

## REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE A PRÁTICA DE PILATES POR IDOSAS

### INTEGRATIVE REVIEW ON THE PRACTICE OF PILATES BY ELDERLY WOMEN

### REVISIÓN INTEGRADORA SOBRE LA PRÁCTICA DE PILATES POR MUJERES MAYORES

**Aline Leão Teixeira**

<https://orcid.org/0009-0003-1580-7755> 

<https://lattes.cnpq.br/5582711684118007> 

Universidade de Vassouras (Maricá, RJ – Brasil)

leaoa67@gmail.com

**Leila Ferreira**

<https://orcid.org/0009-0003-2554-5277> 

<https://lattes.cnpq.br/1339439210409048> 

Universidade de Vassouras (Maricá, RJ – Brasil)

lelezinha\_san@hotmail.com

**Rafael Carvalho da Silva Mocarzel**

<http://orcid.org/0000-0001-9480-826X> 

<https://lattes.cnpq.br/8186644176264481> 

Universidade de Vassouras (Maricá, RJ – Brasil)

professormocarzel@gmail.com

#### Resumo

O fenômeno do envelhecimento humano se configura hoje como um dos principais fatos sociais do século XXI, estimando-se que em 2050 o Brasil possuirá a quinta maior população idosa do planeta. Visto que hoje a expectativa de vida tende a ser mais prolongada, o intuito é atingir essa fase buscando reduzir riscos de lesões e patologias. Estudos mostram uma boa aceitação do método Pilates nessa faixa etária desenvolvendo um trabalho integrado entre corpo e mente, aumentando a funcionalidade em suas atividades cotidianas e a qualidade de vida; podendo também contribuir para a promoção da saúde mental, reduzindo o estresse e a ansiedade. Realizar uma revisão integrativa de literatura sobre o método Pilates praticado por idosas. Mais especificamente, almeja-se coletar informações de artigos científicos para verificar o efeito da prática do método Pilates na qualidade de vida e na funcionalidade física de idosas praticantes. A pesquisa se deu em janeiro de 2024, utilizando os bancos de dados LILACS, Periódicos Capes e Scielo Brasil. Fez-se uso dos termos em português "Pilates" E "idosas" OU "idosas" no título dos artigos. Resultados e Discussão: Oito artigos científicos foram selecionados e interpretados pela Análise de Conteúdo. Notou-se que a prática do método Pilates pode trazer significativos benefícios para a estrutura corporal, auxiliando na reabilitação e prevenção de futuras mazelas. Não obstante, também pode colaborar com os campos social e psicológico das idosas praticantes. O método Pilates já se faz reconhecido pela sociedade e pelo meio acadêmico com uma forma de aquisição da promoção da saúde e qualidade de vida, principalmente para o público idoso.

**Palavras-chave:** Contrologia; Envelhecimento; Ginástica; Mulheres; Qualidade de Vida.

#### Abstract

The phenomenon of human ageing is now one of the main social facts of the 21st century, and it is estimated that by 2050 Brazil will have the fifth largest elderly population on the planet. Given that life expectancy today tends to be longer, the aim is to reach this stage by reducing the risk of injuries and pathologies. Studies show that the Pilates method is well accepted by this age group, developing an integrated work between body and mind, increasing functionality in daily activities and quality of life; it can also contribute to promoting mental health,



reducing stress and anxiety. To carry out an integrative literature review on the Pilates method practiced by elderly women. More specifically, the aim is to collect information from scientific articles in order to verify the effect of practicing the Pilates method on the quality of life and physical functionality of elderly practitioners. The research took place in January 2024, using the LILACS, Periódicos Capes and Scielo Brasil databases. The Portuguese terms "Pilates" AND "idosa" OR "idosas" were used in the titles of the articles. Eight scientific articles were selected and interpreted by Content Analysis. It was noted that practicing the Pilates method can bring significant benefits to the body structure, helping to rehabilitate and prevent future ailments. However, it can also help in the social and psychological fields of elderly practitioners. The practice of the Pilates method has already been recognized by society and academia as a way of acquiring health promotion and quality of life, especially for the elderly.

