

A COMPARAÇÃO DA AUTONOMIA FUNCIONAL DE IDOSOS, ANTES E DEPOIS DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES

COMPARISON OF THE FUNCTIONAL AUTONOMY OF ELDERLY PEOPLE, BEFORE AND AFTER PRACTICE OF THE PILATES METHOD

Natanael Fechele Aquino¹
Gabriel Marinho Tavares Lima²
Luiz Carlos de Lima Filho³

RESUMO: **Introdução:** O método Pilates foi desenvolvido com o objetivo de aumentar a qualidade e autonomia funcional dos praticantes, e por se tratar de uma atividade simples, vem ganhando espaço no cenário atual. **Objetivos:** Comparar autonomia funcional em idosos antes e depois da prática do método Pilates. **Materiais e Métodos:** Para essa revisão, foi realizada uma busca através de pesquisa virtual na literatura atual disponível no banco de dados das bibliotecas eletrônicas Pubmed, Medline, Lilacs e Scielo, no período de agosto de 2023 a setembro de 2023. Cujos seguintes descritores foram utilizados; Funcionalidade; Pilates; Idosos; Fisioterapia. **Resultados:** De acordo com os achados, os resultados obtidos nos estudos demonstraram que o método Pilates se mostrou eficaz na melhora dos níveis de flexibilidade, equilíbrio, resistência aeróbia, e na prevenção de comorbidades associadas ao processo de envelhecimento. **Conclusão:** Conclui-se que o método Pilates é uma boa estratégia para proporcionar maior autonomia funcional, prevenir diversas patologias e consequentemente proporcionar melhor qualidade de vida.

3491

Palavras-chaves: Funcionalidade. Pilates. Idosos. Fisioterapia.

ABSTRACT: **Introduction:** The Pilates method was developed with the aim of increasing the quality and functional autonomy of practitioners, and because it is a simple activity, it has been gaining ground in the current scenario. **Objectives:** Compare functional autonomy in elderly people before and after practicing the Pilates method. **Materials and Methods:** For this review, a search was carried out through virtual research in the current literature available in the database of the electronic libraries Pubmed, Medline, Lilacs and Scielo, from August 2023 to September 2023. The following descriptors were used; Functionality; Pilates; Elderly; Physiotherapy. **Results:** According to the findings, the results obtained in the studies demonstrated that the Pilates method was effective in improving levels of flexibility, balance, aerobic resistance, and in preventing comorbidities associated with the aging process. **Conclusion:** It is concluded that the Pilates method is a good strategy to provide greater functional autonomy, prevent various pathologies and consequently provide a better quality of life.

Keywords: Functionality. Pilates. Elderly. Physiotherapy.

¹ Graduando em Fisioterapia pelo Centro Universitário UniLS.

² Graduando em Fisioterapia pelo Centro Universitário UniLS.

³ Orientador. Centro Universitário UniLS.

1. INTRODUÇÃO

O crescimento populacional mundial tem como ponto destaque o aumento em número de idosos acima de 60 anos, de acordo com dados de World Population Prospects 2022 da Organização das Nações Unidas (ONU), teria a estimativa de pouco mais de 1,1 bilhão de idosos de 60 anos ou mais de idade, representando 13,9% de toda população. Dentro de 12 países listados pela ONU no ano de 2022, o Brasil ocupa a 6ª posição no ranking de países com maior número de idosos, sendo superior a 31,5 milhões de pessoas com 60 anos ou mais de idade.

Decorrentes das alterações ocasionadas pelo processo do envelhecimento estão as alterações da senescência, que trazem ao indivíduo a perda de massa óssea, diminuição de flexibilidade e da força muscular. Também se tornam mais suscetíveis a doenças cardiovasculares, neurológicas, musculoesqueléticas, entre outras que afetam o desenvolvimento funcional do idoso, promovendo a dependência na realização das atividades de vida diária (AVDs). (COSTA, et al., 2018)

Quando pensamos na funcionalidade dos idosos, identificamos fatores de grandes preocupações, já que muitos idosos apresentam níveis baixos de atividade física, o que resulta na diminuição da mobilidade funcional e da capacidade de realizar tarefas, impactando diretamente no seu bem-estar e na qualidade de vida. Segundo a Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF) a funcionalidade é priorizada como componente de saúde; traz como atividade a realização de tarefa ou ação de um indivíduo, representando a busca de funcionamento individual de uma pessoa. É abordado no capítulo 4 da CIF publicada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a componente “atividades e participação” que abrange todos os aspectos relacionados com a mobilidade, sendo fundamental para um envelhecimento saudável. (NASCIMENTO, et al., 2022)

