

PILATES OBTEM MELHORA E OU AUTONOMIA EM IDOSOS^I
PILATES ACHIEVES IMPROVEMENT AND/OR AUTONOMY IN ELDERLY
PEOPLE

Maíres André Corrêa^{II}

Fabricio de souza^{III}

Resumo: A prática regular de exercícios físicos compreende uma alternativa de promoção à saúde e qualidade de vida da população em geral, de modo que o método Pilates apresenta resultados bastante promissores. **OBJETIVO:** Diante disso, o presente trabalho investigou, por meio de uma revisão de literatura descritiva narrativa, os principais efeitos benéficos proporcionados pela realização de exercícios do método Pilates em indivíduos na terceira idade. **MÉTODOS:** Para isto, foram realizadas buscas em bancos digitais nacionais, a fim de se identificar e caracterizar a relevância da temática para as comunidades médicas e científicas do Brasil. **RESULTADOS:** Foi observado que a prática do método Pilates se encontra em ascensão nos tempos atuais, sendo bastante almejada por idosos. Os efeitos benéficos da realização do método Pilates incluem o fortalecimento muscular e articular do corpo, a partir de uma integração entre mente e corpo. **CONCLUSÃO:** Desse modo, a realização de exercícios de método Pilates é veementemente indicada para indivíduos na terceira idade, uma vez que contribui para uma maior independência funcional na prática de atividades cotidianas, bem como auxilia na prevenção e tratamento de inúmeras doenças.

Palavras-chave: Envelhecimento. Exercício. Pilates. Saúde.

Abstract: The regular practice of physical exercises comprises an alternative to promote the health and quality of life of the population in general, so that the Pilates method presents very promising results. In view of this, the present work investigated, through a narrative descriptive literature review, the main beneficial effects provided by the performance of Pilates method exercises in elderly individuals. For this, searches were carried out in national digital databases, in order to identify and characterize the relevance of the theme for the medical and scientific communities in Brazil. It was observed that the practice of the Pilates method is on the rise nowadays, being quite desired by the elderly. The beneficial effects of performing the Pilates method include muscle and joint strengthening of the body, from an integration between mind and body. Thus, performing Pilates method exercises is strongly recommended for elderly individuals, as it contributes to greater functional independence in the practice of daily activities, as well as helps in the prevention and treatment of numerous diseases.

Keywords: Aging. Exercise. Pilates. Health

^I Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2023.

^{II} Acadêmico do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: maíres_97azm@hotmail.com

^{III} Doutor em Ciências da Saúde - Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. Professor da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

1. INTRODUÇÃO

Lima (2009) afirma que a atividade física tem, cada vez mais, representado um fator de qualidade de vida dos seres humanos, possibilitando-lhes uma maior produtividade e melhor bem-estar. Guedes & Guedes (2005) reconhecem as vantagens da prática de atividade física regular na melhoria da qualidade de vida.

Nahas (2001) admite a relação entre a atividade física e qualidade de vida, o autor identifica, nas sociedades industrializadas, a atividade física enquanto fator de qualidade de vida, quer seja em termos gerais, quer seja relacionada à saúde.

Dantas (2009), buscando responder em que medida a atividade física proporcionaria uma desejável qualidade de vida, sugere que programas de atividade física bem-organizados podem suprir as diversas necessidades individuais, multiplicando as oportunidades de se obter prazer e, conseqüentemente, otimizar a qualidade de vida.

Criado pelo alemão Joseph Pilates, o método Pilates representa uma prática de exercícios físicos bastante popularizada nos tempos atuais, em relação aos excelentes resultados alcançados. Trata-se de um método de condicionamento físico que visa a ampliação da capacidade de movimento, aumentando o controle, a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal (CAMARÃO, 2004; OLIVEIRA, 2019).

O exercício físico que é considerado: “[...] uma subcategoria da atividade física, é também, por sua vez, planejado, estruturado e tem como objetivo a manutenção e melhoria de um ou mais componentes da aptidão física” (PITANGA, 2004, p.114).

Segundo Weineck (2003), a aptidão física, significa, de uma forma geral, a capacidade e o estado de rendimento do ser humano, assim como a disposição atual para uma determinada área de atuação. E, também, de acordo com Cruz (2006), pode ser abordada de duas formas: aptidão física relacionada às habilidades atléticas e relacionada à saúde.

Dessa forma, de acordo com Farias (2006), a prática de atividade física, em níveis suficientes, representa um dos principais componentes concorrentes para um estilo de vida saudável, visto que a inatividade física tem sido frequentemente associada ao desencadeamento de fatores de risco e agravos à saúde.