**Keywords:** Contrology; Aging; Gymnastics; Women; Quality of Life.

### Resumen

El fenómeno del envejecimiento humano es hoy uno de los principales hechos sociales del siglo XXI, y se estima que en 2050 Brasil tendrá la quinta mayor población de ancianos del planeta. Como la expectativa de vida hoy tiende a ser mayor, el objetivo es llegar a esta etapa reduciendo el riesgo de lesiones y patologías. Estudios muestran que el método Pilates es bien aceptado por este grupo de edad, desarrollando un trabajo integrado entre cuerpo y mente, aumentando la funcionalidad en las actividades diarias y la calidad de vida; también puede contribuir a promover la salud mental, reduciendo el estrés y la ansiedad. Realizar una revisión bibliográfica integradora sobre el método Pilates practicado por mujeres mayores. Más específicamente, el objetivo es recoger información de artículos científicos para verificar el efecto de la práctica del método Pilates en la calidad de vida y la funcionalidad física de las mujeres mayores que lo practican. La investigación se realizó en enero de 2024, utilizando las bases de datos LILACS, Periódicos Capes y Scielo Brasil. En los títulos de los artículos se utilizaron los términos portugueses «Pilates» Y «idosa» O «idosas». Se seleccionaron ocho artículos científicos que fueron interpretados mediante Análisis de Contenido. Se observó que la práctica del método Pilates puede aportar importantes beneficios a la estructura corporal, ayudando a rehabilitar y prevenir dolencias futuras. Sin embargo, también puede colaborar en el ámbito social y psicológico de los practicantes de edad avanzada. El método Pilates ya ha sido reconocido por la sociedad y el mundo académico como una forma de promover la salud y la calidad de vida, especialmente para las personas mayores.

**Palabras clave:** Contrologia; Envejecimiento; Gimnasia; Mujeres; Calidad de Vida.

## INTRODUÇÃO

No início do século XX, próximo ao período da primeira guerra mundial, Joseph Hubertus Pilates (1883-1967), um alemão grande entusiasta do exercício físico, desenvolveu um conjunto de atividades práticas que objetivavam reabilitar pessoas debilitadas e prevenir males e mazelas físicas com práticas de manutenção da saúde; tal sistema de exercícios foi nomeado por ele como Contrologia (Pinto Junior; Nogueira, 2014; Roble, 2015). Suas maiores inspirações advieram de seus estudos e práticas da ginástica olímpica, boxe, artes circenses e algumas práticas orientais como a yoga e após seu falecimento, sua técnica passou a chamada de método Pilates em sua homenagem (Macedo; Haas; Goellner, 2015).

Parafraseando o próprio Joseph Pilates em seu primeiro livro (Pilates, 1998), o foco do seu método consiste em buscar a otimização da qualidade de vida do praticante destacando de maneira resumida três pontos de atenção: princípios e valores; equipamentos e exercícios originais; métodos de organização dos exercícios. Outrossim, ainda é ali pontuado que seus exercícios devem acontecer de forma integrada, buscando assim uma conjunção de conexão harmônica entre postura, movimento, respiração e concentração. Por fim, é





compreendido que Joseph Pilates ordenava com grau de importância e ainda em princípio pedagógico primeiramente a reorganização das estruturas corporais, posteriormente o aprimoramento das capacidades físicas e tão-somente após isso o remodelamento estético-cosmético do corpo do praticante.

Dentro de uma perspectiva histórica, nota-se que mesmo Joseph Pilates sendo de nacionalidade alemã, seu método se enquadra mais especificamente nos moldes da escola da ginástica sueca. Esclarece-se que tal ponderação se dá pelo entendimento que a escola de ginástica sueca idealizada pelo sueco Pier Henrik Ling (1776-1839) preconizava mais enfaticamente a busca pela promoção da saúde e qualidade de vida sob um viés mais higienista (Andrea, 2015), algo que possui extrema consonância com os pensamentos inseridos no método de Joseph Pilates.

