

Eficácia do Pilates como método de treinamento para pessoas idosas: Uma revisão da literatura

Effectiveness of Pilates as a training method for elderly people: A literature review

Efectividad del Pilates como método de entrenamiento para personas mayores: Una revisión de la literatura

Recebido: 05/11/2024 | Revisado: 10/11/2024 | Aceitado: 11/11/2024 | Publicado: 15/11/2024

Anderson Moreira dos Santos Fonseca

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7681-4965>
Faculdade Brasileira do Recôncavo, Brasil
E-mail: anderson.santana9452@gmail.com

Itália de Castro Sampaio

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8519-6119>
Faculdade Brasileira do Recôncavo, Brasil
E-mail: italia.sampaio@atmos.edu.br

Simone Maria Evangelista Salles

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6192-3242>
Faculdade Brasileira do Recôncavo, Brasil
E-mail: simonemsalles@gmail.com

Luana Araújo dos Reis

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9263-083X>
Faculdade Brasileira do Recôncavo, Brasil
E-mail: luana.reis@atmos.edu.br

Resumo

O presente artigo visa revisar a eficácia do Pilates como método de treinamento para pessoas idosas, com foco na importância na melhoria da funcionalidade e qualidade de vida. O envelhecimento acarreta a diminuição da massa muscular e da força, contribuindo para fragilidade e perda de independência. A prática de Pilates, desenvolvida por Joseph Pilates na década de 1920, surge como uma abordagem eficaz para mitigar esses efeitos, promovendo melhorias na postura, força muscular, flexibilidade e equilíbrio. Esta revisão narrativa da literatura utilizou bases de dados como PubMed, PEDro, SciELO e BVS, considerando estudos publicados entre 2014 e 2024. Foram analisados os impactos do Pilates sobre a funcionalidade, o equilíbrio e a força em idosos, destacando a relevância de sua aplicação para a prevenção de quedas e a manutenção da independência funcional. A análise dos estudos revelou que o Pilates é benéfico para a força muscular, a flexibilidade e o equilíbrio, com resultados que sugerem uma redução significativa no risco de quedas. No entanto, a variabilidade nas metodologias e a falta de consenso sobre as melhores práticas indicam a necessidade de mais pesquisas para consolidar suas aplicações e benefícios. As conclusões apontam que o Pilates representa uma alternativa eficaz para promover um envelhecimento saudável, oferecendo um método de exercício físico que integra corpo e mente para melhorar a qualidade de vida em idosos.

Palavras-chave: Saúde do idoso; Pilates para idosos; Qualidade de vida.

Abstract

This article aims to review the effectiveness of Pilates as a training method for elderly people, focusing on the importance of improving functionality and quality of life. Aging leads to a decrease in muscle mass and strength, contributing to frailty and loss of independence. The practice of Pilates, developed by Joseph Pilates in the 1920s, appears as an effective approach to mitigate these effects, promoting improvements in posture, muscular strength, flexibility and balance. This narrative literature review used databases such as PubMed, PEDro, SciELO and BVS, considering studies published between 2014 and 2024. The impacts of Pilates on functionality, balance and strength in elderly people were analyzed, highlighting the relevance of its application for preventing falls and maintaining functional independence. Analysis of studies revealed that Pilates is beneficial for muscle strength, flexibility and balance, with results suggesting a significant reduction in the risk of falls. However, the variability in methodologies and the lack of consensus on best practices indicate the need for more research to consolidate its applications and benefits. The conclusions indicate that Pilates represents an effective alternative to promote healthy aging, offering a method of physical exercise that integrates body and mind to improve the quality of life in the elderly.

Keywords: Elderly health; Pilates for the elderly; Quality of life.