De acordo com Curi (2009), Pilates bem orientado por um profissional, é praticamente inexistente a possibilidade de lesões, pois não ocorre impactos.

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

O Pilates, de acordo com Smith e Smith (2005), traz o fortalecimento do transverso abdominal, multífideos e assoalho pélvico. Melhora no equilíbrio, mobilidade da coluna e estabilização.

A prática sistemática e regular de exercícios físicos próprios para este período podem trazer para pessoas com sobrepeso, inúmeros benefícios físicos e psicológicos, beneficia o controle do peso e da pressão arterial, evita diabetes, previne varizes, melhora a autoimagem, entre outros (SMITH E SMITH, 2005).

Os exercícios físicos praticados em grupos de idosos, seja em academia ou ar livre, sempre com orientação e supervisão, integra-as, possibilitando a troca de experiências na mesma situação, melhorando seu estado psicológico e concedendo uma condição de segurança, bem-estar e saúde no enfrentamento do período de caminhada para uma vida saudável, com diminuição do índice de massa corpórea e a aquisição de bons hábitos de vida com saúde e bem-estar.

É destacado que o método pilates é uma boa escolha para adultos mais velhos, porque não tem o impacto sobre o corpo que outras formas de exercício têm, e não é tão severo nas articulações como a maioria dos exercícios. A maioria dos treinos convencionais tende a construir músculos curtos e volumosos, mais sujeitos a lesões - especialmente no corpo de um adulto mais velho. O Pilates se concentra na construção de um “núcleo” forte - os músculos abdominais profundos, juntamente com os músculos mais próximos da coluna. Muitos dos exercícios são realizados em posições reclinadas ou sentadas, e a maioria tem baixo impacto e sustentação parcial do peso. Também pode afetar positivamente as posições posturais (LIM *et al.*, 2011).

Tem-se como principal objetivo analisar os principais efeitos benéficos proporcionados pela realização de exercícios do método Pilates em indivíduos na terceira idade.

2. MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão de literatura bibliográfica qualitativa, realizada durante os meses de fevereiro a maio de 2023. A pesquisa utilizou as plataformas, google

scholar, Scielo e também artigos e publicações em sites oficiais, a qual contemplassem a temática envolvida na pesquisa. Desse modo, os seguintes descritores utilizados: atividade física, bem-estar, pilates, terceira idade.

Foram utilizados como critérios de inclusão: artigos e livros, com publicações reconhecidas e que agregassem subsídios teóricos às pesquisas, e critérios de exclusão: publicações em sites não oficiais e que agregassem informações referenciadas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A saúde é um dos atributos mais preciosos. Mesmo assim, a maioria das pessoas só pensa em manter ou melhorar a saúde quando está se acha ameaçada mais seriamente e os sintomas de doenças são evidentes.

Para Gutierrez (1994, *apud* Gutierrez, M. et al., 1997, p. 56),

[...] promoção da saúde é o conjunto de atividades, processos e recursos, de ordem institucional, governamental ou da cidadania, orientados a propiciar a melhoria das condições de bem-estar e acesso a bens e serviços sociais, que favoreçam o desenvolvimento de conhecimentos, atitudes e comportamentos favoráveis ao cuidado da saúde e o desenvolvimento de estratégias que permitam à população maior controle sobre sua saúde e suas condições de vida, a níveis individual e coletiva.

Ainda que a genética, o ambiente e a assistência médica tenham um papel importante em como e quando se vive, cada vez mais crescem as evidências de que o jeito de viver das pessoas (o estilo de vida) representa o fator diferencial para a saúde e a qualidade de vida no mundo contemporâneo, independentemente da idade ou condição social das pessoas.

Nem sempre foi assim. Na maior parte dos dois milhões de anos em que ocorreu a evolução humana, mais do que qualquer outro fator, o ambiente determinou quanto e em que condições nossos antepassados viveriam. A partir do século passado foi que, com as grandes mudanças demográficas e tecnológicas, passamos a viver a chamada “era do estilo de vida”.

Com a necessidade de uma vida mais saudável, tornou-se importante a criação de programas de acompanhamento físico, voltados para a prevenção e conscientização da necessidade de mudanças de hábitos, deixando o sedentarismo de lado, buscando uma qualidade de vida ideal para todos.

Essa qualidade de vida deve ser associada a correta prática de uma atividade física, seja ela somente para lazer ou até competitiva, porém alerta-se para os cuidados e precauções essenciais para o sucesso e a garantia da qualidade de vida, advinda de uma boa prática.

