



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

CAROLINE SOARES QUEIROZ

**A INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM
IDOSOS**

Goiânia
2022

CAROLINE SOARES QUEIROZ

**A INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM
IDOSOS**

Artigo apresentado ao curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, como critério parcial de avaliação da disciplina de TCC II.

Orientador: Prof. Dr. Valdimar de Araújo Santana.

Goiânia

2022

Título do trabalho: A influência do método pilates na ansiedade e depressão em idosos.

Acadêmico (a): Caroline Soares Queiroz

Orientador (a): Valdimar de Araujo Santana

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

AVALIAÇÃO ESCRITA (0 – 10)		
tem		
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 utilizadas 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 às normas da língua portuguesa	
Total		
Média (Total /10)		

Assinatura do examinador: _____

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		

Avaliador: _____

Data: ____/____/____

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, por ser essencial em minha vida, autor e consumidor de meu destino, meu guia, meu socorro presente na hora da angústia.

À minha mãe Ana rosa, à minha vó Cleuza Maria, minha irmã do coração Jhordany e toda minha família que, com muito carinho e apoio, não mediram esforços para que eu chegasse até esta etapa de minha vida.

Ao meu amado pai, infelizmente sua partida nos separou fisicamente, mas seu legado e a sua saudade se transforma em dedicação e força no meu caminho.

Aos meus amigos por toda calma e paciência que tiveram comigo ao longo deste processo.

Ao professor Valdimar que me auxiliou na germinação das ideias e durante todo o processo de desenvolvimento deste presente projeto.

AGRADECIMENTOS

“Você ganha força, coragem e confiança através
de cada experiência em que você realmente
para e encara o medo de frente”
Não tenha medo de desfrutar grandes
experiências, parar florescer.

Eleanor Roosevelt.

Começo meus agradecimentos com o trecho de um versículo bíblico: “Não temas, porque eu sou contigo; não te assombres, porque eu sou teu Deus; eu te fortaleço e te ajudo, e te sustento com minha destra justa” (Isaías 41:10).

Agradeço a Deus por sempre me sustentar ao longo do meu percurso, por me amparar na falta do meu amado pai, proporcionando forças para lutar e vencer, e por colocar sempre pessoas boas em meu caminho.

Agradeço aos meus pais, que desde a minha infância me ensinou os princípios e o caminho em que devo andar, sendo meus pilares de força, coragem e humildade.

Aos meus familiares por terem me apoiado e me incentivado a continuar estudando e perseverando sempre, mesmo com as atribuições que apareceram no caminho.

Aos meus amigos, em especial a Déborah, Isabella, Gustavo, Kátia e Paulo, que sempre me auxiliaram durante o processo de escrita. Com muita paciência e amor me ouviam e me mostravam que todo esse esforço iria valer a pena.

Ao meu orientador, Valdimar, que sempre com muita paciência me ajudou neste processo: você sempre será minha inspiração e determinação.

Enfim, agradeço a todos que participaram direta e indiretamente da construção deste trabalho.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. MATERIAIS E MÉTODOS.....	12
3. RESULTADOS	13
4. DISCUSSÃO	19
5. CONCLUSÃO.....	22
REFERÊNCIAS.....	23

