
Artigo de Revisão

Efeitos do Método Pilates em Idosos: Revisão de literatura

Effects of the Pilates Method on the Elderly: Literature Review

Efectos del Método Pilates en Ancianos: Revisión de literatura



<http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v7i12.5476>

Maria Bethânia Tomaschewski Bueno^{1*}, Fernanda Burlani Neves²

RESUMO

No Brasil o número de indivíduos idosos tem aumentado expressivamente ao longo dos anos, e estudos evidenciam a prática de atividade física para esse público com o intuito de proporcionar uma melhor qualidade de vida. Nessa perspectiva, eleger-se o Método Pilates como foco de exercício físico para esse público. O objetivo desta pesquisa foi analisar os efeitos do Método Pilates em idosos e utilizou-se como metodologia a revisão narrativa de literatura, com artigos em português, sem a delimitação do período de publicação, nas bases de dados SciELO, LILACS e portal de periódicos da CAPES. A busca foi realizada com os descritores: “Idoso”, “Técnicas de Exercício e de Movimento”, “Método Pilates”, “Qualidade de Vida”. O total de documentos encontrados foi de 134, mas apenas cinco estavam de acordo com o objetivo desta

¹ Graduação em Fisioterapia, pela Faculdade Anhanguera, Pelotas, RS, Brasil.

² Doutora em Saúde e Comportamento pela Universidade Católica de Pelotas, UCPEL, Brasil. Docente do curso de graduação em fisioterapia na Faculdade Anhanguera, Pelotas, RS, Brasil.

***Autor correspondente:** Rua Santiago Dantas, 235; Casa: 231. Bairro: Três Vendas - Pelotas/RS. CEP: 96065-450.

E-mail: bethaniatomaschewsky@gmail.com

Submetido: 19/02/2019

Aceito: 02/05/2019

revisão. 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.

Palavras-chave: Idoso; Técnicas de Exercício e de Movimento; Terapia por Exercício; Método Pilates.

ABSTRACT

In Brazil the number of elderly individuals has increased significantly over the years, and studies evidence the practice of physical activity for this public in order to provide a better quality of life. From this perspective, the Pilates Method is chosen as the focus of physical exercise for this audience. The objective of this research was to analyze the effects of the Pilates Method in the elderly and used as a methodology the narrative review of literature, with articles in Portuguese, without the delimitation of the period of publication, in the SciELO, LILACS and CAPES. The search was performed with the descriptors: “Elderly”, “Exercise and Movement Techniques”, “Pilates Method”, “Quality of Life”. The total number of documents found was 134, but only five were in accordance with the purpose of this review. The results demonstrated that the method improves the functional conditioning, that is, it improves the conditioning for the activities of daily life of these elderly people and the motivation, in which it is linked to the factor mentioned above, to be able to perform activities and also to socialize

with other subjects in practice of the method, become more sociable, with positive self-esteem and thus, minimizing possible isolation.

Keywords: Elderly; Exercise and Movement Techniques; Exercise Therapy; Pilates Method.

INTRODUÇÃO

No Brasil, o número de indivíduos idosos tem aumentado expressivamente ao longo dos anos, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) essa parcela da população dobrou de 1991 a 2011 e contabilizava no final desse, 23,5 milhões de brasileiros idosos. Isso se dá devido ao baixo índice de natalidade e mortalidade, bem como expectativa de vida. Segundo estudos, a predominância entre essa população é a do sexo feminino e sobretudo de idosos com idade acima de 80 anos^{1,2,3}.

O processo de envelhecimento é inevitável, progressivo, multifatorial e dinâmico, de modo que, há um declínio em várias funções, como por exemplo, perda de força, de flexibilidade, equilíbrio, massa óssea, alterações cognitivas, aliados a baixa autoestima, a depressão e modos de vivências do próprio indivíduo, que impactam em necessidades e demandas múltiplas, para o idoso em si, como aos demais da sociedade^{4,5}.

Com isso, os profissionais da área da saúde precisam compreender esse processo, bem como o contexto no qual está inserido esse sujeito, a fim de possibilitar um atendimento e procedimento de acordo com o mesmo. Com condutas assertivas e principalmente, de forma humanizada, torna-se viável aumentar a satisfação desses indivíduos, o que afetará diretamente na qualidade de vida.