Segundo Nahas (2001, p.89), “[...] o conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo de cada um. Existe, porém, consenso em torno da ideia de que são múltiplos os fatores que determinam a qualidade de vida das pessoas ou comunidades”.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, citado por Cruz (2006), a atividade física regular promove inúmeros benefícios à saúde e entre eles estão:

- Redução no risco de morte prematura; doença cardiovascular e acidente vascular cerebral, os quais são responsáveis por um terço de todas as mortes;
- Redução em mais de 50% de desenvolver doença cardíaca, câncer de cólon e diabetes mellitus tipo II;
- Auxilia na redução/prevenção da osteoporose, reduz em mais de 50% o risco de fratura de quadril em mulheres;
- Redução do risco de desenvolver dor lombar;
- Promove bem-estar psicológico, reduzindo o estresse, ansiedade e sentimento de depressão e solidão;
- Auxilia na prevenção ou no controle de comportamentos de risco, especialmente entre crianças e adolescentes, no uso de tabaco, álcool e drogas, dietas não saudáveis e violência;
- Auxilia no controle de peso, diminuindo o risco de tornar-se obeso;
- Auxilia para a prevenção e manutenção saudável dos ossos, articulações e músculos e, faz com que os indivíduos com condições crônicas ou incapacitantes melhorem sua força;
- Pode auxiliar no manejo de condições dolorosas, como dor nas costas ou nos joelhos. (p. 23).

Lima (2009) afirma que a Atividade Física tem, cada vez mais, representado um fator de qualidade de vida dos seres humanos, possibilitando-lhes uma maior produtividade e melhor bem-estar.

Guedes & Guedes (2005) reconhecem as vantagens da prática de atividade física regular na melhoria da qualidade de vida.

Nahas (2001) admite a relação entre a atividade física e qualidade de vida, o autor identifica, nas sociedades industrializadas, a atividade física enquanto fator de qualidade de vida, quer seja em termos gerais, quer seja relacionada à saúde.

Dantas (2009), buscando responder em que medida a atividade física proporcionaria uma desejável qualidade de vida, sugere que programas de atividade física bem-organizados podem suprir as diversas necessidades individuais, multiplicando as oportunidades de se obter prazer e, conseqüentemente, otimizar a qualidade de vida.

Lopes & Altertjum (2009) escrevem que a prática da caminhada contribui para a promoção da saúde de forma preventiva e consciente. Veem na atividade física um importante instrumento de busca de melhor qualidade de vida.

Fora dos círculos acadêmicos, os meios de comunicação constantemente veiculam informações a respeito da necessidade de o homem contemporâneo melhorar sua qualidade de vida por meio da adoção de hábitos mais saudáveis em seu cotidiano.

A combinação desses fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano, resulta numa rede de fenômenos e situações que, abstratamente pode ser chamada de qualidade de vida. Em geral, associam essa expressão fatores como estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. Num sentido mais amplo, qualidade de vida pode ser uma medida da própria dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais.

Apenas as pessoas que veem satisfeitas suas carências fisiológicas e de segurança perseguirão o afeto, autoestima e autorrealização. Essas últimas necessidades poderiam suprir-se através de um programa de atividade física bem-organizado.

A atividade física, atua na melhoria da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade e na diminuição do consumo de medicamentos.

Ao longo da história a atividade física sempre esteve presente na rotina da humanidade sempre associado a um estilo de época, a caça dos homens das cavernas para a sobrevivência, os Gregos e suas práticas desportivas na busca de um corpo perfeito ou de cunho militar como o exemplo na formação das legiões romanas com suas longas marcha e treinos, mas essa relação entre a atividade física e o homem em sua rotina diária parece ter diminuído gradativamente ao longo de nossa evolução.

E a medida em que as ciências e seus inventos facilitavam nossos afazeres, o progresso trouxe uma situação um tanto dúbia, de um lado temos a redução da mortalidade por doenças infecto contagiosas e o aumento da longevidade do outro o aumento de doenças crônico degenerativas e a perda da qualidade de vida, porque o fato de viver mais não indica viver melhor, destacando a importância e a necessidade de hábitos como o cuidado com a dieta, prática de atividade física regular, e evitar substâncias e atividades que possam acelerar a degradação do corpo humano.

A atividade física, atua na melhoria da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade e na diminuição do consumo de medicamentos. Guedes & Guedes (2005), defendem a inter-

relação entre a atividade física, aptidão física e saúde, as quais se influenciam reciprocamente. Segundo eles, a prática da atividade física influencia e é influenciada pelos índices de aptidão física, as quais determinam e são determinados pelo estado de saúde.

