

Os efeitos do método pilates na saúde mental de pacientes com depressão e transtorno de ansiedade: revisão de literatura

The effects of the Pilates method on the mental health of patients with depression and anxiety disorder: a literature review

Los efectos del método Pilates en la salud mental de pacientes con depresión y trastorno de ansiedad: revisión de la literatura

Recebido: 19/04/2022 | Revisado: 26/04/2022 | Aceito: 11/05/2022 | Publicado: 15/05/2022

Daniela Cristina Pereira Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4501-9990>
Universidade do Estado de Minas Gerais, Brasil
E-mail: danielap2501@gmail.com

Ingrid Baldoni Martins

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0160-9921>
Universidade do Estado de Minas Gerais, Brasil
E-mail: ingridbaldoni23@gmail.com

Raquel Alves de Menezes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3782-3214>
Universidade do Estado de Minas Gerais, Brasil
E-mail: raquelmenezessr@yahoo.com.br

Audrey Diniz Garcia Leão

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0507-8654>
Universidade do Estado de Minas Gerais, Brasil
E-mail: adgleao@gmail.com

Ywia Danieli Valadares

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4124-6309>
Universidade do Estado de Minas Gerais, Brasil
E-mail: ywiaval@hotmail.com

Resumo

Introdução: A depressão e o transtorno de ansiedade são alterações psíquicas que acometem a população atual e correspondem respectivamente pela quinta e sexta causa de incapacidade no Brasil. Estudos mostram que exercícios, como o método Pilates, que treina o corpo e a mente, podem ser sugeridos como alternativa de tratamento para indivíduos com transtornos, síndromes e distúrbios mentais. **Objetivo:** Analisar através de uma revisão integrativa de literatura os efeitos do método Pilates na saúde mental em pacientes com depressão e transtorno de ansiedade. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter exploratório e qualitativo, não sistemático, realizado nas bases de dados Periódicos Capes, Pubmed, Pedro e Scielo. **Resultados:** Foram analisados 8 estudos, totalizando 475 participantes nos quais apontaram que o método Pilates é benéfico na saúde mental e na qualidade de vida em praticantes que sofrem com transtorno de ansiedade e depressão. Apenas 1 estudo não identificou diferenças entre o tratamento com o método Pilates e o tratamento convencional. **Conclusão:** O método Pilates pode ser um grande aliado no tratamento de indivíduos com Transtorno de Ansiedade e Depressão.

Palavras-chave: Método pilates; Depressão; Ansiedade.

Abstract

Introduction: Depression and anxiety disorder are psychic changes that affect the current and corresponding population for the fifth and sixth cause of disability in Brazil. Studies show that exercises, such as the Pilates method, that trains the body and the mind, can be suggested as an alternative treatment for treating disorders, syndromes and mental disorders. **Objective:** To analyze through an integrative literature review the effects of the Pilates method on mental health in patients with depression and anxiety disorder. **Methods:** This is an integrative review of the literature, of an exploratory and qualitative, non-systematic, in the Periódico Capes, Pubmed, Pedro and Scielo. **Results:** Eighth studies were analyzed, totaling 475 participants in which they pointed out that Método Pilates is beneficial in mental health and quality of life in practitioners who suffer from anxiety and depression disorders. Only 1 study did not identify differences between treatment with Pilates and conventional treatment. **Conclusion:** The Pilates method can become a great ally in the treatment of individuals with Anxiety Disorder and Depression.

Keywords: Pilates method; Depression; Anxiety.

Resumen

Introducción: La depresión y el trastorno de ansiedad son trastornos psicológicos que afectan a la población actual y corresponden respectivamente a la quinta y sexta causa de discapacidad en Brasil. Los estudios muestran que los ejercicios, como el método Pilates, que entrena el cuerpo y la mente, pueden sugerirse como un tratamiento alternativo para personas con trastornos, síndromes y trastornos mentales. **Objetivo:** Analizar a través de una revisión integrativa de la literatura los efectos del método Pilates sobre la salud mental en pacientes con depresión y trastorno de ansiedad. **Métodos:** Se trata de una revisión integrativa de la literatura, exploratoria y cualitativa, no sistemática, en las bases de datos Periódicos Capes, Pubmed, Pedro y Scielo. **Resultados:** Se analizaron ocho estudios, totalizando 475 participantes en los que señalaron que el método Pilates es beneficioso para la salud mental y calidad de vida en practicantes que padecen trastornos de ansiedad y depresión. Solo 1 estudio no identificó diferencias entre el tratamiento con el método Pilates y el tratamiento convencional. **Conclusión:** El método Pilates puede convertirse en un gran aliado en el tratamiento de individuos con Trastorno de Ansiedad y Depresión.

Palabras clave: Método pilates; Depresión; Ansiedad.

1. Introdução

De acordo com a organização mundial de saúde (OMS), saúde mental é um estado completo de bem-estar, no qual o indivíduo manifesta as suas capacidades, enfrentam as adversidades normais da vida, trabalha produtivamente de modo intenso, contribuindo assim para a sua comunidade (OMS, 2020). Dessa forma a saúde mental é mais do que a ausência de doença, e está intimamente ligada com a saúde física e com o comportamento. Alguns autores evidenciam que no âmbito da saúde pública a saúde mental se tornou um componente central, pois os transtornos, síndromes e distúrbios mentais representam hoje um dos principais desafios na saúde (Ribeiro et al., 2012; Lopes & Santos, 2018).

Embora sejam vistos pela sociedade como sinônimos, é importante analisar a diferença entre síndromes, distúrbios e transtornos. É denominada síndrome, a condição clínica caracterizada pela reunião de sintomas ou sinais ligados a mais de uma causa. As síndromes podem ter origens diversas, e por isso, pode ser difícil fechar um diagnóstico sobre as causas desse quadro vulnerável. Já o distúrbio é uma alteração nas condições físicas ou mentais do indivíduo que afeta o funcionamento de algo em sua rotina, e geralmente tem origem de fácil identificação. Essa perturbação pode interromper ou afetar o desenvolvimento neurológico, o hábito alimentar, a interação social e anormalidades físicas. O transtorno pode ser conceituado como a perturbação da ordem mental devido a falha na estimulação da parte frontal do cérebro que afetam as relações interpessoais do indivíduo causando sofrimento, confusão de personalidade e sentimento de incapacidade (Barbosa et al., 2011).

A depressão é a alteração psíquica que mais acomete a população na atualidade, identificada como um transtorno de humor que vem modificando as atitudes e percepção dos indivíduos, fazendo com que eles passam a enxergar suas problemáticas como grandes catástrofes, composta pelos sintomas de apatia, irritabilidade, tristeza, perda do interesse, atraso motor ou agitação, ideias agressivas, desolações e diversas queixas somáticas, podendo incapacitar o sujeito e até leva -lô ao autoextermínio (Barbosa et al., 2011; Wannmancher, 2016; Bio et al., 2011). Outro transtorno frequente na população, é o transtorno de ansiedade (TA), o mesmo é classificado como um sentimento de medo, vago e desagradável no qual surge como um desconforto ou tensão decorrente da antecipação de um perigo ou algo desconhecido, podendo levar ao aumento da frequência cardíaca (FC), da pressão arterial (PA), dispneia, sudorese, sensação de cansaço e insônia, acompanhado de irritabilidade, tensões musculares, insônia e tremor (Portela et al., 2021). Assim como a depressão, o TA é considerado um dos problemas de saúde mental mais comuns e que mais impactam de forma negativa a vida das pessoas acometidas por esses transtornos (Moura et al., 2020; Ribeiro et al., 2019).

Estimativas recentes mostram que os transtornos depressivos e ansiosos correspondem respectivamente, pela quinta e sexta causa de incapacidade no Brasil (Lopes & Santos, 2018). Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que a prevalência mundial do TA é de 3,6%. No continente americano esse transtorno mental alcança maiores proporções e atinge 5,6% da população, com destaque para o Brasil, onde o TA está presente em 9,3% da população possuindo o maior número de ocorrências entre todos os países do mundo, com cerca de 18.657.943 casos (OMS, 2020; Fernandes et al., 2018).

Em relação a depressão, os números aumentaram 18% entre 2005 e 2015. Havendo então uma estimativa de 322 milhões de pessoas vivendo com esse transtorno mental no mundo e no Brasil atinge cerca de 5,8 %, com 11.548.577 casos (OPAS, 2017).

Devido ao processo de modernização e desenvolvimento tecnológico, as pessoas buscam por diversas maneiras para melhorar a qualidade de vida. Observa-se um aumento na diversidade de programas de atividade física, e entre eles destaca-se o método Pilates, que se baseia em princípios para manter corpo e mente saudáveis (Flemig & Herring, 2018; Gonçalves e Lima, 2014).

Estudos mostram que exercícios alternativos, como os propostos pelo método Pilates, podem ser sugeridos como alternativa de tratamento para indivíduos com transtornos, síndromes e distúrbios mentais. O Pilates é uma forma de treinamento do corpo e mente que requer diferentes tipos de exercícios como por exemplo; equilíbrio, resistência, força e flexibilidade, além de atenção ao controle muscular, postura e respiração (Gonçalves e Lima, 2014; Vancini, 2017), promovendo a harmonia entre corpo e mente (Oliveira, 2020). O método pode fornecer uma ferramenta valiosa para cada indivíduo, independente de idade, sexo, capacidade ou habilidade de uso para melhorar os estados físicos e mentais (Flemig & Herring, 2018).

A prática do método Pilates, pode contribuir através de uma série de mais de 500 exercícios, no qual é composto por atividades nas máquinas, no solo e também pode ser implementado através de outros materiais, como por exemplo: bolas, aros, fitas e halteres. O mesmo é composto pelas fases de pré Pilates, também chamado de aquecimento, tratamento que como citado acima pode ser realizado nos aparelhos ou no solo, e por fim o relaxamento. A técnica vai de níveis básicos, intermediários e avançados, no qual são realizados de acordo com a demanda do aluno. O método, busca trabalhar o controle do corpo, o fortalecimento muscular, principalmente do core, conhecido também como centro de força, o qual é formado por um conjunto de músculos do complexo lombo-pélvico-quadril. Promove melhora do tônus, além de conceder maior flexibilidade ao corpo, e melhora da amplitude de movimento, do contorno corporal e ajuste da postura (Brigatto et al., 2012; Memmedova, 2015).

O Pilates é uma modalidade capaz de oferecer diversos outros benefícios ao praticante, além dos citados anteriormente, pois promove maior consciência corporal, melhor equilíbrio, propriocepção, coordenação motora e proporciona um controle superior da respiração, sendo essencial para prevenir e reduzir o estresse e a ansiedade pois, aspectos como intensidade, frequência e duração da atividade traz como benefícios a redução da produção desordenada de substâncias prejudiciais, tais como a adrenalina e cortisol, que em grandes quantidades aceleram a respiração, os batimentos cardíacos e aumentam a pressão arterial (PA), além disso, faz com que os músculos se contraíam involuntariamente, causando maior tensão e dores constantes. Por outro lado, a prática do método ajuda na produção de neurotransmissores benéficos, como por exemplo a endorfina, que traz sensação de bem-estar, reduzindo os efeitos desses distúrbios (Brigatto et al., 2012; Jesus et al., 2013; Vilella et al., 2017; Kilziene et al., 2018).