Resumen

Este artículo tiene como objetivo revisar la eficacia del Pilates como método de entrenamiento para personas mayores, centrándose en la importancia de mejorar la funcionalidad y la calidad de vida. El envejecimiento conduce a una disminución de la masa y la fuerza muscular, lo que contribuye a la fragilidad y la pérdida de independencia. La práctica de Pilates, desarrollada por Joseph Pilates en la década de 1920, aparece como un enfoque eficaz para mitigar estos efectos, promoviendo mejoras en la postura, la fuerza muscular, la flexibilidad y el equilibrio. Esta revisión narrativa de la literatura utilizó bases de datos como PubMed, PEDro, SciELO y BVS, considerando estudios publicados entre 2014 y 2024. Se analizaron los impactos del Pilates en la funcionalidad, el equilibrio y la fuerza en personas mayores, destacando la relevancia de su aplicación para la prevención de caídas y manteniendo la independencia funcional. El análisis de los estudios reveló que Pilates es beneficioso para la fuerza muscular, la flexibilidad y el equilibrio, y los resultados sugieren una reducción significativa en el riesgo de caídas. Sin embargo, la variabilidad de las metodologías y la falta de consenso sobre las mejores prácticas indican la necesidad de realizar más investigaciones para consolidar sus aplicaciones y beneficios. Las conclusiones indican que Pilates representa una alternativa eficaz para promover un envejecimiento saludable, ofreciendo un método de ejercicio físico que integra cuerpo y mente para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Palabras clave: Salud del anciano; Pilates para personas mayores; Calidad de vida.

1. Introdução

O envelhecimento é um processo multifacetado que impacta vários sistemas fisiológicos, com destaque para o sistema músculo-esquelético. Entre as mudanças mais notáveis está a diminuição gradual da massa muscular e da força, conhecida como sarcopênia. A sarcopênia é uma consequência comum do envelhecimento e está intimamente associada ao aumento da fragilidade e à perda de independência funcional (Cruz-Jimenez, 2017; Frontera, 2017). Este declínio na força muscular não se limita à perda de massa muscular, mas também inclui a degradação da qualidade muscular, função neuromuscular e a capacidade de realizar atividades diárias essenciais (Buckinx et al., 2019; Cawthon et al., 2009). As consequências dessa condição incluem um risco elevado de quedas, fraturas e redução da mobilidade, afetando significativamente a qualidade de vida dos idosos.

Dentro desse contexto, o Pilates surge como uma abordagem promissora para enfrentar os desafios associados ao envelhecimento. Desenvolvido por Joseph Pilates na década de 1920, o método é projetado para melhorar a força, flexibilidade e equilíbrio, combinando princípios de controle, precisão e respiração. O Pilates destaca-se por sua capacidade de integrar corpo e mente, proporcionando benefícios que vão além do simples aumento da massa muscular, e oferecendo um método holístico para promover um envelhecimento saudável (Pereira et al., 2022).

Pesquisas recentes sugerem que o Pilates pode ser particularmente eficaz na melhora do equilíbrio e na prevenção de quedas em comparação com outros programas de exercício para idosos. A versatilidade do método, que inclui exercícios tanto em tapete quanto com o uso de aparelhos específicos, permite uma ampla gama de adaptações e resultados (Moreno-Segura et al., 2018). No entanto, a variabilidade nas metodologias e a falta de consenso nas técnicas de avaliação ainda representam desafios para a padronização e comparação dos estudos existentes (Moreno-Segura et al., 2018).

Este estudo visa revisar a eficácia do Pilates como método de treinamento para pessoas idosas, com foco na importância do exercício físico na melhoria da funcionalidade e qualidade de vida. A análise busca fornecer uma compreensão aprofundada dos benefícios do Pilates e avaliar seu papel na promoção do envelhecimento saudável.