Ao incorporar um comportamento favorável à saúde, as pessoas acabam operando outras mudanças em seu estilo de vida que são concorrentes com melhores níveis de saúde e qualidade de vida. Além disso, valorizar a vida é tomar consciência, corrigir os erros e, adotar um estilo de vida saudável, pois modificar hábitos é reeducar-se ao longo da vida (BARROS; SANTOS, 2007).

Considerando a enorme relevância da prática de atividade física estudos recentes investigaram os benefícios da realização de exercícios do método Pilates por tais indivíduos (BAIM, 2018; ROSA et al., 2012). Baim (2018), por exemplo, identificou os efeitos positivos da condução regular do método Pilates em idosos portadores de lombalgia, uma das patologias mais prevalentes e debilitadoras em indivíduos na terceira idade.

Adicionalmente, foi sugerido que o método Pilates também contribui sobre o retardamento e/ou prevenção de diversas desordens musculoesqueléticas, caracterizadas pela manifestação de dores segmentares ou articulares, tais como ocorre na lombalgia em idosos. Assim, o método Pilates atua sobre a modulação de níveis corporal e postural, resultando em reparação de desarranjos musculares. Como consequência, ocorre uma potencialização da mobilidade muscular, fortificando os músculos responsáveis pela manutenção postural e pela respiração e coordenação motora (BAIM, 2018).

Tais resultados foram proporcionados por meio da execução de uma série de exercícios que almejam o alongamento e fortalecimento da musculatura do indivíduo praticante. Portanto, o método Pilates pode ser considerado uma valiosa ferramenta auxiliar na promoção da qualidade de vida do indivíduo idoso, visto que contribui para uma maior independência funcional na realização de atividades cotidianas (BAIM, 2018).

Assim, o método Pilates também contribui para um melhor equilíbrio corporal, mostrando-se extremamente benéfico em idosos, visto que tais indivíduos frequentemente são alvos de quedas por exemplo. A relativa rapidez na observação de resultados, por conseguinte, é considerada um fator motivacional que acarreta maiores índices de adesão e de continuidade na prática de método Pilates por idosos. Além disso, a prática em grupo também auxilia em uma maior inserção social, contribuindo sobre uma melhora da saúde mental de praticantes (ROSA et al., 2012).

O método Pilates, por conseguinte, é sugerido como uma ferramenta promissora que auxilia no combate aos efeitos fisiológicos relacionados ao envelhecimento. Isso é possível

devido à promoção de ganho de força e resistência muscular, induzidos pela prática contínua de exercícios do método Pilates (OLIVEIRA, 2019).

É importante destacar também que o método Pilates é considerado uma alternativa natural de prevenção e tratamento de doenças. Ou seja, não apresenta efeitos colaterais adversos, mostrando-se até mesmo mais vantajosa, quando comparada com tratamento farmacológicos convencionais (ORTIZ, 2015).

Além disso, o sedentarismo é apontado como uma das principais causas da manifestação de doenças e outros problemas relacionados ao envelhecimento, em que a prática regular de exercícios físicos se mostra primordial. Portanto, o fortalecimento da temática relacionada à prática de método Pilates por idosos é desejável em todo o território brasileiro, a fim de se incentivar uma disseminação mais ampla de seus respectivos benefícios à saúde da população em geral (OLIVEIRA, 2019; ORTIZ, 2015).

Ressalta-se que para a população idosa, manter a forma é essencial. Mas muitas formas de exercício podem ser difíceis para o corpo dos adultos mais velhos. Muitos recorreram às sessões de Pilates como uma forma de se manter em forma e, ao mesmo tempo, reduzir o risco de lesões que os exercícios com levantamento de peso podem causar. Com seu foco na respiração controlada e na qualidade do movimento - não na quantidade de repetições - muitos especialistas concordam que o Pilates é uma das melhores maneiras de os idosos se manterem saudáveis (ALADRO-GONZALVO *et al.*, 2012, p. 114).

É destacado que o método pilates é uma boa escolha para adultos mais velhos porque não tem o impacto sobre o corpo que outras formas de exercício têm e não é tão severo nas articulações como a maioria dos exercícios. A maioria dos treinos convencionais tende a construir músculos curtos e volumosos, mais sujeitos a lesões - especialmente no corpo de um adulto mais velho. O Pilates se concentra na construção de um “núcleo” forte - os músculos abdominais profundos, juntamente com os músculos mais próximos da coluna. Muitos dos exercícios são realizados em posições reclinadas ou sentadas, e a maioria tem baixo impacto e sustentação parcial do peso. Também pode afetar positivamente as posições posturais (LIM *et al.*, 2011).