**A INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM
IDOSOS**

**THE INFLUENCE OF THE PILATES METHOD ON ANXIETY AND DEPRESSION
IN THE ELDERLY: LITERATURE REVIEW**

Caroline Soares Queiroz¹; Valdimar de Araújo Santana²

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

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

RESUMO: O fenômeno envelhecimento está ligado ao ciclo da vida, com características e alterações que reduzem a capacidade funcional do idoso. Dessa forma, podem ocorrer alterações psíquicas, fazendo com que ele passe a enxergar suas problemáticas como grandes catástrofes, composta pelos sintomas de apatia, irritabilidade, tristeza e perda do interesse. Evidentemente, o método pilates é uma modalidade de atividade física, estrutural e mental mais indicado para a terceira idade, por trabalhar com o peso do próprio corpo e concentração do corpo e da mente e por oferecer uma grande variedade de exercícios. **OBJETIVOS:** Destacar a importância do método pilates na prevenção da ansiedade e depressão em idosos. **METODOLOGIA:** As buscas dos artigos foram realizadas em bases de dados, reunindo os periódicos nacionais e internacionais: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MedLine), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Physiotherapy Evidence Database* (Pedro) e *US National Library of Medicine National Institutes of Health* (PubMed), Scientific Eletronic Library Online (SciELO). A pesquisa foi realizada de janeiro de 2022 até outubro de 2022 e foram inclusos artigos publicados nos idiomas: português, inglês e espanhol, entre os anos de 2010 e 2022. Além disso, foram excluídos artigos repetidos, publicações que não estavam em bases de dados e artigos que não eram pertinentes ao tema de interesse. **RESULTADOS:** Inicialmente, foram localizados 26 artigos que tratavam do método pilates com viés para a ansiedade e depressão em idosos. Por meio da leitura do resumo, selecionamos 21 artigos e finalizamos este estudo evidenciando 12 artigos analisados na íntegra que compuseram o quadro 1, pois se adequavam ao tema proposto e possuíam informações suscetíveis e completas. **CONCLUSÃO:** Diante das obras consultadas e analisadas, conclui-se que, por meio de relatos, estudos e questionários validados, foram obtidos resultados positivos na influência que o Método Pilates pode proporcionar ao público idoso; seja em parte na fisiologia humana estrutural com ganho de força, resistência, flexibilidade com prevenções de quedas ou na estrutura psicológica mental, na qual possui pontos relevantes em minimização de transtornos de ansiedade, depressão, insegurança e medo de cair.

Palavras-chave: Pilates. Ansiedade. Depressão. Idosos.

ABSTRACT: The phenomenon of aging is linked to the life cycle, following the characteristic and changes that suffer the reduction of functional capacity. In this way, psychic changes can occur, causing them to see their problems as major catastrophes, composed of symptoms of apathy, irritability, sadness, loss of interest. Evidently the pilates method is a modality of physical and mental structural activity more suitable for the elderly, as it works with your own body weight and body and mind concentration, as it offers a wide variety of exercises. **OBJECTIVE:** Highlight the importance of the pilates method in the prevention of anxiety and depression in the elderly. **METHODOLOGY:** Searches for articles were carried out in databases, bringing together national and international journals: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MedLine)*, *Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS)*, *Physiotherapy Evidence Database (Pedro)* and *US National Library of Medicine National Institutes of Health (PubMed)*, *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*. The research was carried out from January 2022 to October 2022, articles published in the languages: Portuguese, English and Spanish, between the years 2010 to 2022 were included. Repeated articles, publications that are not in databases, and articles were excluded that are not relevant to the topic of interest. **RESULTS:** Initially, 26 articles were located that dealt with the pilates method with a bias towards anxiety and depression in the elderly. By reading the abstract, we selected 21 articles and ended this study, showing 12 articles analyzed in their entirety that made up Table 1, as they suited the proposed theme and had susceptible and complete information. **CONCLUSION:** In view of the consulted and analyzed works, it is concluded that reports scientifically with validated questionnaire studies, obtained positive results in the influence that the Pilates Method can provide to the elderly public; either partly in the structural human physiology with gains in strength, resistance, flexibility with prevention of falls or in the mental psychological structure in which it has relevant points in minimizing anxiety disorders, depression, insecurity, fear of falling.

Keywords: Pilates. Anxiety. Depression. Seniors

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é fenômeno comum a todos os seres vivos, caracterizando-se como uma fase na qual ocorrem manifestações somáticas que, dentre outras alterações, reduzem a capacidade funcional e diminuem a de trabalho e resistência, levando à perda do papel social antes exercido pelo sujeito e solidão e prejuízos psicológicos, motores e afetivos. Tais manifestações psicossomáticas, na verdade, não surgem de repente, ao contrário, vão se evidenciando conforme os anos passam e podem estar presentes já a partir dos 30 anos, embora só venham a ser realmente percebidas quando a velhice chega. Todavia, a pessoa na terceira idade pode vir a se tornar muito dependente da ajuda de terceiros para realizar coisas simples, como tomar um banho¹.

Mesmo fazendo parte do ciclo da vida humana, não apenas a constituição genética influencia esse processo biológico de envelhecimento, mas também o modo de vida nas fases anteriores, como se viveu e como se enfrentou as situações ao longo dos anos. Quanto melhor se vive durante a juventude e idade adulta, mais chances há de viver uma velhice com maior capacidade funcional e melhor qualidade de vida².