2. Materiais e Método

A metodologia científica é importante para que as pesquisas possam ter reprodutibilidade nos resultados e o presente estudo faz uso de uma metodologia de natureza qualitativa e de revisão bibliográfica (Almeida, 2021; Pereira et al., 2018; Prodanov & Freitas, 2013). Esta revisão é do tipo narrativa da literatura (Rother, 2007; Cavalcante & Oliveira, 2020; Casarin et al., 2020) visa sintetizar de forma abrangente e rigorosa as evidências sobre a eficácia do Pilates para a população idosa. A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados PubMed, PEDro, SciELO e BVS, utilizando combinações de

palavras-chave como “saúde do idoso”, “Pilates para idosos”, “qualidade de vida”, “ganho de força”, “Pilates” e “idosos”. Foram incluídos artigos publicados entre 2014 e 2024.

Os critérios de inclusão abrangeram estudos que avaliavam o impacto do Pilates em aspectos como força muscular, flexibilidade, equilíbrio e prevenção de quedas em idosos. Estudos que abordavam metodologias não convencionais ou não específicas ao Pilates foram excluídos. A qualidade metodológica dos artigos selecionados foi avaliada utilizando a escala PEDro para ensaios clínicos randomizados, e os dados foram sintetizados de forma narrativa, destacando os principais desfechos relacionados à eficácia do Pilates.

Como se trata de uma revisão da literatura, não houve coleta de dados primários envolvendo seres humanos, portanto, não foram necessárias aprovações de comitês de ética. No entanto, foram seguidos princípios éticos na seleção e análise dos estudos, respeitando a integridade e os direitos autorais das publicações incluídas.

3. Resultados

A prática do Pilates tem sido amplamente estudada por seus efeitos na saúde dos idosos, considerando a crescente necessidade de intervenções eficazes para melhorar a qualidade de vida nesta faixa etária. O Pilates, desenvolvido por Joseph Pilates, é um método de exercício que combina controle, flexibilidade e força, e tem sido proposto como uma solução promissora para abordar os desafios associados ao envelhecimento, como a perda de força muscular, a diminuição da flexibilidade e o risco de quedas. Esta seção apresentará uma análise detalhada dos resultados e discutirá como o Pilates contribui para mitigar esses desafios, dividindo a discussão em categorias temáticas que abrangem o impacto do envelhecimento no sistema músculo-esquelético, a eficácia do Pilates na melhoria da força e flexibilidade, os efeitos sobre o equilíbrio e a prevenção de quedas, a comparação com outros métodos de treinamento e as limitações atuais e perspectivas futuras.

Impacto do Envelhecimento no Sistema Músculo-Esquelético

O envelhecimento acarreta mudanças fisiológicas significativas no sistema músculo-esquelético, que é crucial para a mobilidade e a independência funcional. A perda de massa muscular e força, frequentemente associada ao envelhecimento, pode ser atribuída a uma redução no número de fibras musculares e a alterações bioquímicas e estruturais nos músculos e ossos (Frontera, 2017; McGregor et al., 2014). A diminuição da força muscular está correlacionada com a perda de capacidade funcional e aumento do risco de fragilidade e quedas (Buckinx & Aubertin-Leheudre, 2019).

Estudos mostram que o processo de envelhecimento reduz a densidade mineral óssea e afeta a biomecânica dos tendões e ligamentos, resultando em maior vulnerabilidade a fraturas e lesões (Cruz-Jimenez, 2017). A redução da velocidade de marcha e a instabilidade postural são indicadores críticos do declínio funcional e estão associadas a um aumento na frequência de quedas e hospitalizações (Thomas et al., 2019). A deterioração física associada ao envelhecimento reforça a necessidade de intervenções eficazes para preservar a funcionalidade e a qualidade de vida dos idosos.

Eficácia do Método Pilates na Melhoria da Força Muscular e Flexibilidade

O Método Pilates, desenvolvido por Joseph Pilates, é uma abordagem que visa melhorar a força muscular, a flexibilidade e a postura através de uma combinação de exercícios físicos e técnicas de controle corporal (Pereira et al., 2022). A prática do Pilates enfatiza a centralização e o controle da musculatura do core, promovendo melhorias na força e estabilidade, o que é particularmente benéfico para a população idosa (Costa et al., 2016).