Pilates para idosos, especialmente se for feito em um equipamento baseado em resistência com molas e cordas conectadas a um carrinho deslizante acolchoado (*Reformer*) tem grande potencial para melhorar a resistência. Pilates centra-se nos movimentos da região média do corpo em vez das extremidades (braços e pernas), onde, novamente, o potencial de lesões é maior. Em contraste com outras formas de exercício, o Pilates desenvolve a faixa média e gradualmente atua em direção à faixa final, enquanto mantém o controle completo em torno das articulações. Para o benefício dos idosos, o Pilates ensina controle e estabilidade em uma pequena

amplitude de movimento, evoluindo para uma amplitude maior de movimento conforme eles ganham controle e confiança (CRUZ-FERREIRA *et al.*, 2011, p. 89).

Maior controle e estabilidade são cruciais para adultos mais velhos, pois podem ajudá-los a melhorar muitos de seus movimentos funcionais, incluindo equilíbrio e postura. À medida que as pessoas envelhecem, podem perder um pouco do equilíbrio e da coordenação.

O Pilates aumenta a força e a flexibilidade do núcleo e das pernas, o que afeta positivamente o equilíbrio. Isso, junto com os benefícios básicos do condicionamento físico, pode ajudá-los a reduzir o risco de quedas. O método de pilates também é uma boa maneira para idosos se recuperarem de procedimentos cirúrgicos como uma prótese de quadril ou cirurgia no joelho (GRANACHER *et al.*, 2013, p. 45).

Pilates também ajuda com uma variedade de doenças relacionadas com a idade. Os idosos que sofrem com artrite se beneficiam, pois os movimentos suaves de amplitude média diminuem a chance de compressão das articulações, mantendo a amplitude de movimento ao redor delas. Para quem sofre de osteoporose ou estenose, o Pilates também pode ajudar. Para a osteoporose, os exercícios simples e em pé do Pilates para as pernas podem aumentar a densidade óssea na coluna e no quadril. Para a estenose lombar, existem exercícios que podem alongar os músculos tensos das costas e fortalecer os músculos extensores da coluna para neutralizar as forças da gravidade que podem puxar as pessoas para uma posição curvada. Entretanto, é essencial ter cuidado nas execuções, visto que, qualquer tipo de exercício de flexão, por exemplo, não é bom para quem tem osteoporose. Por outro lado, qualquer tipo de extensão pode causar lesões a alguém com estenose (PONTEL *et al.*, 2016).

Pilates também foi documentado para retardar ou reverter os efeitos de doenças debilitantes como Parkinson e esclerose múltipla. O movimento de amplitude média dos exercícios pode ajudar as pessoas a superar a rigidez e a se tornarem mais flexíveis. Pode até ajudar com traumas cerebrais, como um derrame. É apontado que quanto mais cedo as pessoas com lesão cerebral ou derrame puderem iniciar exercícios de equilíbrio com Pilates e fazer seus corpos se moverem simetricamente, melhor se sairão em seu resultado geral permanente (ARAÚJO *et al.*, 2020).

Muitos idosos descobrem que seu equilíbrio, flexibilidade e resistência diminuíram com o tempo. Essas condições são viáveis na maioria dos contextos de Pilates para iniciantes e vão melhorar à medida que o Pilates é praticado regularmente (GRANACHER *et al.*, 2013).

A osteoporose é uma preocupação especial para idosos no Pilates, assim como acontece com muitos sistemas de condicionamento físico. A osteoporose é um enfraquecimento da estrutura do osso, o que torna aqueles que a têm mais suscetíveis a ossos quebrados e fraturas. Qualquer pessoa com risco de osteoporose, uma categoria que inclui idosos com mais de 65 anos (homens e mulheres), deve fazer uma varredura da densidade óssea antes de prosseguir com a prática de Pilates (PONTEL *et al.*, 2016).

Os exercícios de levantamento de peso, como muitos exercícios de Pilates, são frequentemente recomendados como parte de programas de construção óssea para prevenir a osteoporose. No entanto, uma vez que a condição esteja presente nos ossos, o cenário de aptidão muda consideravelmente. A razão é que desafios excepcionais de equilíbrio, alguns exercícios de sustentação de peso, flexão para frente (flexão) e certos exercícios de torção - todos parte da prática regular de Pilates - não são recomendados para pessoas com osteoporose. Sendo assim, em idosos com osteoporose o treino deve ser planejado levando-se em conta a osteoporose e deve ser conduzido por um instrutor de Pilates qualificado (GRANACHER *et al.*, 2013, p. 58).