Entretanto, habilidades dos idosos em realizar com êxito as suas AVD's é imprescindível para que conservem sua independência. E para que isso ocorra, é preciso buscar a manutenção da força muscular, ganho de flexibilidade, resistência física e melhora do equilíbrio com Amplitude de Movimento (ADM)³.

De acordo com a diminuição de capacidade funcional e força em idosos, a Organização Mundial de Saúde (OMS) propõe que a saúde mental é um estado completo de bem-estar, no qual o indivíduo manifesta as suas capacidades, enfrentam as adversidades normais da vida e trabalha produtivamente de modo intenso, contribuindo assim para a sua comunidade⁴.

Dessa forma, a saúde mental é mais do que a ausência de doença e está intimamente ligada com a saúde física e com o comportamento. Alguns autores evidenciam que, no âmbito da saúde pública, a saúde mental se tornou um componente central, pois os transtornos, as síndromes e os distúrbios mentais representam hoje um dos principais desafios na saúde^{5,6}.

A depressão é a alteração psíquica que mais acomete a população na atualidade e é identificada como um transtorno de humor que vem modificando as

atitudes e a percepção dos indivíduos, fazendo com que eles passem a enxergar suas problemáticas como grandes catástrofes. Ela é composta pelos sintomas de apatia, irritabilidade, tristeza, perda do interesse, atraso motor ou agitação, ideias agressivas, desolações e diversas queixas somáticas, podendo incapacitar o sujeito e até leva-lo ao autoextermínio^{7,8,9}.

Outro transtorno frequente na população é o transtorno de ansiedade (TA), classificado como um sentimento de medo, vago e desagradável, o qual surge como um desconforto ou tensão decorrente da antecipação de um perigo ou algo desconhecido, podendo levar ao aumento de frequência cardíaca (FC), pressão arterial (PA), dispneia, sudorese, sensação de cansaço e insônia, acompanhado de irritabilidade, tensões musculares, insônia e tremor¹⁰. Assim como a depressão, o TA é considerado um dos problemas de saúde mental mais comuns e que mais impactam de forma negativa a vida das pessoas acometidas por esses transtornos¹¹.

Estimativas recentes mostram que os transtornos depressivos e ansiosos correspondem, respectivamente, pela quinta e sexta causa de incapacidade no Brasil^{5,6}. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que a prevalência mundial do TA é de 3,6%. No continente americano, esse transtorno mental alcança maiores proporções e atinge 5,6% da população, com destaque para o Brasil, onde o TA está presente em 9,3% da população, possuindo o maior número de ocorrências entre todos os países do mundo, com cerca de 18.657.943 casos^{4,12}.

Evidentemente, nesse contexto, o Método Pilates se destaca entre as modalidades de atividade mais indicadas para a terceira idade, por trabalhar com o peso do próprio corpo e por oferecer uma grande variedade de exercícios. Por meio dos princípios utilizados no Método Pilates, é possível que haja uma nova organização corporal no indivíduo idoso, que volta a ter mais mobilidade, equilíbrio e agilidade. Com isso, sua qualidade de vida também aumenta e os distúrbios psicossomáticos diminuem. O Método Pilates era chamado, por Joseph Pilates, de Contrologia, e definido por ele como a arte do controle e do equilíbrio mente-corpo, ou seja, o controle consciente, e não mecânico, dos músculos e seus movimentos, visando à perfeição física¹³.

O Método Pilates atua promovendo a saúde integral, envolvendo o corpo em sinergia com a respiração. A técnica consiste no trabalho resistido e o alongamento dinâmico, permitindo o recrutamento de músculos abdominais profundos e estabilizando a região pélvica. Dessa forma, contribui para melhora da flexibilidade de

tronco e leva harmonia para as cadeias musculares, visando à melhoria da condição de saúde de seus praticantes¹⁴.

O Método Pilates beneficia o sistema circulatório e proporciona melhor condicionamento físico, flexibilidade, amplitude muscular e alinhamento postural, podendo também contribuir para a consciência corporal, coordenação motora e alto controle emocional. Além de sua essência, que é a reabilitação de pacientes, há muitas outras indicações clínicas para esse método¹⁵.