Diversos estudos confirmam que o Pilates pode ter um impacto positivo significativo na força muscular e na flexibilidade dos idosos. Engers et al. (2016) realizaram uma revisão sistemática e encontraram que o Pilates melhora a força

muscular e a flexibilidade, ajudando a reduzir a rigidez e a fraqueza muscular. Além disso, a prática regular de Pilates demonstrou ser eficaz na preservação da massa muscular e na promoção da mobilidade funcional em idosos (Patti et al., 2021).

Melhoria do Equilíbrio e Prevenção de Quedas

O equilíbrio é um componente essencial da mobilidade funcional, e a perda de equilíbrio é uma preocupação significativa para a população idosa. Estudos revelam que o Pilates contribui para a melhora do equilíbrio e pode reduzir o risco de quedas, o que é crucial para a manutenção da independência e prevenção de fraturas (Moreno-Segura et al., 2018). A prática de Pilates melhora o controle postural e a propriocepção, fatores importantes para a prevenção de quedas (Pereira et al., 2022).

Uma meta-análise conduzida por Moreno-Segura et al. (2018) demonstrou que o Pilates é mais eficaz na melhoria do equilíbrio em comparação com outros programas de exercícios, como aqueles focados apenas em atividades aeróbicas ou de resistência. O uso de equipamentos de Pilates, como o Reformer, proporciona um suporte adicional e resistência que pode aprimorar ainda mais os resultados relacionados ao equilíbrio e à prevenção de quedas (Engers et al., 2016).

Comparação com Outros Métodos de Treinamento

A literatura sugere que o Pilates, em comparação com outros métodos de treinamento, oferece uma abordagem mais integrada e adaptável para o fortalecimento e a manutenção da saúde funcional dos idosos. Enquanto métodos convencionais, como treinamento de força e exercícios aeróbicos, têm benefícios próprios, o Pilates combina elementos de força, flexibilidade e controle postural de maneira holística (Lippssocki et al., 2016).

Além disso, o Pilates tem a vantagem de ser adaptável às necessidades individuais dos idosos, permitindo ajustes nos exercícios com base nas capacidades e limitações específicas de cada indivíduo (Patti et al., 2021). A flexibilidade do método e o uso de equipamentos especializados contribuem para uma abordagem personalizada que pode ser ajustada conforme as mudanças na saúde e nas habilidades dos participantes (Pereira et al., 2022).

Limitações e Perspectivas Futuras

Apesar dos benefícios comprovados do Pilates, a literatura ainda apresenta limitações que devem ser abordadas em futuras pesquisas. A falta de padronização nos protocolos de treinamento e nas técnicas de avaliação pode impactar a comparabilidade dos resultados (McGregor et al., 2014). Além disso, a maioria dos estudos disponíveis foca em curto prazo, o que limita a compreensão dos efeitos a longo prazo da prática de Pilates (Thomas et al., 2019).

Futuras pesquisas devem buscar padronizar os protocolos de treinamento e avaliação, além de explorar os efeitos de longo prazo da prática de Pilates na saúde dos idosos. Investigações adicionais podem proporcionar insights valiosos sobre a eficácia do Pilates em diferentes contextos e populações, contribuindo para a otimização das intervenções para a promoção de um envelhecimento saudável (Buckinx & Aubertin-Leheudre, 2019).

4. Considerações Finais

A revisão da literatura revela que o método Pilates oferece benefícios significativos para a população idosa, abordando vários aspectos críticos da saúde e funcionalidade. A prática regular de Pilates tem demonstrado ser eficaz na melhoria da força muscular, aumento da flexibilidade, e promoção do equilíbrio, elementos essenciais para a manutenção da funcionalidade e qualidade de vida em idosos. O método destaca-se pela sua abordagem holística, que não só foca no fortalecimento físico, mas também no equilíbrio mental e emocional, contribuindo para um envelhecimento mais saudável.

