

INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA CAPACIDADE FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Ciências da Saúde, Edição 119 FEV/23 / 03/02/2023

REGISTRO DOI: 10.5281/zenodo.7615311

Lano Alves Costa¹

RESUMO

O envelhecimento é um acontecimento comum à todos os seres vivos, ele é progressivo, irreversível e universal. Este processo tem como base as modificações físicas que acontecem com o nosso corpo. Este estudo trata-se de uma revisão de literatura integrativa e ressalta assim, a necessidade de assegurar uma prática assistencial embasada em evidências científicas, a revisão integrativa tem sido apontada como uma ferramenta ímpar no campo da saúde. Sendo assim, o problema de pesquisa deste estudo é “Examinar quais os benefícios que o método Pilates traz na qualidade de vida e o quanto ele melhora capacidade funcional dos idosos praticantes do método Pilates”. Os resultados serão buscados por meio de artigos originais de literatura e estudos de campo buscados pelos descritores “Pilates”, “Capacidade Funcional”, “Qualidade de Vida”, “Idoso”. Espera-se, através deste estudo, evidenciar os benefícios que o método Pilates traz na qualidade de vida e o quanto ele melhora capacidade funcional dos idosos praticantes do método Pilates.

PALAVRAS-CHAVE: Pilates, Qualidade de vida, Capacidade Funcional, Idosos.

ABSTRACT

Aging is an event common to all living beings, it is progressive, irreversible and universal. This process is based on the physical changes that happen to our body. This study is an integrative literature review and thus highlights the need to ensure a care practice based on scientific evidence, the integrative review has been identified as a unique tool in the field of health. Thus, the research problem of this study is "To examine what benefits the Pilates method brings in the quality of life and how much it improves the functional capacity of elderly Pilates practitioners". The results will be searched through original literature articles and field studies searched by the descriptors "Pilates", "Functional Capacity", "Quality of Life", "Elderly". It is expected, through this study, to show the benefits that the Pilates method brings in the quality of life and how much it improves the functional capacity of elderly practitioners of the Pilates method.

KEYWORDS: Pilates. Quality of life. Functional capacity. Elderly.

1 INTRODUÇÃO

Partindo do pressuposto que nas últimas décadas o Brasil vem avançando muito no campo da saúde, este estudo tem como finalidade rever pesquisas sobre o alcance do propósito do Educador físico na Saúde do Idoso. Compreende-se a promoção do envelhecimento saudável e a manutenção da capacidade funcional de cuidados informais.

No entanto, a formação deste profissional que atue diretamente com esta população, aponta para as mudanças normais que um idoso passa ao longo deste processo, a identificação precoce destas alterações pode ajudar nesta transição.

Nesse sentido faz-se necessário o envolvimento deste idoso, dentro deste processo, questionando, investindo, tomando posições, estabelecendo relações. A negação das principais alterações biológicas enfrentadas pelos idosos é difícil e perfeitamente normal.

O problema de pesquisa deste estudo é “Examinar quais os benefícios que o método Pilates traz na qualidade de vida e o quanto ele melhora capacidade funcional dos idosos praticantes do método Pilates”.

Considera-se os grandes benefícios proporcionados ao longo do tempo pela prática de atividades físicas pelos idosos, e destaca nesse âmbito a melhora significativa na capacidade funcional, entre elas destacam: equilíbrio, força, coordenação e velocidade de movimento, dessa forma afeta diretamente a auto estima desse idoso.

Esta temática tem como objetivo evidenciar os benefícios que o método Pilates traz na qualidade de vida e o quanto ele melhora capacidade funcional dos idosos praticantes do método Pilates.

O envelhecimento é um acontecimento comum a todos os seres vivos, ele é progressivo, irreversível e universal. Justifica-se este as modificações físicas que acontecem com o nosso corpo.

Este estudo trata-se de uma revisão de literatura integrativa e ressalta assim, a necessidade de assegurar uma prática assistencial embasada em evidências científicas, a revisão integrativa tem sido apontada como uma ferramenta ímpar no campo da saúde. Sendo assim, o problema de pesquisa deste estudo é “Examinar quais os benefícios que o método Pilates traz na qualidade de vida e o quanto ele melhora capacidade funcional dos idosos praticantes do método Pilates”. Os resultados serão buscados por meio de artigos originais de literatura e estudos de campo buscados pelos descritores “Pilates”, “Capacidade Funcional”, “Qualidade de Vida”, “Idoso”.

