



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE
BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

**QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES DO MÉTODO PILATES:
REVISÃO DE LITERATURA**

**GOIÂNIA
2021**

REBECA DOS SANTOS DOMINGOS

**QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES DO MÉTODO PILATES:
REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Pontifícia Universidade Católica de Goiás como requisito de aprovação do curso de Bacharel em Fisioterapia.

Orientador: Prof. Mse. Paulo Fernando Lôbo Corrêa

GOIÂNIA

2021

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E SAÚDE
CURSO DE FISIOTERAPIA
AVALIAÇÃO ESCRITA

Título do trabalho:

Acadêmico(a): _____

Orientador(a):.....

Data:...../...../.....

AVALIAÇÃO ESCRITA (0 – 10)		
Item		
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	
Total		
Média (Total/10)		

Assinatura do examinador:

Data: ____/____/____

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E SAÚDE
CURSO DE FISIOTERAPIA

FICHA DE AVALIAÇÃO DA APRESENTAÇÃO ORAL

ITENS PARA AVALIAÇÃO	VALOR	NOTA
Quanto aos Recursos		
1. Estética	1,5	
2. Legibilidade	1,0	
3. Estrutura e sequência do trabalho	1,5	
Quanto ao Apresentador:		
4. Capacidade de exposição	1,5	
5. Clareza e objetividade na comunicação	1,0	
6. Postura na apresentação	1,0	
7. Domínio do assunto	1,5	
8. Utilização do tempo	1,0	
Total		

Assinatura do examinador: _____

Data: ____/____/____

SUMÁRIO

RESUMO	6
ABSTRACT	6
INTRODUÇÃO	7
MÉTODOS	8
RESULTADOS	8
Tabela 1: Autores, objetivos, amostra, procedimentos e resultados dos estudos selecionados.....	10
DISCUSSÃO.....	13
CONCLUSÃO	17
REFERÊNCIAS	19

RESUMO

O método Pilates trabalha a consciência corporal e respiratória, a postura, a força e a flexibilidade. Efeitos que podem contribuir positivamente com a qualidade de vida dos seus praticantes. **Objetivo:** Verificar a influência da prática do método Pilates sobre a qualidade de vida de seus praticantes. **Métodos:** Trata-se de uma revisão da literatura, realizada nas bases de dados Lilacs, Scielo, PubMed e Google Acadêmico. O período de busca dos artigos ocorreu entre agosto de 2021 a outubro de 2021. Os critérios de inclusão foram: artigos publicados nos últimos 10 anos, realizados no Brasil, nos idiomas português, inglês ou espanhol e que abordassem a qualidade de vida de praticantes de Pilates. **Resultados:** Este estudo sintetizou informações de 11 artigos. Reuniu dados referentes a 435 indivíduos, praticantes e não praticantes do Método Pilates, sendo 3% do sexo masculino, 73% do sexo feminino e 24% não informados. A média de idade deste compilado foi de 54,7 anos. Foram aplicados os questionários SF-36, WHOQOL-BREF, WHOQOL-OLD e PDQ 39. Houve melhora nos domínios de Qualidade de Vida referentes a funcionalidade física, limitações físicas, dor corporal e saúde geral. **Conclusão:** este estudo sugere que a prática do Método Pilates influencia na promoção da saúde de seus praticantes, resultando na melhora da sua qualidade de vida, independente do sexo, idade, doença e modalidade do Pilates.

Palavras chave: Pilates; qualidade de vida; atividade física.

ABSTRACT

The Pilates method works on body and breathing awareness, posture, strength and flexibility. Effects that can positively contribute to the quality of life of its practitioners. Objective: To verify the influence of the Pilates method practice on the quality of life of its practitioners. Methods: This is a literature review, carried out in the Lilacs, Scielo, PubMed and Google Scholar databases. The search period for articles took place between August 2021 and October 2021. The inclusion criteria were: articles published in the last 10 years, carried out in Brazil, in Portuguese, English or Spanish and that addressed the quality of life of practitioners of Pilates. Results: This study synthesized information from 11 articles. It gathered data referring to 435 individuals, practitioners and non-practitioners of the Pilates Method, being 3% male, 73% female and 24% not informed. The average age of this compilation was 54.7 years. The SF-36, WHOQOL-BREF, WHOQOL-OLD and PDQ 39 questionnaires were applied. There was an improvement in the Quality of Life domains related to physical functionality, physical limitations, body pain and general health. Conclusion: this study suggests that the practice of the Pilates Method influences the health promotion of its practitioners, resulting in an improvement in their quality of life, regardless of gender, age, disease and Pilates modality.

Keywords: Pilates, quality of life, physical active.

INTRODUÇÃO

O método Pilates foi criado por Joseph Hubertus Pilates durante a I Guerra Mundial quando atuava como enfermeiro de soldados e treinava alguns internos com seus conhecimentos de condicionamento físico. Na época ele utilizava o solo para a execução dos exercícios de sua própria autoria e para os acamados fazia o uso das molas das camas, cordas e polias. Os exercícios envolviam força, resistência, tônus muscular e flexibilidade (FERNANDES, LACIO, 2011).

