a partir do centro do corpo (RODRIGUEZ, 2007).

Hoje em dia foi aumentada a gama de exercícios originais, com o uso de bolas, elásticos, tensores e até peso. O sistema de solo, chamado de "Pilates Mat", é a base para realizar todo tipo de exercícios, e oferece a vantagem de poder ser feito em qualquer lugar (RODRIGUEZ, 2007).

Em Nova York, desde a década de 1920, até a sua morte, em 1967, J. H. Pilates desenvolveu o amplo repertório de movimentos do seu método. Migrou para os EUA e fundou o primeiro Pilates Studio, em 1923, com a sua esposa, Clara que conheceu na viagem (RODRIGUEZ, 2007).

Tornou-se popular entre coreógrafos e bailarinos (Martha Graham e George Balanchine, entre outros), cujas lesões, e derivados do treinamento exaustivo,

obrigavam-nos a passar por longos períodos de recuperação e inatividade (RODRIGUEZ, 2007).

Lendo e trabalhando com o método, foi revolucionário pela época. Foi o precursor do que, mais tarde, seria a fisioterapia moderna (já que, na sua época, não havia essa forma de trabalho) (RODRIGUEZ, 2007).

Passava horas intermináveis na oficina, que ficava embaixo do estúdio original, onde construía e aperfeiçoava os projetos (RODRIGUEZ, 2007).

O método inteiro abrange mais de 500 exercícios. É um sistema completíssimo, que chega os nossos dias, revolucionando a maneira de manter a forma, a educação física e a fisioterapia no mundo todo (RODRIGUEZ, 2007).

Foram bailarinos, atores e modelos os primeiros a se interessar por este método, devido a sua eficácia; porém, mais tarde, ele se popularizou entre os esportistas e as pessoas comuns, independentemente de idades, sexo ou condição (RODRIGUEZ, 2007).

Muitos se beneficiaram desses exercícios, como técnica de prevenção, correção da postura, reabilitação e condicionamento físico. Há poucos anos, pudemos assistir ao seu reconhecimento público e à sua divulgação (RODRIGUEZ, 2007).

Para Curi (2012 apud SILVA; EVANGELISTA, 2017, online), o Método Pilates:

é um sistema de exercícios que permite maior integração do indivíduo no seu dia-a-dia. Trabalha com o corpo como um todo, corrige a postura e realinha a musculatura, desenvolvendo a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável e longa. Em suma o método Pilates foi criado para se conseguir um corpo saudável, uma mente saudável e uma vida saudável. E como o próprio Joseph disse, "uma boa condição física é o primeiro requisito para ser feliz", esta frase poderia resumir perfeitamente a filosofia do método criado por ele. Uma boa condição física que se consegue fazendo intervir não só o corpo, mas também a mente e o espírito, com o objetivo final de realizar as múltiplas tarefas de nossa vida diária com prazer e energia.

"O método Pilates é compreendido por seis princípios: a concentração, o controle, a precisão, centramento, respiração e movimento fluído, e engloba exercícios realizados no solo em aparelhos específicos" (MARCHESONI; MARTINS; SALES, 2010 p.2).

3.2 Qualidade de vida

No mundo, é crescente a preocupação com o aspecto da qualidade de vida da população, onde se observa a grande necessidade de se ter hábitos saudáveis de vida para a promoção da saúde (CASTRO; NAKAGAVA, 2007).

Segundo Vecchia *et al.* (2005 apud SILVA; EVANGELISTA, 2017, online),

o conceito de qualidade de vida está associado à autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange aspectos como a capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional, interação social, atividade intelectual, suporte familiar, estado de saúde, valores culturais, éticos e religiosos, estilo de vida, satisfação com as atividades diárias e com o ambiente que o rodeia. Declara que qualidade de vida é um conceito subjetivo que depende do nível sociocultural, da faixa etária e das aspirações pessoais do indivíduo.

O conceito de qualidade de vida está sendo expandido (SCATTOLIN, 2006 apud SILVA; EVANGELISTA, 2017). De acordo com Scattolin (2017 apud SILVA; EVANGELISTA, 2017, online), percebeu-se, que era necessária uma avaliação subjetiva sobre satisfação, pois “só o dono da vida pode fazer um julgamento sobre ela”.

Não há um consenso, mas os pesquisadores concordam que qualidade de vida significa coisas diferentes para diferentes pessoas em diferentes épocas da vida (SCATTOLIN, 2006 apud SILVA; EVANGELISTA, 2017, online).