O Método pode ser utilizado em dois estilos: no solo, às vezes com uso de alguns aparelhos, e na versão studio pilates, que faz uso de diversos tipos de aparelhos, como estruturas de madeira ou metal, polias, roldanas ou tiras¹⁶. Quando no solo, a técnica é denominada “The Mat” ou mat pilates¹⁷.

O objetivo deste trabalho foi verificar a influência do Método Pilates na alteração dos quadros depressivos e de transtornos de ansiedades em alguns idosos praticantes do método pilates e os não praticantes do MP. Dessa forma, evidencia-se o efeito de quem pratica o Método Pilates no T.A e na depressão e também registra-se e destaca-se que o pilates pode ser um método eficaz para idosos com sintomas de depressão e ansiedade.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de um estudo de Revisão Integrativa da Literatura. As buscas dos artigos foram realizadas em bases de dados, reunindo os periódicos nacionais e internacionais: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MedLine), *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), *Physiotherapy Evidence Database* (Pedro) e *US National Library of Medicine National Institutes of Health* (PubMed), *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO). Foram utilizadas as palavras Pilates, Ansiedade, Depressão e Idosos.

A busca bibliográfica teve início no mês de janeiro de 2022 e término em outubro de 2022, sendo uma busca contínua para manter atualizado o assunto proposto. A pesquisa ocorreu em cinco fases distintas, incluindo: a) Seleção pelo título; b) Seleção pelo resumo; c) Seleção pela leitura íntegra do artigo; d) Síntese dos artigos; e) Interpretação, análise e elaboração do texto. Foram incluídos artigos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol entre os anos de 2010 e 2022 e excluídos artigos repetidos, publicações que não estavam em bases de dados e artigos que não eram pertinentes ao tema de interesse.

RESULTADOS

Foram realizadas pesquisas em sites indexados que englobaram as seguintes palavras-chave: *Pilates. Ansiedade. Depressão. Idosos*, publicados no período de 2010 a 2022. Após a consulta, foi realizada uma primeira seleção observando os títulos dos artigos e selecionou-se 26 artigos que apresentavam, no título, termos que pudessem estar relacionados com o tema desta pesquisa. Em seguida, foram observados e analisados os resumos dos artigos selecionados, verificando o grau de importância do assunto abordado em relação à montagem e discussão na confecção do atual artigo.

Após a leitura dos resumos, foram selecionados 21 artigos. Logo depois, foram realizadas as leituras de forma integral dos artigos selecionados e realizada uma síntese com os principais pontos, evidenciando título do artigo, nome dos autores e ano de publicação, tipo de estudos, objetivos, resultados relevantes e conclusão. Além disso, foram selecionados 12 artigos para serem evidenciados no quadro 01, pois tratam diretamente sobre pilates na ansiedade e depressão em idosos.

Quadro 01:

Nome do Artigo	Nome do Autor	Ano	Objetivos	Principais resultados	Conclusão
Sintomas de Ansiedade e Indicativos de Depressão em Idosas Praticantes do Método Pilates no Solo.	VICENTINI, et al.	2020	Analisar os sintomas de ansiedade e depressão em idosas praticantes do Método Pilates no solo e seus fatores associadas.	Os resultados evidenciaram associação significativa dos sintomas de ansiedade com a presença de osteoartrite, depressão e quantidade de doenças associadas.	Concluiu-se que os idosos não praticantes MP, obteve prevalência em indicativos de depressão, e o acúmulo de comorbidades podem levar ao aumento do nível de ansiedade.

Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes de pilates	AZEVEDO, Juliana Ferreira et al.	2021	Identificar e comparar a percepção da qualidade de vida e seus aspectos em idosos praticantes regulares do Métodos Pilates e idosos sedentários.	Os amostra constituída de 15 idosos ativos de um estúdio de Pilates e outra amostra constituída de 13 idosos não ativos, houve diferença significativa na comparação do domínio "Limitação por Aspectos Físicos" entre os idosos praticantes de pilates e idosos sedentários	Pôde-se observar que o Método Pilates proporciona melhora na qualidade de vida no que diz a respeito à limitação por aspectos físicos, um fator relevante para que os idosos mantêm suas atividades de vida diária e participação social.
Qualidade de vida e avaliação funcional em idosos praticantes de pilates e idosos sedentários	ROSA et, al.	2013	Analisar e comparar os níveis da avaliação funcional e qualidade de vida em idosos sedentários e praticantes de Pilates	Observaram-se diferenças significativas das dimensões "estado geral" e "vitalidade" no GPP foram maiores nos resultados, em diferenças significativa no escore final e nos testes: velocidade da marcha e força de MMII.	Os idosos praticantes de Pilates apresentaram melhor desempenho na avaliação funcional, e em algumas dimensões do questionário de qualidade de vida mental e fisiológicas.
Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos	Lilian Ferreira, Cristian Roncada et al.	2014	Avaliar o nível de depressão em idosos praticantes de diferentes tipos de exercícios físicos.	Evidentemente um grupo G5 apresentaram maior percentual de depressão pois não tinham alto controle nas suas devidas práticas de exercícios físicos.	A prática regular cotidianamente de exercícios físicos pode contribuir para redução de sintomas depressivos em idosos.
A influência do método pilates sobre os estados de humor.	MELO et, al	2020	O objetivo deste estudo foi verificar a influência do Pilates nos estados de humor; (T.A, Depressão, Estresse)	Foi utilizado o questionário BRUMS antes e após uma sessão de Pilates e os escores obtidos verificou-se, que o Pilates melhorou significativamente o estado de humor dos praticantes, destacando-se as dimensões tensão, depressão e confusão mental.	Conclui-se que a prática de uma sessão de Pilates foi capaz de influenciar positivamente os estados de humor e ansiedade emocional dos praticantes.

Autonomia funcional dos idosos praticantes do método pilates	CARVALHO et, al.	2016	O objetivo desse estudo foi analisar a autonomia funcional dos idosos praticantes do método pilates.	Constata-se que os idosos do grupo praticantes do MP prestaram resultados consideráveis em relação ao grupo de controle.	Concluimos que o MP apresenta melhora em idosos na sua autonomia e independência funcional;
Perfil de qualidade de vida em praticantes de Pilates	DOMINGUES, et al	2022	Verificar a efetividade do método pilates na qualidade de vida dos idosos.	Efeitos do MP nesta população, considerados estudos de ensaios clínicos randomizados para analisar os efeitos do Método Pilates na população idosa foram consideravelmente positivos.	Pôde-se observar que o Método Pilates proporcionou melhoras significativas na qualidade de vida das pessoas idosas praticantes regularmente.
Método Pilates Contemporâneo na aptidão física, cognição e promoção da qualidade de vida em idosos	NATALIA FERRAZ et, al	2018	O presente do estudo foi verificar os efeitos do Método Pilates, na aptidão física, cognição mental e qualidade de vida, em um grupo de idosos.	Constata-se diferenças significativa, nas variáveis: teste de flexibilidade de MMSS e MMII, agilidade, equilíbrio dinâmico, teste de resistência aeróbia e tempo de reação no teste de atenção e concentração psicológica.	Identificamos que a prática do Método Pilates promoveu melhora nos níveis de flexibilidade, agilidade, equilíbrio dinâmico e resistência aeróbia, com maior nível fisiológico.
Qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes de pilates	ANDRADE, et, al.	2020	O presente do estudo teve como avaliar a qualidade de vida em idosos PRATICANTES de Pilates e NÃO PRATICANTES de qualquer atividade física.	Análise estatística foi realizada através teste de Mann-Whitney, foi encontrado que o grupo de praticantes de Pilates obteve níveis superiores de qualidade de vida, comparados aos não praticantes.	Concluiu-se que os idosos praticantes, obteve resultados superiores, comparados aos não praticantes. Dessa forma, o Pilates é mecanismo importante para a melhora