Diante disso, existem várias modalidades de exercícios que visam proporcionar qualidade de vida ao envelhecimento, entre elas está o Método Pilates. Criado por Joseph Pilates, no início do século XX, aborda exercícios físicos com características do trabalho resistido e o alongamento dinâmico realizados em conjunto com a respiração. Partindo do princípio desse método estão: a respiração, centralização, concentração, controle, precisão e fluidez durante os movimentos, exercícios que requerem estabilidade do centro do corpo e dão atenção ao controle muscular, à respiração e à postura, contribuindo para um melhor desempenho funcional e na prevenção de lesões. (OLIVEIRA, et al., 2018)

O método Pilates vem sendo bastante utilizado por fisioterapeutas brasileiros, sendo uma das técnicas presentes no tratamento de diversas disfunções na população idosa, tendo em vista a melhora da flexibilidade, resistência física, força muscular, equilíbrio e coordenação motora. (FIGUEIREDO, et al., 2018)

Sendo assim, o objetivo geral deste trabalho é trazer comparativos da autonomia funcional antes e depois de idosos praticantes do Método Pilates.

2. OBJETIVO

O objetivo deste trabalho é analisar e comparar, por meio de uma revisão bibliográfica da literatura científica, a condição da autonomia funcional de idosos antes e depois de praticarem o Método Pilates, identificando as valências físicas adquiridas com o método e os benefícios específicos que ela pode trazer para esses indivíduos.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

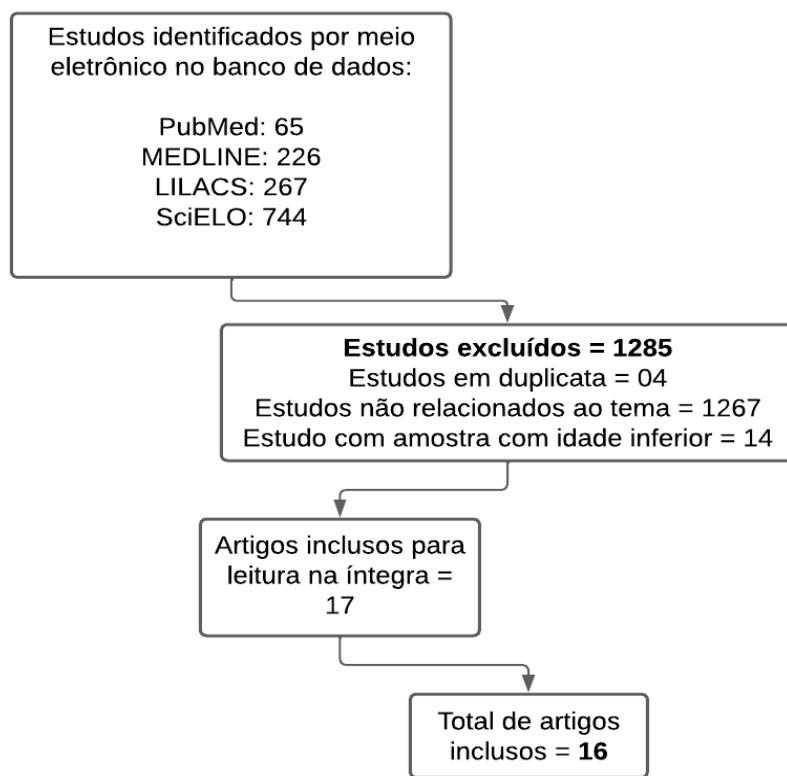
Este trabalho caracteriza-se por uma revisão bibliográfica de artigos, cujo o objetivo é abordar a intervenção do método Pilates na funcionalidade do idoso.

Para elaboração deste trabalho, utilizou-se de uma revisão bibliográfica de artigos que abordavam as melhorias físicas e funcionais ocasionadas em idosos que praticavam o Método Pilates. A busca foi realizada através de pesquisa virtual na literatura atual disponível no banco de dados das bibliotecas eletrônicas Pubmed, Medline, Lilacs e Scielo, no período de agosto de 2023 a setembro de 2023.

Foram selecionados artigos científicos publicados no período de 2018 a 2023. Como critério de inclusão, incluiu-se a população da amostra com idade igual ou superior 60 anos submetidos à intervenção do Método Pilates, cujos seguintes descritores foram utilizados; Funcionalidade; Pilates; Idosos; Fisioterapia. Foi estabelecido como critério de exclusão, aqueles artigos que não traziam informações relevantes sobre o tema, aqueles duplicados, os trabalhos com a população abaixo da idade estabelecida e publicações realizadas antes de 2018.