Nesse sentido, estudos evidenciam a prática de atividade física para esse público com o intuito de proporcionar essa condição. Não somente na funcionalidade, como no controle de algumas patologias, na sociabilidade, na diminuição da ansiedade e depressão, e na importância da consciência do próprio corpo e saúde^{3,4,6}.

Nessa perspectiva, seleciona-se o Método Pilates. O método 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 mesma, com efeito, desde então, para outros países^{7,8}.

O Método Pilates, anteriormente denominado por Contrologia, é um método de exercícios físicos que tem como foco a respiração, a postura e os músculos do centro do corpo, região denominada pela técnica de *power house*. Seus movimentos envolvem contrações isotônicas, concêntricas e excêntricas, e isométricas com os princípios de concentração, fluidez, controle, precisão e respiração^{8,7,4}.

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 os aparelhos possuem opções de cargas. O método, seja ele no solo ou com aparelhos, não tem como característica exercícios que sobrecarregam as articulações e demais estruturas do corpo humano^{8,4}.

Considerando um método que se populariza cada vez mais e um público que cresce em número populacional, os autores desta pesquisa buscaram refletir, por meio da literatura, quais os efeitos do Método Pilates em idosos. Por essa razão, esta pesquisa objetivou analisar os efeitos desse método nesses sujeitos.

MÉTODO

Esta pesquisa utilizou-se como metodologia a revisão narrativa de literatura, com artigos científicos no idioma português, sem a delimitação do período de publicação, nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (LILACS) e portal de periódicos da CAPES.

A busca e a seleção dos artigos foram realizadas durante o mês de janeiro de 2018. Posteriormente, nos meses de fevereiro e março, foi realizada a leitura, análise e escrita dos resultados. A seleção dos artigos deu-se por leitura dos resumos e em caso de imprecisões fez-se a leitura completa do artigo, imediatamente.

A busca foi realizada com os descritores: “Idoso”, “Técnicas de Exercício e de Movimento”, “Método Pilates”, “Qualidade de Vida”. Os descritores foram utilizados segundo a Tabela 1:

Tabela 1. Estratégia de buscas para a revisão.

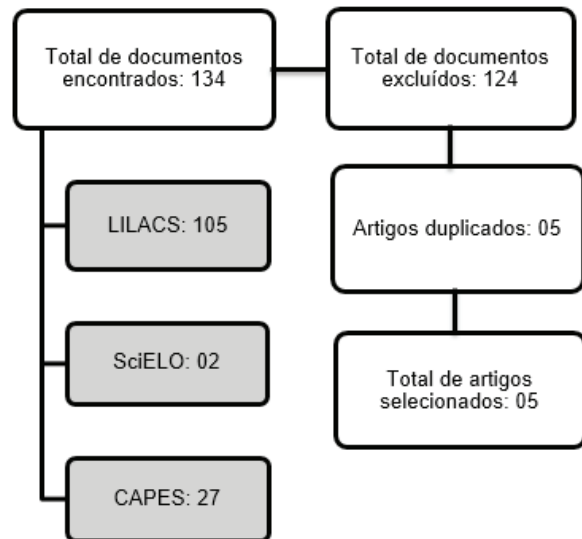
Busca	Descritores	Base de dados	Total
1º	Idoso; Técnicas de Exercício e de Movimento; Método Pilates.	LILACS	34
2º	Idoso; Técnicas de Exercício e de Movimento; Método Pilates.	SciELO	0
3º	Idoso; Técnicas de Exercício e de Movimento.	CAPES	19
4º	Idoso; Método Pilates.	CAPES	08
5º	Idoso; Técnicas de Exercício e de Movimento.	LILACS	34
6º	Idoso; Método Pilates.	LILACS	34
7º	Idoso; Técnicas de Exercício e de Movimento.	SciELO	02
8º	Idoso; Método Pilates.	SciELO	0
9º	Idoso; Método Pilates; Qualidade de Vida.	SciELO	0
10º	Idoso; Método Pilates; Qualidade de Vida.	LILACS	03

Fonte: Autor (2018).