Segundo Martins (2021), o método Pilates é majoritariamente praticado por mulheres e procurado por queixas de dores musculares. Não obstante, também é exposto que o referido método traz significativos benefícios às mulheres tanto em seu período gestacional (Carneiro *et al.*, 2022), para a prática de partos naturais (Felix, 2021), para a redução de diástase abdominal após o período gestacional (Castro; Oliveira; Lourenço, 2021) e para dirimir problemas fisiológicos no período pós-menopausa (Oliveira; Clementino; Oliveira, 2020).

De forma mais detalhada, o método Pilates consiste em um sistema de treinamento indicado para todas as faixas etárias que desenvolve um trabalho integrado entre corpo e mente, visando melhorar desde valências físicas diversas (como força, flexibilidade, equilíbrio) até a respiração, sendo composto em sua maioria por exercícios de baixo impacto e práticas calistênicas (Aguiar *et al.*, 2022; Anselmini; Rech, 2019). Assim, o referido método se apresenta como uma opção bastante indicada não somente para complementar treinamentos de alto rendimento (Barbosa *et al.*, 2024), mas também para atender pessoas que objetivam a qualidade de vida, como por exemplo, pessoas idosas (Costa *et al.*, 2016; Maia *et al.*, 2020). Assim, entende-se que o método Pilates pode atender o que Ciosak *et al.* (2011) destaca como a grande busca atual de pessoas que convivem com a senescência e senectude, a meios terapêuticos alternativos não farmacológicos.

O fenômeno do envelhecimento humano se configura hoje como um dos principais fatos sociais do século XXI (*World Health Organization*, 2015). Ao longo desse processo natural de envelhecimento, ocorrem algumas transformações no âmbito físico, psicológico e até social na vida desses indivíduos (Silva *et al.*, 2017; Stuart-Hamilton, 2002), que





por sua vez estão relacionados ao bem-estar geral e às restrições funcionais, o que afeta diretamente a autonomia do indivíduo idoso em suas atividades de vida diárias (AVDs). Tais fatos, somados ao avanço da idade, podem acarretar prejuízos em sua saúde física e mental, conseqüentemente em sua qualidade de vida (Pereira; Teixeira; Santos, 2012). Visto que o exercício físico praticado regularmente potencializa a percepção da qualidade de vida, principalmente na fase da vida idosa (Parikh; Arora, 2016; Silva *et al.*, 2017), destaca-se aqui o método Pilates que por sua vez tem sido bastante recomendado e bem aceito por tal faixa etária, já que existem estudos que apontam aspectos positivos e benéficos à saúde de pessoas idosas (Cancela; de Oliveira; Rodríguez-Fuentes, 2014; Engers *et al.*, 2016), incluindo a relevância do método nas alterações musculoesqueléticas para o referido público (Carvalho; Chaves; Chaves, 2021).

Estima-se que em 2050, o Brasil possuirá 253 milhões de habitantes, tornando-se assim a quinta maior população idosa do planeta, com a expectativa de vida aumentada de 76,6 para 81,3 anos (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2010; Lenardt *et al.*, 2014). Mesmo com todo contexto informativo a respeito do sedentarismo, principalmente com o avanço da idade, ainda se encontra certa resistência a respeito de práticas adequadas, visto que diferentes métodos são oferecidos com inúmeros objetivos, sendo o Pilates uma atividade que com grande adesão e se tornando popular na população idosa. A partir dessa adesão satisfatória, o referido método tem se tornado recentemente um interesse do meio acadêmico (Fernandes; Lacio, 2011).

Mediante a estimativa dessa expectativa de vida prolongada, o objetivo é atingir tal estágio de vida juntamente com mais bem-estar, reduzindo riscos de lesões e patologias (Perfeito; Nunes, 2021). Há uma quantidade considerável de indivíduos catalogados na atenção primária da saúde, o que indica a importância do “prevenir” ao invés de “tratar”, fato que pode estar influenciando na expectativa de vida da população. Contudo, nota-se que quanto maior o avanço da idade, menor é o engajamento nesse modelo de consciência de vida ativa atrelada a planos voltados para pessoas idosas mais ativas. Isso demonstra a necessidade de se rever o sistema de atenção primária da saúde, principalmente visto que se almeja o envelhecimento de forma mais sadia e impactando assim na independência e autonomia nas AVDs (Maia *et al.*, 2020).

