

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE  
GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II

**AVALIAÇÃO DAS AVD'S NOS IDOSOS APÓS INTERVENÇÕES DE  
PILATES E SEUS IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA**

GOIÂNIA  
2021

ANGÉLICA SANTANA DE OLIVEIRA

**AVALIAÇÃO DAS AVD'S NOS IDOSOS APÓS INTERVENÇÕES DE  
PILATES E SEUS IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA**

Trabalho de conclusão do curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, como critério parcial de avaliação da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II.

Orientador: Prof. Valdimar de Araújo Santana

GOIÂNIA  
2021

**FICHA DA AVALIAÇÃO ESCRITA**

**Título do trabalho:** Avaliação das AVD'S nos Idosos após Intervenções de Pilates e seus Impactos na Qualidade de Vida: Revisão bibliográfica

**Acadêmica:** Angélica Santana de Oliveira

**Orientadora:** Prof. Valdimar de Araujo Santana

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

<b>AVALIAÇÃO ESCRITA (0 – 10)</b>		
<b>ITEM</b>	<b>PARÂMETROS</b>	<b>PONTUAÇÃO</b>
1	Título do trabalho – Deve expressar de forma clara o conteúdo do trabalho	
2	Introdução – Considerações sobre a importância do tema, justificativa, conceituação, a partir de informações da literatura devidamente referenciadas	
3	Objetivos – Descrição do que se pretendeu realizar com o trabalho, devendo haver metodologia, resultados e conclusão para cada objetivo proposto	
4	Metodologia – Descrição detalhada dos materiais, métodos e técnicas utilizados na pesquisa, bem como da casuística e aspectos éticos, quando necessário	
5	Resultados – Descrição do que se obteve como resultado da aplicação da metodologia, pode estar junto com a discussão	
6	Discussão – Interpretação e análise dos dados encontrados, comparando-os com a literatura científica	
7	Conclusão – Síntese do trabalho devendo responder a cada objetivo proposto. Pode apresentar sugestões, mas nunca aspectos que não foram estudados	
8	Referência Bibliográfica – Deve ser apresentada de acordo com as normas do curso	
9	Apresentação do trabalho escrito – Formatação segundo normas apresentadas no Manual de Normas do TCC	
10	Redação do trabalho – Deve ser clara e obedecer as normas da Língua Portuguesa	
<b>TOTAL</b>		
<b>Média (total/10)</b>		

## FICHA DE AVALIAÇÃO DA APRESENTAÇÃO ORAL

**Título do trabalho:** Avaliação das AVD'S nos Idosos após Intervenções de Pilates e seus Impactos na Qualidade de Vida: Revisão bibliográfica

.

**Acadêmica:** Angélica Santana de Oliveira

**Orientadora:** Prof. Valdimar de Araujo Santana

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

<b>INTENS PARA AVALIAÇÃO</b>			
<b>Quanto aos Recursos</b>		<b>VALOR</b>	<b>NOTA</b>
1	Estética		
2	Legibilidade		
3	Estrutura e Sequência do Trabalho		
<b>Quanto ao Apresentador</b>			
4	Capacidade de exposição		
5	Clareza e objetividade na comunicação		
6	Postura na apresentação		
7	Domínio do assunto		
8	Utilização do tempo		
<b>TOTAL</b>			

Assinatura do avaliador: \_\_\_\_\_

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b>	6
<b>MATERIAIS E MÉTODOS</b>	8
<b>RESULTADOS</b>	9
<b>DISCUSSÃO</b>	13
<b>CONCLUSÃO</b>	15

## AVALIAÇÃO DAS AVD'S NOS IDOSOS APÓS INTERVENÇÕES DE PILATES E SEUS IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA

### EVALUATION OF ADLS IN THE ELDERLY AFTER PILATE INTERVENTIONS AND THEIR IMPACTS ON QUALITY OF LIFE: LITERATURE REVIEW

Angélica Santana de Oliveira; Valdimar de Araújo Santana<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Discente, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Graduação em Fisioterapia, Goiânia, Goiás, Brasil.

<sup>2</sup> Docente, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Graduação em Fisioterapia, Goiânia, Goiás, Brasil.