O método Pilates trabalha a consciência corporal e respiratória, a postura, a força e flexibilidade. Os benefícios da prática do método Pilates tratam o corpo de forma global, gerando resultados satisfatórios em seus praticantes. Neste contexto o Pilates pode ser utilizado tanto como atividade física quanto ferramenta de reabilitação. Por isso, tem sido utilizado para o tratamento de lombalgias crônicas, na redução da dor, fortalecimento da musculatura corporal, aumento da flexibilidade, reeducação postural, melhora da aptidão e habilidades motoras. Tendo, inclusive impacto positivo em idosos como aumento do equilíbrio estático e melhora da funcionalidade, corroborando assim para o aumento da qualidade de vida. O Método Pilates abrange de forma positiva um grande público de praticantes de atividades físicas (SILVA, GUERINO, 2019).

No contexto de atividade física destaca-se que a prática de exercícios físicos gera efeitos benéficos promovendo a saúde, influenciando nas mudanças de hábitos de vida e até mesmo na autoestima (ZEN, 2015). A promoção de saúde tem sido focada nos últimos anos. Estudos apontam que a não prática de exercícios físicos influencia no desenvolvimento de doenças como o infarto agudo do miocárdio, hipertensão sistêmica, câncer de mama, câncer de cólon, obesidade e osteoporose sendo considerada a inatividade física como problemas de saúde pública (GUALANO, TINUCCI, 2011).

A prática de atividade e exercícios físicos, abrange não somente a melhora e manutenção do condicionamento físico, mas no contexto socioeconômico, psíquico, interação social, convívio familiar, produtividade profissional, melhora dos hábitos diários, melhora no autocuidado e demais aspectos que influenciam na qualidade de vida (OLIVEIRA, CORTES, 2021; ILVA, SANTOS, 2021).

Ao identificar que a prática de atividade física é capaz de melhorar a qualidade de vida, questiona-se se o método Pilates tem esta mesma capacidade. Por isso, o objetivo deste

estudo foi justamente verificar a influência da prática do método Pilates sobre a qualidade de vida de seus praticantes.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão de literatura que consultou as bases de dados: *United States National Library of Medicine* (MEDLINE-PubMED), *Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), *Physiotherapy Evidence Database* (PEDro), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e GOOGLE Acadêmico.

Nestas bases de dados os descritores utilizados foram: “Qualidade de vida”, “Método Pilates” (na língua portuguesa); “*Quality of life*”, “*Pilates method*” (na língua inglesa); “*Calidad de vida*”, “*Método Pilates*” (na língua espanhola). O estudo foi realizado de agosto de 2020 a dezembro de 2021, no entanto, as buscas nas bases de dados foram realizadas de junho de 2021 a outubro de 2021.

Como critério de seleção principal foram considerados os artigos com informações que abordassem a prática do Método Pilates e os seus efeitos sobre a Qualidade de Vida. Os critérios de inclusão dos artigos foram: artigos originais, completos, publicados em revistas indexadas, publicados nos últimos 10 anos, realizados no Brasil, mas que poderiam estar em português, inglês ou espanhol.

A seleção dos artigos foi feita a partir da leitura dos resumos e os artigos selecionados foram recuperados na íntegra e analisados em profundidade, para ordenar as informações e identificar o objeto de estudo.

A análise e síntese dos resultados foi feita por meio de uma tabela que compilou os dados nas seguintes categorias: objetivo, local e período de realização do estudo, amostra, instrumentos, procedimentos e principais resultados.

RESULTADOS

Foram eleitos para o estudo 11 artigos (tabela 1) que abordaram a prática do Método Pilates e seus efeitos na qualidade de vida, publicados entre 2011 e 2021. Os estudos foram realizados nos estados de São Paulo, Mato Grosso do Sul, Paraná, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Bahia, Distrito Federal.

As amostras dos estudos variaram de 01 à 185 praticantes de Pilates. O número total de participantes resultante dos onze artigos foi de 435, sendo 13 (3%) do sexo masculino, 317 (73%) do sexo feminino e 105 (24%) não informados. Ao unir as amostras dos 11 artigos a idade dos participantes variou de 18 à 75 anos (média de 54,7 anos).

Houve 2 estudos que avaliaram especificamente mulheres adultas, um deles avaliou mulheres jovens e outro avaliou mulheres de meia idade. Houve 7 estudos que avaliaram apenas idosos, 4 avaliaram apenas mulheres idosas, 1 avaliou ambos os sexos e 2 não especificaram o sexo.

A maioria dos estudos foi realizada com indivíduos saudáveis, porém, houve um estudo que avaliou especificamente pacientes com lombalgia; outro que avaliou idosos praticantes de Pilates com hipertensão arterial sistêmica (HAS), distúrbio da tireoide e uso de medicação controlada; outro que avaliou uma idosa com Doença de Parkinson.

Os instrumentos utilizados especificamente para avaliação da qualidade de vida foram: Short Form Health Survey 36 - SF-36, em 4 estudos (36,36%); World Health Organization Quality of Life-Bref - WHOQOL-BREF, em 3 estudos (27,27%); World Health Organization Quality of Life-Old - WHOQOL-OLD, em 3 estudos (27,27%); e The Parkinson's Disease Questionnaire - PDQ 39, em 1 estudo (9,09%).

A maioria dos estudos foram transversais, ou seja, coletaram os dados em um único momento. Mas, houve 6 estudos longitudinais. Sendo 1 que realizou acompanhamento por 2 meses, 3 que acompanharam por 3 meses ou 12 semanas, 1 por 4 meses e 1 durante 10 sessões com frequência de 2 dias por semana.