Este artigo trouxe a compreensão do tema discutido, as formas, os meios estratégicos para propor possíveis discussões sobre o modo como o Pilates influencia na qualidade de vida dos idosos. O primeiro item contém o título, o tema e passo a passo como será desenvolvida a pesquisa.

O segundo item trás uma linha de estudo sobre o processo de envelhecimento.

O terceiro item aborda sobre método Pilates e qualidade de vida.

E por último traremos as considerações finais das percepções e análises desse trabalho.

Em relação à temática deste artigo nosso referencial teórico se constitui a partir de autores que tem abordado com amplitude o tema em questão, tais como: Papaléo Netto (2006); Mazo (2008); Sonstroem (1997); Curi (2009); Reis, Mascarenhas, Lyra (2011); Ferreira (2012); OMS (2005); Casalini (2011); Comunello (2001); Alvarenga (2007); Rodrigues (2010); Sacco (2005); Fernandes (2011); Barro (2011), Rodrigues Neto (2008); Guimarães (2004);

2 PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Com todo o avanço da medicina entende-se que aumentou a expectativa de vida do ser humano, com isto percebe-se o aumento da preocupação de envelhecer mais saudável, ativo e com qualidade.

O envelhecimento pode ser visto, como o episódio biológico mais equânimo partilhado pelo reino animal e vegetal, ainda que alguns seres vivos envelheçam de forma rápida, outros de maneira mais lenta e outros, ainda pareçam não sofrer de senescência. O envelhecimento decorre da inaptidão da grande maioria dos organismos para se conservar num estado funcional igual e inalterado, que possibilite a contínua regeneração de todos os componentes do organismo, à medida que se consomem e degradam (PAPALÉO NETTO, 2006).

Quando se fala em envelhecimento não considera apenas a idade cronológica do indivíduo, compreende-se que diversos fatores relacionados a condições físicas,

emocionais e a saúde mental também faz parte desse processo. Para Mazo (2008)

a autoestima em idosos está relacionada a alguns aspectos do seu cotidiano (como o convívio social e familiar, morbidade, problemas de saúde física ou mental), e ainda, entende como sendo o conjunto de atitudes que cada indivíduo tem de si mesmo, uma auto percepção avaliativa, e dinâmica, pois apresenta altos e baixos, manifestando-se nos acontecimentos sociais, emocionais e psíquico-fisiológicos.

Observa-se que o envelhecimento é algo individual, sabendo que quanto mais ativo, maiores chances de retardar os efeitos nocivos do processo de envelhecimento que está relacionado à autoestima do idoso.

“A autoestima, considerada como um aspecto central da saúde e do bem-estar psicológico, interfere no comportamento dos idosos em relação à saúde” (SONSTROEM, 1997).

A idéia de uma saúde positiva está associada a um grau de percepção que o indivíduo tem da sua condição física, sendo que a ausência de doença não é garantia de uma boa saúde (MAZO, 2008).

Dentro deste contexto considera-se a autoestima como fator predominante para a avaliação da saúde de qualquer indivíduo, entendendo que esta é responsável pelo bem estar mental que influencia diretamente na sanidade do corpo.

Alguns autores (SAFONS, 2000; BENEDETTI, 2004; MAZO, 2008) relacionam os benefícios sociais, psicológicos e físicos da atividade física para os idosos, que resultam numa

melhor autoestima. O campo da atividade física para estes está centralizado em quatro itens que são designados nos seguintes termos: prevenção, manutenção, reabilitação e recreação. Em qualquer grupo etário, o indivíduo praticante de atividade física o faz com um desses objetivos, ou para melhorar e manter a saúde, ou para sentir-se bem, ocupar o seu tempo livre, o qual resulta em um melhor bem-estar psíquico. Praticando atividade física, atinge-se uma melhora física, psíquica e sócio-afetiva (CURI, 2009).

Para o idoso é necessário que a atividade seja de baixa a média intensidade, baixo impacto e longa duração. As mais recomendadas são hidroginástica, dança, caminhada, natação, e, ultimamente vem surgindo um amplo interesse pelo Método Pilates (REIS; MASCARENHAS; LYRA, 2011).

As mudanças no corpo humano de um indivíduo ao longo dos anos determinam a progressiva perda da capacidade de adaptar-se ao meio ambiente, dessa forma apresenta maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos.

A capacidade funcional pode ser definida como a manutenção da capacidade de realizar Atividades Básicas da Vida Diária (ABVD) e Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD). Essas atividades são fatores importantes na gestão e nos cuidados com a própria saúde, (Ferreira, 2012).