Quando um indivíduo vive por muito tempo, os problemas com a saúde aumentam, fazendo com que seu organismo deixe de funcionar independentemente, ocasionando doenças e finalmente a morte. Uma forma de melhorar a qualidade de vida de um indivíduo é prevenir ou retardar o surgimento de fatores que propiciem o desenvolvimento precoce de problemas de saúde, prolongando os fatores saudáveis e que geram independência de vida (DANTAS; OLIVEIRA, 2003).

Para Nahas (2001 apud DANTAS; OLIVEIRA, 2003, p.56),

qualidade de vida pode ser considerada como resultante de um conjunto de parâmetros individuais, sócio-culturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano, uma comunidade ou uma nação”. Mas, sob o ponto de vista holístico, ele considera qualidade de vida como sendo a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”.

“A noção de qualidade de vida está relacionada com diversos fatores que abrangem as condições e estilo de vida, bem como se relaciona ao campo dos direitos humanos e sociais” (TOLDRÁ *et al.*, 2014, p.160).

A qualidade de vida é influenciada pelo estilo de vida de cada um, e um estilo de vida saudável inclui a atividade física (AF) regular, considerada um componente importante. São incluídos ainda bons hábitos alimentares, sono adequado, controle de peso e baixo consumo de álcool e de tabaco (SHARKEY, 2001 apud VIDMAR *et al.*, 2011).

Saúde e qualidade de vida são questões muito importantes quando tratamos do ser humano, especialmente dos idosos. Pois sabemos que longevidade não é suficiente, é indispensável que seja vivida com saúde e qualidade de vida (SILVA; EVANGELISTA, 2017).

Durante a senescência a prática de atividade física regular tem sido amplamente descrita na melhora da qualidade de vida do idoso (TOZIM *et al.*, 2014 apud FIGUEIREDO; DAMÁZIO, 2018, p.89).

A diminuição do desempenho funcional do idoso pode estar associada ao sedentarismo, a hábitos alimentares inadequados e fatores biológicos (RODRIGUES *et al.*, 2010 apud FIGUEIREDO; DAMÁZIO, 2018, p.89), trazendo sérias consequências na qualidade de vida, como hipertensão, colesterol alto, desnutrição, obesidade, entre outros QUEIROZ *et al.*, 2016 apud FIGUEIREDO; DAMÁZIO, 2018, p.89).

“A inatividade física regular pode antecipar e agravar o declínio decorrente do envelhecimento, transformando-se em fator determinante para uma velhice mais complexa e prejudicando, assim, a qualidade de vida” (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001 apud VIDMAR, *et al.*, 2011, p.419).

“Levar a vida de forma independente, autônoma, ser capaz de fazer suas tarefas básicas da vida diária é um aspecto fundamental para manutenção da qualidade de vida dos idosos” (FERREIRA, *et al.*, 2012 apud ENGERS, 2016, p. 353).

3.3 Idoso

“O envelhecimento é um processo altamente individual; pode-se envelhecer de maneira diferente de outros que estejam na mesma idade” (DANTAS; OLIVEIRA, 2003, p.52).

A idade fisiológica reflete a morte de células, podendo sua quantidade ser alterada por fatores externos e diversos tipos de doenças. A idade funcional reflete a capacidade funcional e as limitações de uma pessoa (DANTAS; OLIVEIRA, 2003).

Nessa maneira diferente de envelhecer, os órgãos e sistemas apresentam padrões do declínio deferentes em um mesmo indivíduo. Sendo assim o processo de envelhecimento podem ser minimizados por um estilo de vida ativo (DANTAS; OLIVEIRA, 2003).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2015, p.12), aos 60 anos de idade,

a deficiência e o falecimento resultam amplamente de perdas de audição, visão e movimentos relacionados à idade, bem como doenças não transmissíveis, incluindo doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, doenças respiratórias crônicas, câncer e demência.

No nível biológico, o envelhecimento é associado ao acúmulo de uma grande variedade de danos moleculares e celulares. Com o tempo, esse dano leva a uma perda gradual nas reservas fisiológicas, um aumento do risco de contrair diversas doenças e um declínio geral na capacidade intrínseca do indivíduo (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2015).

