



## O Método Pilates no ganho de força e aumento da resistência muscular em idosos

### Autor(res)

Luiz Henrique Alves Dos Santos  
Guilherme Eduardo Barbosa De Moraes Araújo  
Thiago Santos Da Silva  
Leonardo Domingues Ramos  
Diego De Carvalho Maia  
Pablo Fraga Alexandre  
Victor Martins Aguilar Escobar  
Isadora Pesqueira Ribeiro De Araújo  
Sílvia Bandiera Borges  
Lucas Prestes

### Categoria do Trabalho

TCC

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

### Introdução

Segundo o IBGE, a expectativa de vida cresceu significativamente nos últimos anos, passando de 72,8 para 73,1 anos para homens e 79,9 para 80,1 anos para mulheres em 2020. Como resultado, à medida que a população envelhece, questões políticas, de saúde e de qualidade de vida são levantadas. Ao longo do processo de envelhecimento, ocorrem doenças típicas que minimizam a qualidade de vida do idoso. O processo de envelhecimento está associado a uma perda progressiva de função, massa muscular, força e alterações fisiológicas. Dessa forma o Pilates vem como uma grande oportunidade de promoção a saúde pois a sua pratica regular esta associada a melhora do ganho de força e e resistência muscular gerando uma maior qualidade de vida para os idosos podendo executar as tarefas diárias sem dificuldades.

### Objetivo

Esse estudo foi realizado com o intuito de mostrar que a prática regular do método Pilates e os exercícios praticados da forma correta e essencial para que o idoso possa executar atividades simples do dia a dia que muitas das vezes não é possível por conta de limitações físicas, dessa forma proporcionando o aumento na melhora da qualidade de vida.

### Material e Métodos

Para a realização desta pesquisa, foi utilizado o método de revisão bibliográfica, que consiste em uma pesquisa descritiva que analisa os dados de forma qualitativa. Foi usado livros, revistas científicas, dissertações e artigos científicos selecionados por meio de pesquisa nas seguintes bases de dados como fontes SCIELO, CAPES,



GOOGLE ACADÊMICO. Foi pesquisado diferentes artigos publicados nos últimos 30 anos. As palavras-chaves utilizadas na busca serão: Pilates, Força, Idosos, Resistência e Envelhecimento.

## Resultados e Discussão

De acordo com o estudo realizado por França et al. (2020), que analisou dados demográficos de diversos países, incluindo o Brasil, houve um aumento substancial na expectativa de vida dos idosos. Esse aumento da longevidade traz consigo desafios e oportunidades para a sociedade, incluindo a necessidade de promover uma melhor qualidade de vida nessa fase da vida. Dessa forma é fundamental fornecer acesso a cuidados de saúde de qualidade, programas de exercícios físicos adequados e apoio social para que os idosos possam desfrutar de uma vida longa e saudável. A realização desse estudo buscou analisar através da pesquisa de artigos, livros e sites de banco de dados as informações relacionadas aos benefícios que o método Pilates pode proporcionar aos idosos. Foi observado que a prática do método Pilates em idosos beneficiou vários aspectos dentre eles o ganho de força muscular e ganho de resistência muscular através da prática regular do Pilates (KLOUBEC, 2010).

## Conclusão

O Pilates é uma forma de exercício físico que combina movimentos controlados, alongamentos e fortalecimento muscular para melhorar a flexibilidade, o equilíbrio e a força corporal. Além disso, o Pilates enfatiza a correção postural e a respiração adequada, o que contribui para melhorar a postura, a estabilidade a capacidade respiratória e na melhora do aumento da força e resistência muscular que são fundamentais para um envelhecimento saudável

## Referências

- Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde. São Paulo: Atheneu, p.1- 16, 2004. Disponível em: <HTTPS://www.fonovim.com.br/arquivos/534ca4b0b3855f1a4003d09b77ee4138-Modifica----es-fisiol--gicas-normais-no-sistema-nervoso-do-idoso.pdf>. Acesso em 03/11/2022.
- França, E., et al. (2020). Demographic Changes and Human Capital Accumulation. *Journal of Aging and Social Policy*, 32(3), 251-267.
- Instituto brasileiro de geografia e estatística -IBGE. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/>. Acesso em 15/05/2022
- KLOUBEC, J. A. (2010). Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture. *Journal of strength and conditioning research*, 24(3), 661-667.
- KONG, K et al. Pilates exercise intervention improves balance and falls in older adults: a preliminary randomized controlled trial. *Nan Fang Yi Ke Da Xue Xue Bao*, v. 36, n. 7, p. 984-9, 2016.