O exercício de Pilates modificado é uma abordagem ideal para um paciente idoso, pois aborda questões importantes relacionadas às mudanças no corpo que vêm com a idade. Os benefícios adicionais incluem a execução de tarefas diárias com facilidade para melhorar a qualidade de vida e a confiança (ARAÚJO *et al.*, 2020).

Além disso, à medida em que ocorre o envelhecimento, a postura muda; tornando os idosos mais arredondados e, em casos mais extremos, uma pessoa pode ficar curvada. A postura arredondada mudará a forma da coluna, comprimindo as articulações e pode causar impacto na articulação do ombro, resultando em problemas ao levantar os braços. Alcançar os itens nos armários fica mais difícil e pode causar quedas e dor crônica na coluna, chamada de lombalgia crônica (PONTEL *et al.*, 2016).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo teve como principal objetivo analisar os principais efeitos benéficos proporcionados pela realização de exercícios do método Pilates em indivíduos na terceira idade e acredita-se que o mesmo foi plenamente alcançado, uma vez que um estilo de vida saudável representa um modo de viver que incorpora hábitos promotores do bem-estar e da qualidade de vida, e que tem por base a busca pelo equilíbrio pessoal e a harmonia com o ambiente. Trata-se, portanto, de um “processo” e não um “produto”; uma viagem e não um

porto de chegada. Neste contexto, a prática de atividades físicas, no contexto educativo, tem ganhado destaque.

Sozinho ou em grupo; com adversários ou desafiando a natureza, busca-se a superação, a vitória, o companheirismo, o relaxamento da tensão diária, a boa forma física e a saúde. Nem sempre nossas metas são atingidas, mas não há dúvidas de que o saldo, na relação atividade física – qualidade de vida é altamente positivo.

Mesmo na forma de prática esportiva, muitas vezes referida como um risco para a saúde, mais amizades são construídas do que são desfeitas; muito mais alegria é derivada dessa prática do que tristeza; mais companheirismo que conflitos, mais formação que desvios, mais saúde e bem-estar do que lesões. Com boa orientação, os riscos são infinitamente menores que os benefícios da prática esportiva ou de qualquer outra forma de atividade física.

A linguagem corporal é a maneira pela qual a comunicação é marcada pela intencionalidade do corpo. O corpo é o elemento central da comunicação, emite-se mensagens corporais, faz-se mímica, expressa-se com gestos, modulações das expressões corpóreas (movimento de cabeça, dos braços, das mãos, dos pés, diversas posturas assumidas), choro, riso, dor, grito, ruído, respiração, até pelo próprio silêncio. Todos esses e outros elementos são conteúdos de expressão da linguagem corporal.

A atividade física é essencial para que os indivíduos tenham um desempenho melhor em suas funções e também almejem uma qualidade de vida.

Foi possível concluir que existem fortes evidências do método Pilates na melhora do equilíbrio estático e dinâmico, além da melhora flexibilidade e aptidão física, e como consequência, melhora a qualidade de vida, autonomia e bem-estar.

Recentemente, a relação atividade física e saúde vem sendo gradualmente substituída pelo enfoque da qualidade de vida, o qual tem sido incorporado ao discurso da Educação Física e das Ciências do Esporte. Tem, na relação positiva estabelecida entre atividade física e melhores padrões de qualidade de vida, sua maior expressão.

O Pilates surgiu como uma prática de atividade física que traz excelentes benefícios, porém apesar dessa prática não ter sido criada recentemente, deve sua divulgação e inserção no país somente na última década, trazendo o mesmo às academias e outros espaços.

Cabe lembrar que Pilates criou seu método voltado tanto para atletas que necessitavam de maior rendimento, utilizando o método como coadjuvante no treinamento, quanto para indivíduos interessados em otimizar seu bem-estar nas atividades diárias.

Na atualidade, o método Pilates é considerado eficaz, não somente por seus resultados, mas principalmente por trabalhar com princípios diferentes das demais modalidades de

atividades físicas, ao respeitar prioritariamente a individualidade do praticante, principalmente do público da terceira idade.