De acordo com Organização Mundial da Saúde (2015, p.9),

uma suposição que vai contra os equívocos negativos associados ao envelhecimento e que as pessoas mais velhas, hoje, possuem saúde melhor em relação aos seus pais ou avós. Isto e somado ao dizer que “70 e o novo 60”. Embora superficialmente positiva essa suposição carrega um gosto amargo. Se hoje os adultos maiores de 70 anos possuem a mesma saúde que os adultos maiores de 60 anos do passado, pode-se concluir que os adultos maiores de 70 anos de hoje estão em melhor posição para se defenderem sozinhos e, portanto, ha menos necessidade de ação política para ajuda-los.

O Envelhecimento Saudável não é definido por um nível ou limiar específico do funcionamento ou da saúde, é um processo que permanece relevante a cada adulto maior, uma vez que sua experiência de Envelhecimento Saudável pode

sempre se tornar mais ou menos positiva (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2015, p.14).

Por exemplo, a trajetória do Envelhecimento Saudável de pessoas com demência ou doença cardíaca avançada pode melhorar se elas tiverem acesso a cuidados de saúde acessíveis que otimizem a sua capacidade e se essas vivem em um ambiente de apoio” (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2015, p.14).

Ainda, é importante destacar que:

Goldemberg (2004) coloca que as principais mudanças decorrentes do envelhecimento são: o aumento na quantidade de gordura no organismo, diminuição da força muscular e da massa óssea, enfraquecimento dos ligamentos e tendões, diminuição dos reflexos de ação e reação, diminuição da coordenação e habilidade motora e da aptidão física. Coloca também que os exercícios físicos podem prevenir doenças e melhorar a QV (GOLDEMBERG, 2004, apud SILVA; EVANGELISTA, 2017, p.5).

O idoso não pode ser definido só pelo plano cronológico, pois outras condições, tais como físicas, funcionais, mentais e de saúde, podem influenciar diretamente na determinação de quem seja idoso. Com base cronológica do ser humano idoso, no Brasil, quem tem 60 anos e mais (SANTOS, 2010).

Idoso que faz suas tarefas diárias constantes, pratica atividades físicas e tem um convívio com seus familiares e outras pessoas, tem sua qualidade de vida melhorada (SILVA *et al.*, 2012 apud KOVALEK; GUÉRIOS, 2019, p. 19).

A independência do idoso nos aspectos gerais, econômicos e ainda uma boa saúde mental e física faz com que ele tenha um envelhecimento saudável (DIAS *et al.*, 2013 apud KOVALEK; GUÉRIOS, 2019, p.19).

3.4 Idoso e a influência do método Pilates em sua qualidade de vida

“Estudos revelam que a prática regular de atividades físicas pode promover não apenas melhoras fisiológicas, mas também influenciar as dimensões psicológicas e sociais da população idosa e em fase de envelhecimento” (GALLO, 2014 apud TOLDRÁ *et al.*, 2014, p.165).

Vários estudos mostram resultados positivos na melhora da qualidade de vida, bem-estar psicológico dos idosos, através dos benefícios que a atividade física proporciona, diminuindo índice de depressão, melhora o desempenho nas atividades

de vida diária e melhora na força muscular, flexibilidade, agilidade, mobilidade, resistência e prevenção de doenças crônicas (GUIMARÃES *et al.*, 2014 apud KOVALEK; GUÉRIOS, 2019, p.S19).

A busca por atividades físicas que promovam maior segurança vem aumentando, especialmente para o público adulto e idoso. Encontramos diferentes modalidades de atividades físicas para idosos, mas o Método Pilates vem ganhando maior divulgação na sociedade. É praticamente inexistente a possibilidade de lesões, pois não ocorre impacto sendo bem orientado por um profissional. O Pilates pode melhorar a qualidade de vida através de uma nova condição postural, desenvolvendo maior mobilidade, equilíbrio e agilidade, embasando-se no tônus muscular e ganho de flexibilidade, através de seus exercícios específicos. A constatação dos benefícios para os praticantes deste método é relevante diante da importância da atividade física no dia-a-dia do idoso, que necessita de um planejamento para essas atividades e de profissionais qualificados (CURI, 2012 apud SILVA; EVANGELISTA, 2017).

O Método Pilates é compreendido por seis princípios: a concentração, o controle, a precisão, centramento, respiração e movimento fluído, e engloba exercícios realizados em solo ou aparelhos específicos (MARCHESONI; MARTINS; SALES, 2010).

Curi (2012 apud SILVA; EVANGELISTA, 2017) garante que a prática regular do Método Pilates faz com que o indivíduo redescubra seu próprio corpo com mais coordenação, equilíbrio e flexibilidade. Independente da idade, qualquer pessoa pode ser favorecida por esse método que proporciona a melhora na qualidade de vida e promove resultados rápidos.