A comparação entre grupos foi realizada por 7 estudos. As comparações realizadas foram: entre idosas praticantes de Pilates, sedentárias e praticantes de ginástica em grupo; entre idosos praticantes de Pilates e idosos sedentários; entre praticantes de Pilates no solo e Pilates na água (Water Pilates); entre idosos praticantes com comorbidades e idosos não praticantes.

Os principais resultados encontrados foram que a prática de atividade física influencia positivamente e diretamente na qualidade de vida dos indivíduos. Especificamente a prática do Pilates induz no aumento da qualidade de vida de seus praticantes, na redução da dor, de limitações físicas, aumento da qualidade da saúde mental e da vida social. Estes efeitos positivos do Pilates foram encontrados em suas diversas modalidades, como no Pilates Solo e Water Pilates. Indicando assim, que sua intervenção atua de forma positiva na vida de seus praticantes. Assim como na saúde de indivíduos saudáveis, o Método Pilates também

influencia na qualidade de vida e nos aspectos físicos de indivíduos com comorbidade, como a HAS, lombalgia e Doença de Parkinson.

Tabela 1: Autores, objetivos, amostra, procedimentos e resultados dos estudos selecionados.

ARTIGO:	OBJETIVO, LOCAL (País, Estado Cidade) e Período de avaliação	Amostra, instrumentos e procedimentos	Resultados
BENELI, CARVALHO, LHO, 2016.	<p>- Objetivo: Avaliar a qualidade de vida de mulheres de meia idade praticantes de Mat Pilates.</p> <p>- Local: Brasil, Três Lagoas, Mato Grosso do Sul.</p> <p>- Período: Agosto de 2016 a dezembro de 2016.</p>	<p>- Amostra: 4 mulheres adultas de meia idade (média de idade de 51,7 anos).</p> <p>- Instrumentos: Avaliação da qualidade de vida por meio do SF-36.</p> <p>- Procedimentos: 3 meses de aulas de Mat Pilates, 2 vezes por semana, com duração de 60 minutos. O estudo foi realizado em duas etapas, 1ª e 2ª avaliação para um comparativo entre o começo e o fim do estudo.</p>	O estudo sugere que o Pilates proporciona o aumento da qualidade de vida em mulheres de meia idade. Sendo que foi encontrado melhora nos seguintes domínios do SF-36: funcionalidade física, limitações físicas, dor corporal e saúde geral.
JESUS, CRUZ, LIBERALI <i>et al.</i> , 2013.	<p>- Objetivo: Demonstrar o perfil de qualidade de vida de praticantes de Pilates.</p> <p>- Local: Brasil, Campinas, São Paulo.</p> <p>- Período: Setembro de 2013 a outubro de 2013.</p>	<p>- Amostra: 26 alunos matriculados em 3 estúdios de Pilates. Destes 26, 6 são do sexo masculino e 20 do sexo feminino com idade entre 18 anos e 60 anos.</p> <p>- Instrumentos: Para o estilo de vida individual foi utilizado o questionário Pentáculo do Bem-Estar (PBE),</p> <p>- Procedimentos: foi aplicado o questionário para avaliar bem-estar, qualidade de vida.</p>	O estudo sugere que a prática do Pilates influencia no perfil da qualidade de vida de seus praticantes. O sexo feminino apresenta melhor desempenho no comportamento preventivo, relacionamento pessoal e controle nutricional e do estresse. Os homens apresentam domínio na prática atividade física.
COSTA, VAGETTI, PIOLA, <i>et al.</i> , 2018.	<p>- Objetivo: comparar a percepção da qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes de Pilates.</p> <p>- Local: Brasil, Curitiba, Paraná.</p> <p>- Período: Julho de 2018 a setembro de 2018.</p>	<p>- Amostra: 185 idosas com idade entre 60 e 75 anos, divididas em três grupos: praticantes de Pilates (60 idosas), de ginástica (63 idosa) em grupo e não praticantes de atividade física (62 idosas).</p> <p>- Instrumentos: <i>Mini Mental State Examination</i>, os Critérios de classificação econômica Brasil, Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ –, WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD.</p> <p>- Procedimentos: foram aplicados os questionários para 4 grupos de idosas, totalizando em 2 grupos de</p>	O estudo evidenciou que as idosas praticantes do Método Pilates, apresentaram melhor qualidade de vida em comparação as idosas que não praticavam Pilates. Os índices de qualidade de vida apresentaram um alto escore na faixa etária de 70 a 74,9 anos, para os praticantes de Pilates.

