

**BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA TERCEIRA IDADE: REVISÃO  
BIBLIOGRÁFICA**

***BENEFITS OF THE PILATES METHOD IN OLDER AGE: BIBLIOGRAPHICAL  
REVIEW***

Thainá dos Santos Ofrante<sup>1</sup>

Mércia da Penha Cherque Ramos<sup>2</sup>

**RESUMO:** O processo do envelhecimento se dá por diversas questões. São divididos em cinco pontos, sendo eles o envelhecimento biológico, cronológico, funcional, social e psicológico. Esse processo traz consigo diversas alterações físicas na vida do idoso, diminuindo sua capacidade funcional, flexibilidade, alinhamento postural e equilíbrio, tirando assim a independência do mesmo. O método pilates tem se mostrado muito eficaz na vida dos idosos. Esse estudo teve como objetivo descrever a eficácia do método pilates na vida de indivíduos da terceira idade. Este estudo se trata de uma revisão bibliográfica narrativa sobre a eficácia do método pilates na terceira idade. Foi mostrado na pesquisa diversos benefícios do método, como a melhora da flexibilidade dos idosos, alinhamento postural, a melhora da capacidade funcional e equilíbrio, evitando assim as quedas no dia a dia. Os estudos encontrados e utilizados na pesquisa comprovam os diversos benefícios que o método pilates promove ao decorrer do envelhecimento. O método se mostrou muito eficaz para um envelhecimento saudável e independente.

**Palavras-chave:** Revista; TCC; Pesquisa; Pilates; Idosos; Envelhecimento.

**SUMMARY:** The aging process occurs due to several issues. They are divided into five points, namely biological, chronological, functional, social and psychological aging. This process brings with it several physical changes in the elderly's life, reducing their functional capacity, flexibility, postural alignment and balance, thus taking away their independence. The Pilates method has proven to be very effective in the lives of the elderly. This study aimed to describe the effectiveness of the Pilates method in the lives of third-generation individuals, ensuring healthy aging and more autonomy. This study is a narrative bibliographic review on the effectiveness of the method pilates in old age, research has shown several benefits of the method, such as improving the flexibility of the elderly, postural alignment, improving functional capacity and balance, thus preventing falls in everyday life. The studies found and used in the research prove the various benefits that the Pilates method promotes as we age. The method proved to be very effective for healthy and independent aging.

**Keywords:** Magazine; TCC; Search; Pilates; Elderly; Aging.

---

<sup>1</sup> UniSales Centro Universitário Salesiano. Vitória / ES, Brasil.

<sup>2</sup> UniSales Centro Universitário Salesiano. Vitória / ES, Brasil.

## 1.INTRODUÇÃO

Segundo dados do IBGE, et al. (2022), índice de envelhecimento é um indicador que relaciona dois grupos de idade extremas. É mais comum que, para o cálculo deste indicador, sejam consideradas pessoas idosas as pessoas de 65 anos e mais de idade. No entanto, para manter a coerência com os demais indicadores deste texto será utilizado aqui o parâmetro de 60 anos e mais de idade. O índice de envelhecimento, então, será a razão entre o grupo de pessoas de 60 anos ou mais de idade em relação à população de 0 a 14 anos. Portanto, quanto maior o valor do indicador, mais envelhecida é a população. No Brasil, esse índice chegou a 80,0 em 2022, indicando que há 80 pessoas idosas para cada 100 crianças de 0 a 14 anos. Em 2010, o índice de envelhecimento era menor, correspondendo a 44,8.

De Lima (2008) ressalta haver evidências de que a grande maioria dos idosos apresenta nível elevado de comprometimento funcional, dependência e solidão. Entretanto, envelhecer não é sinônimo de doença, inatividade e contração geral no desenvolvimento. Na literatura gerontológica, envelhecer é considerado um evento progressivo e multifatorial, e a velhice é uma experiência potencialmente bem-sucedida, porém, heterogênea, e vivenciada com maior ou menor qualidade de vida.