Um estudo de Martini *et al.* (2019) aponta uma série de impactos positivos da prática do Pilates em pessoas idosas, como melhora da força e flexibilidade. Entretanto, a falta





de informações mais profundas e detalhadas sobre esses resultados é um dos fatores que indicam que tal método pode ainda oferecer muitos outros benefícios a serem explorados (e mesmo pesquisados). Outros estudos destacam que a força e a capacidade física funcional são características a serem enaltecidas, sendo essas inclusive utilizadas como parâmetros que afetam positivamente a realização das AVDs e na qualidade de vida de idosos (Pérez; Haas; Wolff, 2014; Silva; Monteiro; Mocarzel, 2021), além de auxiliar na prevenção de quedas pela significativa melhora do equilíbrio corporal (Silva; Albuquerque; Alencar, 2021; Marés *et al.*, 2012). Nessa guisa, Costa *et al.* (2016) afirmam que a capacidade física funcional é um dos focos do método Pilates, incluindo desde a melhora do equilíbrio postural à qualidade de vida do praticante, uma vez que a manutenção da funcionalidade da pessoa idosa permite que ela desempenhe suas atividades diárias com autonomia. Não obstante, o desenvolvimento da musculatura pode colaborar inclusive com a melhora de problemas nas regiões íntimas dos praticantes, como por exemplo, em casos de incontinência urinária (Couto; Toigo, 2020). Ou seja, uma prática que pode colaborar no resgate não apenas dos aspectos físicos do praticante, mas também do sentimento de dignidade que muitas vezes foge à pessoa idosa quando debilitada.

Sendo assim, o Pilates se apresenta como uma interessante alternativa no sentido de garantir qualidade de vida à pessoa idosa ativa, gerando benefícios diretos e indiretos sobre diversos aspectos físicos e até psicológicos, contribuindo assim para a prevenção de doenças e demais comorbidades associadas aos danos decorrentes desse processo de envelhecimento (Crispim; Eufrazino; Gomes, 2016). Além disso, o Pilates se mostra um aliado para a promoção da saúde mental, auxiliando na redução do estresse e da ansiedade, o que afeta de forma positiva a qualidade de vida dos idosos (Nogueira; Oliveira; Nicolussi, 2023; Silva *et al.*, 2022; Silveira, 2022). Nota-se ainda que a abordagem individualizada do método permite que o mesmo seja facilmente aplicado independentemente do nível de aptidão física, sendo assim uma opção viável e segura para pessoas mais idosas (Brito *et al.*, 2023).

Diante desse contexto, esta pesquisa tem como objetivo geral realizar uma revisão integrativa de literatura sobre o método Pilates praticado por idosas. Mais especificamente, almeja-se coletar informações de artigos científicos para verificar o efeito da prática do método Pilates na qualidade de vida e na funcionalidade física de mulheres idosas.

Este estudo se faz relevante por se observar que a maioria do público praticante do método Pilates se perfaz como do sexo feminino e comumente vista em idade mais





avançada (mulheres idosas). Outrossim, a pesquisa sendo centrada em praticantes dessa faixa etária propiciará maior especificidade aos resultados, trazendo destaque e luz ao tema abordado.

## METODOLOGIA

Esta pesquisa se estruturou em um formato de uma revisão integrativa. Optou-se por tal formato, pois, segundo Souza, Silva e Carvalho (2010, p. 103):

A revisão integrativa, finalmente, é a mais ampla abordagem metodológica referente às revisões, permitindo a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado. Combina também dados da literatura teórica e empírica, além de incorporar um vasto leque de propósitos: definição de conceitos, revisão de teorias e evidências, e análise de problemas metodológicos de um tópico particular.