		63 idosas com idade entre 60 e 64,9 anos e de 70 a 74,9 anos, e outros 2 grupos das idosas que não realizavam atividade física regular, um composto por 62 idosas de 60 a 64,9 anos e outro de 70 a 74,9 anos.	
SANTO S, NASCIMENTO, 2020.	<p>- Objetivo: avaliar os níveis da percepção da QV de mulheres idosas praticantes regulares de Pilates e sedentárias.</p> <p>- Local: Brasil, Umuarama, Paraná.</p> <p>- Período: Janeiro de 2020 a abril de 2020.</p>	<p>- Amostra: 40 idosas com faixa etária entre 67 anos, divididas em dois grupos, G1 Pilates (n=20) e G2 sedentárias (n=20).</p> <p>- Instrumentos: Questionário Sócio- Demográfico medidas antropométricas, Mini Exame do Estado Mental, WHOQOL-BREF, Questionário Internacional de Atividade Física.</p> <p>- Procedimentos: foram divididas em dois grupos G1, praticantes de Pilates no mínimo seis meses e o G2 idosas sedentárias, e foram aplicados os testes e após foram avaliados os resultados.</p>	O estudo demonstrou que idosas praticantes de Pilates apresentaram melhores índices de qualidade de vida em comparação as idosas que não realizam atividades físicas. A prática de atividades físicas, corroboram para aumento da qualidade de vida e melhor desempenho físico.
TOZIM, FURLA NETTO <i>et al.</i> , 2014.	<p>Objetivo: Avaliar a influência do método Pilates na flexibilidade, nível de dor e qualidade de vida em idosos.</p> <p>- Local: Brasil, São Paulo.</p> <p>- Período: Abril de 2014 a dezembro de 2014.</p>	<p>- Amostra: 31 idosas (65,84±3,64 anos) que foram divididas em dois grupos: grupo controle 17 idosas não praticantes e o grupo Pilates 14 idosas.</p> <p>- Instrumentos: estudo clínico controlado randomizado e foram utilizados: Escala Visual Analógica; Sentar e Alcançar, Ângulo Poplíteo; SF-36.</p> <p>- Procedimentos: foram divididas em dois grupos: grupo controle 17 idosas e grupo Pilates 14 idosas. O grupo Pilates realizou a prática do Pilates e o grupo controle assistiram palestras. Ao término de 8 semanas foram realizadas novas avaliações com os grupos e o grupo que assistiu as palestras treinou do método Pilates durante 8 semanas com o grupo que praticava Pilates.</p>	O estudo não encontrou melhora significativa na qualidade de vida. O grupo Pilates apresentou melhora da flexibilidade no sentar e alcançar, melhora no ângulo poplíteo esquerdo e direito, diminuição da dor e melhora da qualidade de vida. O grupo controle não apresentou melhora significativa.
BIANCHI, ANTUNES, et al, 2016.	<p>- Objetivo: comparar a eficácia dos métodos Pilates solo e Water Pilates, na qualidade de vida e dor de pacientes com lombalgia.</p> <p>- Local: Brasil,</p>	<p>- Amostra: 20 participantes do sexo feminino, idades entre 18 a 25 anos, divididas aleatoriamente em dois grupos: Pilates Solo (10) e Water Pilates (10).</p> <p>- Instrumentos: questionários SF-36, de Dor e a Escala Analógica da Dor.</p>	Após o período de atendimento, foram observados que os testes aplicados, apresentaram melhora significativa na redução das dores, aumento do condicionamento físico, e aumento da qualidade de vida dos seus praticantes, tanto no grupo de Pilates solo quanto na modalidade aquática. Não houve distinção na qualificação das duas práticas, sendo assim, pode optar tanto pela prática do

	<p>Santa Cruz do Sul, Rio grande do Sul.</p> <p>- Período: Outubro de 2016 a dezembro de 2016.</p>	<p>- Procedimentos: os grupos realizaram 10 sessões, 2 vezes por semana com duração de 40 minutos. As participantes foram avaliadas, antes e após os protocolos de tratamento.</p>	<p>solo quanto aquática.</p>
<p>BERTO LDI, TESSE, DAMAS CENO, 2016.</p>	<p>- Objetivo: avaliar o impacto do Método Pilates na qualidade de vida de seus praticantes, após três meses de atividade.</p> <p>- Local: Brasil, Joinville, Santa Catarina.</p> <p>- Período: Janeiro de 2016 a março de 2016.</p>	<p>- Amostra: 23 indivíduos, sendo 16 mulheres e 7 homens, idade média de 40,17 anos, iniciantes no método Pilates, com no máximo um mês de atividade.</p> <p>- Instrumentos: protocolo geral de identificação, anamnese e o SF-36 para qualidade de vida.</p> <p>- Procedimentos: Após três meses foi aplicado novamente os questionários. Cada sessão teve duração de 50 minutos, variando de duas a três sessões por semana. Os protocolos de atendimento foram definidos pelos instrutores conforme a capacidade dos praticantes.</p>	<p>O estudo mostrou uma melhora significativa na qualidade de vida de acordo com o SF-36, e melhora discreta em relação a dor, funcionalidade física, estado de saúde geral, vitalidade, aspectos sociais e saúde mental. A melhora da qualidade de vida foi maior na faixa etária de 41 a 50 anos para o sexo feminino, com treino semanal de três sessões.</p>
<p>REIS, MASCA RENHA S, LYRA, 2011.</p>	<p>- Objetivo: avaliar a qualidade de vida em idosos praticantes de Pilates e não praticante.</p> <p>- Local: Brasil, Jequié, Bahia.</p> <p>- Período: Dezembro de 2009 a abril de 2010.</p>	<p>- Amostra: 30 idosos praticantes de Pilates, cadastrados em clínicas que oferecem serviço de fisioterapia. Foram formados dois grupos, sendo um grupo com 15 idosos praticantes e outro grupo com 15 idosos não praticantes.</p> <p>- Instrumentos: questionário sociodemográfico e de saúde, questionário WHOQOL-OLD.</p> <p>- Procedimentos: aplicado os questionários. O grupo praticante é composto por idosos que apresentavam problemas de saúde como Hipertensão Arterial Sistólica – HAS, distúrbio da tireoide, e uso de medicação controlada.</p>	<p>Os resultados do WHOQOL-OLD demonstraram que os idosos praticantes de Pilates apresentavam maior qualidade de vida no domínio autonomia. A prática do Pilates aumenta a qualidade de vida em um todo.</p>
<p>NERY, MUGNO L, XAVIER, <i>et al.</i>, 2016.</p>	<p>- Objetivo: avaliar o impacto da prática do método Pilates em idosos praticantes de Pilates.</p> <p>- Local: Brasil, Porto Alegre, Rio Grande do Sul.</p> <p>- Período: não</p>	<p>- Amostra: 48 idosos de ambos os sexos, acima de 60 anos, divididos em dois grupos de 24 idosos cada, sendo o grupo 1 de controle que não realizou a prática do Pilates e o grupo 2 de intervenção, que praticava o pilates.</p> <p>- Instrumentos: WHOQOL-bref e WHOQOL-old.</p>	<p>Foi observado um resultado positivo na qualidade dos indivíduos do grupo 2 após a prática de exercícios do Pilates. Após realizar o prazo do protocolo de exercícios, foi aplicado novamente os questionários e houve melhoras nos domínios que medem a qualidade de vida. Desse modo, percebe que a prática do Pilates influencia de forma positiva na qualidade de vida de seus praticantes.</p>