Segundo Mendes *et al.* (2014, p.568), em um estudo realizado, analisou-se a influência do método Pilates na flexibilidade, na qualidade de vida e no nível de dor em idosos. Apontando em seus resultados a melhora da flexibilidade, diminuição do nível de dor e manutenção da qualidade de vida dos participantes que realizaram esse treino.

Os efeitos positivos na flexibilidade, com a prática de exercícios físicos associadas a um estilo de vida saudável tem apresentado benefícios no que se refere à qualidade de vida, relacionada diretamente ao aspecto físico, social e emocional (TOSCANO; OLIVEIRA, 2009, apud MENDES *et al.*, 2014, p.568).

Rosa *et al.* (2013) conduziram um estudo que analisa e compara os resultados de uma avaliação funcional e da qualidade de vida entre idosos praticantes do método Pilates e idosos sedentários. A amostra do estudo foi composta por dois grupos de 10 idosos, com idade média de 67,65 anos, sendo um grupo de sedentários e outro de praticantes de Pilates. Quanto aos instrumentos de coleta, os autores utilizaram o teste SPPB (avaliação funcional) e o SF-36 (qualidade de vida).

Após a análise dos resultados obtidos, Rosa *et al.* (2013, p.26) concluíram que:

Após o estudo, verificou-se que os idosos praticantes de Pilates apresentaram melhor desempenho com relação à avaliação funcional. Com relação ao equilíbrio não se observou um resultado satisfatório como também em algumas dimensões do questionário de qualidade de vida.

Outro estudo que compara a qualidade de vida de idosos praticantes de Pilates e não praticantes foi realizado por Reis, Mascarenhas e Lyra (2011). Neste estudo, a amostra foi composta por dois grupos de 15 idosos cada, com 60 anos ou mais. Os autores utilizaram um questionário com perguntas sócio-demográficas e de saúde e o Questionário Whoqol-Old, com os dados analisados no Programa Estatístico SPSS (versão 13.0), com análise descritiva.

Com os resultados do estudo, Reis, Mascarenhas e Lyra (2011, p.48) concluíram que:

O fato de que neste estudo, o grupo de Pilates ter apresentado maiores médias na maioria das facetas do questionário aplicado, fomenta a hipótese de que o Pilates pode ter influenciado neste resultado, o que repercute em uma melhora na Qualidade de Vida como um todo.

Os autores ainda afirmam que outras pesquisas são necessárias com amostras maiores com controle maior das variáveis (REIS; MASCARENHAS; LYRA, 2011).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os idosos que buscam ativamente por melhor qualidade de vida tendem a viver mais.

A qualidade de vida é um efeito cumulativo, ou seja, uma sequência de bons hábitos é o que ajuda a criar essa condição. Portanto, o melhor é começar a se cuidar quanto antes. Quem não está na terceira idade deve fazer mudanças desde já no cotidiano, de modo a se preparar para o futuro. Inclusive, mesmo quem já ultrapassou os 60 anos precisa ter essa preocupação.

De modo geral, os estudos incluídos nesta revisão indicam que a prática do Pilates melhora a qualidade de vida dos idosos, promovendo ganho de equilíbrio, força muscular, flexibilidade, autonomia funcional, concentração e respiração.

Entretanto, a prática deve ser regular, contínua e conduzida por um profissional competente que avalie as limitações, patologias e dificuldades de cada indivíduo, podendo assim, praticar os exercícios de forma prazerosa e segura.

Sendo a qualidade de vida uma das condições básicas para a manutenção de boas condições de saúde junto com a prática do Pilates, podemos ver que o resultado é bem estimulante com técnicas apropriadas a fim de melhorar o desempenho físico a qualidade de vida e sua independência nas atividades diárias do idoso.

Sugere-se, portanto, novos estudos que identifiquem a influência do método Pilates com esta população que tanto cresce no país.

5 REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso** 3. ed., 2. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_3edicao.pdf>. Acesso em: 30 abril 2019.

CAMARÃO, Teresa. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Editora Elsevier Ltda. Rio de Janeiro, 2004. p.1,2.

CASTRO, Bruno Kazuo; NAKAGAVA, Ricardo José Rabelo. Perfil da Qualidade de vida de Mulheres Idosas Praticantes de Hidroginástica. **MOVIMENTUM - Revista Digital de Educação Física** - Ipatinga: Unileste-MG - v.2 - n.1 - Fev./jul. 2007.