O processo de seleção dos artigos para esta revisão é demonstrado no Fluxograma 1. O total de documentos encontrados foi 134, mas 124 foram excluídos, resultando em 10 artigos. Desses 10, cinco eram duplicados, obtendo-se assim, um total de cinco artigos para esta pesquisa.

Os critérios de inclusão foram artigos científicos, no idioma português, nas três bases de dados delimitadas, disponíveis na íntegra no período das buscas desta, que obtinham como propósito a prática do Método Pilates com indivíduos idosos, isto é, indivíduos com 60 anos ou mais de idade, referente aos efeitos do Método Pilates nesse público.

Fluxograma 1. Processo de seleção dos artigos desta revisão.



Fonte: Autor (2018).

Os critérios de exclusão foram as publicações que não configuravam como artigos científicos, isto é, foram excluídos resumos, resumos expandidos, teses e dissertações. Aqueles que não estavam disponíveis na íntegra no período da pesquisa, no idioma português e nas bases de dados selecionadas, assim como, artigos que não se referiam diretamente a prática do Método Pilates com idosos, como por exemplo, estudos que tinham como delimitação idosos praticantes do Método Pilates e de outros exercícios físicos em conjunto, mas não discriminavam claramente os sujeitos com as atividades, isto é, não foi possível analisar quais e quantos idosos praticavam o Método Pilates e o outro exercício, diante disso, não possibilitaria mensurar e analisar os efeitos do método efetivamente, conforme objetivo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme demonstrado no Fluxograma 1 anteriormente, dos 134 documentos encontrados resultou-se em cinco artigos, no qual são demonstrados no Quadro 1, abaixo.

Quadro 1. Resultado da revisão.

Autores	Título	Base de dados	Ano	Estudo
Rodrigues et al. ⁺	Autonomia Funcional de Idosas Praticantes de Pilates	SciELO/ LILACS/ CAPES	2010	E1
Queiroz et al.	Efeito da Prática do Pilates Solo na Massa Muscular de Mulheres Idosas	LILACS	2016	E2
Bertoldi, Winter e Fialho	Efeitos do Método Pilates na Mobilidade da Coluna Vertebral na Qualidade de Vida de Idosos: Estudo de caso	CAPEs	2016	E3
Dantas et al.	Fatores Motivacionais de Idosos Praticantes do Método Pilates	CAPEs	2015	E4
Engers et al.	Efeitos da Prática do Método Pilates em Idosos: Uma revisão sistemática	CAPEs	2016	E5

Fonte: Autor (2018).

No estudo E1 o objetivo foi analisar o efeito do Método Pilates na autonomia funcional de idosas. Foram 52 mulheres, entre 60 e 78 anos, divididas em o grupo controle, com 25 idosas e as outras 27 formaram o grupo Pilates. O grupo controle não foi submetido a intervenção, mas semanalmente havia reunião para o controle do mesmo, o grupo Pilates realizou prática com a Bola Bobath e os aparelhos *Cadillac*, *Wall Unit*, *Reformer*, *Combo Chair*. A intervenção durou oito semanas e a frequência era de duas vezes na semana com duração de uma hora cada sessão⁹.

O E1 consistiu na avaliação com base no protocolo do Grupo Latino-americano de Desenvolvimento para Maturidade (GDLAM), no qual consistiu em caminhada de 10 m, levantar-se da posição sentada, vestir e tirar a camiseta, levantar-se da posição de decúbito ventral, levantar-se de uma cadeira e locomover-se pela casa. Essa avaliação foi aplicada em ambos os grupos, antes e após os procedimentos de intervenção⁹.

Os resultados do estudo E1 foram modestos, mas demonstraram que a prática do método

por mulheres idosas saudáveis proporcionou uma melhora no desempenho funcional. Na intervenção foi evidenciado que o grupo Pilates evoluiu nos testes de caminhada de 10 m e vestir e tirar a camiseta de fraco para regular, nos testes de levantar-se da posição sentada e levantar-se da posição de decúbito ventral evoluiu de regular a bom, e os testes de levantar-se de uma cadeira e locomover-se pela casa evoluiu de bom para muito bom, enquanto o grupo controle, não obteve evolução e no caso desse último teste mencionado, demonstrou regressão⁹.

No estudo E2, designado pelos autores de quase-experimental, procurou verificar se a prática do Pilates Solo aumenta a massa muscular em mulheres idosas. A pesquisa iniciou com 65 mulheres idosas, mas apenas 43 dessas completaram a mesma, no qual consistiu na intervenção do Método Pilates no solo por três meses, três vezes na semana com duração de 40 minutos cada sessão¹⁰.

No E2 as idosas foram divididas em dois grupos, 17 pertenciam ao grupo etário de 60 a 69 anos e 26 pertenciam ao grupo de 70 anos ou mais. Os exercícios realizados no Pilates Solo foram descritos como: *Spine Stretchy Forward*, *Rolling like a Ball*, *Swan*, *Teaser*, *Saw*, *Shoulder Bridge*, *Single Leg Stretch*, *Criss Cross*, *Leg Pull Front*, *Roll-over*, *Swimming*, *Side Plank*, *Leg Circle*, *Hamstring Series*, a intensidade nos exercícios foram aumentando gradativamente durante a intervenção, conforme a evolução de cada idosa¹⁰.

Para a análise dessa intervenção foi realizado uma avaliação antes e após a mesma, que consistiu em um cálculo da medida da circunferência do braço e da dobra cutânea tricúspita. Segundo o estudo E2, o grupo de 70 anos ou mais apresentou o maior percentual de massa adequada, em relação ao grupo de idosas com 60 a 69 anos. O E2 evidenciou a importância da massa muscular em mulheres idosas, de modo que, a mesma está diretamente ligada a qualidade funcional na vida das mesmas¹⁰.

Nesse sentido, o estudo E3 procurou investigar os efeitos do método na mobilidade da coluna vertebral e na qualidade de vida em idosos. A pesquisa, quase-experimental, iniciou com sete, mas somente um idoso permaneceu, esse, do sexo masculino, com 67 anos, tabagista, com queixa de lombalgia⁵.

O estudo E3 foi composto de avaliação de mobilidade lombar, pelo teste de Schober, avaliação de toráco-lombar pelo teste de Stibor, avaliação de independência pelo protocolo de Katz e de qualidade de vida pelo questionário WHOQOL-Bref, antes e após a intervenção. A intervenção deu-se pelo Método Pilates no solo, três vezes por semana, 30 minutos cada sessão, totalizando em 10 sessões, com os exercícios descritos: *The hundred, The onde leg circle, The stretch, The saw, Rolling back, The onde leg kick, Swimming*⁵.

Segundo o estudo E3, o método promoveu melhora na mobilidade e flexibilidade dos segmentos da coluna lombar e toráco-lombar, mas não evidenciou com números expressivos o impacto na qualidade de vida do idoso pesquisado, pelo fato do mesmo ser independente⁵.

No estudo E4, descrito como transversal, procurou avaliar os fatores motivacionais de idosos praticantes do Método Pilates e sua relação com o sexo, isto é, os autores procuraram verificar a motivação de praticar o método tanto por homens quanto por mulheres. Foram 39 idosos pesquisados, desses 29 eram do sexo feminino e 10 do sexo masculino, com a média de idade de 70 anos, praticantes de Pilates há pelo menos três meses consecutivos¹¹.

No E4 a análise foi realizada por meio do questionário denominado Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-S4), no qual é dividido em Controle de estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. Para cada um desses itens foram calculados médias de classificação e instituído o percentil de 60, sendo que menor ou igual a 60 a classificação seria de motivação baixa e maior que 60, motivação alta¹¹.

Assim, o estudo E4 evidenciou que os itens com percentil mais elevados para o sexo feminino, indicando a motivação para praticar o Método Pilates, foi nos itens Sociabilidade e Saúde, mas a classificação foi motivação baixa. Já para o sexo masculino o percentil mais elevado foi Sociabilidade, com classificação de motivação alta¹¹.