	informado.	- Procedimentos: O grupo I foi avaliado e orientados sobre a importância da prática de atividades físicas em relação a saúde e bem-estar. O grupo 2 realizou o protocolo de exercícios propostos durante 2 meses, duas vezes por semana, durante 1 hora, divididos em subgrupos de até 5 idosos.	
DE FREITAS, ZAGER, CAMPBELL, 2015.	- Objetivo: avaliar a influência do Pilates na instabilidade postural e qualidade de vida em uma idosa com doença de Parkinson. - Local: Brasil, Brasília, Distrito Federal. - Período: não informado.	- Amostra: 1 idosa, 67 anos com diagnóstico de Parkinson primário. - Instrumentos: Teste de Tinetti, avalia equilíbrio e marcha; <i>Time up and Go</i> , velocidade da marcha; PDQ-39, avaliar qualidade de vida. - Procedimentos: os testes foram aplicados nos períodos pré e pós-intervenção de exercícios do Pilates. O protocolo foi composto por 20 exercícios, aplicado duas vezes por semana com duração de 50 minutos durante 12 semanas.	Foi observada melhora da qualidade de vida, melhora do equilíbrio da velocidade e da marcha em comparação aos resultados obtidos no pré-testes e pós-testes. A prática de Pilates aumentou a qualidade de vida da idosa praticante do Pilates, demonstrando que a prática do Pilates por indivíduos com Doença Parkinson pode influenciar na qualidade de vida.
AZEVEDO <i>et al.</i> , 2021.	- Objetivo: comparação da percepção da qualidade de vida e seus aspectos em idosos praticantes regulares de Pilates. - Local: Brasil, Belo Horizonte, Minas Gerais. - Período: Setembro de 2019 a outubro de 2019.	- Amostra: 28 idosos com idade entre 60 e 79 anos, divididos em 2 grupos: grupo intervenção com 15 praticantes de Pilates; grupo controle com 13 não praticantes de Pilates. - Instrumentos: Questionário de qualificação e SF-36. - Procedimentos: ambos os grupos responderam questionário SF-36. O grupo intervenção respondeu o questionário no local da prática do Pilates e o grupo dos não praticantes responderam no pátio do centro religioso.	O estudo apresentou uma melhora significativa na qualidade de vida de seus praticantes e sendo mais perceptível em relação as limitações por aspectos físicos em comparação a sedentários. Sendo assim estudo afirma que a prática de atividades físicas é recomendada para o público idoso.

DISCUSSÃO

A síntese de 11 artigos reuniu 435 participantes, a maioria do sexo feminino e com idades que variaram de 18 a 75 anos. Houve 7 estudos que avaliaram idosos de ambos os sexos, sendo 4 estudos apenas com idosas, e 2 avaliaram apenas mulheres adultas. Houve

também estudos que avaliaram a relação da qualidade de vida de sedentários e de praticantes de Pilates com alguma doença, como a HAS e Doença Parkinson.

O fato da maioria da amostra ser composta por mulheres pode ser explicado por Zen, Rembel & Grave (2015) que afirma que o público feminino tem maior procura em programas de atividade física, visando melhora na saúde e qualidade de vida. Embora exista grande prevalência de mulheres praticantes de atividade física, metade das brasileiras com meia idade não praticam exercícios. Segundo Gonçalves e Canário *et al* (2011), as mulheres passam por diversas alterações (fisiológicas, hormonais e psicológicas, principalmente no período de menopausa) no processo de envelhecimento, além do sedentarismo, que podem influenciar negativamente na qualidade de vida. Neste contexto a atividade física influencia positivamente a vida de seus praticantes, resultando no retardo do declínio da qualidade de vida

A grande maioria (63%) dos artigos avaliou apenas idosos. O envelhecimento acomete a funcionalidade física, alterando a mobilidade, habilidades motoras, flexibilidade e força muscular além de dor pelo corpo, dificultando a realização das atividades de vida diária (AVD's). Além das alterações físicas, os idosos também passam por alterações neurológicas, o que pode agravar a qualidade de vida. A prática de atividade física retarda o declínio da funcionalidade, por isso, uma das possibilidades para essa prática tem sido o Pilates (TOZIM, FURLAMENTO *et al.*, 2014; AZEVEDO, FERREIRA, CANGUSSU, 2021).