Como relevância complementar, destaca-se que a revisão integrativa já possui significativa penetração no campo acadêmico-científico da Enfermagem (Soares *et al.*, 2014). Contudo, não se observa tal proporção da usualidade do referido método de pesquisa no campo da Educação Física. Dessa forma, esta pesquisa também traz colaborações ao campo científico e metodológico ao que tange a tipologia de estudos na Educação Física.

Destacando os aspectos conceituais embasados em Köche (2011), sob a ótica da abordagem, a referida pesquisa recai sob um viés qualitativo, já ao que tange sua natureza, configura-se como descritiva.

Sobre a coleta de dados, a busca se deu na última semana de janeiro de 2024. Foram utilizados os seguintes bancos de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (*Lilacs*), Periódicos Capes e *Scielo* Brasil. Os referidos bancos de dados foram elencados por habitualmente possuírem uma grande quantidade de estudos científicos publicados em idioma português.

Esclarece-se que os parâmetros de busca foram os seguintes (quadro 1):

**Quadro 1** – Parâmetros de busca

Banco de Dados	Parâmetros
LILACS	<ul style="list-style-type: none"><li>● Palavras-chave: "Pilates" E "idosa" OU "idosas"</li><li>● Resultado com os termos aparecendo no título do artigo = 25</li><li>● Artigos científicos com revisão por pares = 0</li><li>● De 2020 em diante = -17</li><li>● Acesso aberto = -1</li><li>● Idioma português = -1</li><li>● Arquivos não completos ou com erro na filtragem = 0</li></ul>





	<ul style="list-style-type: none"><li>• Que não sejam revisões = 0</li><li>• RESULTADO FINAL = 6</li></ul>
Periódicos Capes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Palavras-chave: "Pilates" E "idosa" OU "idosas"</li><li>• Resultado com os termos aparecendo no título do artigo = 104</li><li>• Artigos científicos com revisão por pares = -21</li><li>• De 2020 em diante = -65</li><li>• Acesso aberto = -4</li><li>• Idioma português = -9</li><li>• Arquivos não completos ou com erro na filtragem = -3</li><li>• Que não sejam revisões = 0</li><li>• RESULTADO FINAL = 2</li></ul>
Scielo Brasil	<ul style="list-style-type: none"><li>• Palavras-chave: "Pilates" E "idosa" OU "idosas"</li><li>• Resultado com os termos aparecendo no título do artigo = 7</li><li>• Artigos científicos com revisão por pares = 0</li><li>• De 2020 em diante = -5</li><li>• Acesso aberto = 0</li><li>• Idioma português = -1</li><li>• Arquivos não completos ou com erro na filtragem = 0</li><li>• Que não sejam revisões = 0</li><li>• RESULTADO FINAL = 1</li></ul>

**Fonte:** elaboração dos autores.

Posteriormente, os dados foram catalogados e interpretados através da análise do conteúdo de Bardin (2016).

## RESULTADOS

Após a coleta de todos os estudos selecionados, observou-se que um deles se apresentou como duplicado, sendo sua réplica excluída da contagem. Ao todo, o estudo de revisão integrativa se estruturou com o total de oito artigos científicos.

**Quadro 2:** catalogação dos estudos encontrados em cada banco de dados dispostos em ordem alfabética de autoria

Autoria (ano)	Título	Base de Dados
Bitencourt (2021)	Gênero, cuidado e envelhecimento: um estudo sobre um grupo de mulheres idosas praticantes de Pilates em Buenos Aires (AR)	Periódicos Capes
Bonifácio <i>et al.</i> (2023)	O método Pilates como opção terapêutica para as queixas de dores musculoesqueléticas em mulheres idosas: um ensaio randomizado	Scielo Brasil
Crivellaro <i>et al.</i> (2022)	Efeito do Método Pilates na água em idosas – repercussão nos aspectos físicos e emocionais	Lilacs
Nascimento e	Avaliação Sensorial do equilíbrio e estimativa do risco de	Lilacs