Considera-se que qualquer restrição ao desempenhar determinadas funções consideradas normais para o ser humano, faz parte do envelhecimento, onde considera: dificuldade para se alimentar, vestir e outras AVD (Atividade de vida

diária), para as atividades fazer compras, atender telefone AIVD E OUTRAS (Atividades instrumentais de vida diária).

O conceito de qualidade de vida é subjetivo, sendo definidas de acordo com as carências, esperanças e possibilidades individuais de cada um e sujeita a transformações constantes. Para que o governo tome medidas e realize projetos visando à qualidade de vida, é imprescindível que se busque da população idosa o que é, para eles, qualidade de vida, tornando os resultados mais efetivos. (OMS, 2005).

Dentro deste contexto da qualidade de vida é necessário cuidar da população idosa cuidar das suas dores ocasionadas pela inabilidade funcional e fragilidade corporal. Entende-se que o Pilates é amplamente indicado para um envelhecimento com qualidade de vida.

3 MÉTODO PILATES E QUALIDADE DE VIDA

3.1 MÉTODO PILATES

Diante de diversos estudos sobre o Pilates indicado para prevenção de diversas doenças psicossomáticas e conscientização corporal e melhora na oxigenação cerebral, entende-se a sua importância.

O método Pilates, foi criado pelo alemão Joseph H. Pilates (1880-1967) durante a Primeira Guerra Mundial, onde o mesmo aplicou seu conhecimento para reabilitar os lesionados da guerra, através de uma série de exercícios baseados nos movimentos progressivos que o corpo é capaz de executar. Utilizava as molas das camas de hospital para

oferecer resistência na realização dos movimentos, assim desenvolveu um sistema que inspirou a criação de seus equipamentos e seu método, inicialmente denominado de Contrologia (CASALINI, 2011).

Sabe-se que o Pilates são exercícios físicos cuja função principal é o trabalho assistido e alongamento dinâmico, tendo como característica trabalhar em conjunto com a respiração e respeitando os princípios do controle, precisão, centralização, fluidez, movimento, concentração e respiração. De acordo com Curi (2009),

o princípio de concentração afirma que é necessário que o praticante se concentre nos movimentos corretos cada vez que executar os exercícios, para que não os faça imprópriamente e, desta forma, perca todos os seus benefícios. É necessário que seja dada atenção e importância a todas as partes do corpo para que o movimento seja realizado com a maior eficiência possível. É a transformação de um pensamento em movimento. Sempre haverá mais de um aspecto a ser pensado ao mesmo tempo.

Quando falamos do princípio de centralização podemos caracteriza-lo também como “powerhouse” ou “centro de força”, constitui-se pelos músculos abdominais (reto abdominal, oblíquo interno e externo, transversos do abdome), glúteos e paravertebrais lombares, que são responsáveis pela estabilização estática e dinâmica do corpo, onde este centro de força forma uma estrutura de suporte, responsável pela sustentação da coluna e órgãos

internos, estabilização do tronco, manutenção da postura correta, com menor gasto energético aos movimentos e diminuição do risco de lesões, associando durante os exercício a contração do diafragma, transverso abdominal, multífido e dos músculos do assoalho pélvico durante a expiração, assim, a musculatura abdominal é intensamente trabalhado (COMUNELLO, 2001).

O powerhouse é um método que tem como meta o reforço dos músculos localizados no centro corpo por ser considerado pelo criador do Pilates como Centro da Força. Para Alvarenga (2007),

o controle do movimento da atividade motora deve está interagindo com todo o corpo, visando um padrão suave e harmônico, evitando contração de musculaturas inadequadas ou indesejáveis e o princípio de precisão é de fundamental importância na qualidade do movimento, sobretudo ao realinhamento postural do corpo. O aprendizado motor dos movimentos também faz parte dos objetivos e benefícios do Pilates e está diretamente relacionado com o princípio da Concentração

Dentro do Pilates considera o aprendizado motor dos movimentos como integrante aos benefícios do Pilates e tem relação direta com o princípio da concentração. Ainda segundo Alvarenga (2007),

Joseph Pilates afirmava que respiramos de forma errada constantemente, usando apenas uma pequena capacidade do pulmão, por isso seu trabalho enfatizava a respiração como fator principal no início do movimento, fornecendo a organização do tronco pelo recrutamento dos músculos estabilizadores profundos da coluna na sustentação pélvica

e favorecendo o relaxamento dos músculos inspiratórios e cervicais

Sabendo que a respiração quando acontece de forma adequada favorece a organização do tronco, com a sustentação lombo-pélvica e relaxamento da musculatura inspiratória dos ombros e do pescoço.