**RESUMO: INTRODUÇÃO:** O método Pilates preocupa-se em levar aos seres humanos, de qualquer idade, um aprofundamento na compreensão de seus corpos e de sua existência perante o mundo, transportando seus benefícios e transformações para além da sala de aula: para toda a vida. **OBJETIVOS:** O objetivo deste estudo foi evidenciar os parâmetros alterados nas atividades de vida diárias dos idosos após intervenção do Pilates. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foi realizada uma revisão bibliográfica integrativa. Foram utilizadas as Bases de Dados: MEDLINE, Lilacs, PubMed, SciELO e outros sites indexados que continham artigos científicos que abordavam a respeito da avaliação das AVD'S nos idosos após intervenções de Pilates e seus impactos na qualidade de vida. **RESULTADOS:** Foram lidos 80 artigos na íntegra, dos quais 22 foram selecionados na composição deste artigo e 10 foram selecionados para compor a tabela, sendo apenas um publicado em 2015, um em 2016, dois em 2018, três em 2019 e três em 2020 e 58 foram excluídos por integrarem os critérios de exclusão. A maioria dos estudos avaliaram os impactos na Qualidade de Vida após Intervenções de Pilates e as alterações nas AVD'S. Foram selecionados dez artigos que apresentaram maior relevância ao tema e colocados em um quadro para melhor apresentação e análise. **CONCLUSÃO:** Os dados obtidos nesta revisão integrativa da literatura permitem observar que os benefícios do método Pilates na terceira idade podem ser considerados eficazes e assim propiciam melhora da qualidade de vida, na capacidade funcional e nas AVD'S e atividades básicas de vida diária (ABVD'S). Os idosos estão se tornando mais ativos, buscando uma melhora no seu bem-estar e com a prática do Pilates conseguem interagir socialmente, além de melhorar a autoestima, a saúde mental, e se tornarem cada vez mais independentes. Além disso, é importante ressaltar que o método Pilates é garantido para prática fisioterapêutica por meio do Conselho Federal, onde a técnica é validada e reconhecida por este.

**Palavras Chaves:** Idosos, Pilates, Qualidade de Vida.

**ABSTRACT: INTRODUCTION:** The Pilates method is concerned with bringing to human beings, of any age, a deepening in the understanding of their bodies and their existence before the world, transporting their benefits and transformations beyond the classroom: for life. **OBJECTIVES:** The aim of this study was to highlight the altered parameters in the daily life activities of the elderly after pilates intervention. **MATERIALS AND METHODS:** An integrative bibliographic review was carried out. The following databases were used: MEDLINE, Lilacs, PubMed, SciELO and other indexed sites that contained scientific articles

that addressed the evaluation of ADLs in the elderly after Pilates interventions and their impacts on quality of life. **RESULTS:** We read 80 articles in full, in which 22 were selected in the composition of this article and 10 were selected to make up the table, one published in 2015, one in 2016, two in 2018, three in 2019 and three in 2020 and 58 were excluded because they were part of the exclusion criteria. Most studies evaluated the impacts on quality of life after Pilates interventions and changes in ADLs. Ten articles that presented greater relevance to the theme were selected and placed in a table for better presentation and analysis. **CONCLUSION:** The data obtained in this integrative review of the literature allow us to observe that the benefits of the Pilates method in the elderly can be considered effective in order to obtain improvement in quality of life, functional capacity and ADL's and basic activities of daily living (ABVD'S). The elderly are becoming more active, seeking an improvement in their well-being and with the practice of Pilates can interact socially, in addition to improving self-esteem, mental health, and becoming increasingly independent. In addition, it is important to emphasize that the Pilates method is guaranteed by physical therapy practice through the Federal Council, where the technique is validated and recognized by it.

**Key Words:** Elderly, Pilates, Quality of Life.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento pode ser compreendido como diminuição da reserva funcional dos indivíduos, um processo natural, dinâmico e progressivo, caracterizado por diversas manifestações nos campos biológicos, psíquicos e sociais (VEIGA *et al.*, 2019). Além de fatores biológicos, a redução do desempenho funcional pode estar associada ao sedentarismo, ao tabagismo e à alimentação inadequada (RODRIGUES *et al.*, 2010). O envelhecimento pode ou não comprometer, na quase totalidade dos mecanismos, a função necessária para as atividades do cotidiano. A existência de uma limitação funcional evidente, mesmo em um nonagenário, deve ser entendida, portanto, como o efeito de um processo fisiopatológico (senilidade ou envelhecimento secundário), de uma doença mais do que uma evolução atribuível ao processo natural de envelhecimento (senescência ou envelhecimento primário) (JACOB FILHO, 2009).

É inegável que estamos diante de uma parcela da população idosa mais independente, autônoma e disposta a prolongar cada vez mais os seus anos de vida e isso tem proporcionado a sua participação ativa nos diversos espaços na sociedade, onde pacientes com idade avançada possuem melhor qualidade de vida hoje em dia se comparado com anos anteriores, revelando que raros são os que possuem a imagem de idoso velho, inválido, infeliz e solitário, uma vez que há novas alternativas para obter maior independência e aumentar o convívio social (MIRANDA; SANTIAGO, 2020). Para o idoso, ter saúde é possuir autonomia e independência,

ou seja, ter capacidade e direito de poder eleger, por si, as regras de conduta, a orientação de seus atos e os riscos que está disposto a correr, tendo possibilidade de realizar atividades da vida diária sem ajuda de terceiros (CUNHA *et al.*, 2010).

No indivíduo que está envelhecendo ocorrem alterações corporais que podem intervir na habilidade e independência para a realização de atividades diárias (ADAMI; FEIL; BOSCO, 2015). O ganho da força muscular, da densidade óssea, do equilíbrio dinâmico e do estado funcional global com o exercício regular pode minimizar ou até mesmo reverter a fragilidade física que acomete os idosos, melhorando assim sua qualidade de vida (PENHA; PIÇARRO; NETO, 2012). Se um idoso possuir um bom nível de aptidão física terá boa força muscular, flexibilidade e capacidade cardiovascular que o permitam desempenhar as tarefas do dia a dia (FREIRE, 2020).

A qualidade de vida e a capacidade física podem ser melhoradas expressivamente com a atividade física constante (ROSA *et al.*, 2013). Hodiernamente, a concepção de qualidade de vida é envolvida pela pluralidade de grandezas, as quais discutem-se nas chamadas abordagens gerais ou holísticas. O principal exemplo é o conceito preconizado pela OMS, no qual qualidade de vida reflete a percepção dos indivíduos de que suas necessidades estão sendo satisfeitas ou, ainda, que lhes estão sendo negadas oportunidades de alcançar a felicidade e a autorrealização, com independência de seu estado de saúde físico ou das condições sociais e econômicas (OMS, 1998; PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012). Dessa maneira, a definição qualidade é complexa, uma vez que se trata da subjetividade e das diversas variáveis que estão conectadas ao longo da vida, até em se tratando do processo de envelhecimento humano (DAWALIBI *et al.*, 2013).

Neste sentido, o método Pilates é uma modalidade de exercício que se baseia em exercícios físicos tendo como função o trabalho resistido e o alongamento dinâmico, executado em conjunto com a respiração e respeitando os seguintes princípios: controle, precisão, centralização, fluidez de movimento, concentração e respiração. Por meio dessa escolha de atividade, o idoso pode aprimorar a funcionalidade através do fortalecimento da musculatura, aumento da flexibilidade, do equilíbrio, da coordenação motora e, por consequência, a prática de atividade física regular pode elevar a qualidade de vida (RODRIGUES, *et al.*, 2010).

O método Pilates foi criado por Joseph Hubertus Pilates, nascido na Alemanha em 1880, mas foi quando estava em Londres, Inglaterra, e preso no país em razão da Primeira Guerra Mundial, que utilizou sua técnica com prisioneiros lesionados, em virtude disso os mesmos sobreviveram a uma epidemia de gripe e a técnica foi reconhecida. Posteriormente, quando se

mudou para os Estados Unidos, ocorreu a ascensão da técnica, com efeito, desde então, para outros países. A técnica tem seus movimentos, predominantemente na posição deitada, é composta por dois tipos: no solo, também denominado de The Mat, em que os movimentos recebem o peso do próprio corpo; e com aparelhos que possuem opções de cargas (BUENO; NEVES, 2019).