Segundo Schneider, et al. (2008), o envelhecimento é dividido em cinco questões. O Envelhecimento biológico, que é dinâmico e irreversível, tendo como característica a maior sensibilidade a agressões do ambiente interno e externo, mas isso não quer dizer que a pessoa vá adoecer, pois cada órgão ou sistema, envelhece de maneira diferente. Já no Envelhecimento cronológico é utilizado nos estudos científicos, por conta da dificuldade da definição da idade biológica. Isso se deve ao fato de existirem contradições sobre como se inicia o processo do envelhecimento, com discussões se o indivíduo começa a envelhecer a partir da concepção, no fim da terceira década de vida ou perto do fim da existência do indivíduo.

Schneider (2008) diz que gênero, classe social, saúde, educação, fatores de personalidade e contexto socioeconômico são importantes, pois se misturam à idade cronológica determinando as diferenças de idosos com idades entre 60 e 100 anos. O próximo se trata do Envelhecimento Funcional, que é a conservação do nível de adaptação do indivíduo ao ambiente, comparando com a idade cronológica. Em alguns países, o envelhecimento funcional vem antes do cronológico, percebendo-se esse fato em populações mais carentes.

Existe também o Envelhecimento social, que se trata do tipo de envelhecimento que está relacionado à avaliação de como o indivíduo desempenha seus papéis e como se comporta de acordo com sua idade, no meio em que se insere. Por isso, a forma de se envelhecer pode sofrer variações de acordo com o contexto histórico e econômico da sociedade. E por fim, o Envelhecimento psicológico, que está relacionado a idade cronológica e à capacidade de percepção, memória, aprendizagem que o indivíduo possui, bem como pela busca do sentido da vida e do autoconhecimento. O processo de autoconhecimento auxilia o indivíduo na superação dos conflitos do seu dia a dia, favorecendo o amadurecimento psíquico bem como a consciência de si e harmonização com o mundo e consigo mesmo, (Carvalho, et al., 2020)

O método Pilates, inicialmente chamado Contrology ou Arte do Controle, foi criado pelo alemão Joseph Hubertus Pilates (1880-1965), por cerca de cinquenta anos, com início em 1920 (Anderson, 2000). Resulta da junção de princípios orientais, como concentração, equilíbrio, percepção, controle corporal e flexibilidade, e da cultura ocidental, com ênfase na força e no tônus muscular (Carvalho et al, 2010). Durante a Primeira Guerra Mundial (1914-1918), Pilates tornou-se prisioneiro e construiu protótipos dos aparelhos utilizados atualmente, a partir de camas, roldanas, molas e outros artefatos mobiliários. Desenvolveu exercícios para manutenção de sua saúde e de outros prisioneiros e atribuiu a esta prática, o fato de a epidemia da gripe e de outras doenças, não os matarem (Carvalho et al., 2010).

A proposta de Joseph Pilates proporciona um amplo benefício para o corpo humano, estimulando a circulação, melhorando a flexibilidade, a amplitude de movimento, ou seja, a postura e o condicionamento do corpo (físico e mental) em geral. Certamente, qualquer método mais abrangente e diversificado como o Pilates terá muitos princípios fundamentais. No caso do Método Pilates, são seis princípios-chave: centralização, concentração, controle, precisão, respiração e fluxo. Os exercícios que compõem o método envolvem contrações isotônicas (concêntricas e excêntricas) e, principalmente, isométricas, com ênfase no que Joseph denominou *power house* (ou centro de força). Este centro de força é composto pelos músculos abdominais, transversos abdominal, multifídeos e músculos do assoalho pélvico, que são responsáveis pela estabilização estática e dinâmica do corpo. Então, durante os exercícios, a expiração é associada à contração dessas musculaturas e do diafragma (Gallagher et al., 1999).