Toda movimentação parte de um centro fortalecido e flui para as extremidades com refinamento, sem movimentos rígidos, nem muito rápidos ou muito lentos, mas com suavidade, é o que denomina o princípio fluidez de movimentos. Este princípio permite a utilização apenas da energia necessária para o movimento, sem desperdício. Os movimentos não têm início, meio ou fim. Deste modo, o treino se torna equilibrado e funcional pois organismo aproveita a fase concêntrica e excêntrica dos exercícios, protegendo os tecidos de possíveis desgastes prematuros (RODRIGUES et al.,2010).

Os aparelhos, dotados de um mecanismo de molas e elásticos que empregam uma maior resistência ou favorecem a realização de movimentos e simulam situações rotineiras da atividade física, apresentam variados níveis de dificuldade, podendo então, gerar uma evolução do indivíduo atuante, na medida em que se aprimora, objetivando o alcance da posição de elevado esforço e eficiência para aquele exercício (SACCO et al., 2005).

De acordo com Fernandes (2011), os equipamentos foram descritos da seguinte forma:

- O Reformer é composto por um carrinho que desliza sobre uma plataforma conectada por molas.
- O Cadillac é o equipamento mais robusto do método Pilates, por ser uma espécie de maca com uma estrutura metálica, oferece várias possibilidades de conexão das molas para realização dos exercícios
- O Lader Barrel tem por características as grandes possibilidades de trabalho com a musculatura abdominal e alongamento global, porém não oferece a possibilidade de trabalho com molas.
- E o Step Chair é o equipamento mais desafiador para alunos que queiram trabalhar a musculatura abdominal, o equipamento é composto por dois pedais que podem ser utilizados de forma única ou separados com a possibilidade de conexão das molas em diferentes amplitudes.

Entende-se que são diversos os benefícios do Método Pilates, tais como: incentivar a circulação, condicionamento físico, flexibilidade, amplitude articular e alinhamento postural. Considera-se que com estes fatores pode levar a melhora na qualidade de vida.

3.2 QUALIDADE DE VIDA

“Atualmente o conceito sobre qualidade de vida vem sendo compreendido através de uma visão multifatorial associado a autoestima e bem-estar pessoal, sujeito a alguns fatores, como cultural, social e emocional” (BARRO,2011).

Já para OMS a qualidade de vida é definida como “[...] a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (RODRIGUES NETO; CAMPOS, 2008, p.234).

Observa-se que a prática constante do Pilates aumenta de forma gradativa a qualidade de vida e proporciona ao seu corpo a experiência de respirar de forma adequada.

O método Pilates é considerado uma atividade física completa, visando um completo condicionamento físico e mental e sua versatilidade se encaixa em todas as idades e em todos os níveis de aptidão motora, já que visa trabalhar com força, melhorar a flexibilidade e controlar a postura (BARROS, 2011).

A atividade física tem sido comprovada como fator de melhora da saúde global do idoso, sendo uma importante medida de prevenção das quedas, oferecendo aos idosos maior segurança na realização de suas atividades de vida diária. Dentre todos os benefícios, a atividade física proporciona aumento do contato social, diminuem os riscos de doenças crônicas, melhora a saúde física e mental, garante a melhora do desempenho funcional e, conseqüentemente, leva a uma maior independência, autoestima, autonomia e qualidade de vida do idoso (GUIMARÃES et al., 2004).

Dentro da proposta do Método Pilates, podemos observar uma melhoria na qualidade de vida de seus praticantes, através de uma condição otimizada de uma nova postura, desenvolvendo maior mobilidade, equilíbrio e agilidade, melhora do tônus muscular e um ganho de flexibilidade e elasticidade, atingidas através de seus exercícios específicos (CURI, 2009).

Compreender que envelhecer é um processo natural de qualquer ser humano, mas saber que pode envelhecer com qualidade de vida é essencial.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para desenvolver este estudo foi feita uma análise para que se pudesse evidenciar os benefícios que o método Pilates traz na qualidade de vida e o quanto ele melhora capacidade funcional dos idosos praticantes desse método. Considerando o envelhecimento como um processo dinâmico e progressivo.

Entende-se que estas modificações que o indivíduo passa são morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas. Determinando com o tempo a perda da capacidade de se adaptar a ambiente e maior incidência de processos patológicos.