Azevedo, Ferreira & Cangussu (2021) avaliaram tanto idosos praticantes de Pilates quanto sedentários. Os idosos praticantes de Pilates apresentaram melhor score no quesito “limitações por aspectos físicos” em relação à idosos sedentários. Estes achados ajudam a explicar o porquê do Pilates ser recomendado para idosos e conseqüentemente haver uma grande quantidade de estudos de Pilates envolvendo idosos.

Os artigos avaliaram tanto indivíduos saudáveis quanto portadores de alguma doença. Em ambas as situações houve melhora na qualidade de vida. O método Pilates atua no condicionamento físico e na mente, através de exercícios que focam a resistência, flexibilidade, controle e boa postura. Pode ser praticado independente da idade. Portanto, o Pilates não necessariamente necessita ser praticado apenas para reabilitação, mas também na manutenção da saúde de pessoas saudáveis (JESUS, CRUZ *et al.*, 2013).

Além, da melhora da QV em pessoas saudáveis praticantes de Pilates, também, foi observado melhora na funcionalidade física, limitações físicas, dor corporal e saúde geral. Também, foi observado melhora no desempenho no comportamento preventivo,

relacionamento pessoal, controle nutricional e do estresse (JESUS, CRUZ *et al.*, 2013; BENELI, CARVALHO, 2016).

Já em relação ao uso do Pilates para reabilitação, uma das patologias estudadas nos artigos foi a lombalgia. A lombalgia é uma condição que afeta de 70% a 80% da população sendo considerado um problema de saúde pública. Existem diversos fatores que contribuem no surgimento da lombalgia, implicando na qualidade de vida, na execução de trabalhos, na vida social e outros aspectos que englobam o ser humano. A prática do método Pilates em pessoas com lombalgia apresenta bons resultados no seu tratamento, já que o Pilates trabalha exercícios concêntricos, excêntricos e isométricos, atuando também nos músculos estabilizadores estáticos e dinâmicos (músculos abdominais, transversos do abdômen, multifídeos e glúteos). O Pilates tem sido muito usado na reabilitação, mas apresenta, segundo estudos, benefícios mais a curto prazo (BIANCHI, ANTUNE *et al.*, 2016).

Um dos estudos aplicou um protocolo de exercícios de Pilates para o tratamento de uma voluntária com Doença de Parkinson. Após a intervenção foi observado melhora significativa na marcha e em sua velocidade, equilíbrio, estabilidade postural, melhora emocional e psicológica, o que influenciou na melhora da qualidade de vida (REIS, MASCARENHAS *et al.*, 2011).

No estudo de Reis, Mascarenhas & Lyra (2011) houve um grande índice de praticantes e não praticantes de Pilates com hipertensão arterial sistêmica (HAS). Mas, teve maior prevalência no grupo de não praticantes que possuem baixa escolaridade, sendo mais propício desenvolver depressão, estresse, ocasionando a HAS. Ao contrário dos não praticantes, os praticantes de Pilates entendem que a atividade física influencia na melhora da saúde e estilo de vida. A HAS é um fator de risco para doenças cardiológicas, ocasionando na dependência e incapacidade dos idosos, refletindo na qualidade de vida. Os autores mostram que a atividade física pode influenciar na dosagem e uso de medicamentos para HAS, aumentar a capacidade funcional e reduzir a dependência e morbidade.

Em relação às modalidades houve um artigo que comparou o Pilates no solo (Mat Pilates) com o Pilates na água (*Water Pilates*). Após um período de atendimento foram observadas melhoras significativas na redução de dores, aumento do condicionamento físico e aumento da qualidade de vida dos seus praticantes. Tanto no grupo de Pilates solo quanto no *Water Pilates*, sendo que não houve diferença significativa entre as duas modalidades (BIANCHI, ANTUNE *et al.*, 2016).

O *Water Pilates* tem efeito benéfico no tratamento de alterações posturais, influencia no ganho de força muscular, ampliação dos movimentos da coluna (flexão, extensão, rotações

e flexões laterais), todos associados aos seis princípios do Pilates, sendo eles a concentração, controle, precisão, centrimento, respiração e movimento fluído (BIANCHI, ANTUNE *et al.*, 2016).

Nos artigos foram utilizados diferentes instrumentos para avaliação da qualidade de vida (SF-36, WHOQOL-BREF, WHOQOL-OLD e PDQ 39). A OMS (Organização Mundial da Saúde) desenvolveu um instrumento de avaliação World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-100) composto por cem itens distribuídos em seis domínios e vinte e quatro facetas, utilizados para avaliar a qualidade de vida. O WHOQOL-bref é um instrumento abreviado do WHOQOL-100, utilizado para avaliar de forma rápida e com características psicométricas satisfatórias, como validação, consistência e confiabilidade. O novo instrumento apresenta vinte e seis questões gerais de qualidade de vida e as outras vinte e quatro facetas que compõe o instrumento original (FERRO, 2012).

O WHOQOL-old também é um instrumento utilizado para avaliar a qualidade de vida, mas nesse caso especificamente para idosos. É composto por 24 itens, com respostas por escalas de 1 a 5, dividido em seis facetas: funcionamento dos sentidos; autonomia; atividades passadas, presentes e futuras; participação social; morte e morrer; e intimidade. O escore total deriva da soma dos 24 itens e não depende do agrupamento por facetas (REIS, MASCARENHAS, LYRA, 2011).