					da qualidade de vida de idosos.
Efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior.	AGUIAR, B. et, al	2014	O presente estudo foi comparar diversa intervenções com exercícios físicos na QV e nos sintomas depressivos em idosos depressivos.	Após três meses de intervenção, somente os grupos aeróbio e força reduziram os sintomas depressivos. Além disso, T.A apresentou melhora nos aspectos físicos e tendência à significância para redução da dor, e alguns aspectos físicos e sociais.	O estudo mostrou que tanto o TA quanto o TF com intensidade moderada podem contribuir para a redução dos sintomas de depressão e melhora da qualidade de vida, especialmente dos aspectos físicos.
Aspectos motivacionais relacionados à prática do método pilates	MELO, Cristina Carvalho de et al	2021	O presente estudo objetiva identificar os aspectos motivacionais que levam os indivíduos a praticar o Método Pilates.	Os resultados mostraram que, de uma forma geral, a amostra se motiva pelo fator saúde seguido pelo prazer. A variável saúde apresentou diferença entre idosos e adultos. Mulheres adultas se motivam mais pelo domínio estética quando comparadas às idosas. Homens adultos se motivam pelo domínio saúde quando comparados aos idosos.	Concluimos que os aspectos motivacionais estão relacionados à prática do Método Pilates podem contribuir diretamente associada à satisfação dos praticantes tendo posições positivas a qualidade de vida emocional, vista da autoestima.
Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários	Minghelli, Beatriz et al.	2013	Comparar a relação entre os níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários.	A presença de ansiedade ou depressão foram o nível de atividade física e de escolaridade. O GS apresentou 38 vezes em vir a desenvolver sintomas T.A e depressão.	A prática da atividade física pode representar um fator importante para reduzir os níveis de ansiedade e depressão em idosos.

Fonte: Identificação dos estudos selecionados.

DISCUSSÃO

Após feita a revisão dos estudos de 16 artigos sobre a temática proposta, foram analisados resultados positivos na aplicação do Método Pilates na saúde mental dos seus praticantes. Silva et al¹⁸ evidenciaram, em seus estudos, o efeito do Pilates na saúde mental em pacientes com ansiedade e depressão e abordaram evidências de oito estudos. Um total de 475 participantes indicaram que método Pilates traz grandes benefícios para a qualidade de vida emocional e mental em praticantes que sofrem de T.A. e depressão.

Além disso, segundo Santos⁶ existem outros benefícios comprovados, como: melhoria da propriocepção e consciência corporal e reestruturação da postura dinâmica e conseqüente melhoria na qualidade de vida emocional do indivíduo. Desse modo, o ganho de benefício estrutural é de suma importância para o processo de envelhecimento, visto que, nesse processo, o T.A. e a depressão correspondem à quinta e sexta causa de incapacidade no Brasil^{5,6}. Todavia T.A. e depressão hoje são uma das maiores causas de índices de mortalidade no Brasil, entretanto, o Método Pilates é reversível e benéfico à saúde estrutural e mental.

A prática de exercícios, seja ela o Método Pilates ou outras variações de exercícios, é benéfico para saúde mental, emocional e estrutural, principalmente para pacientes com obesidade e sobrepeso devido ao seu processo de envelhecimento¹⁹. Destacou-se, ainda, que escores de qualidade de vida, depressão e ansiedade melhoraram nos grupos Pilates e caminhada. Já os níveis de ansiedade-obesidade melhoraram apenas no grupo caminhada; evidentemente, o pilates e a caminhada possuem um impacto positivo nos níveis de qualidade de vida, depressão e ansiedade. Desse modo, o Método Pilates pode ser usado como alternativo para distúrbios do humor em indivíduos com sobrepeso e obesidade em geriatria²⁰.

No processo de envelhecimento, foram identificadas algumas restrições de limitação funcional por questões da fisiologia da saúde humana. Azevedo²¹ destacou que há maneiras de se obter um envelhecimento com qualidade de vida integral ao direcionar para a prática regular do Método Pilates, considerando a melhora na percepção da qualidade de vida emocional e no que diz respeito à limitação por aspectos físicos, um fator relevante para que os idosos mantenham suas atividades de vida diária e participação social.

A princípio da prática regular do pilates claramente auxilia na promoção da saúde, evitando possíveis progressões de morbidades e controlando as patologias associadas ao aumento dos índices da mortalidade em idosos. Logo, o aprimoramento de ações preventivas voltadas para esse público tem sido objeto de trabalho de muitos profissionais da saúde, principalmente os da fisioterapia²². Evidentemente, o Método Pilates se baseia em determinados princípios, são eles: concentração, centralização, fluidez, respiração, e por fim, precisão e controle.