Este trabalho teve como objetivo evidenciar os benefícios que o método Pilates traz na qualidade de vida e o quanto ele melhora a capacidade funcional dos idosos praticantes do método Pilates.

Dentro deste estudo compreende-se que criar relações entre este profissional e o idoso requer respeito mútuo, aceitação da fragilidade humana, considerar este cidadão como sujeito, como pessoa. A saúde do idoso pressupõe que se deve ter atenção específica para evitar custos e colaborar para sua maior qualidade de vida. Contribuição significativa das pesquisas desenvolvidas nas duas últimas décadas a respeito do envelhecimento refletem diretamente na qualidade de vida do idoso. Quando há a apresentação precoce de indicadores isolados para o diagnóstico das doenças crônicas e psicológicas a aceitação é trabalhada e é considerado um processo natural do indivíduo

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVARENGA, A. **O Método Pilates (SOLO E BOLA) como tratamento para lombalgias decorrentes de escoliose e hérnia de disco**. Universidade de São Paulo: 2007.

BARROS, N. V. L. **Qualidade de vida através do método pilates**: Avaliando idosos praticantes do município de Campina Grande-PB. 2011, p.07. Trabalho de conclusão de curso (TCC), Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba, Campina grande, 2011.

CASALINI, E. D. B. **Perfil dos idosos praticantes de pilates.** Monografia (Especialista em Fisioterapia em Geriatria) – Universidade regional do noroeste do estado do rio grande do sul – Departamento de ciências da vida. Ijuí: 2011.

COMUNELLO, J. F. **Método pilates:** aspectos históricos e princípios norteadores. Instituto Salus: Passo Fundo, 2011.

CURI, V. S. **A influência do método Pilates nas atividades diárias de idosos.** Dissertação (mestrado), Programa de Pós-graduação do Instituto de Geriatria e Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2009.

FERNANDES, L. V.; LACIO, M. L. de. O método Pilates: estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, Juiz de Fora, vol. 1, n. 10, p. 1-23, 2011.

FERREIRA OGL, MACIEL SMG, Silva AO, Moreira MASP. Envelhecimento Ativo e sua relação com a Independência Funcional. *Texto Contexto Enferm* 2012. Florianópolis. 21(3): 513-518.

GUIMARÃES, L. H. C. T. et al.; Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. **Revista Neurociências**, Rio de Janeiro, 2004, v. 12, n.2, p. 68-72, 2004.

MAZO, G. Z. **Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento.** Porto Alegre: Sulina, 2008. cap 4.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento Ativo: Uma Política De Saúde** World Health Organization. Tradução Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), 2005. p-60.

PAPALÉO NETTO, M. O estudo da velhice: histórico, definição do campo e termos básicos. In: FREITAS, E. V. et al. **Tratado de Geriatria e Gerontologia.** 2ª ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan: 2006

REIS, L. A.; MASCARENHAS, C. H. M.; LYRA, J. E. Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes do método pilates. **Revista Eletrônica da Fainor**. Vitória da Conquista, v.4, n.1, p.38-51, 2011.

RODRIGUES, B. G. de S. et al. Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates., I. C. N. et al. Método pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural – Estudos de caso. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.13, n.4, p.65-78, 2005.

SONSTROEM, R. J. The Physical Self-System: a mediator of exercise and self-esteem. In: Fox KR. editor. **The physical self** – from motivation to well-being. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1997.

¹Mestre em Direito Canônico pela Pontifícia Universitá Gregoriana, mestrando em Ensino de Ciências e Matemática pela Universidade de Passo Fundo, RS. Mestrando em Psicologia pela Universidade de Santa Cruz, RS. Graduado em Biologia pela PUC, GO. Filosofia pela FAEME, MA. Pedagogia pela INTERVALE, MG. Educação Física Pela UNIFAVENI, SP. Biblioteconomia pela UNIASSELVI, SC. Letras Libras UNICV, PR.

[← Post anterior](#)

[Post seguinte →](#)

RevistaFT

A **RevistaFT** é uma **Revista Científica Eletrônica Multidisciplinar Indexada de Alto Impacto e Qualis “B2” em 2023**. Periodicidade mensal e de acesso livre. Leia gratuitamente todos os artigos e publique o seu também [clikando aqui](#).

Contato

Queremos te ouvir.

WhatsApp: 11 98597-3405

e-Mail: contato@revistaft.com.br

ISSN: 1678-0817

CNPJ: 48.728.404/0001-22



Copyright © Editora Oston Ltda. 1996 - 2023

Rua José Linhares, 134 - Leblon | Rio de Janeiro-RJ | Brasil