Silva (2020)	queda de idosas praticantes de Pilates mate	
Oliveira (2018)	Métodos Pilates na comunidade: efeito sobre a postura corporal de idosas	<i>Lilacs</i>
Oliveira <i>et al.</i> (2020)	Sintomas de ansiedade e indicadores de depressão em idosas praticantes do método Pilates no solo	<i>Lilacs</i>
Pucci <i>et al.</i> (2020)	Efeito do Treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de vida de Idosas: um ensaio clínico randomizado	Periódicos Capes & <i>Lilacs</i>
Ribeiro <i>et al.</i> (2021)	Efeito do método Pilates sobre a capacidade funcional, fatores antropométricos, marcadores inflamatórios e Qualidade de vida em idosas sedentárias	<i>Lilacs</i>

**Fonte:** elaboração dos autores.

## DISCUSSÃO

Seguindo a apresentação em ordem alfabética estruturada no quadro anterior, dá-se início à discussão esmiuçando o trabalho de Bitencourt (2021). O artigo mostra uma investigação com um grupo de idosas praticantes de Pilates. Tem o objetivo principal de explorar o impacto do método em mulheres idosas que buscam se cuidar. Na Argentina, a partir de 1970, notou-se um aumento do envelhecimento humano devido à queda das taxas de mortalidade e natalidade, o que aumentou a adesão cada vez mais da procura pelo cuidado com o corpo devido aos seguintes fatores, a influência dos profissionais da saúde, maior acesso às informações que circulam nas redes sociais e os programas sociais que se baseiam no discurso da qualidade de vida. Relata-se que um fato visto atualmente é que há uma crescente busca pelo cuidado com saúde e bem-estar pelos idosos, além do objetivo de manterem a saúde do corpo, para muitos indivíduos essas práticas de cuidado os possibilitam entenderem seus sentimentos e suas emoções o que influencia diretamente na vida cotidiana. Essas mulheres idosas atravessam mudanças corporais e subjetivas mais bruscas, onde elas enfrentam crises a partir dos períodos relativos aos ciclos da vida. Foi realizado um trabalho de campo na Academia de Pilates de Buenos Aires utilizando entrevistas semiestruturadas em caráter de profundidade com 10 mulheres com idades entre 60 e 82 anos praticantes de Pilates há mais de 10 anos. A decisão de praticar atividade física ocorreu para a grande maioria por recomendação médica. Contudo, durante as entrevistas os comentários delas foram que decidiram praticar alguma atividade física por estarem acima do peso e sentindo-se insatisfeitas com seus corpos. Esse grupo de mulheres praticantes de Pilates analisado traz a reflexividade a partir do Pilates, uma prática típica das classes médias contemporâneas, que





têm buscado se autoconhecer por meio do corpo. Elas mostram que os maiores momentos de contemplação e cuidado de si são quando estão entre elas.

O trabalho de Bonifácio *et al.* (2023) aponta que o envelhecimento humano está atrelado a alterações fisiológicas que tendem a comprometer a autonomia, a independência e a qualidade de vida dos idosos. Assim, o estudo teve como objetivo mensurar a prática de exercícios físicos com método Pilates e sua relação com a melhora da qualidade de vida e redução das queixas de dores musculoesqueléticas em um grupo de idosas. Foram avaliadas 31 mulheres entre 40 e 86 anos que realizaram exercícios de Pilates solo durante oito semanas. Dos instrumentos utilizados o resultado do SF-36 evoluiu de 58,5% para 90,5% e o componente pontuou 93,5%. Após oito semanas, foi realizada a reavaliação com os mesmos instrumentos, apresentando evidências de melhoras nesses domínios, e as queixas de dores diminuíram em metade da amostra. Concluiu-se que método Pilates se mostrou eficiente na melhora da dor e qualidade de vida, sendo uma alternativa para o tratamento conservador dos casos inclusive de hérnia de disco e dor lombar. Relata-se ainda a melhora da flexibilidade, força e resistência cardiovascular, quando incluídos atividades físicas de resistência muscular e aeróbicas na rotina das idosas. Associando o método ao fortalecimento muscular, analgesia e melhora da qualidade de vida, o Pilates se mostrou uma intervenção que complementou as práticas já existentes no cuidado à saúde sendo incorporado como mais uma opção de práticas integrativas complementares em saúde, uma vez que proporciona benefícios físicos, mentais e sociais aos praticantes do método.