As buscas somaram 1.302 artigos, onde 1.285 artigos se enquadraram nos critérios de exclusão e 16 artigos foram selecionados para elaboração deste trabalho mediante os critérios de inclusão. A forma da análise se deu de forma quantitativa, apresentadas na forma de tabela com descrição de autor, característica da amostra e desfechos significativos em tabela.

3.1 TABELA DESCRITIVA



Fonte: elaborado pelos autores

4. RESULTADO E DISCUSSÃO

Em seu estudo, COSTA. et al., (2022) constatou que o processo de envelhecimento ocorre de forma gradual, apresentando pelo indivíduo idoso, declínio nas funções de flexibilidade, força muscular e equilíbrio corporal. Também aponta uma diminuição contínua funcional dos órgãos dos sentidos, estando eles associados ao envelhecimento dos sistemas vestibular, neuromuscular, somestésico e visual, tornando o indivíduo idoso mais propício a quedas e lesões que possam desencadear um maior comprometimento na sua autonomia funcional, podendo gerar ao idoso uma maior dependência familiar.

No estudo apresentados por SOUSA et. al., (2019), abordaram a importância da prática de atividade física na qualidade de vida do idoso, trazendo benefícios para a manutenção e promoção da saúde do indivíduo idoso, apontando também os efeitos positivos em vários aspectos, dentre eles, melhora na capacidade funcional e cognitiva, diminui as chances de desenvolver quadro depressivo, evita o isolamento além de proporcionar um melhor relacionamento familiar e social.

Dentro da literatura existem várias modalidades de exercícios descritas como benéficas para a saúde dos idosos como a hidroginástica, onde estudos abordaram o exercício físico como contribuinte para a preservação das funções cognitivas em idosos saudáveis e apontaram que em comparação a musculação, a hidroginástica apresenta melhores resultados em relação ao tempo de reação, caracterizado este pela velocidade de resposta e o movimento após a apresentação de um estímulo visual (BENTO. et al., 2019).

A dança que, através dos estudos de BORGES. et al., (2018) deve ser indicada, pois proporciona melhora no equilíbrio e no desempenho motor para a realização das Atividades da Vida Diária (AVDs) de idosos.

O método Pilates, que em estudo conduzido por MELLO et al., (2018) apresentaram como objetivo, avaliação dos efeitos do método Pilates contemporâneo na aptidão física, cognição e qualidade de vida do idoso, identificando, através dos testes realizados em seu grupo de intervenção, a eficácia do método Pilates na melhora dos níveis de flexibilidade, agilidade, equilíbrio dinâmico e resistência aeróbia. Trouxe também o método Pilates como uma alternativa na estratégia preventiva para manter e melhorar o estado de saúde de forma que possa contribuir na prevenção de doenças e demais comorbidades associadas ao processo de envelhecimento.

PUCCI. et al., em seu trabalho publicado em 2019, também trouxe o Método Pilates como alternativa na melhora da capacidade e aptidão física na população idosa, tendo em vista as melhorias na resistência cardiovascular, força, flexibilidade e equilíbrio, consequentemente vindo a proporcionar autonomia funcional a esses indivíduos.

Em 2020, REIS. et al., abordaram em seu estudo, a aptidão física como um fator importante na capacidade de funcionalidade do idoso, evidenciando a relação dela na prevenção de quedas, fator esse comprometedor à segurança do idoso podendo gerar incapacidade de realizar atividades físicas devido ao medo de quedas.

Outros estudos realizados com idosos praticantes do método Pilates apresentaram evidências também na melhora da estabilidade postural, ganho de equilíbrio e redução no risco de quedas em comparação a idosos não praticantes de atividades físicas, sendo benéfico também na melhora da independência funcional ao realizar suas Atividades de Vida Diárias (AVDs), além de estar relacionado a redução do risco de sarcopenia. (PATTI et al., 2021; OLIVEIRA et al., 2019).

Segundo o trabalho de FERNÁNDEZ. et al., publicado em 2021, a diminuição do risco de quedas está fortemente ligado a melhora no desempenho físico através de

treinamento de equilíbrio, força, flexibilidade e funcionalidade. Análises revelaram uma melhora significativa do Pilates nos resultados de risco de queda. Desta forma, o Pilates poderia diminuir o risco de quedas devido à maior estabilidade postural e dinâmica, juntamente com a redução do medo de cair ou da cinesiofobia, pois muitos dos exercícios desafiam o equilíbrio e fortalecem os músculos centrais (por exemplo, transverso, reto abdominal) e os músculos envolvidos no alinhamento da postura e na propriocepção (diafragma, assoalho pélvico). Chegando a conclusão que o método Pilates tende a promover maior autonomia aos idosos em suas AVDs.