O *Parkinson Disease Questionnaire-39* (PDQ -39) é um instrumento específico para indivíduos com Parkinson para mensurar a qualidade de vida. Composto por 39 itens divididos em oito categorias: mobilidade, atividade da vida diária, bem-estar emocional, estigma, que avalia várias dificuldades sociais em torno da DP, apoio social, que avalia a percepção do apoio recebido nas relações sociais, cognição, comunicação e desconforto corporal (GOULART, PEREIRA, 2005).

O formulário abreviado de avaliação da saúde (SF-36) é um instrumento autoaplicável para mensurar a qualidade de vida. Composto por 36 itens, sendo oito escalas, componentes ou domínios: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais, saúde mental, e uma questão de avaliação comparativa do estado atual de saúde em relação ao anterior. Pode ser utilizado em pessoas acima de 14 anos e também em pessoas com alguma doença, como a AIDS, hipertensão arterial, doença renal e outras condições (LAGUARDIA, CAMPOS *et al.*, 2013; SANTOS, 2016).

As vantagens dos instrumentos que mensuram a qualidade de vida é que podem ser aplicados a diferentes faixas etárias como o SF-36, mas também serem aplicados a públicos alvos, a exemplo do WHOQOL-OLD, e que possuem algum tipo de doença, como o PDQ-39

direcionado para indivíduos com Parkinson. As desvantagens é que os instrumentos quando não são específicos para determinada mensuração, digo na qualidade de vida, pode falhar na detecção de aspectos de doenças que refletem na qualidade de vida. Em estudos que forem realizados com público de diferentes faixas etárias, não tendo um público específico, podem ocorrer de não ter uma mensuração confiável da qualidade de vida.

Os artigos de estudos longitudinais foram observados melhora na qualidade de vida dos praticantes de Pilates com base nos resultados obtidos pelos instrumentos de qualidade de vida, aplicados antes e depois das intervenções. Nos estudos que envolviam idosos, foram observadas melhora na capacidade funcional, na flexibilidade, na marcha, equilíbrio, redução da dor, aumento da vitalidade e estado geral de saúde. Nos estudos que indivíduos que tiveram intervenção do Pilates, foram observadas melhora na qualidade de vida através dos resultados dos instrumentos que a mensuraram. Nos artigos de estudos transversais, tiveram resultados satisfatórios em relação à qualidade de vida dos praticantes de Pilates em comparação aos não praticantes de atividade física e de outra modalidade como a ginástica.

No comparativo entre idosas praticantes de Pilates, de ginástica e não praticantes de atividades físicas, o estudo apontou que houve melhor percepção da qualidade de vida em praticantes de Pilates devido aos fatores: bem-estar físico, psicológico e social. O estudo abordou que a prática do Pilates em aparelhos, visa as prioridades de cada praticante diferente do que ocorre na ginástica em grupo, principalmente na população idosa. Desta forma nota-se os benefícios proporcionados pelo método, como ganho de mobilidade, equilíbrio, coordenação e concentração. Favorece também a melhora nos componentes do domínio físico, como dor e desconforto, fadiga e mobilidade, proporcionando melhora nas atividades da vida diária.

Embora existam estudos que abordem a temática, sugiro que estudos futuros abordem de forma mais específica os efeitos do Pilates em seus praticantes, para que mais evidências científicas sejam apresentadas.

CONCLUSÃO

Depreende-se deste estudo que a prática do Método Pilates influencia na promoção da saúde de seus praticantes, resultando na melhora da qualidade de vida, com destaque nos seguintes domínios: contexto social, mental, profissional e melhora da autoestima.

Em relação às características dos praticantes, observou-se que o público feminino foi predominante, seguido de idosos, adultos jovens e alguns investigaram praticantes que possuem algum tipo de doença, como lombalgia, HAS e a Doença de Parkinson.

Portanto, conclui-se que o Método Pilates contribui para a qualidade de vida de seus praticantes independente do sexo, idade, doença e outras condições.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, E.; FERREIRA, J. S.; CANGUSSU, R. O. 2021. **Life quality assessment in elderly pilate practicers.** Disponível em: <<https://www.metodista.br/revistas/revistas-izabela/index.php/bio/article/view/2130>>. Acesso em: 30 de outubro de 2021.

BENELI, L. M.; CARVALHO, C. F. 2016. **Avaliação da qualidade de vida em mulheres de meia idade praticantes de Pilates.** Disponível em: <<https://periodicos.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/1965>>. Acesso em 20 de outubro de 2021.

BERTOLDI, J. T.; TESSER, R.; DAMASCENO, M. S. 2016. **Impacto do Método Pilates na qualidade de vida dos praticantes.** Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/6768>>. Acesso em 16 de outubro de 2021.

BIANCHI, A. B.; ANTUNE, M. D.; PAES, B. J. S.; BRUNETTI, R. C.; MORALES, E. C.; WITTING, D. S.; BERTOLINI, S. M. M. G. 2016. **Comparative study between mat Pilates and Water Pilates on quality of life and pain of patients with low back pain.** Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/309330648_Estudo_comparativo_entre_os_metodos_Pilates_no_solo_e_Water_Pilates_na_qualidade_de_vida_e_dor_de_pacientes_com_lombalgia>. Acesso em 15 de outubro de 2021.

COSTA, T. R. A.; VAGETTI, G. C.; PIOLA, T. S.; SILVA, M. P.; PACIFÍFO, A. B.; BOZZA, R.; OLIVEIRA, V.; CAMPOS, V. 2018. **Comparação da percepção da qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes do Método Pilates.** Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/cadsc/a/hdvR8nGdSynsdSvwsv8ygmD/abstract/?lang=pt>>. Acesso em 20 de outubro de 2021.

FERNANDES L. V.; LACIO, M. L. 2013. **O método Pilates: estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade.** Disponível em: <<http://re.granbery.edu.br/artigos/NDE1.pdf>>. Acesso em 21 de novembro de 2021.

FERRO, F. F. 2012. **Instrumentos para medir a Qualidade de Vida no Trabalho e a ESF: uma revisão de literatura.** Disponível em: <<https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/4886>> . Acesso em 20 de novembro de 20121.

FREITAS, M. L.; ZAGER, M.; CAMPBELL, C. 2015. **A influência do método Pilates na instabilidade postural e qualidade de vida do paciente com doença de Parkinson.** Disponível em: <<https://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/278>>. Acesso em 23 de outubro de 2021.

GONÇALVES, A. K. S.; CANÁRIO, P. U. L. C.; SILVA, R. A. H.; CONSTANTINO, M. H. S.; GIRALDO, P. C.; JR, J. E. 2011. **Impacto da atividade física na qualidade de vida de mulheres de meia idade: estudo de base populacional.** Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbgo/a/zHwXgYgNW3rT6BkFck9cXdw/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 20 de novembro de 2021.

GOULART, F.; PEREIRA, L. X. 2005. **Uso de escalas para avaliação da doença de Parkinson em fisioterapia.** Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/fpusp.v11i1.76385>>. Acesso em: 20 DE NOVEMBRO DE 2021.

GUALANO, B. TINUCCI, T. 2011. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas.** Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/LdkT3DR37Cp8b7SzBXSjfhM/?lang=pt>>. Acesso em: 20 de setembro de 2021.

JAGUARDA, J.; CAMPOS, M. R.; TRAVASSO, C.; NAJAR, A. L.; ANJOS, L. A.; VASCONCELOS, M. M. 2013. **Dados normativos brasileiros do questionário Short Form-36 versão 2.** Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/jKQdkPHXVmGFvGLghfbrq4P/?lang=pt>>. Acesso em: 21 de novembro de 2021.

JESUS, R. E.; CRUZ, T. M. F.; LIBERALI, R.; NETTO, M. I. A.; VIANA, H. B.; LOPES, C. R. 2013. **Perfil de qualidade de vida em praticantes de Pilates.** Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-789668>>. Acesso em 20 de outubro de 2021.

NERY, F. R.; MUGNOL, K. C. U.; XAVIER, V. B.; ALVES, V. L. S. 2016. **A influência da prática do Pilates na qualidade de vida dos idosos: estudo clínico e randomizado.** Disponível em: <<https://doi.org/10.22456/2316-2171.50051>>. Acesso em: 23 de agosto de 2021.

OLIVEIRA, E. S.; CORTES, S. F.; CARVALHO, L. F.; SOARES, L. C. B.; LOPES, Y. A.; SILVA, T. M.; NASCIMENTO, E. R. 2021. **Physical Activity, Health Promotion and Quality of Life for Public Servants: A literature review.** Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/25826/20503>>. Acesso em: 20 de setembro de 2021.

REIS, L. A.; MASCARENHAS, C. H. M.; LYRA, J. E. 2011. **Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes do método Pilates.** Disponível em: <<https://1library.org/document/zg61056q-avalia%C3%A7%C3%A3o-qualidade-vida-idosos-praticantes-praticantes-m%C3%A9todo-pilates.html>>. Acesso em 15 de outubro de 2021.

SANTOS, N. A.; NASCIMENTO, M. M. 2020. **Avaliação da percepção da qualidade de vida de mulheres idosas praticante do método Pilates e idosas sedentárias, na região do sertão Pernambucano.** Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1095816>>. Acesso em: 15 de outubro de 2021.

SANTOS, P. M. 2015. **Principais instrumentos de avaliação da qualidade de vida de idosos no Brasil: vantagens e desvantagens na utilização.** Disponível em: < <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/3948>>. Acesso em: 21 de novembro de 2021.

SILVA, G. S.; SANTOS, N. C. C.; BATISTA, T. S.; CONCEIÇÃO, J. S.; LIRA, C. R. F.; MOURA, L. V. C. 2021. **Impactos da prática de exercícios físicos na qualidade de vida da pessoa idosa: revisão integrativa.** Disponível em: < <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/5789>>. Acesso em 20 de setembro de 2021.

TONZIM, B. M.; FURLAMENTO, M. G.; FRANÇA, D. M. L.; MORCELLI, M. H.; NAVEGA, M. T. 2014. **Efeito do método Pilates na flexibilidade, qualidade de vida e nível de dor em idosos.** Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi,.bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=743695&indexSearch=ID>>. Acesso em 15 de outubro de 2021.

ZEN, J. M.; REMPEL, C; GRAVE, M. T. Q.; 2016. **Qualidade de vida em praticantes de Pilates e sedentários.** Disponível em: < <https://doi.org/10.5585/conssaude.v15n4.6889>>. Acesso em 20 de novembro de 2021.