Segundo Engeres (et. 2015), indivíduos idosos devem fazer atividades de força muscular (duas vezes por semana ou mais que envolva a maioria dos grupos musculares) e aeróbicas (pelo menos 150 minutos de atividade de intensidade moderada ou 75 minutos de intensidade vigorosa ou uma combinação dessas duas, por semana), com o objetivo de reduzir o risco de mortalidade por todas as causas, doenças coronarianas, infarto, hipertensão e diabetes tipo 2.

O presente estudo tem como objetivo destacar a importância e benefícios do método pilates na terceira idade. Este estudo é de grande relevância, pois com o crescimento do envelhecimento nos últimos anos, é importante ressaltar a importância do pilates para que os idosos por meio desse método possam se exercitar conscientemente, que aprendam ter consciência corporal e que fortaleçam globalmente todos os músculos. Sendo assim, proporcionando uma vida mais ativa, conseguindo realizar suas atividades de vida diária com mais independência e evitando possíveis quedas.

## **2.METODOLOGIA**

Este estudo se trata de uma revisão bibliográfica narrativa sobre a eficácia do método pilates na terceira idade. Segundo Terezinha (et., al 2007), os artigos que são utilizados no modelo de revisão narrativa são publicações amplas, apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou o “estado da arte” de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual. As revisões narrativas não informam as fontes de informação utilizadas, a metodologia para busca das referências, nem os critérios utilizados na avaliação e seleção dos trabalhos.

Constituem, basicamente, de análise da literatura publicada em livros, artigos de revista impressas e/ou eletrônicas na interpretação e análise crítica pessoal do autor.

### **3.RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os exercícios do método pilates estão relacionados a melhora de flexibilidade, podendo contribuir para a funcionalidade, facilitando a realização das atividades de rotina, além de beneficiar a marcha do idoso em relação ao ciclo, velocidade e comprimento do passo, ajudando a reduzir as quedas. Estudos semelhantes usados por Costa et al., 2016, Costa et al., 2022 e Engers, et al., 2016 mostram sobre as evidências atuais do efeito do pilates em pessoas da terceira idade. Ambos os estudos citam o processo involuntário do envelhecimento e suas consequências como perda de massa óssea, força, má postura, redução da produção hormonal, etc. Como riscos surgem as quedas, lentidão no tempo de reação e perda de autonomia para fazer suas atividades de vida diária. Citam a importância do idoso fazer atividade física ao menos 2 vezes por semana. Dentre as diversas possibilidades da atividade física, o método Pilates se tornou uma modalidade popular nos últimos anos.

A relação do método com a melhora da qualidade de vida e redução das queixas de dores musculoesqueléticas em um grupo de mulheres idosas foi citado no estudo de Bonifácio et al., 2021. O estudo mostra os resultados de idosas praticantes de pilates após 12 semanas da primeira sessão. Foi observada a diminuição da dor, o aumento da flexibilidade e a melhora da qualidade de vida de todas as idosas. No mesmo grupo, foram apresentadas duas pacientes com fibromialgia que praticaram o pilates durante 60 minutos na quantidade de duas vezes por semana, foi constatada uma melhora significativa na redução da dor e na melhora da capacidade funcional.

A aptidão física é a capacidade de realizar atividades de vida diária com o mínimo de esforço. No estudo de Moura et al., 2019 é mostrado que idosos que praticam Pilates apresentam melhor desempenho em testes de força e resistência em comparação com aqueles que não praticam. Essa melhoria é muito importante, considerando que a sarcopenia e a perda de força são comuns com o envelhecimento. No estudo de A flexibilidade também se mostrou aprimorada com a prática regular do Pilates. A capacidade de realizar movimentos com amplitude é fundamental para a realização de atividades diárias, e a flexibilidade pode ser um fator determinante na qualidade de vida dos idosos.