No estudo E5, uma revisão sistemática entre o período de 2003 a 2014, com artigos originais nos idiomas português, inglês e espanhol, procurou verificar os efeitos do Método Pilates nos

parâmetros da aptidão física, funções fisiológicas e cognitivas em idosos. As bases de dados investigadas foram Pubmed, *SciELO*, LILACS/Bireme, *Scopus*, Pedro e *Isi of Knowledge*, com os descritores Pilates, *Elderly, Old adults, Aging* e nos correspondentes idiomas pesquisados¹².

O estudo E5 resultou em 21 artigos, com amostras que variaram de oito a 311 sujeitos idosos, sendo que apenas quatro artigos eram de publicação do Brasil, 12 artigos tinham como público ambos os sexos e nove somente do sexo feminino. O estudo E5 descreveu o método como benéfico para questões físicas e motoras, entretanto ressaltou durante a pesquisa a baixa qualidade de controle metodológico dos artigos, o que impacta nas afirmações de efetividade do método relacionado aos objetivos do mesmo¹².

De acordo com os resultados desta pesquisa, destaca-se o modo como são ressaltados os benefícios do Método Pilates, sem a contrapartida das contraindicações. O método é descrito como um exercício físico propício aos idosos, "O Método Pilates é uma boa alternativa na prática de atividade física em idosos porque tem como objetivo principal o fortalecimento e alongamento simultaneamente da musculatura, despertando a consciência corporal" (p. 23)⁵ e diante disso, pode-se considerar que o mesmo contempla a todos esses indivíduos.

Apesar da explanação de benefícios, observou-se um número inexpressivo de publicações no qual abordavam o Método Pilates com idosos, em três bases de dados de referência no país. Embora o método seja um exercício físico que se populariza cada vez mais, como também essa parcela da população cresce significativamente, ainda não há estudos nessa crescente proporção de ambos.

Nesse mesmo sentido, pode-se observar um estudo de revisão publicado no ano de 2016 com uma abrangência de idiomas e bases de dados e resultou em apenas 21 artigos, sendo que desses, apenas quatro eram publicações do Brasil¹². Estudos também evidenciaram a necessidade de outras pesquisas com um número impactante de amostras e intervenção, rigor metodológico e análises com sujeitos de ambos os sexos^{9,11,12,5,10}.

Analisou-se, também, pesquisas que descreviam um número considerável de desistência do seu público estudado, assim comprometendo o

impacto das análises interligando o Pilates com o público idoso^{5,10}. Ainda que seja algo controlado, é necessário observar para a falta de entusiasmo e conhecimentos acerca da pesquisa ou algum fator de desagrado, no qual geram essas desistências. Isso impacta principalmente para a ampliação de conhecimentos científicos na área da saúde, o que posteriormente retorna para a sociedade.

Outra questão foi a precariedade de pesquisas comparando o Método Pilates com outros exercícios físicos, bem como dentro do próprio método, solo e com aparelhos, assim, não possibilitando quantificar e especificar os efeitos do mesmo, com esse público. Outra questão, é a ausência da prática do método entre público saudável confrontando com algum público com determinada patologia, possibilitando nesse quesito diversos estudos.

É importante destacar, também, que apenas um estudo foi exclusivo com idoso do sexo masculino⁵ e outro em sua amostra de 39 indivíduos, 10 eram do sexo masculino¹¹. A saúde do homem e principalmente, do homem idoso, acredita-se, que deve ser fomentada e abordada de forma que permita a desconstrução de mitos e de desinformações, contribuindo para a prevenção e promoção da saúde dos mesmos.

Alguns estudos na literatura evidenciam a baixa adesão do sexo masculino a questões ligadas à sua saúde e visando compreender diferentes causas relatam que a falta de programas específicos ao público e aspectos culturais ligados a masculinidade, são fatores que geram essas desinformações^{13,14}. Diante disso, é necessário reestabelecer uma atenção em saúde, por meio de pesquisas científicas que se tornam ferramentas de conhecimentos, conscientizando assim, esses sujeitos para uma melhor qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados desta pesquisa, foi possível verificar que o método contribui para o condicionamento funcional, isto é, melhora o condicionamento para as atividades de vida diária desses idosos o que reflete na conquista por realizar afazeres de modo independente. Outra questão é 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 e consequências oriundas desse isolamento.