REFERÊNCIAS

- ADORNO, Marta Lúcia Guimarães Resende; BRASIL-NETO, Joaquim Pereir. Avaliação da qualidade de vida com o instrumento SF-36 em lombalgia crônica. **Acta Ortopédica Brasileira** [Internet], v. 21, n. 4, p. 202-207. 2013.
- ALADRO-GONZALVO, Arián R. *et al.* The effect of Pilates exercises on body composition: a systematic review. **Journal Of Bodywork And Movement Therapies**, [S.L.], v. 16, n. 1, p. 109-114, jan. 2012. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbmt.2011.06.001>.
- ARAUJO, Lydiane Kellen Benneterre de *et al.* Efeitos do método pilates na funcionalidade e qualidade de vida na doença de Parkinson. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [S.L.], v. 12, n. 6, p. 3201-3210, 7 maio 2020.
- ARAÚJO, Ingrid Daiane Dantas et al. Efeito do método pilates em mulheres com lombalgia: estudo de casos. **Revista Intercâmbio** [Internet], v.11, n. 1, p. 86-96. 2018. Disponível em: <http://www.intercambio.unimontes.br/index.php/intercambio/article/view/197/223>. Acesso em: 28 ago. 2022.
- BAIM, F. S. **Evidência do método Pilates no tratamento da dor lombar no público da terceira idade**. Trabalho de conclusão de curso – Centro Universitário Anhanguera de São Paulo, Campo Limpo, 2018.
- BARROS, Suélem Silva de; ÂNGELO, Rita di Cássia de Oliveira; UCHÔA, Érica Patrícia Borba Lira. Lombalgia ocupacional e a postura sentada. **Revista Dor** [Internet], v. 12, n. 3, p. 226-230. 2011.
- BARROS, Mauro V. G. de; SANTOS, Saray G. dos. **A atividade física como fator de qualidade de vida e saúde do trabalhador**. Petrópolis: Vozes, 2000.
- CAMARÃO, Teresa. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Gulf Professional Publishing, 2004.
- COSTA, L.M.R.D. et al. Os Efeitos do Método Pilates Aplicado à População Idosa: Uma Revisão Integrativa. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro, v19, n4, p.695-702,2016.
- CRITCHLEY, Duncan J.; PIERSON, Zoe; BATTERSBY, Gemma. Effect of pilates mat exercises and conventional exercise programmes on transversus abdominis and obliquus internus abdominis activity: pilot randomised trial. **Manual Therapy**, [S.L.], v. 16, n. 2, p. 183-189, abr. 2011.
- CRUZ, Alexandre Armando M. da. **Caracterização do perfil de atividade física e sua relação com os indicadores de saúde em indivíduos de etnia japonesa residentes na região metropolitana de Porto Alegre – RS**. 2006. 123f. Tese (Curso de Doutorado em Medicina e Ciência da Saúde). Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2006.

CRUZ-FERREIRA, Ana *et al.* A Systematic Review of the Effects of Pilates Method of Exercise in Healthy People. **Archives Of Physical Medicine And Rehabilitation**, [S.L.], v. 92, n. 12, p. 2071-2081, dez. 2011. Elsevier BV.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.apmr.2011.06.018>.

DANTAS, E. H. M. **Fatores efetivos indispensáveis para o sucesso nos programas de atividade física para a 3ª idade.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 2, n. 2, p. 75-82, 2009.

ENGERS, P.B. et al. Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Reumatol.** São Paulo, v 56, n 4, p.352-365,2016.

FERNANDES LV, LACIO ML. **O Método Pilates:** Estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade. Revista Eletrônica da Faculdade Metodologista Granbery. 2011.

GALLAGHER, S. P.; KRYZANOWSKA, R. **O método Pilates de condicionamento físico.** Rio de Janeiro: Stúdio Brasil de Pilates, 2000.

GALLO, L.H.:. **Parâmetros e Princípios da Programação de Exercício Físico.** Curitiba - PR: CRV, v. 1, p. 83-95, 2014.

GUEDES D. P; GUEDES Jerp. **Aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes:** avaliação referenciada por critério. Revista brasileira de atividade física e saúde, 2005.

GUIMARÃES, A.C.D.A. et al. The Effect of Pilates methodone lderly flexibility. **Fisioter. Mov.**, Curitiba, v27, n2, p.181- 188, 2014.

GUTIERREZ M et al. **Perfil descritivo-situacional del sector de la promoción y educación en salud:** Colombia. In Aroyo HV e Cerqueira MT (eds.). La Promoción de la Salud y la Educación para la Salud en America Latina: un Analisis Sectorial Editorial de la Universidad de Puerto Rico, 1997.

LIM HS, KIM YL, LEE SM. **Os efeitos do treinamento de exercícios de Pilates no equilíbrio táctico e dinâmico no AVC crônico pacientes.** Jornal de Ciências da Fisioterapia, 2011.