No estudo de Oliveira et al., 2018 enfatiza como o método pilates contribui significativamente para a melhora da postura corporal em idosas. Ambos os estudos abordam sobre esse ponto importante. Com o avanço da idade, o risco de quedas aumenta significativamente, e a prática de atividades que promovam o equilíbrio é de extrema importância. O estudo mostra que os exercícios de Pilates, que colocam em ênfase o alinhamento postural e o controle motor, podem reduzir a incidência de quedas, proporcionando maior segurança aos idosos praticantes. A correção postural não só melhora a estética corporal, mas também reduz a incidência de dores nas costas e outras disfunções musculoesqueléticas, comuns nessa faixa etária. Além dos benefícios físicos, o Pilates também influencia positivamente no bem-estar psicológico dos mesmos. A prática regular pode reduzir sintomas de ansiedade e depressão, promover a autoconfiança e melhorar a autoestima.

A flexibilidade é uma das coisas mais importantes na capacidade funcional do idoso, para a realização das atividades diárias, sendo considerada um mínimo necessário para possibilitar ao idoso uma autonomia funcional. No estudo de Guimarães, et al., 2014 foi realizada a avaliação da flexibilidade do quadril através do teste de sentar e alcançar, no qual o idoso senta-se na borda do assento, flexiona um joelho, mantém o pé completamente apoiado no chão e a outra perna (sob avaliação) estendida com o calcanhar no chão e o tornozelo em posição de dorsiflexão. Os idosos que participaram do teste que são praticantes do método pilates foram considerados com uma flexibilidade normal, da mesma forma que o teste de alcançar atrás das costas para avaliação da flexibilidade da cintura escapular. Conduzindo assim os idosos a uma vida com mais autonomia funcional no seu dia a dia.

O praticante do método pilates aprende a sentir seus movimentos e ter autopercepção corporal ao executá-los. Ao comparar com praticantes de outras modalidades de exercícios, identifica-se que a prática do pilates beneficia os seus praticantes, pois proporciona maior consciência corporal e melhora na atenção. No estudo de Silva et al., 2021 foi realizada uma análise de como a prática de pilates influencia na autoimagem e na qualidade de vida dos idosos. A pesquisa envolveu um grupo de idosos que praticam pilates e outro que não pratica, avaliando diferenças nos pontos de saúde física, mental e bem-estar social. Os resultados do estudo mostraram que os idosos praticantes do método pilates apresentam uma autoimagem mais positiva e uma melhor qualidade de vida, em comparação com os que não praticam o método. O estudo concluiu que a prática regular de pilates pode ser uma estratégia muito eficaz para melhorar o bem-estar dos idosos, levando assim a terem uma melhor qualidade de vida, confiança, serem mais independentes e não estarem propensos a uma depressão ou algum problema psicológico.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De acordo com os estudos encontrados, o método pilates é um conjunto de exercícios muito benéfico para pessoas da terceira idade no decorrer do envelhecimento. Sendo favorável em diversos aspectos da vida do idoso, como na capacidade funcional, melhora da flexibilidade, diminuição dos riscos de queda, alinhamento postural, fortalecimento muscular geral e consciência corporal.

Por fim, pode-se concluir que os benefícios são evidentes e tem um resultado muito positivo na vida da população idosa, não somente no físico mas também na saúde mental promovendo uma maior independência no seu dia a dia. O método se mostrou muito eficaz para um envelhecimento saudável.

#### **REFERÊNCIAS**

BONIFÁCIO, S. R., Nohara, S. S. B., Lanuez, F. V., Ribeiro, K. T., & Lemos, L. C. (2023). O método Pilates como opção terapêutica para as queixas de dores musculoesqueléticas em mulheres idosas. **Cadernos saúde coletiva**, 31(3), e31030564. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462x202331030564>. Acesso em: 28/10/24.