Estudos realizados por LOPES. et al., (2020) demonstraram que o Pilates apresentou resultados positivos para a frequência cardíaca (FC), pressão arterial (PA) e no duplo-produto (DP) de pacientes hipertensos. Também apresentou resultados satisfatórios em pacientes acometidos pela diabetes, pois o exercício ajuda a reduzir gordura corporal e consequentemente controlar índice glicêmico. Apresenta resultados positivos com a correção postural, trabalho respiratório, de equilíbrio e propriocepção durante o exercício, auxiliam no desenvolvimento do controle motor e no fortalecimento dos músculos eretores e abdominais, auxiliando no tratamento de pacientes com esclerose múltipla que manifestam déficits tanto sensoriais quanto motores.

3496

Outros estudos realizados por LIMA. et al., publicado em 2019, demonstraram que uma sessão de Pilates foi suficientemente importante para promover redução de aproximadamente 5-8 mmHg na pressão arterial durante a primeira hora após a execução. Esses achados expressam, mais uma vez, que o Método Pilates pode ser uma modalidade capaz de reduzir a pressão arterial de adultos de meia idade e idosos hipertensos. O mesmo estudo afirma sobre a eficácia do Pilates na manutenção da pressão arterial de idosos como um coadjuvante a alguma terapia associada, como o uso de hipertensivo e/ou de algum exercício tradicional, como o aeróbio.

Segundo FIGUEIREDO. et al 2018, é importante frisar que estudos demonstram que o Pilates pode ser um método eficaz para o fisioterapeuta na prevenção e tratamento das desordens geriátricas, apresentando diversos benefícios, porém alguns cuidados devem ser tomados ao realizá-lo; como os exercícios devem ocorrer de forma progressiva, sempre respeitando os princípios do método e a evolução dos praticantes da técnica.

CONCLUSÃO

Através da literatura, pode-se concluir que o método Pilates é uma boa alternativa para proporcionar maior autonomia funcional ao idoso, visto que melhora flexibilidade, equilíbrio, condicionamento físico geral, força, e, tudo isso, conseqüentemente gera uma melhor qualidade de vida não só ao idoso, mas a todas as pessoas que o cerca, pois haverá aumento na independência e funcionalidade, diminuindo assim traumas e inseguranças para realizar tanto atividades físicas quanto atividades de vida diária.

Os estudos analisados também mostram a importância e os resultados satisfatórios obtidos através do método Pilates, que se mostrou eficiente como método de prevenção e tratamento de diversas patologias como hipertensão, diabetes e muitas outras associadas ao processo de envelhecimento destes indivíduos, além de diminuir o risco de queda na população idosa, fator esse comprometedor a autonomia funcional do idoso.

O tratamento conservador realizado pela fisioterapia vai depender do quadro clínico e queixa principal do paciente: quantidade de sessões por semana, intensidade e os tipos de estímulos que serão aplicados. Vale ressaltar que para uma boa conduta fisioterapêutica, é necessária a realização de avaliação cinético-funcional do paciente para que assim possa obter conhecimento sobre seus déficits e limitações, sempre respeitando a individualidade de cada paciente durante o programa de tratamento.

Conclui-se que o Método Pilates é um bom recurso da fisioterapia para atenuar os déficits funcionais e as perdas fisiológicas dos sistemas osteomusculares e vestibulares, contribuindo assim para a prevenção de quedas e melhoras da sua independência funcional.

REFERÊNCIAS

BENTO-Torres NVO, Bento-Torres J, Tomás AM, Souza LGT de, Freitas JO de, Pantoja JA dos S, et al.. **Water-based exercise and resistance training improve cognition in older adults.** Rev Bras Med Esporte [Internet]. 2019Jan;25(1):71-5. Available from: <https://doi.org/10.1590/1517-869220192501190627>

BORGES EG da S, Vale RG de S, Pernambuco CS, Cader SA, Sá SPC, Pinto FM, et al.. **Efeitos da dança no equilíbrio postural, cognição e autonomia funcional de idosos.** Rev Bras Enferm [Internet]. 2018;71:2302-9. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0253>

COSTA, E. dos S., Oliveira , M. do S. S. S. de ., Chagas , J. M. das ., Silva , L. R. da ., Silva , L. G. B. da, Morais , L. A. de ., Martins , E. R. ., Pereira , T. C. da C. R. ., & Farias , R. R. S. de . (2022). **Approach to the Pilates method in aging: benefits to practitioners.** Research, Society and Development, 11(13), e25111335267. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i13.35267>

COSTA, T.R.A.; Vagetti G.C.; Piola T.S.; Silva M.P.; Pacífico A.B.; Bozza R, et al. **Comparação da percepção da qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes do Método Pilates.** Cad saúde colet. Jul; 26 (3): 261-9. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-462X201800030393>.