DANTAS, Estélio H. M; OLIVEIRA, Ricardo Jacó. **Exercício, Maturidade e Qualidade de Vida**. Rio de Janeiro: Shape, 2003. 304p.

ENGERS, Patrícia Becker, *et al.* Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Reumatologia**. 6;56(4)2016. p.352–365. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbr/v56n4/pt_0482-5004-rbr-56-04-0352.pdf> Acesso: 22/02/2020. Engers

FIGUEIREDO, Thaís Mota; DAMÁZIO, Laila Cristina Moreira, Intervenção do Método Pilates em Idosos no Brasil: Uma revisão Sistemática. **Rev. Aten. Saúde**, São Caetano do Sul, v. 16, n. 57, p.87-97, jul/set. 2018. Disponível em: <http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/5220>. Acesso em: 30 abril 2019. .

KOVALEK, Dorathy Oliveira; GUÉRIOS Lara. A influência do método Pilates no equilíbrio e qualidade de vida do idoso. **Fisioterapia Brasil**, 20(4), p.S15-S21, 2019. <https://doi.org/10.33233/fb.v20i4.3065>. Disponível em: <<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/3065/pdf>>. Acesso:22/02/2020.

MACEDO, Christiane Garcia; HAAS, Aline Nogueira; GOELLNER, Silvana Vilodre, O método Pilates no Brasil segundo a narrativa de algumas de suas instrutoras pioneiras. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 18, n. 3, jul./set. 2015. Disponível em: <http://www.maturidadeemmovimento.com.br/static/img/Aline1.pdf>. Acesso: 02/03/2020.

MARCHESONI, Cesar; MARTINS, Rosemeyre; SALES, Rebeca. Método Pilates e aptidão Física relacionada à saúde, EFDesportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires: ano 15, n.150, Novembro de 2010. <http://www.efdesportes.com/>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Resumo Relatório Mundial de Envelhecimento a Saúde**, 2015, 29p. Disponível em: < <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>. Acesso em: 05/11/2019.

REIS, Luciana Araújo dos; MASCARENHAS, Claudio Henrique Meira; LYRA, Joalise Eliote. Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes do método Pilates. **C&D-Revista Eletrônica da Fainor**, Vitória da Conquista, v.4, n.1, p.38-51, jan./dez. 2011

RODRIGUEZ, José. **Pilates**. Equipe editorial LIBSA. Madri: Editora LIBSA, 2007. p.6.

ROSA, Karen Borges da; LIPOSCKI, Daniela; WALTRICK, Tarso; SLONGO, Adriano. Qualidade de vida e avaliação funcional em idosos praticantes de Pilates e idosos sedentários. **RIES**, Caçador, v.2, n.1, p. 18-28, 2013.

SANTOS, Silvana Sidney Costa. Concepções teórico-filosóficas sobre envelhecimento, velhice, idoso e enfermagem gerontogeriatrica. Brasília: **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 63, n.6, p.1035-9, 2010. <http://www.scielo.br/pdf/reben/v63n6/25.pdf>

SILVA, Stella Denanni Lopes da; EVANGELISTA, Alexandre. As Contribuições do Pilates para a Qualidade de Vida dos Idosos. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, Edição 9, Ano 02, v. 04, p.43-56, Dezembro de 2017.

ISSN: 2448-0959. Disponível em:
<<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/pilates>>. Acesso 30/09/2019.

TOLDRÁ, Rosé Colom; CORDONE, Renata Guimarães; ARRUDA, Bruna de Almeida; SOUTO, Ana Cristina Fagundes. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v.38, n. 2, p.159-168, 2014.

TOZIM, Beatriz Mendes; FURLANETO, Mariana Giglio; FRANÇA, Daniele Moraes de Lourenzo; MORCELLI, Mary Hellen; NAVEGA, Marcelo Tavella. Efeito do método Pilates na flexibilidade, qualidade de vida e nível de dor em idosos, **ConScientiae Saúde**, vol.13, n.4, Dezembro, 2014, p.563-570, Universidade Nove de Julho São Paulo, Brasil.

VIDMAR, Marlon Francys. *et al.* Atividade física e qualidade de vida em idosos, **Revista Saúde e Pesquisa**, v.4, n.3, p.417-424, set/dez. 2011 - ISSN 1983-1870. Disponível em:
<http://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/viewFile/1714/1394>
Acesso: 31/10/2019.