



## BENEFÍCIOS DO PILATES PARA IDOSOS

### Autor(res)

Cinara De Souza Nunes Freire  
Suiana Correa Freire  
Walbron Arlan Freire De Sousa

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA TAGUATINGA SHOPPING

### Introdução

O Pilates é uma modalidade física idealizada para a melhoria do corpo como um todo. Com esse método, é possível trabalhar o equilíbrio, flexibilidade, concentração, coordenação e fluidez do praticante. Assim, um dos benefícios mais procurados são pelos idosos, em grande maioria, por benefícios medicinais. Com o aumento da expectativa de vida mundial, nos tempos atuais, a procura por uma forma de se manter com melhor qualidade de vida é necessária e requer ferramentas para se manterem benéficas, até mesmo para continuarem com uma certa independência. Dessa forma, o Pilates consegue atender às necessidades dessas pessoas, pois, em um só treino, podem ser realizados de forma organizada praticamente todos os pilares que vão do benefício ao equilíbrio. A pesquisa realizada visa identificar quanto de benefícios os praticantes do Pilates conseguiram obter.

### Objetivo

O objetivo deste trabalho é elucidar quais os benefícios que o pilates pode proporcionar para a população idosa.

### Material e Métodos

Trata-se de uma revisão de literatura, nas seguintes bases de dados eletrônicas: MEDLINE (PubMed), Scopus e Physiotherapy Evidence Database (PEDro). No período entre 2016 e 2024, com as palavras-chave: pilates, idosos, equilíbrio. Com critérios de inclusão, artigos que fossem relevantes ao tema, abordando os benefícios do método pilates na população idosa em português e inglês. Com critérios de exclusão artigos que não eram relacionados à pilates para idosos.

### Resultados e Discussão

O equilíbrio foi um dos relatos mais citados durante os estudos, pelo fato de ser algo recorrente na vida da população idosa. Como um dos pilares do Pilates é o equilíbrio, entendeu-se que o método fez sim diferença na vida dos praticantes. Outro fato notado foi a flexibilidade, que está totalmente ligada à marcha, que também começa a falhar nessa faixa etária estudada. Melhorias nas regiões do ombro também foram relatadas, melhorando a extensão dos membros. Quando o corpo começa a envelhecer, a força muscular vai se perdendo, perdendo-se massa muscular e força dos movimentos. Em alguns estudos, foram encontradas evidências de que atividades que envolvam força e resistência ajudam na prevenção das perdas de função. A melhora na amplitude de





movimento e na resistência física também é observada em praticantes de pilates, além do controle e ganho de massa muscular principalmente relacionado ao centro do corpo, o que traz ao idoso confiança para realizar as atividades de vida diária.

### Conclusão

Conclui-se que o método Pilates traz benefícios em relação ao equilíbrio e à diminuição do risco de quedas e aumento da flexibilidade. De modo geral, os benefícios do Pilates em idosos são verídicos, aumentando a autonomia e independência nas atividades de vida diária.

### Referências

COSTA, E.S. et al. Abordagem do método Pilates no envelhecimento: benefícios aos praticantes. Research, Society and Development, v. 11, n. 13, e2511111335267, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i13.35267>.

COSTA, L.M.R. et al. Os efeitos do método pilates aplicado à população idosa: uma revisão integrativa. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro. 2016, 19(4): 695-702. DOI: <https://dx.doi.org/10.1590/1809-98232016019.1501142>

ENGERS, P. B., et al. Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. rev bras reumatol . 2016;56(4):352–365. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbr.2015.11.003>

# 3ª MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera