

A importância do método pilates no processo de envelhecimento: uma revisão integrativa

Bruna Pithan da Silva¹

Gisele Gutjahr De Góes²

Resumo: O fenômeno do envelhecimento populacional, é um processo inevitável e progressivo caracterizado por mudanças biopsicossociais que afetam a qualidade de vida dos idosos, incluindo a dificuldade nas atividades de vida diária (AVDs). No contexto brasileiro, o número de idosos está crescendo rapidamente, com projeções indicando um crescimento significativo nas próximas décadas, com taxas de crescimento de mais de 4% ao ano de 2012 a 2022, representando, no mesmo período, um incremento médio de mais de 1 milhão de pessoas idosas por ano. Em torno de 30 milhões de brasileiros têm 60 anos ou mais, o que equivale a 14% da população total do Brasil. O envelhecimento ativo, marcado pela prática de atividades físicas e cognitivas dentro do contexto familiar, torna-se cada vez mais importante, sendo uma otimização das oportunidades de saúde entre os idosos, pois melhora o bem-estar e ajuda a manter sua independência. Os exercícios de treinamento resistido, que visa aumentar a força muscular, é destacado como benéfico para os idosos, e acaba postergando a sarcopenia, permite que o idoso melhore o desempenho em tarefas que exigem esforços, como subir e descer escadas, atividades instrumentais de vida diária, podendo assim minimizar o risco de quedas. Os princípios do método pilates são benéficos para contribuir para o envelhecimento ativo? O método pode ser uma ferramenta valiosa para cada indivíduo, sendo realizado por fisioterapeutas capacitados, promovendo um melhor condicionamento físico e mental, uma alternativa de baixo impacto que aborda vários aspectos da aptidão física, incluindo respiração, mobilidade, flexibilidade, força muscular e equilíbrio, contribuindo para o envelhecimento ativo. **Objetivos:** Analisar os efeitos terapêuticos do método Pilates na população idosa, observando sua ação na mobilidade, força muscular, equilíbrio. **Métodos:** trata-se de uma revisão integrativa que investiga a importância do método Pilates para idosos acima de 60 anos, como um método de intervenção, principalmente para o fator de envelhecimento ativo. Como critérios de inclusão foram inseridos ensaios clínicos randomizados, a busca foi realizada em bancos de dados eletrônicas, como LILACS, Scielo e PubMed, abrangendo publicações dos últimos 5 anos (2018 a 2023). Foram excluídos artigos duplicados, anteriores a 2018, artigos de revisão, artigos pagos, trabalhos incompletos e estudos não relacionados ao tema principal.

¹ Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail:

² Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. Mestre em Reabilitação e Inclusão. E-mail: giselegoes@cesuca.edu.br

Conclusões: A prática regular de exercícios, como o pilates, nos mostra ter impacto positivos na qualidade de vida, levando ao fortalecimento global, a mobilidade, equilíbrio, trazendo uma autonomia pessoal, além de contribuir para o conhecimento e suas implicações. No entanto é importante destacar que esta revisão integrativa apontou a necessidade de mais estudos para compreender esses efeitos e modalidade a longo prazo.

Palavras-chaves: Pilates; Idoso; Qualidade de vida