Iniciação Científica 2023
13 à 15 de junho de 2023
das 8 às 12h e das 19h as 22h
Anhanguera
São José - SP | Jardim Morumbi

Beneficios do Método Pilates na Terceira Idade

Autor(res)

Christiane Costa Magacho
Ingrid Medeiros Stoco Bessa

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O método Pilates, criado por Joseph Huberts, tem sido indicado para idosos, a fim de lhes proporcionar ganho de força e resistência muscular, visto que os mesmos tendem a sofrer incapacidades funcionais devido ao envelhecimento, sedentarismo ou patologias. Objetivo: Analisar os benefícios do Pilates na capacidade funcional dos idosos. Metodologia: realizou-se levantamento bibliográfico nas bases de dados do Scielo, Lilacs/Bireme, PEDro, PubMed, Scholar Google; utilizando-se os descritores: benefícios. Pilates; Qualidade de Vida; terceira idade. Resultado: segundo a literatura analisada, o Pilates auxilia no aumento da força e resistência muscular. Conclusão: O método Pilates produz efeitos positivos na flexibilidade e força muscular, pode ser praticado por indivíduos com diferentes finalidades, reduz o risco de lesões, recruta os músculos mais profundos e melhora o condicionamento físico, trazendo benefícios e qualidade de vida para os idosos. E que sejam realizadas novas pesquisas sobre o tema com uma população maior, afim de abranger o método pilates, comprovando seus diversos benefícios e eficácia.