Os estudos revisados evidenciam que, embora o Pilates seja uma intervenção promissora, há uma necessidade contínua de pesquisas adicionais para consolidar suas aplicações e benefícios específicos para diferentes subgrupos de idosos. A eficácia do Pilates em comparação com outras formas de exercício físico e as melhores práticas para sua implementação ainda precisam ser melhor definidas. Além disso, a variabilidade nas metodologias e instrumentos de avaliação utilizados nos estudos existentes aponta para a necessidade de padronização e maior rigor científico nas futuras investigações.

A prática de Pilates não só oferece uma alternativa viável para o fortalecimento físico e mental dos idosos, mas também pode desempenhar um papel crucial na prevenção de quedas e na melhoria geral da qualidade de vida. Portanto, recomenda-se a incorporação do Pilates em programas de atividade física voltados para a terceira idade, com ênfase na personalização dos exercícios e na continuidade da pesquisa para explorar plenamente o potencial desse método.

Agradecimentos

Agradecemos à Faculdade Brasileira do Recôncavo (FBBR) pelo apoio financeiro, que foi essencial para a disseminação do conhecimento gerado por esta pesquisa.

Referências

- Almeida, I. D. (2021). *Metodologia do trabalho científico*. Recife: Ed. UFPE.
- Buckinx, F., & Aubertin-Leheudre, M. (2019). Relevance to assess and preserve muscle strength in aging field. *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 94, 109663. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2019.109663>.
- Cavalcante, L. T. C. & Oliveira, A. A. S. (2020). Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. *Psicol. Rev.* 26(1). <https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2020v26n1p82-100>.
- Casarin, S. T. et al. (2020). Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health. *Journal of Nursing and Health*. 10(5). <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/19924>.
- Cawthon, P. M., et al. (2009). Epidemiology of Sarcopenia and Its Clinical Implications. *Geriatrics & Gerontology International*, 9 (4), 273-282. <https://doi.org/10.1111/j.1447-0594.2009.00561.x>.
- Costa, L. M. R. da, Schulz, A., Haas, A. N., & Loss, J. (2016). Os Efeitos do Método Pilates Aplicado à População Idosa: Uma Revisão Integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 19(4), 695-702.
- Cruz-Jimenez, M. (2017). Normal Changes in Gait and Mobility Problems in the Elderly. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 28 (4), 713-25. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2017.06.005>.
- Engers, P. B., et al. (2016). The effects of the Pilates method in the elderly: a systematic review. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 56(4), 352-365. <https://doi.org/10.1016/j.rbre.2016.05.005>.
- Frontera, W. R. (2017). Physiologic Changes of the Musculoskeletal System with Aging: A Brief Review. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 28(4), 705-711. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2017.06.004>.
- Liposcki, D. B., Ribeiro, A. C. W., & Schneider, R. H. (2016). Utilização do Método Pilates: Reabilitação e Condicionamento Físico. *Fisioterapia Brasil*, 17 (1), 56-7.
- McGregor, R. A., et al. (2014). Exercise, Sarcopenia, and Falls in Older Adults. *Journal of Aging Research*, 982545. <https://doi.org/10.1155/2014/982545>.
- Moreno-Segura, N., et al. (2018). The Effects of the Pilates Training Method on Balance and Falls of Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Aging and Physical Activity*, 26(2), 327-44. <https://doi.org/10.1123/japa.2017-0078>.
- Patti, A., et al. (2021). Physical exercise and prevention of falls. Effects of a Pilates training method compared with a general physical activity program: A randomized controlled trial. *Medicine*, 100(13), e25289. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000025289>.
- Pereira, M. J., et al. (2022). Benefits of Pilates in the Elderly Population: A Systematic Review and Meta-Analysis. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(3), 236-68. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12030018>.
- Prodanov, C. C. & Freitas, E. C. (2013). *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho Acadêmico*. (2ed.) Ed. Feevale.
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta paul. enferm.* 20(2). <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>.
- Thomas, E., et al. (2019). Physical activity programs for balance and fall prevention in elderly: A systematic review. *Medicine*, 98(27), e16218. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000016218>.