FERNÁNDEZ-RODRÍGUEZ, R., Álvarez-Bueno, C., Ferri-Morales, A., Torres-Costoso, A., Pozuelo-Carrascosa, D. P., & Martínez-Vizcaíno, V. (2021). **Pilates improves physical performance and decreases risk of falls in older adults: a systematic review and meta-analysis.** *Physiotherapy*, 112, 163-177. <https://doi.org/10.1016/j.physio.2021.05.008>

FIGUEIREDO, Thaís Mota; DAMÁZIO, Laila Cristina Moreira. **Intervenção do método pilates em idosos no brasil: uma revisão sistemática.** *Revista Brasileira Ciências Da Saúde - USCS*, vol. 16, no. 57, 24 Nov. 2018, <https://doi.org/10.13037/ras.vol16n57.5220> ISSN 2359-4330

LIMA FILHO, B. F. de; MEDEIROS, C. S. P. de; PATRÍCIO, Íkaro F. da S.; SOUZA, R. N. S. de; FERNANDES, A. C. T.; CAVALCANTI, F. A. da C. **Método Pilates na pressão arterial de idosos: uma revisão narrativa.** *Revista Kairós-Gerontologia*, [S. l.], v. 22, n. 1, p. 525-537, 2019. DOI: 10.23925/2176-901X.2019v22i1p525-537.

LOPES C. de S., & AraújoM. A. N. de. (2020). **Os efeitos do método Pilates aplicado à pacientes de fisioterapia: uma revisão integrativa.** *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, (50), e3307. <https://doi.org/10.25248/reas.e3307.2020>.

MELLO, N. F., Costa, D. L., Vasconcellos, S. V., Lensen, C. M. M., & Corazza, S. T.. (2018). **The effect of the Contemporary Pilates method on physical fitness, cognition and promotion of quality of life among the elderly.** *Revista Brasileira De Geriatria E Gerontologia*, 21(5), 597-603. <https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.180083>

3498

NASCIMENTO, C. M. M., Oliveira, A. P. S. de ., Lima, J. C. de ., Lima, Á. R. de ., Lins, C. C. dos S. A., & Coriolano, M. das G. W. de S.. (2022). **Use of the activities and participation profile to assess the functioning of physically inactive elderly.** *Fisioterapia Em Movimento*, 35, e35119. <https://doi.org/10.1590/fm.2022.35119>

OLIVEIRA, D. V., Souza, A. M., Ferreira, A. G., Antunes, M., D., Lovato, N. S., & Nascimento JR, J. R. A. (2019) **Avaliação da força muscular, capacidade funcional e indicativo de sarcopenia em idosas que praticam Pilates no solo.** *Fisioterapia e Movimento*, 32 e003222, 1-10. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/1980-5918.032.AO22>.

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. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/18002525032018>

PATTI, A., Zangla, D., Sahin, F. N., Cataldi, S., Lavanco, G., Palma, A., & Fichietti, F. (2021) **Physical exercise and prevention general physical activity program: A randomized controlled trial.** *Medicine*, 100 ed. 13, 01-07. <http://dx.doi.org/10.1097/MD.0000000000025289>.

PUCCI, GCMF, Neves, EB, & Saavedra, FJF. (2019). **Efeito do método pilates na aptidão física relacionada à saúde de idosos: uma revisão sistemática.** Revista Brasileira De Medicina Do Esporte , 25 (1), 76-87. <https://doi.org/10.1590/1517-869220192501193516>

REIS, M. R. de O., Brazo-Sayavera, J., Lima, J. A. R., Nogueira, J. E., Zago, A. S., & Trapé, Átila A. (2020). **Comparação da aptidão física de mulheres adultas e idosas de acordo com o histórico de quedas e a prática regular de diferentes modalidades de exercícios físicos.** Medicina (Ribeirão Preto), 53(3), 283-291. <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v53i3p283-291>

SOUSA, Carmelita Maria Silva et al. **Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: Uma Revisão Integrativa da Literatura.** ID on line. Revista de psicologia, v. 13, n. 46, p. 425-433, 2019. <https://doi.org/10.14295/idonline.v13i46.1891>