Em uma perspectiva bem peculiar, o estudo de Crivellaro *et al.* (2022) traz a prática do método Pilates em meio líquido. O objetivo da pesquisa foi analisar os efeitos do método Pilates praticado na água ao que tange a imagem corporal, autoestima, percepção acerca do envelhecimento, equilíbrio postural e força de preensão palmar em idosas praticantes. A pesquisa se apresentou num formato descritivo e experimental, tendo 33 idosas como participantes. Fez uso dos questionários *Body Appreciation Scale* (BAS) para a apreciação da imagem corporal, Escala de Autoestima de Rosenberg para avaliação da autoestima, *Aging Perceptions Questionnaire* (APQ) para a percepção em relação ao envelhecimento, *Timed Up and Go* (TUG) para o equilíbrio e ainda um dinamômetro digital portátil para avaliação da força de preensão palmar. O protocolo do Pilates na água foi realizado duas vezes semanais em um período de 36 semanas. Concluiu-se que cinco idosas (14,3%) apresentavam maior risco de quedas, contudo, após a intervenção do método, apenas duas idosas (5,7%) permaneceram





com tal avaliação. Já em relação à dinamometria (pré  $16,20 \pm 5,07$  KgF e pós  $16,39 \pm 5,30$  KgF,  $p= 0,951$ ) e a apreciação da imagem corporal (pré  $4,9$  ( $4,3-5,0$ ) e pós  $4,9$  ( $4,7-5,0$ ),  $p= 0,66$ ), não houve diferença significativa.

Já o estudo de Nascimento e Silva (2020) objetivou avaliar a diferença do equilíbrio entre idosas com histórico de quedas ou não, praticantes do método Pilates Mat (ou Pilates no solo) nas diferentes situações de entradas sensoriais, diferenciar a relação entre a queda e o equilíbrio, estimando o risco de queda da população e mediando um modelo para tais casos. O referido estudo se apresentou em um formato transversal, quantitativo e analítico, realizado em Petrolina/PE. O mesmo se deu entre os anos de 2017 e 2018, tendo a participação de 94 mulheres ( $67,90 \pm 5,19$  anos) divididas em "caidoras" ( $n=29$ ) e "sem histórico de quedas" ( $n=65$ ), cálculo definido "a posteriori". Através de um questionário, foram coletadas informações, como: dados sociodemográficos, medicamentos e frequência de quedas. Por meio do *Clinical Test of Sensory Interaction and Balance* (CTSIB) e do Teste de Equilíbrio Corporal (TEC), o equilíbrio das participantes foi avaliado. Concluiu-se que a taxa de queda foi de 29%. Já o tempo médio de prática do método Pilates foi de 27 meses. Nota-se que a análise de regressão logística destacou resultados negativos, revelando como fator protetor de quedas o bom desempenho no teste EDRI, CTSIB 1 e CTSIB 5, com diminuição da chance de queda de 64, 78 e 75%, respectivamente. Assim, destaca-se que, de fato, o déficit do desempenho foi constatado nas entradas sensoriais visual, vestibular e somatossensorial do equilíbrio estático e junto ao equilíbrio dinâmico em sua regulação vestibular e proprioceptiva. Contudo, o método Pilates, da forma que foi aplicado, conseguiu gerar benefícios às praticantes.