LIMA, Hugo. **Atividade física, educação e saúde.** Rio de Janeiro: Sprint, 2009.

LOPES, F. J. G.; ALTERTHUM, C. C. Caminhar em busca da qualidade de vida. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 21, n. 1, p. 861-866, set. 2009.

MEIRA, **Saulo Sacramento; VILELA, Alba Benemerita Alves; Pinto, Cathianne Sacramento.** A eficácia do método Pilates no tratamento de lombalgias: uma revisão de literatura. **EFDeportes.com** [Internet], v. 14, n. 171. 2012. Disponível em:
<https://www.efdeportes.com/efd171/pilates-no-tratamento-de-lombalgias.htm>. Acesso em: 28 ago. 2022.

MOKHTARI, Mahyar; NEZAKATALHOSSAINI, Maryam; ESFARJANI, Fahimeh. The Effect of 12-Week Pilates Exercises on Depression and Balance Associated with Falling in the Elderly. **Procedia - Social And Behavioral Sciences**, [S.L.], v. 70, p. 1714-1723, jan. 2013.

NAHAS. M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Londrina: Midiograf, 2001.

OLIVEIRA, A. G. T. **Benefícios do Método Pilates na terceira idade**: uma revisão sistemática. Artigo (Bacharelado em Educação Física) - Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, Brasília, 2019.

ORTIZ, G. P. **Pilates na atenção básica**: um tratamento conservador para usuários com doença pulmonar obstrutiva crônica. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Gestão de Organização Pública de Saúde) – Universidade Federal de Santa Maria, Cachoeira do Sul, 2015.

PEREIRA, Natália Toledo; FERREIRA, Luiz Alfredo Braun; PEREIRA, Wagner Menna. Efetividade de exercícios de estabilização segmentar sobre a dor lombar crônica mecânico-postural. **Fisioterapia em Movimento** [Internet], v. 23, n. 4, p. 605-614. 2010. Acesso em: <http://www.scielo.br/pdf/fm/v23n4/a11v23n4>. Acesso em: 28 ago. 2022.

PINHEIRO, K.R.G.P. et al. Influence of Pilates exercises on muscle bilization in lumbar muscle in older adults. Rev. **Bras. Cineantropom**. Desempenho Hum. Florianópolis, v16, n6, p.648-657, 2014.

PLACHY, Judit; KOVÁCH, Magdolna; BOGNÁR, József. Improving Flexibility and Endurance of Elderly Women Through a Six-Month Training Programme. **Human Movement**, [S.L.], v. 13, n. 1, p. 1-10, 1 jan. 2012.

PONTEL, Marciano Dionei *et al.* A influência das atividades fisioterapêuticas na quantidade de medicamentos utilizados entre os participantes da escola de postura do município de Jupiá (SC). **Psicologia**, online, p. 1-22, 2016.

RODRIGUES, B.G.D.S. et al. Autonomia Funcional de Idosas Praticantes de Pilates. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v17, n4, p.300-305, 2010.

ROSA, A. C. L.; LEMOS, C. P.; ALMEIDA, G. M. F.; SCHLINDWEIN-ZANINI, R. A influência do método Pilates no equilíbrio em idosos. **FIEP BULLETIN**, v. 12, p. 1-7, 2-12.

TOLDRÁ, R.C. **Terapia Ocupacional e o Método Self-Healing**: criando novas possibilidades de viver o corpo. In: Pádua EMM, Magalhães LV, organizadoras. Casos, memórias e vivências em terapia ocupacional. 2a ed. Campinas (SP): Papyrus; 2014.

TOMÉ, Flávia et al. Lombalgia crônica: comparação entre duas intervenções na força inspiratória e capacidade funcional. **Fisioterapia em Movimento** [Internet], v. 25, n. 2, p. 263-272. 2012.

TOZIM, B.M. et al. **Efeito do Método Pilates na Flexibilidade**, Qualidade de Vida e nível de dor em idosos. **Cons Saude**. São Paulo, v13, n4, p. 563-570, 2014.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me proporcionar perseverança em toda a minha vida. A todos os professores que contribuíram de alguma forma com a minha formação acadêmica e profissional, cuja dedicação foi essencial para que essa etapa fosse concluída satisfatoriamente. Sou grata a meus pais e meu marido pelo incentivo aos estudos e pelo apoio incondicional. Ao meu orientador Fabrício de Souza por todo ensinamento transmitido, seus conhecimentos fizeram grande diferença para o resultado final desta jornada. Por último, mas não menos importante agradeço a todos os funcionários da Universidade Unisul que contribuíram direta e indiretamente para a conclusão deste trabalho.