No que se refere à respiração, o Método Pilates adota o padrão respiratório denominada respiração lateral, a qual evita a expansão da região abdominal durante as inspirações. Ao usar de forma predominante o tórax e os músculos da caixa torácica, a expansão lateral é favorecida e conseqüentemente ocorre um aumento do espaço para a expansão pulmonar, e assim influencia os volumes pulmonares. Além disso, durante a prática dos exercícios, o método destaca a respiração no início do movimento, fornecendo organização do tronco e os músculos inspiratórios e cervicais, ocorrendo em conjunto à ação muscular, beneficiando assim o volume pulmonar e oxigenação tecidual. Sendo assim, o método contribui para aumento da mobilidade toracoabdominal, da força muscular expiratória e inspiratória e melhora a resistência dos músculos respiratórios (Jesus et al., 2015; Santos et al., 2015; Tozim & Navega, 2018; Rocha et al., 2015).

Além do tratamento não farmacológico, os medicamentos são prescritos em larga escala para pacientes com esses distúrbios, sendo os ansiolíticos e antidepressivos os mais usados para tratar os sintomas, e apesar dos mesmos terem melhora do quadro clínico depressivo e ansioso, é comprovado que seu uso prolongado, pode acarretar malefícios sistêmico,

principalmente no que se refere a cognição e possível dependência medicamentosa (Bio et al., 2011; Fávero et al., 2017). Algumas plantas medicinais também podem ser usadas no tratamento atuando no sistema nervoso central (Portela et al., 2021).

Com o grande avanço da depressão e do TA sobre a população, tem sido difícil de enfrentar essas doenças, pois as mesmas são consideradas uma das patologias mais incapacitantes no âmbito de saúde mental, tornando-se grandes problemas de saúde pública (Lopes & Santos, 2018; Barbosa et al., 2011).

Sendo assim, a fim de melhorar a qualidade de vida e as possibilidades de tratamento de pessoas acometidas pela depressão e pelo TA, é de suma importância analisarmos através de uma revisão de literatura quais os benefícios do método Pilates na saúde mental de seus praticantes. Portanto, o objetivo do presente estudo foi analisar através de uma revisão integrativa de literatura os efeitos do método Pilates na saúde mental em pacientes com depressão e TA.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter exploratório e qualitativo, não sistemático. A revisão integrativa sintetiza conhecimentos e reúne resultados importantes de pesquisas, permitindo fundamentar a prática sobre determinado assunto baseado em evidências (Sousa et al., 2017).

Para a inclusão dos artigos, seguiu-se os respectivos critérios, o primeiro passo foi incluir os artigos, que cujos títulos continham informações condizentes com os objetivos da pesquisa. Posteriormente esses artigos foram selecionados e fez-se a leitura dos resumos para excluir os que não possuíam relações com este estudo, por fim, os artigos que foram selecionados nesta segunda etapa, foram lidos na íntegra, para que os autores pudessem entender todas as suas particularidades e poder discuti-los.

Finalizada a coleta dos dados, foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão, os estudos que estavam dentro dos parâmetros pré-estabelecidos, foram selecionados, e por fim foram analisados e discutidos.

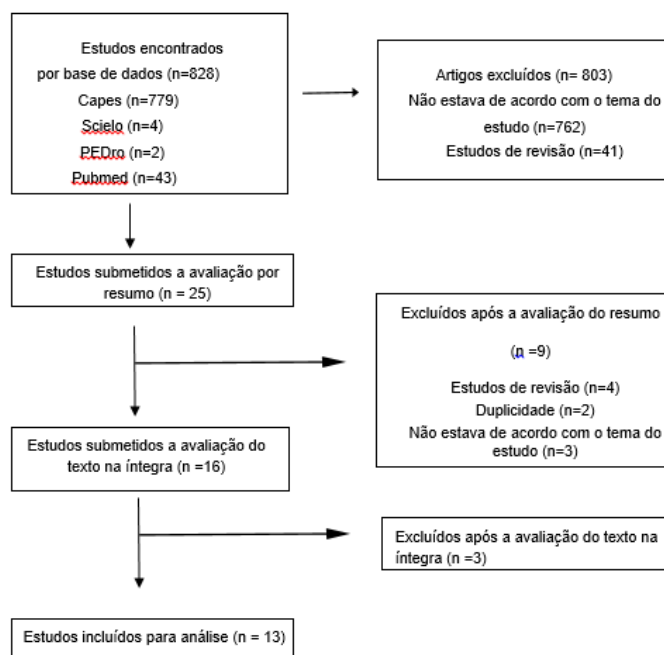
Foram incluídos neste trabalho os artigos de ensaios clínicos randomizados, publicados no período compreendido entre 2010 a 2020. Foram excluídos artigos classificados como estudos de revisão, publicações em anais de congressos, editoriais, cartas ao editor, notícias, comentários, dissertações, teses ou artigos que não tinham relação com o presente estudo.

A pesquisa foi realizada no segundo semestre de 2020 e a busca foi conduzida nas bases de dados Periódicos Capes, Pubmed, Pedro e Scielo. Os descritores utilizados foram previamente consultados ao DeCS (Descritores em Ciência da Saúde), como estratégia de procura, recorreu-se ao operador booleano “AND” para a combinação dos descritores: Método Pilates, depressão, ansiedade, os descritores foram traduzidos para a língua inglesa, para que fosse possível realizar a pesquisa na plataforma PEDro.