Nesse contexto, tem sido evidenciado que o Método Pilates e a atividade física podem auxiliar de forma positiva e preventiva os efeitos da depressão. Entretanto, no âmbito do exercício físico, existem várias modalidades com características e fundamentos distintos que podem interferir de forma diferente nas respostas fisiológicas e fatores sociais, influenciando no estado mental dos indivíduos²³.

De acordo com Marés¹⁷, os exercícios que envolvem o fortalecimento nos músculos abdominais, glúteos e para vertebrais, chamados de Power-house (ou centro de força), são responsáveis pela estabilização estática e dinâmica do corpo. Desse modo, o método pode ser praticado em solo e por meio de aparelhos, praticados por função correta da teoria da respiração e movimento, trazendo para as pessoas idosas uma resposta na melhora de força e mobilidade, podendo evitar quedas. Rosa³ afirma em seus estudos que obteve score positivos no teste de força de membros inferiores e da velocidade da marcha e o escore final no teste de desempenho. Com isso, permite-se supor que a prática de Pilates pode beneficiar a obtenção de um melhor desempenho funcional em idosos devido às vantagens que a técnica pode proporcionar para realizar as atividades de vida diária, respeitando sempre as habilidades individuais.

O Método Pilates é uma atividade específica de suma importância para o público idoso, pois consiste em diminuir síndromes e patologias associadas ao emocional. Com isso, os estudos abordados por Crispim²⁴ sobre essa temática foram desenvolvidos para que se possa conhecer essa prática e a sua influência na melhoria da autonomia funcional dos idosos a fim de se capacitar e obter desenvolvimento positivo na qualidade de vida.

Relativamente à prática regular do Método Pilates, podem ser constatados grandes resultados, está associado às Atividades da Vida Diária (AVD) e às Atividades Instrumentais de Vida Diária (AVD's). De acordo com Crispim²⁴, alinhando um passo a outros, os resultados funcionais são obtidos no dia a dia, assim o idosos irão obter

sucesso nas AVD's com independência e sem nenhum tipo de frustração. Desse modo, a saúde emocional está sendo minimamente afetada.

Ao longo deste estudo, percebe-se que os idosos que permanecem inativos fisicamente ao longo da vida deverão sofrer os efeitos do envelhecimento com maior impacto na qualidade de vida, principalmente emocional, pois a prevalência de risco de quedas é maior. A partir desse conceito, com a queda, surgem grandes efeitos psicológicos, juntamente com alguns transtornos (medo, ansiedade de total cuidado). Crispim²⁴ diz que aqueles que se mantiverem ativos fisicamente tenderão a prolongar a autonomia funcional e a qualidade de vida funcional e emocional, colaborando assim de forma expressiva para o progresso da autonomia funcional evitando prevalência em riscos de quedas.

CONCLUSÃO

Claramente, os estudos evidenciaram que para o público-alvo, a atividade física é benéfica para uma maior qualidade de vida mental. Mesmo sendo estudos recentes, eles obtiveram grandes resultados positivos correlacionando o Pilates à saúde mental do idoso. Autores foram analisados e destacou-se que a prática regular do Método Pilates claramente auxilia na promoção da saúde, evitando possíveis progressões de morbidades, controlando as patologias associadas ao emocional e aumentando a qualidade de vida funcional dos idosos praticantes.

O pilates pode e deve ser considerado como uma ferramenta eficaz para o profissionais de Fisioterapia. Esta pesquisa mostrou que o pilates não possui contraindicação e que pode ser um excelente método para combater transtornos de ansiedade e depressão.