CARVALHO, C. M., Ferreira, S. C. B. Fundamentação teórica do método pilates: uma revisão sistematizada. (2010). **Fiep Bulletin** v. 80, n. 2, Edição especial Disponível em:

<https://ninho.inca.gov.br/jspui/bitstream/123456789/6731/1/Fundamenta%C3%A7%C3%A3o%20te%C3%B3rica%20do%20m%C3%A9todo%20pilates%20uma%20revis%C3%A3o%20sistematizada.pdf>. Acesso em: 28/10/24.

COSTA, L. M. R. da, Schulz, A., Haas, A. N., & Loss, J. (2016). The effects of Pilates on the elderly: An integrative review. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, 19(4), 695–702. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150142>. Acesso em: 28/10/24.

DE LIMA, Â. M. M.; Da Silva, H. S.; Galhardoni, R. Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras. **Comunicação, saúde, educação**. v.12, n27, p795-807. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/icse/a/gZJj8GhfrcVG4cPfgCWpTHM/?format=pdf#:~:text=Em%20pa%C3%ADses%20europeus%2C%20os%20dados,cr%C3%B4nico%2Ddegenerativas%20e%20outras%20patologias>>. Acesso em: 28/10/24.

ENGERS, P. B. et al. (2016). Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. **Revista brasileira de reumatologia**, v. 56, n. 4, p. 352–365. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbr/a/tyF48jmHYjQRx9sk6sZCwrK/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 28/10/24.

GUIMARÃES, A. C. de A., Azevedo, S. F. de, Simas, J. P. N., Machado, Z., & Jonck, V. T. F. (2014). The effect of Pilates method on elderly flexibility. **Fisioterapia Em Movimento**, 27(2), 181–188. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-5150.027.002.ao03>. Acesso em: 28/10/24.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Demográfico.(2022)**. Disponível em:

<https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2102038>. Acesso em: 28/10/24.

MARÉS, G. et al. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. (2012). **Fisioterapia em Movimento**, v. 25, n. 2, p. 445–451. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/fm/a/Wh4SCMwKZy69fyrXRvcPCDH/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 28/10/24.

MIRANDA, G. M. D.; Mendes, A. DA C. G.; Silva, A. L. A. DA. Population aging in Brazil: current and future social challenges and consequences. (2016). **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 19, n. 3, p. 507–519. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/MT7nmJPPRt9W8vndq8dpzDP/>. Acesso em: 28/10/24.

OLIVEIRA, L. M. N. de, Sousa, F. A. N. de, Anjos, M. S. dos, Barros, G. M. de, & Torres, M. V. (2018). Método Pilates na comunidade: efeito sobre a postura corporal de idosas. **Fisioterapia e Pesquisa**, 25(3), 315–322. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/18002525032018>. Acesso em: 28/10/24.

PUCCI, G. C. M. F., Neves, E. B., & Saavedra, F. J. F. (2019). Effect of Pilates method on physical fitness related to health in the elderly: A Systematic review. **Revista Brasileira de Medicina Do Esporte**, 25(1), 76–87. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-869220192501193516>. Acesso em: 28/10/24.

RODRIGUES, B. G. DE S. et al. Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates. (2010). **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 17, n. 4, p. 300–305. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/XvtdWPtNGD6cdm7ptSMLtdN/>. Acesso em: 28/10/24.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. (2007). **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 20, n. 2, p. v–vi. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/appe/a/z7zZ4Z4GwYV6FR7S9FHTByr/?lang=pt>. Acesso em: 28/10/24.

SILVA, C. F. da F., Hackenberg, C. C., Pastre, T. G. F. de L., Oliveira, V. de, & Vagetti, G. C. (2021). Comparação dos aspectos da autoimagem e domínios da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de pilates em Curitiba, Paraná. **Fisioterapia e Pesquisa**, 28(2), 186–192. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/20020528022021>. Acesso em: 28/10/24.

SCHNEIDER, R. H.; Irigaray, T. Q. (2008). O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 25, n. 4, p. 585–593. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/LTdtHbLvZPLZk8MtMNMZyb>. Acesso em: 28/10/24