3. Resultados

Para a pesquisa nas bases de dados, utilizou-se a combinação de descritores “*Method Pilates AND Depression AND Anxiety*” nas seguintes bases de dados: Periódicos capes, Scielo, PEDro e Pubmed. Como resultado, obteve-se 828 artigos que, em seguida, foram analisados pelo título e selecionados 25 artigos; logo após, foi realizada a leitura dos resumos, sendo que nove artigos foram excluídos e após a leitura na íntegra, 3 artigos foram excluídos, totalizando assim, 13 estudos para o presente trabalho, como ilustra a Figura 1.

Figura 1: Fluxograma representando o processo de seleção dos estudos.



Fonte: Autores.

Os estudos incluídos nesta pesquisa totalizaram 475 participantes e apontaram que o método Pilates parece ser eficaz na saúde mental das pessoas acometidas com depressão e TA (Tabela 1).

Tabela 1: Caracterização dos estudos.

| Autores e Ano | Cidade | Título | Métodos | Resultado |
|---|---------------|---|--|---|
| Karl M. Fleming; Mark Campbell; Matthew P. Herring, 2020 | Limerick | Acute effects of Pilates on mood states among young adult males | Tipo de estudo: Pré e pós intervenção aguda. Amostra: 87 jovens adultos universitários, sexo masculino. Faixa etária: 19,3+-3,1 anos, que nunca tinham praticado Pilates e tiveram acesso a um link com aulas dos exercícios. A média de alunos por sessão foi de 22 indivíduos, acontecendo 4 dias consecutivos e duração de 30 minutos. Foi realizado Pilates no solo, quatro repetições de cada movimento dos exercícios propostos, além disso foi executado também alongamentos mantidos por 30 segundos. Durante as sessões, a FC foi monitorada e após concluir a sessão foi aplicada a Avaliação da Percepção de Esforço (RPE). Antes de iniciar o estudo foi aplicado a subescala o Inventário de Ansiedade de Traços do Estado (STAI-Y1), escala Quick Inventory of Depressive Symptomatology e o o Penn State Worry Questionnaire (PSWQ). | O Pilates reduziu significativamente a ansiedade, sensação de fadiga e perturbação total de humor, resultou em melhorias significativas na ansiedade, sensação de fadiga e energia, e perturbação total de humor entre os participantes com Transtorno de ansiedade e deprimidos. |
| Asuman Saltan; Handan Ankarali, 2020 | Kocaeli | Does Pilates effect on depression status, pain, functionality, and quality of life in university students? A randomized controlled study. | Tipo de estudo: ensaio clínico randomizado. Amostra: 92 jovens universitários de ambos os sexos. Faixa etária: entre 18 e 25 anos. Foram divididos em três grupos: Grupo Pilates (GP) n= 29; Grupo Terapêutico (GT) n= 28 e Grupo Controle (GC) n = 35. GP: praticava exercícios de Pilates. GT: praticava exercícios terapêuticos de baixo a moderada intensidade, exercícios simples de aquecimento, exercícios aeróbicos e de fortalecimento e recebiam instruções sobre postura e respiração adequada. GC: não houve intervenção. Ambos os grupos realizaram as atividades 3 vezes na semana e o programa teve duração de 12 semanas. As escalas de Nottingham Health Profile, Visual Analog Scale, Oswestry Disability Index e Beck Depression Inventory foram utilizadas no início e após o treinamento. | Os resultados deste estudo mostram a incapacidade de identificar os efeitos diferentes de exercícios terapêuticos em estudantes universitários praticantes de Pilates que apresentam depressão e transtorno de ansiedade. |

| | | | | |
|---|---------------|---|---|--|
| Eva Herrera-Gutiérrez; Marina Olmos-Soria; David Brocal-Pérez, 2015 | Murcia | Efectos psicológicos de la práctica del Método Pilates en una muestra universitaria | Tipo de estudo: comparativo Amostra: 47 jovens de ambos os sexos. Faixa etária: entre 18 e 31 anos. Foram divididos em 2 grupos, Grupo praticantes de Pilates (GPP) n= 24 e Grupo não praticante (GNP) de Pilates ou de qualquer atividade física n=23. O GPP, cerca de 80% dos componentes, realizava 2 vezes na semana cerca de 1 hora o Pilates solo, os 20% restante variava entre outras atividades físicas. Todos os indivíduos receberam o Questionário de Ansiedade Traço-Estado (STAD), além de um questionário sobre dados pessoais e a prática de Pilates e outras atividades físicas que eles pudessem realizar. | Em praticantes de Pilates, as pontuações médias em ambas as variáveis foram semelhantes. Em contraste, na amostra sedentária, a ansiedade traço foi ligeiramente maior, com a ansiedade-estado sendo muito semelhante à dos praticantes. |
| V.S. Curi; J. Vilaça; A.N. Haas; H.M. Fernandes, 2018 | Caxias do Sul | Effects of 16-weeks of Pilates on health perception and sleep quality among elderly women | Tipo de estudo: ensaio clínico randomizado. Amostra: 61 idosas do sexo feminino. Faixa etária 64 anos. Foram divididas em dois grupos: Grupo Experimental (GE) n= 31 e Grupo Controle (GC) n=30. O GE realizou exercícios de Pilates, nível básico ao intermediário com duração de 16 semanas, 2 vezes na semana e duração da sessão de 1 hora. Nas 2 primeiras semanas os exercícios eram exercícios básicos e nas outras 14 semanas, intervenção, o protocolo de exercícios foi alterado pela adição de novos exercícios de nível intermediário. O GC não realizou qualquer tipo de atividade. Foram aplicados os questionários Índice de qualidade de sono (PSQUI-BR) e o questionário de saúde geral (GHQ-12). | Resultados indicam que 16 semanas de treinamento de Pilates, melhora significativamente o estado de saúde percebido, a depressão e alguns índices de qualidade de sono em mulheres idosas comparado ao grupo controle que não realizou atividades. |
| Hülya Özlem et al., 2017 | İzmir | Effects of Clinical Pilates Exercises on Patients Developing Lymphedema after Breast Cancer Treatment: A Randomized Clinical Trial | Tipo de estudo: ensaio clínico randomizado. Amostra: 60 pessoas do sexo feminino. Faixa etária: média de 53,2 anos, que desenvolveram linfedema após tratamento de câncer de mama. Amostra: 2 grupos, Grupo Pilates (GP) n=30 e Grupo Controle (GC) n=30. O GP praticou exercícios de Pilates e o GC praticou exercícios tradicionais. Em ambos os grupos os exercícios duraram 1 hora, 3 vezes/semana, durante 8 semanas. Foi utilizada a Escala de Ansiedade da Aparência Social (SAA), circunferências dos membros e teste de função dos MMSS. | Após o tratamento, em ambos os grupos obteve redução na gravidade do linfedema, melhorias nos escores da escala de ansiedade, aparência social, qualidade de vida e de funções dos membros superiores. |
| S. Eyigor; H. karapolat; H. Esil; R. Uslu, B. Durmaz, 2010 | Izmir | Effects of Pilates exercises on functional capacity, flexibility, fatigue, depression and quality of life in female breast cancer patients: a randomized controlled study | Tipo de estudo: ensaio clínico controlado randomizado. Amostra: 52 pacientes do sexo feminino com câncer de mama Faixa etária: entre 18 e 75 anos. Foram divididos em 2 grupos, Grupo 1 (G1) n= 27 e Grupo 2 (G2) n= 15. O G1 realizou exercícios de Pilates por 1 hora, 3 vezes na semana, durante 8 semanas e exercícios em casa. O G2 realizou apenas exercícios em casa. O G1 e G2 foram recomendados a fazer exercícios de caminhada de 20 a 30 minutos, 3 vezes na semana, por 8 semanas. Foram aplicados o Índice de Depressão de Beck (BDI), Inventário Breve de Fadiga (BFI), Organização Europeia para Pesquisa e Tratamento de Cancer Quality of Life C30 (EORTC QLQ-C30) e EORTC QLQ BR23, Teste de caminhada de 6 min e Teste de sentar e alcançar modificados. | Observou-se melhor desempenho no teste de caminhada de 6 minutos, BDI, EORTC QLQ-C30 funcional e EORTC QLQ-C30 BR23 funcional no grupo 1. |
| Agustín Aibar-Almazán et al., 2019 | Jaén | Effects of Pilates training on sleep quality, anxiety, depression and fatigue in postmenopausal women: A randomized controlled trial | Tipo de estudo: ensaio clínico controlado randomizado. Amostra: 110 pessoas do sexo feminino. Faixa etária: média de 69,15 anos. Foram divididas em 2 grupos: Grupo Controle (GC) n= 55 e Grupo Pilates (GP) n= 55. O GP praticou exercícios de Pilates que continha aquecimento (10min), atividade principal do treinamento Pilates (35min) e desaquecimento (15min), durante 12 semanas, com duração de 1 hora, 2 vezes semanal. O GC recebeu uma série de orientações com o objetivo de despertar para a atividade física. Durante o período de intervenção foram contatados periodicamente (via telefone). Foram aplicados a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS), A Fatigue Severity Scale (FSS), Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI). | O GP comparado ao GC obteve melhoras significativas no sono, na depressão, ansiedade na fadiga após o período de intervenção de exercícios de Pilates. |
| Rodrigo Vancini et al., 2017 | São Paulo | Pilates and aerobic training improve levels of | Tipo de estudo: randomizado, cego e controlado. Amostra: 63 participantes de ambos os sexos Faixa etária: entre 18 e 66 anos. | Os escores de qualidade de vida, depressão e ansiedade-traço melhoraram no grupo Pilates. |

| | | | | |
|---|------------|--|---|--|
| | | depression, anxiety and quality of life in overweight and obese individuals | Foram divididos em três grupos: Grupo Controle (GC) n=20; Grupo Caminhada (GCa) n=21 e Grupo Pilates (GP) n=22. O GP, as sessões foram divididas em três etapas; Pré-Pilates (aquecimento geral de 10 minutos); O treinamento de Pilates, que consistia em condicionamento geral (45 minutos para iniciantes e intermediários) com o repertório original de exercícios de solo do Pilates (mat Pilates) e exercícios respiratórios. O GCa programa consistia na realização de oito semanas de treinamento aeróbio de caminhada moderada em um parque com terreno plano, três vezes / semana, com sessões de 60 minutos. Cada sessão de uma hora foi dividida em aquecimento (10 minutos), caminhada (40 minutos) e desaquecimento (10 minutos). O GC não houve intervenção. Foi utilizada a versão brasileira do Inventário de Depressão de Beck, A qualidade de vida foi avaliada com o SF-36, Os níveis de ansiedade foram avaliados usando o Inventário de Ansiedade Traço-Estado. | Os níveis de ansiedade-estado melhoraram apenas no grupo caminhada. |
| Mariana Komatsu et al., 2016 | São Carlos | Pilates training improves pain and quality of life of women with fibromyalgia syndrome | Tipo de estudo: ensaio clínico prospectivo randomizado controlado longitudinal. Amostra: 20 pessoas do sexo feminino. Faixa etária: idade mínima de 18 anos. Foram divididas em 2 grupos: Grupo Tratamento (GT) n= 13 e Grupo Controle (GC) n= 7. O GT protocolo consistia em exercícios de Pilates no solo para tronco, membros superiores e inferiores. Os 13 pacientes foram divididos em 4 grupos e esses sub grupos foram tratados no mesmo dia. O tratamento progrediu aumentando o número de repetições para cada exercício. As sessões eram realizadas duas vezes na semana, com duração de 1 hora, durante oito semanas. Os pacientes do grupo controle (GC) não receberam nenhuma intervenção durante as 8 semanas de tratamento com GT, além das que já recebiam. Após a última avaliação, os pacientes do GC foram oferecidos para serem encaminhados a outros serviços de fisioterapia. Foram aplicados, escala visual analógica, qualidade de vida com o Fibromyalgia Impact Questionnaire, para depressão com o Inventário de Depressão de Beck e para ansiedade com o Inventário de Ansiedade de Beck. | Melhora estatisticamente significativa foi observada na intensidade da dor e no número de regiões dolorosas no grupo tratado, ao passo que não há diferenças estatísticas para outras variáveis ou para o grupo controle. Foram encontradas fortes correlações principalmente entre o número de tender points ativos e o Questionário de Impacto da Fibromialgia. Foi encontrado uma correlação positiva entre os escores do BAI (ansiedade) e o BEC (depressão) entre os pacientes do grupo CT e GC, com prevalência do GT. |
| Arezu Farzaneh et al., 2020 | Shiraz | The Ameliorating Impact of Pilates Training on Anxiety and Body Mass Index in Menopausal Symptoms | Tipo de estudo: experimental de pré e pós teste Amostra 27 mulheres na pós menopausa. Faixa etária: entre 60 e 65 anos. Foram divididas em dois grupos, Grupo Controle (GC) n= 12 e Grupo Exercício (GE) n= 15. O GE participou do treinamento de Pilates por 8 semanas, com duração de 75 minutos, 3 vezes na semana. O GC não houve intervenção. Foi aplicado a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS), questionário MRS. | Houve uma redução significativa na ansiedade e nos sintomas psicológicos e da menopausa nas mulheres praticantes do método Pilates comparado as que não praticaram qualquer exercício. |
| Mahyar Mokhtaria, Maryam Nezakatalhossaini b, Fahimeh Esfarjani, 2012 | Isfahan | The effect of 12-week Pilates exercises on depression and balance associated with falling in the elderly | Tipo de estudo: quase experimental com pré-teste pós-teste. Amostra: 30 mulheres idosas. Faixa Etária: entre 62-80 anos. Foram divididas em dois grupos: Grupo Controle (GC) e Grupo Experimental (GE). Antes de iniciar o programa, foi aplicado a Escala de Depressão geriátrica, Após reunir os pré-testes de todos os sujeitos, o GE praticou exercícios de Pilates, 3 vezes na semana, com duração da sessão de 1 hora, por 12 semanas. Os GC realizaram suas atividades diárias no período de treinamento. Após a realização dos exercícios, os dois grupos participaram do pós-teste para fazer a eficiência dos exercícios. | Houve uma melhora significativa na depressão das idosas praticantes de Pilates comparada as que praticavam atividades da vida diária. |

| | | | | |
|--|-------------|--|---|--|
| Karl M. Fleming; Susan B. Coote; Matthew P. Herring, 2019 | Limerick | The feasibility of Pilates to improve symptoms of anxiety, depression, and fatigue among people with Multiple Sclerosis: An eight-week randomized controlled pilot trial | Tipo de estudo: Ensaio clínico randomizado Amostra: 17 pessoas do sexo feminino. Faixa etária: média de 48 anos. Foram divididas em 2 grupos: Grupo Pilates supervisionado (GPS) e Grupo Pilates domiciliar (GPD). O GPS concluiu as sessões de Pilates na Universidade de Limerick com a supervisão de um instrutor e o GPD, realizou sessões em casa, respaldada por um DVD com sessões de Pilates. O acordo foi documentado por meio de diários de exercícios de autorelato contendo data da sessão, número de repetições concluídas e RPE, registrados pelo participante imediatamente após o término da sessão. Os diários de exercícios foram complementados por um telefonema semanal. Após a intervenção de 8 semanas, os participantes da lista puderam escolher entre SP ou HB, mas nenhum dado foi coletado. Em ambos os grupos de Pilates, foram realizadas 2 sessões semanais, com duração de 1 hora de sessão, por 8 semanas. Foram aplicados, Perfil dos Estados de Humor - Formulário Breve (POMS-), T O Inventário de Ansiedade Traço Estadual (STAI-Y1), A Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HADS), Inventário Rápido de Sintomatologia Depressiva (QIDS). | Houve melhora significativa na depressão e ansiedade em mulheres com Esclerose Múltipla com deficiência motora mínima a leve que praticaram Pilates supervisionado e domiciliar. |
| Su Yeon Roh, 2018 | Gyeonggi-do | The influence of physical self-perception of female college students participating in Pilates classes on perceived health state and psychological wellbe ing | Tipo de estudo: Ensaio clínico randomizado Amostra: 187 universitárias, praticantes de Pilates em 6 universidades locais. Foram avaliados através de um questionário no qual as perguntas foram direcionadas para consistir em dois itens sobre as características demográficas dos entrevistados, oito itens sobre a auto percepção física dos entrevistados, quatro itens sobre a percepção do estado de saúde dos entrevistados e 16 itens sobre bem-estar psicológico dos respondentes. | O Pilates beneficia o bem estar psicológico, o estado de saúde, a auto percepção física. Em particular a auto percepção física obtidas por esses alunos nas aulas de Pilates fortalece seu bem-estar psicológico por meio de sua percepção do estado de saúde. |

Fonte: Autores.

4. Discussão

Após a revisão de literatura sobre a temática proposta constatou-se que a maioria dos artigos selecionados demonstraram resultados positivos na aplicação do método Pilates na saúde mental dos seus praticantes, apenas um foi incapaz de identificar diferença entre os grupos exercícios convencionais e o método Pilates.

Saltan et al. (2021), também estudaram o efeito do Pilates na saúde, qualidade de vida, dor, nível funcional e estado depressivo em estudantes universitários comparando-os a um grupo terapeutico que realizou exercícios de baixa a moderada intensidade (exercícios de aquecimento, aeróbicos e de fortalecimento) e não comprovaram distinções entre os dois grupos. Ambos obtiveram resultados positivos quando relacionados à melhora da depressão e do TA.

Curi et al. (2018), em um ensaio clínico randomizado com 61 idosas do sexo feminino divididas em dois grupos: grupo experimental (realizou exercícios de Pilates, nível básico ao intermediário) e grupo controle, num programa de 16 semanas, 2 vezes por semana com duração 1 hora a sessão. Nas 2 primeiras semanas os exercícios foram de nível básico e nas outras 14 semanas, o protocolo de exercícios foi alterado com a adição de novos exercícios de nível intermediário. Resultados indicaram que 16 semanas de treinamento de Pilates melhora significativamente o estado de saúde percebido, alguns índices de qualidade de sono e melhora da depressão nesse grupo.

Três estudos avaliaram praticantes de Pilates por 8 semanas, com duração de 1 hora de sessão e frequência de 3 vezes semanais. O primeiro estudo comparou dois grupos, sendo eles o grupo Pilates e o grupo controle, demonstrando que o grupo Pilates obteve melhores resultados nos escores de ansiedade e aparência social, escores de qualidade de vida, de funções dos membros superiores em relação aos resultados do grupo controle. O segundo estudo, constatou melhorias no desempenho físico na depressão, funcionalidade, fadiga e qualidade de vida dos praticantes de Pilates, efeitos também observados no terceiro estudo, onde o Pilates e a caminhada impactaram positivamente os níveis de qualidade de vida,

depressão e ansiedade (Sener et al., 2017; Eygor et al., 2010; Vancini et al., 2017).

Almazán et al, (2017), analisaram os efeitos do método Pilates na qualidade do sono, ansiedade, depressão e fadiga em mulheres espanholas pós-menopausa, divididas em dois grupos sendo: controle e praticantes do método Pilates. O grupo Pilates realizou as sessões com duração de 1 hora por 2 vezes semanais durante 12 semanas, cada sessão era dividida em três fases: aquecimento (10min), atividade principal do treinamento Pilates (35min) e relaxamento (15min). Na semana anterior, os participantes foram familiarizados com a execução correta dos movimentos. Nas primeiras quatro sessões, os exercícios foram realizados na posição sentada e, a seguir, das semanas 3 a 6, foram realizados exercícios de fortalecimento e alongamento em pé de intensidade progressiva (10 repetições por sessão). Das semanas 7-12, vários exercícios com acessórios (elásticos, círculos mágicos e fitballs) foram realizados em esteiras para melhorar a força muscular, resistência e flexibilidade. O GC recebeu uma série de orientações com o objetivo de despertar para a atividade física. Em conclusão, o estudo mostra que um programa de treinamento baseado em Pilates de 12 semanas tem efeitos benéficos na qualidade do sono, ansiedade, depressão e fadiga.

Os efeitos da prática do Pilates na ansiedade e depressão também foram demonstrados em mulheres com fibromialgia que praticaram o método duas sessões semanais de 1 hora, durante oito semanas, comparadas aos seus controles (KOMATSU et al., 2016). Com a mesma duração em semanas. Fleming et al, (2019) estudaram mulheres com esclerose múltipla, divididas em 2 grupos: Grupo Pilates supervisionado (GPS) e Grupo Pilates domiciliar (GPD). Os resultados de ambos os estudos mostraram melhorias em depressão e TA após o tratamento com o método Pilates.

Ao terminarmos as análises dos artigos selecionados, podemos concluir que o método Pilates pode ser um aliado no tratamento de indivíduos com transtornos mentais, pois, dos treze artigos analisados, três relatam melhora na ansiedade, dois na depressão, e oito ambas.

Além disso, os mesmos comprovaram que o Pilates melhora a aptidão física, estado de humor, fadiga, risco de quedas, dores, bem-estar psicológico, distúrbios de sono, estresse, relacionamento social, minimização do linfedema e sinais e sintomas causados pela menopausa, impactando de forma positiva na qualidade de vida das pessoas que possuem comorbidades como; câncer de mama, fibromialgia e esclerose múltipla, demonstrando assim que os artigos do presente estudo não avaliaram apenas o público saudável.

5. Conclusão

Com base nessa revisão, conclui-se que o método Pilates pode ser um grande aliado no tratamento de indivíduos com Depressão e TA e que embora a prática desse método esteja em ascensão, há poucos estudos em relação aos benefícios na saúde mental de seus praticantes. Logo, sugerem-se a realização de novas pesquisas que tragam resultados mais precisos sobre a efetividade do método Pilates na saúde mental.

Referências

- Almazán, A. A. (2019). Effects of Pilates training on sleep quality, anxiety, depression and fatigue in postmenopausal women: A randomized controlled trial. *Maturitas*, 124, 62-67.
- Barbosa, F. O. et al. (2011). Depressão e o Suicídio. *Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar*. 14 (1), 233-243.
- Bio, D. S. et al. (2011). Remissão sintomática e qualidade de vida em pacientes com depressão maior tratados com antidepressivo: um estudo prospectivo. *Aletheia*. 34, 151-162.
- Brigatto, R. C. et al. (2012). Método Pilates: Benefícios ou modismo? *Revista Corpoconsciência*. 16 (1), 45-58.
- Curi, V. S. et al. (2018). Effects of 16-weeks of Pilates on health perception and sleep quality among elderly women. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 74, 118-122.

- Eygor, S. et al. (2010). Effects of Pilates exercises on functional capacity, flexibility, fatigue, depression and quality of life in female breast cancer. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*. 46 (4), 481-487.
- Fávero, V. R. et al. (2017). Uso de Ansiolíticos: Abuso ou necessidade? *Visão Acadêmica*. 18 (4), 98-104.
- Fernandes, M. A. et al (2018). Prevalência dos transtornos de ansiedade como causa de afastamento de trabalhadores. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 71 (5), 2344-2349.
- Flemig, K. M. & Herring, M. P. (2018). The effects of Pilates on mental health outcomes: A meta-analysis of controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine*. 37, 80-95.
- Fleming, K. M. et al. (2019). The feasibility of Pilates to improve symptoms of anxiety, depression, and fatigue among people with Multiple Sclerosis: An eight-week randomized controlled pilot trial. *Psychology of Sport & Exercise*. 25 (1), 1-9.
- Gonçalves, P. S. & Lima, P. O. P. (2014). Percepção de saúde e qualidade de vida: um inquérito com Praticantes de Pilates. *Fisioter S Fun*. 3 (1), 11-17.
- Jesus, L. T. et al. (2015). Efeitos do Método Pilates sobre a função pulmonar, a mobilidade toracoabdominal e a força muscular respiratória: ensaio clínico randomizado, placebo controlado. *Fisioterapia Pesquisa*., 33(3), 213-221.
- Jesus, R. E. (2013). Perfil de qualidade de vida em praticantes de Pilates. *Fisioterapia Brasil*. 14 (5), 370-374
- Kilziene, I. et al. (2018). Effects of a 7-month Exercise Intervention Programme on the Psychosocial Adjustment and Decrease of Anxiety Among Adolescents. *European Journal of Contemporary Education*. 7(1), 127-134.
- Komatsu, M. et al. (2016). Pilates training improves pain and quality of life of women with fibromyalgia syndrome. *Revista Dor*. 17 (4), 274-278.
- Lopes, K. C. S & Santos, V. L. (2018). Transtorno de Ansiedade. *Revista de Iniciação Científica e Extensão*. 1(1), 45-50.
- Memmedova, K. (2015). Impact of Pilates on Anxiety Attention, Motivation, Cognitive function and Achievement of Students: Structural Modeling. *Rev. Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 186, 544-548.
- Moura, A. T. R. P. et al. (2020). Ansiedade: análise dos impactos na qualidade de vida e as condutas terapêuticas, uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*. 9 (10), 1-11.
- Oliveira, M. M.; Clementino, A. P. G. & Oliveira, E. A. (2020). Benefits of the Pilates method for postmenopausal women: systematic review. *Research, Society and Development*. 9 (7), 1-13.
- OMS, Brasil. Organização Mundial da Saúde. (2020). Retirado de: <https://www.who.int/eportuguese/countries/bra/pt/>. Acesso em 10/09/2020.
- OPAS, Brasil (2017). Aumento do número de pessoas com Depressão no mundo. https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5354:aumenta-o-numero-de-pessoas-com-depressao-no-mundo&Itemid=839.
- Portela, R. S. et al. (2021). Ansiolíticos naturais como alternativa no tratamento da ansiedade. *Research, Society and Development*. 10 (8), 1-5.
- Ribeiro, H. K. P. et al. (2019). Transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais. *Revista Brasileira de saúde ocupacional*. 44(1), 1-8.
- Ribeiro, J. P. et al. (2015). Ulterior: Validação do Questionário de Saúde de Golberg de 28 itens. *Psicologia, Saúde & Doenças*. 16 (3), 278-286.
- Rocha, A. A. O. et al. (2015). Análise da capacidade física e respiratória de alunas praticantes do método Pilates no município de Aracaju\SE. *Interfaces Científicas – Saúde e Ambiente*. 3(2), 73-86.
- Saltan, A. & Ankaral, H. (2021). Does Pilates effect on depression status, pain, functionality, and quality of life in university students? A randomized controlled study. *Perspect Psychiatr Care*. 57 (1), 198-205.
- Santos, M. et al (2015). Efeito do método Pilates no solo sobre parâmetros respiratórios de indivíduos saudáveis. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 23(1), 24-30.
- Sener, O. H. (2017). Effects of Clinical Pilates Exercises on Patients Developing Lymphedema after Breast Cancer Treatment: A Randomized Clinical Trial. *J Breast Health*. 13, 16-12.
- Sousa, L. M. M. et al (2017). Metodologia de Revisão Integrativa da Literatura em Enfermagem. *Revista Investigação Enfermagem*. II(21), 17-26.
- Tozim, B. M & Navega, M. T. (2018). Efeito do método Pilates na força dos músculos inspiratórios e expiratórios em idosos. *Rev. Bras Cineantropom Hun*. 20 (1), 1-9.
- Vancini, R. L. et al. (2017). Pilates and aerobic training improve levels of depression, anxiety and quality of life in overweight and obese individuals. *Arq. Neuro-Psiquiatr*. 75(12), 850-857.
- Vilella, S. B. et al. (2017). Evidencias de la práctica Pilates sobre la salud mental de personas sanas. *Universidad y Salud*., 19(2), 301-308
- Wannmacher, L. (2016). Abordagem da depressão maior em idosos: medidas não medicamentosas e medicamentosas. *Representação Brasil*. 1(1), 1-8.