Entretanto, o Conselho Federal de Fisioterapia, em sua Resolução 201/2010, esclarece que o profissional fisioterapeuta possui o direito de utilizar o método Pilates com a finalidade fisioterapêutica, realizando para os fins de tratar e prevenir as disfunções, de acordo com a autorização da legislação, onde sua prática pode ser em qualquer local, por exemplo, clínicas, academias, hospitais, dentre outros (COFFITO, 2010). Por ser uma técnica que realizada pelo profissional de fisioterapia no tratamento das inúmeras disfunções do corpo humano, é fundamental que tais profissionais obtenham conhecimento de suas aplicações, além das contraindicações, da maneira de realização do método, a fim de oferecer ao paciente o melhor atendimento prestado (DA SILVA; MANNRICH, 2017).

O objetivo deste estudo foi evidenciar os parâmetros alterados nas AVD'S dos idosos após intervenção do Pilates.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Foi realizada uma revisão bibliográfica integrativa sobre o referido tema em revistas acadêmicas científicas disponíveis on-line e impressas, reunindo e comparando os diferentes dados encontrados nas fontes de consulta e listando os pontos que abordavam os parâmetros alterados nas AVD'S dos idosos após intervenção do Pilates, alterações na qualidade de vida após prática de Pilates, e o impacto do método Pilates na qualidade de vida dos idosos. Foram utilizadas as Bases de Dados: MEDLINE, Lilacs, PubMed, SciELO e outros sites indexados que continham artigos científicos que abordavam a respeito da avaliação das AVD'S nos idosos após intervenções de Pilates e seus impactos na qualidade de vida. Foram utilizados os descritores de saúde: qualidade de vida, idoso e Pilates.

A pesquisa compreendeu de artigos a documentos elaborados entre os anos de 2009 a 2020. A primeira seleção ocorreu através dos títulos encontrados que possuíam alguma relação com o tema proposto. Em seguida, foi realizada a leitura dos artigos selecionados e verificaram-se quais abordam os objetivos relacionados ou que possuam alguma informação pertinente com o tema. Após essa segunda seleção, foi realizada a leitura na íntegra dos artigos selecionados

nos idiomas português e inglês e foi feito uma síntese ou resenha do artigo evidenciando pontos relevantes que auxiliaram a compor a discussão do referido trabalho.

É válido ressaltar que, como critério de exclusão, não foram utilizados trabalhos sem cunho científico ou que foram elaborados para satisfazer o senso comum, não se embasando em informações técnicas ou científicas, apenas populares. Evitou-se usar artigos com mais de 11 anos de sua publicação para não correr o risco de coletar informações ultrapassadas ou obsoletas.

Após a coleta das informações necessárias, estas compõem a tabela que tem o título do trabalho, os autores, os objetivos, os resultados e as conclusões de forma que evidenciam cada artigo e facilitam a composição dos resultados e discussão do artigo.

## RESULTADOS

Foram lidos 80 artigos na íntegra, nos quais 22 foram selecionados para a composição deste artigo e 10 foram selecionados para compor a tabela, sendo apenas um publicado em 2015, um em 2016, dois em 2018, três em 2019 e três em 2020 e 58 foram excluídos por integrarem os critérios de exclusão.

A maioria dos estudos avaliaram os impactos na Qualidade de Vida após Intervenções de Pilates e as alterações nas AVD'S. Foram selecionados dez artigos que apresentaram maior relevância ao tema e colocados em um quadro para melhor apresentação e análise (quadro 1).

Quadro 1. Descrição dos artigos selecionados.

AUTOR/ ANO/ IDIOMA	TÍTULO	METODOLOGIA	OBJETIVOS	RESULTADOS
ARAÚJO; DE CARVALHO 2020 Português	Comparação da qualidade de vida entre idosos que praticam o método Pilates e idosos fisicamente ativos	Pesquisa de caráter analítico e observacional com delineamento transversal, abordagem quantitativa e qualitativa	Comparar a qualidade de vida entre idosos que praticam o método Pilates e idosos fisicamente ativos na cidade de Uberlândia-MG através da aplicação do questionário SF-36 de análise da qualidade de vida	Conclui-se que não existe uma diferença significativa dos resultados dos diversos exercícios quando comparados em relação à qualidade de vida.
DOS SANTOS; NASCIMENTO 2020 Português	Avaliação da percepção da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes do	Analítico transversal	Avaliar e comparar os níveis da percepção da QV de mulheres idosas praticantes regulares do método Pilates e sedentárias, residentes	Idosas do grupo Sedentário atribuíram maior valor subjetivo para o domínio Relacionamento

	método pilates e idosas sedentárias, na região do Sertão Pernambucano		na cidade de Petrolina-PE	Sociais do questionário WOQOL-BREF enquanto que o grupo fisicamente ativo valorizou principalmente aspectos de ordem física. Um importante achado foi que idosas sedentárias de Petrolina-PE apresentaram valores de desempenho no WHOQOL-BREF similar ao apresentado por idosos fisicamente ativos de alguns estudos nacionais. O fato mostrou que, de forma geral, idosos de Petrolina-PE apresentam boa QV.
FREIRE 2020 Português	Efeitos de um programa de exercícios baseado no método de Pilates no equilíbrio e qualidade de vida de idosos	Pesquisa bibliográfica	Verificar os efeitos da prática de um plano de exercícios baseado no método de Pilates no equilíbrio e qualidade de vida de idosas	Os resultados dos estudos sugerem que o método de Pilates pode melhorar o equilíbrio de idosas e parece existir uma tendência na melhoria da qualidade de vida.
FREITAS; SOUZA 2019 Português	Avaliação da qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes do método Pilates em aparelhos	Estudo de caráter descritivo, abordagem quantitativa de forma aleatória simples, por meio de aplicação dos questionários WHOQOL-OLD e WHOQOLBREF.	Avaliar o perfil e a qualidade de vida dos idosos praticantes e não praticantes do Método de Pilates.	Verificou-se diferença estatisticamente significativa na faceta autonomia, participação social e na avaliação total da qualidade de vida, com os praticantes de Pilates apresentando médias superiores. Já no questionário WHOQOL-BREF, as facetas que apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, foram do meio ambiente,

				avaliação total da qualidade de vida, físico e auto avaliação da qualidade de vida, com os praticantes de Pilates apresentando novamente médias superiores aos sedentários.
BUENO; NEVES 2019 Português	Efeitos do Método Pilates em idosos: revisão de literatura	Analisar os efeitos do Método Pilates em idosos	Revisão narrativa de literatura	Os resultados demonstraram que o método melhora o condicionamento funcional, isto é, melhora o condicionamento para as atividades de vida diária desses idosos e a motivação, no qual está ligada ao fator mencionado anteriormente, por poder realizar atividades e também socializar com outros sujeitos na prática do método, tornam-se mais sociáveis, com autoestima positiva e assim, minimizando possíveis isolamentos.
OLIVEIRA 2019 Português	Benefícios do Método Pilates na terceira idade: uma revisão sistemática	Analisar os benefícios do Pilates na capacidade funcional dos idosos.	Levantamento bibliográfico	Segundo a literatura analisada, o Pilates, auxilia no aumento da força e resistência muscular, onde o Pilates traz benefícios significativos para a funcionalidade e qualidade de vida dos idosos.

MELLO et al. 2018 Português	Método Pilates contemporâneo na aptidão física, cognição e promoção da qualidade de vida em idosos.	Pesquisa transversal do tipo intervencional	Verificar os efeitos do Método Pilates, na aptidão física, cognição e qualidade de vida, em um grupo de idosos.	Observou-se diferença significativa ( $p<0,05$ ), nas variáveis: teste de flexibilidade de membros inferiores ( $p=0,007$ ) e superiores ( $p=0,001$ ), agilidade ( $p=0,001$ ), equilíbrio dinâmico ( $p=0,001$ ), teste de resistência aeróbia ( $p=0,001$ ) e tempo de reação no teste de Atenção e Concentração ( $p=0,047$ ).
FIGUEIREDO; DAMÁZIO 2018 Português	Intervenção do método Pilates em idosos no Brasil: uma revisão sistemática	Revisão sistemática	Analisar os aspectos relacionados ao uso do método pilates em idosos no Brasil.	O método Pilates pode ser indicado para a população idosa promovendo muitos benefícios à saúde. A maioria dos estudos brasileiros mencionou que o tempo da sessão deverá ser de sessenta minutos e que o método pilates seja aplicado duas vezes por semana.
NASCIMENTO ; CARVALHO 2016 Português	A percepção da qualidade de vida de septuagenárias praticantes do método Pilates	Estudo do tipo quase experimental, com teste e reteste	Verificar o efeito de um programa de treinamento, fundamentado no método Pilates, sobre a percepção da QV de idosas septuagenárias	Os resultados demonstraram que a prática regular do Pilates possibilita o aumento dos níveis da QV, com resultados significativos para o domínio estado geral de saúde ( $p=0,000$ ) e vitalidade ( $p=0,000$ ).

SIGNORI 2015 Português	Qualidade de vida de idosos praticantes do método Pilates da cidade de Frederico Westphalen-RS	Estudo quantitativo, transversal e descritivo	Avaliar a qualidade de vida em idosos de ambos os sexos, idade entre 60 a 80 anos, praticantes do Método Pilates na cidade de Frederico Westphalen-RS; caracterizar os participantes da pesquisa de acordo com aspectos sociodemográficos; identificar a presença do comorbidades e avaliar a qualidade de vida.	No domínio humanização houve mudança positiva entre os fisioterapeutas e os técnicos no quadrante qualitativo. No domínio relação interpessoal, manteve-se em um patamar de insatisfação de todos os profissionais.
------------------------------	--	---	--	---

Fonte: A autora, 2021.

## DISCUSSÃO

Os idosos devem ser estimulados à apropriação e ao reconhecimento de seu corpo e sua maturidade, sendo esses os primeiros passos para aceitação de sua nova realidade de vida, uma vez que as mudanças corporais e emocionais se tornam mais nítidas. O método Pilates preocupa-se em levar aos seres humanos, de qualquer idade, um aprofundamento na compreensão de seus corpos e de sua existência perante o mundo, transportando seus benefícios e transformações para além da sala de aula: para toda a vida (FERNANDES; LACIO, 2011).

No estudo de Nascimento e Carvalho (2016), foi observado no final do estudo que os participantes apresentaram níveis de qualidade de vida de bons a excelentes, concluindo que a prática regular de Pilates interfere na promoção da saúde do paciente, tanto física quanto mental. Dessa maneira, foi evidenciado como é importante a realização da prática de atividade física em programas para pessoas da terceira idade a fim de obter um envelhecimento de maneira ativa e bem-sucedida, buscando a conscientização da população, mostrando quais os benefícios do Pilates para que ocorra mudanças de seus hábitos de vida. A respeito disso, compreende-se que os pacientes precisam ser motivados a realizarem atividade física, enfatizando os seus benefícios e o quanto conquistarão uma independência devido ao fortalecimento dos músculos promovidos a partir desse método.

O tema é enfatizado por Signori (2015), o qual afirma que um dos benefícios do Pilates é aperfeiçoar o condicionamento físico geral do paciente, melhorando o desempenho e desenvolvendo as atividades regulares, trazendo vantagem do aparelho locomotor do ser humano, principalmente em pacientes idosos, visto que proporciona melhorias na mobilidade

articular, força e reequilíbrio aos músculos, coordenação e capacidade cardiorrespiratória, assim, é necessário que os idosos realizem alguma atividade física, a fim de obter tais benefícios. É de parecer de Oliveira (2020) que o Pilates possui maior adesão dos idosos que buscam manter a saúde, aumentar a funcionalidade nas AVD's e na interação social. Corroborando, Bueno e Neves (2019) relatam que é um método que se populariza cada vez mais e o público se encontra crescente.

Tal como citado por Santos e Nascimento (2020) a realização de exercícios físicos regularmente é capaz de melhorar a qualidade de vida de mulheres idosas. Ademais, observou-se que a população idosa carece do acesso à educação continuada, além das ofertas na área do esporte e lazer. Dessa maneira, é observado como esse exercício traz melhor qualidade de vida das pacientes praticantes, sendo fundamental a sua adesão.

Concebido por Freire (2020) um idoso possui melhor qualidade de vida quando há níveis maiores de independência e de autonomia no desempenho das atividades da vida diária, uma vez que está relacionada diretamente ao nível de aptidão física do idoso, pois se houver um bom nível de aptidão física haverá boa força muscular, flexibilidade e capacidade cardiovascular permitindo realizar as tarefas do dia a dia, reduzindo, sobretudo, o risco de queda e, por conseguinte, aumentando a qualidade de vida.

Corroborando com tais achados, Figueiredo e Damázio (2018) confirmaram que a prática regular de exercícios físicos apresenta melhora da qualidade de vida durante a senescência, abordando a existência de diversos programas de atividades físicas e exercícios para os idosos, onde o método Pilates tem sido bastante popularizado. Ademais, Freitas e Souza (2019) verificaram se o Método Pilates está integrado a uma influência na qualidade de vida, observando a sua atuação no fortalecimento do centro de força e estabilização da coluna, realizando a estimulação proprioceptiva, a flexibilidade, a estabilização, a melhora física, psíquica e sócio efetiva, e, conseqüentemente, da qualidade de vida. Com isso, os resultados revelaram a diferença estatisticamente significativa entre os grupos na dimensão de "Avaliação Total da Qualidade de Vida", GPP apresentando um escore final de qualidade de vida melhor que o GS. Dessa maneira, foi possível verificar uma tendência positiva de que o Método Pilates interfere na vida dos idosos, obtendo resultados estaticamente superiores em relação ao grupo de idosos que não realizam o método Pilates (FREITAS; SOUZA, 2019).

Santos e Nascimento (2020) afirmam que a realização de exercícios físicos regularmente é capaz de melhorar a qualidade de vida de mulheres idosas, o qual neste estudo foi comparado as alterações idosas praticantes de Pilates e idosas sedentárias, onde as idosas sedentárias de apresentaram valores de desempenho no WHOQOL-BREF, o qual é um instrumentos para

avaliar a qualidade de vida da população, visto que foi similar ao apresentado por idosos praticantes do método Pilates.

Por fim, Araújo e De Carvalho (2020) comparou a qualidade de vida entre idosos praticantes do método Pilates e idosos praticantes de outras atividades físicas, sendo possível verificar que não há uma diferença significativa dos resultados das inúmeras atividades físicas quando comparadas em relação à qualidade de vida (ARAÚJO; DE CARVALHO, 2020). Entretanto, é imprescindível a realização de alguma atividade física, observando maiores benefícios do método Pilates aos pacientes de terceira idade, uma vez que o risco de lesão é reduzido, fazendo com que fiquem mais tranquilos na realização das atividades.

## CONCLUSÃO

Os dados obtidos nesta revisão integrativa da literatura permitem observar que os benefícios do método Pilates na terceira idade podem ser considerados eficazes, a fim de obter melhora da qualidade de vida, na capacidade funcional e nas AVD'S e atividades básicas de vida diária (ABVD'S). Os idosos estão se tornando mais ativos, buscando uma melhora no seu bem-estar e, através da prática do Pilates, conseguem interagir socialmente, além de melhorar a autoestima, a saúde mental, e se tornarem cada vez mais independentes.

Entretanto, as evidências das pesquisas sobre as AVD'S nos idosos, após a realização de Pilates e os impactos na qualidade de vida desses pacientes, ainda são limitados. Vale ressaltar que é preciso mais estudos que englobam esse tema cuja finalidade é quantificar melhor os seus benefícios. A maioria dos artigos encontrados nesse estudo foram abordados às idosas, demonstrando, assim, que o sexo feminino possui preocupação ímpar com a sua saúde física, visando prevenir e tratar as comorbidades.

Futuros estudos se fazem necessários, para que novas referências colaborem para uma conduta clínica de melhor qualidade e que haja inclusão do público idoso masculino, para que seja realizado uma comparação entre os sexos e assim compreender o desempenho de cada gênero nas suas AVD'S, pois sabe-se que a rotina entre eles são completamente diferentes.

## REFERÊNCIAS

ADAMI, F. S.; FEIL, C. C.; BOSCO, S. M. D. Estado nutricional relacionado à qualidade de vida em idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 12, n. 1, p. 28-40, 2015.

ARAÚJO, T. B. C.; DE CARVALHO, C. A. M. Comparação da qualidade de vida entre idosos que praticam o método Pilates e idosos fisicamente ativos. **e-RAC**, v. 9, n. 1, 2020.

BUENO, M. B. T.; NEVES, F. B. Efeitos do método Pilates em idosos: revisão de literatura. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 7, n. 2, p. 99-105, 2019.

COFFITO – Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. **Nota de Esclarecimento**. Resolução nº 201, de 27 de maio de 2010. Disponível em: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?s=PILATES> Acesso em: 9 jun. 2021.

CUNHA, M. C. B.; ALONSO, A. C.; SILVA, T. M., RAPHAEL, A. C. B. D.; MOTA, C. F. Ai Chi: efeitos do relaxamento aquático no desempenho funcional e qualidade de vida em idosos. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 23, n. 3, p. 409-417, 2010.

DA SILVA, A. C. L. G.; MANNRICH, G. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em movimento**, v. 22, n. 3, 2017.

DAWALIBI, N. W.; ANACLETO, G. M. C.; WITTER, C.; GOULART, R. M. M.; AQUINO, R. D. C. D. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 30, n. 3, p. 393-403, 2013.

DOS SANTOS, N. A.; NASCIMENTO, M. M. Avaliação da percepção da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes do método pilates e idosas sedentárias, na região do Sertão Pernambucano. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 24, n. 1, 2020.

FERNANDES, L. V.; LACIO, M. L. O método Pilates: estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, v. 10, p. 68-9, 2011. Disponível em: <http://re.granbery.edu.br/artigos/NDE1.pdf>. Acesso em: 22 mar. 2020.

FIGUEIREDO, T. M.; DAMÁZIO, L. C. M. Intervenção do método Pilates em idosos no Brasil: Uma revisão sistemática. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 16, n. 57, 2018.

FREIRE, A. L. C. **Efeitos de um programa de exercícios baseado no método de Pilates no equilíbrio e qualidade de vida de idosos**. 13 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2020. Disponível em: [https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/9180/1/PG\\_35035.pdf](https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/9180/1/PG_35035.pdf). Acesso em: 10 maio 2021.

FREITAS, J. P.; SOUZA, A. T. Avaliação da qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes do método Pilates em aparelhos. **Revista Inspirar movimento e saúde**, v. 19, n. 3, p. 1-19, 2019.

JACOB FILHO, W. Fatores determinantes do envelhecimento saudável. **BIS. Boletim do Instituto de Saúde (Impresso)**, n. 47, p. 27-32, 2009.

MELLO, N. F.; COSTA, D. L.; VASCONCELLOS, S. V.; LENSEN, C. M. M.; CORAZZA, S. T. Método Pilates Contemporâneo na aptidão física, cognição e promoção da qualidade de vida em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 5, p. 597-603, 2018.

MIRANDA, F. B.; SANTIAGO, L. M. O cuidado de si e o envelhecimento: uma análise em 2017 a partir de um programa de saúde pública na cidade do Rio de Janeiro. **Journal of Management and Primary Health Care**, v. 12, n. 3, 2020.

NASCIMENTO, M. M.; CARVALHO, E. C. F. A percepção da qualidade de vida de sptuagenárias praticantes do método Pilates. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV Journal**, v. 8, n. 3, p. 1-9, 2016.

OLIVEIRA, A. G. T. **Benefícios do método Pilates na terceira idade**: uma revisão sistemática. 12 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) - Centro Universitário, Brasília, 2020. Disponível em: [https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/329/1/Anderson\\_Oliveira\\_0005091.pdf](https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/329/1/Anderson_Oliveira_0005091.pdf). Acesso em: 8 mai. 2021.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Promoción de la Salud. Glosario**. GENEBRA: OMS; 1998. Disponível em: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98.1\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Acesso em: 20 mar. 2020.

PENHA, J. C. L.; PIÇARRO, I. C.; NETO, T. L. B. Evolução da aptidão física e capacidade funcional de mulheres ativas acima de 50 anos de 18 idade de acordo com a idade cronológica, na cidade de Santos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, n. 1, p. 245-253, 2012.

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 241-50, 2012.

RODRIGUES, B. G. D. S.; CADER, S. A.; TORRES, N. V. O. B.; OLIVEIRA, E. M. D.; DANTAS, E. H. M. Autonomia funcional de idosos praticantes de Pilates. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 300-305, 2010.

ROSA, K. B.; LIPOSCKI, D.; WALTRICK, T.; SLONGO, A. Qualidade de vida e avaliação funcional em idosos praticantes de Pilates e idosos sedentários. **Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde**, v. 2, n. 1, p. 18- 28, 2013.

SIGNORI, T. **Qualidade de vida de idosos praticantes do método Pilates da cidade de Frederico Westphalen-RS**. 48 f. (Trabalho de Conclusão de Curso) –Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2016.

VEIGA, A. M.; DA SILVA, A. B.; POSSER, D. M. T.; DA SILVA, S. R. Benefícios do método Pilates na terceira idade. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 2, n. 4, p. 2657-2661, 2019.