Todavia, devido ao número reduzido de artigos resultantes desta revisão, no idioma português, faz-se fomento a futuras pesquisas científicas abordando temas, como por exemplo, ligados aos efeitos do método na respiração, na incontinência urinária, no desempenho sexual, na memória de indivíduos idosos, possibilitando estudos com ambos os sexos, com o Pilates solo e com aparelhos, indivíduos saudáveis e com alguma patologia.

REFERÊNCIAS

1. Brasil, Secretária de Direitos Humanos. [Acesso: 24 jan. 2018]. Disponível em: <<https://www.mpba.mp.br/sites/default/files/biblioteca/direitos-humanos/direitos-da-pessoa-idosa/publicacoes/dadossobreoenvelhecimentonobrasil.pdf>>.
2. Küchemann, BA. Envelhecimento Populacional, Cuidado e Cidadania: Velhos dilemas e novos desafios. *Rev. Soc. e Est.*; 2012; 27 (1): 165-180.
3. Mazini Filho, ML; Zanella, AL; Aidar, FJ; Silva, AMS; Salgueiro, RS; Matos, DG. Atividade Física e Envelhecimento Humano: A busca pelo envelhecimento saudável. *RBCEH*; 2010; 7 (1): 97-106.
4. Nascimento, MM; Lima, RKR. Envelhecendo equilibradamente: considerações de um programa de atividade física para idosos fundamentado no método Pilates. *Extramuros*; 2013; 1 (1): 108-123.
5. Bertoldi, JT; Winter, RA; Fialho, SP. Efeitos do Método Pilates na Mobilidade da Coluna Vertebral e na Qualidade de Vida de Idosos: Estudo de caso. *Cinergis*; 2016; 17 (1): 22-26.
6. Cheik, NC; Reis, IT; Heredia, RAG; Ventura, ML; Tufik, S; Antunes, HKM; Mello, MT. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *R. Bras. Ci. e Mov.*; 2003; 11(3): 45-52.
7. Costa, LMR; Roth, A; Noronha, M. O Método Pilates no Brasil: Uma revisão de literatura. *Arq. Catarin. Med.*; 2012; 41(3): 87-92.
8. Máres, G; Oliveira, KB; Piazza, MC; Preis, C; Bertassoni Neto, L. A Importância da Estabilização

Central no Método Pilates: Uma revisão sistemática. *Fisioter Mov.*; 2012; 25 (2): 445-451.

9. Rodrigues, BGS; Cader, SA; Torres, NVOB; Oliveira, EM; Dantas, EHM. Autonomia Funcional de Idosas Praticantes de Pilates. *Fisioter. Pesqui.*; 2010; 17 (4): 300-305.
10. Queiroz, LCS; Bertolini, SMMG; Bennemann, RM; Silva, ES. Efeito da Prática do Pilates Solo na Massa Muscular de Mulheres Idosas. *Rev. RENE*; 2016; 17 (5): 618-625.
11. Dantas, R; Paz, GA; Straatmann, VS; Lima, VP. Fatores Motivacionais de Idosos Praticantes do Método Pilates. *Rev. Bras. Promoç. Saúde*; 2015; 28 (2): 251-256.
12. Engers, PB; Rombaldi, AJ; Portella, EG; Silva, MC. Efeitos da Prática do Método Pilates em Idosos: Uma revisão sistemática. *Rev. Bras. Reumatol.*; 2016; 56 (4): 352-365.
13. Leite, DF; Ferreira, IMG; Souza, MS; Nunes, VS; Castro, PRC. A Influência de um Programa de Educação na Saúde do Homem. *O Mundo da Saúde*; 2010; 34 (1): 50-56.
14. Silva, PAS; Furtado, MS; Guilhon, AB; Souza, NVDO; David, HMSL. A Saúde do Homem na Visão dos Enfermeiros de uma Unidade Básica de Saúde. *Esc Anna Nery (impr.)*; 2012; 16 (3): 561-568.