REFERÊNCIAS

- 1 - Silva VL et al. Fisioterapia desportiva na terceira idade: pilates. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. 2022;8(5):2376-2386.
- 2 - Marques D. Análise da capacidade funcional de mulheres idosas praticantes do método Pilates. Criciúma. Trabalho de Conclusão de Curso [Curso de Educação Física] – Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC; 2012.
- 3 - Rosa KB da et al. Qualidade de vida e avaliação funcional em idosos praticantes de Pilates e idosos sedentários. Revista Interdisciplinar de estudos em saúde 2013;18-28.
- 4 - Organização Mundial de Saúde. Progress in the characterization of venoms and standardization of antivenoms. Geneva: WHO; 1981.
- 5 - Lopes CR. Perfil de qualidade de vida em praticantes de Pilates. Fisioterapia Brasil 2013;14(5):370-375.
- 6 - Santos JLR dos. Pilates aprimorando o equilíbrio em idosos: Revisão Integrativa. Revista Longeviver 2011;12.
- 7 - Barbosa F de O, Macedo PCM, Silveira RMC da. Depressão e o suicídio. Rev. SBPH [online] 2011;14(1): 233-243. ISSN 1516-0858.
- 8 - Wannmancher L. Abordagem da depressão maior em idosos: medidas não medicamentosas e medicamentosas 2016 Fev;1(1). ISBN: 978-85-7967-108-1.
- 9 - Bio DS, Souza EL de, Moreno RA. Remissão sintomática e qualidade de vida em pacientes com depressão maior tratados com antidepressivo: um estudo prospectivo. Aletheia [online] 2011;34:151-162. ISSN 1413-0394.
- 10 - Portela R da S et al. Natural anxiolytics as an alternative in the treatment of anxiety. Research, Society and Development 2021;10(8):e8710816509. DOI:

10.33448/rsd-v10i8.16509. Disponível em:
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16509>.

11 - Moura ATRP et al. Ansiedade: análise dos impactos na qualidade de vida e as condutas terapêuticas, uma revisão integrativa. *Research, Society and Development* 9(10):1-11. DOI: 10.33448/rsd-v9i10.9247. Disponível em:
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/9247>.

12 - Fernandes et al. Prevalência dos transtornos de ansiedade como causa de afastamento de trabalhadores. *Rev Bras Enferm* [Internet] 2018;71(suppl 5):2344-51. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/reben/a/BJjn3CpqWBMPky8GNNGBCBS/?lang=en>.

13 - Pilates JH, Miller WJ. O retorno à vida pela Contrologia. 1945. A obra completa de Joseph Pilates. Tradução e revisão científica Cecília Panelli 2010;1.

14 - Ahearn EL, Greene A, Lasner A. Some Effects of Supplemental Pilates Training on the Posture, Strength, and Flexibility of Dancers 17 to 22 Years of Age. *Journal of Dance Medicine & Science*. 2018 Dez.;192-202.

15 - Costa LMR da, Schulz A, Haas NA, Loss J. The Effects of Pilates on the Elderly: An Integrative Review. *Rev. bras. geriatr. gerontol* 2016 Jul.-Ago.;19(4). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/RYz89CdLGvxcqHBgzbLBHVt/?lang=en>.

16 - Arraya A. Questão de estilo. In: Silva MA de B. (Ed.). *O livro de pilates*. São Paulo: Nova Leitura; 2012:82-89.

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

18 - Silva DCP, Martins IB, Menezes RA de, Leão ADG, Valadares YD. The effects of the Pilates method on the mental health of patients with depression and anxiety disorder: a literature review. *RSD* [Internet] 2022 May 15 [cited 2022Nov.17];11(7): e5911729368. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/29368>

19 - Vancini RL, Rayes ABR, Lira CAB de, Sarro KJ, Andrade MS. O treinamento de Pilates e aeróbio melhoram os níveis de depressão, ansiedade e qualidade de vida em indivíduos com sobrepeso e obesidade. Arq. Neuro-Psiquiatr. 2017 Dez.;75(12). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/anp/a/dWcyxF5TyNsd8ZrQy3kFm9d/abstract/?lang=pt>.

20 – Sarro KJ. 2022

21 - Azevedo E de, Ferreira JS, Cangussu E de O. Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes de pilates. Revista NBC 2021 Jun.;11(22).

22 – Bertoldi T, Tesser R, Damaceno MDS. Impacto do Método Pilates na Qualidade de Vida dos Praticantes. Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde – RIPS 2016 Mar.;17(1):01-07. ISSN 2177-4005.

23 - Ferreira L et al. Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos. Conscientia e Saúde 2014;13(3):405-410.

24 - Crispim DCS, Eufrazino GAM, Gomes AVM. Autonomia funcional dos idosos praticantes do método pilates. R. Interd. 2016 Jul./Ago./Set.;9(3):12-17.