O ensaio clínico de Oliveira *et al.* (2018) teve como objetivo verificar o efeito do método Pilates na postura de idosas em uma comunidade. Para isso, realizaram o referido ensaio clínico de maneira controlada e não randomizada com a participação de 40 idosas entre 60 e 80 anos. Dividiram as participantes em dois grupos iguais, sendo um grupo de Pilates e o outro um grupo Controle. Não obstante, os referidos grupos responderam um questionário sociodemográfico e foram avaliados, em momentos pré e pós-intervenção, por meio de biofotogrametria com o software SAPO. O grupo Pilates executou um protocolo de 12 exercícios do referido método, duas vezes semanais, durante 50 minutos, por 12 semanas. Realizou-se ainda uma análise estatística não paramétrica, onde se aplicou o teste U *Mann-Whitney* com valor  $p < 0,05$  para significância. Os resultados mostraram que, no momento antes da intervenção, a distância entre determinadas estruturas ósseas foi menor no grupo Controle





em relação ao grupo Pilates. Concluiu-se que após a intervenção não houve diferença significativa entre os grupos. No momento pós estudo, observou-se diferença significativa nas variáveis: distância entre algumas estruturas ósseas se tratando do grupo Pilates em relação ao grupo Controle. Assim, foi visto que a prática de exercícios do método Pilates obteve benefícios em algumas variáveis do perfil postural de idosas, podendo ser empregado em grupos comunitários. Os exercícios também otimizam a autonomia e a independência, que, por sua vez, podem apresentar melhora das atividades da vida diária de pessoas na terceira idade.

Já o estudo de Oliveira *et al.* (2020) objetivou analisar os sintomas de ansiedade e indicativos de depressão em idosas praticantes do método Pilates no solo e seus fatores associados. A pesquisa se deu de maneira transversal com a participação de 90 idosas praticantes do método Pilates no solo. Como instrumentos de pesquisa, foram utilizados a Escala de Depressão Geriátrica e o Inventário de Ansiedade Geriátrica. Já a análise estatística dos dados se deu pelos testes de Qui-Quadrado e Exato de Fisher ( $p < 0,05$ ). Com os resultados encontrados, foi possível evidenciar associação significativa dos sintomas de ansiedade com a presença de osteoartrite ( $p = 0,0004$ ), depressão ( $p = 0,005$ ) e quantidade de doenças associadas ( $p = 0,012$ ). Ainda, aponta-se que não foi encontrada associação significativa ( $p > 0,05$ ) dos indicativos de depressão com nenhuma das variáveis sociodemográficas e de saúde. Concluiu-se que a presença de doenças nos idosos deste estudo, como a osteoartrite, e o acúmulo de comorbidades podem levar ao aumento do nível de ansiedade de idosas praticantes do método Pilates no solo, considerando isso a prevenção de doenças nessa faixa etária, acaba por se tornar uma eficiente forma de prevenção contra a depressão.

O ensaio clínico de Pucci *et al.* (2020) teve como objetivo comparar os efeitos do treinamento resistido e do método Pilates na qualidade de vida de idosas e o estudo trouxe resultados na vitalidade, participação social (socialização), qualidade de vida (vitalidade) e saúde mental. O envolvimento das idosas no estudo, além de benefícios físicos e psicológicos, contribuiu para a troca de experiências e convívio social com pessoas da mesma faixa etária, o que fez com que elevasse sua perspectiva da qualidade de vida. Foram avaliadas 41 idosas de 60 a 84 anos numa intervenção de 12 semanas de exercício moderado, duas vezes na semana, divididos em três grupos: GP-PILATES, GTR-TREINAMENTO RESISTIDO E GC-CONTROLE, os questionários utilizados foram os WHOQOL-OLD, WHOQOL-BREF e SF-36. o teste de *Wilcoxon-Mann-Whitney* foi utilizado para analisar a evolução das variáveis intragrupo e o teste





de *Kruskal-Wallis* com post hoc de *Dunn* para as análises intergrupos. Para a comparação das variáveis de caracterização da amostra entre os grupos foi utilizado o teste qui-quadrado. Os resultados sugerem que as idosas que praticavam Pilates a mais de um ano apresentaram resultados mais significativos na qualidade de vida em geral do que as idosas que praticam somente por três meses, o grupo Pilates apresentou melhoras na participação social ( $p=0,016$ ), o grupo Treinamento Resistido mostra diferença significativa na saúde mental ( $p=0,019$ ), enquanto o grupo Controle demonstrou melhora na participação social ( $p=0,044$ ), ficando assim concluído que os três grupos avançaram em melhorias da qualidade de vida pós intervenção, e também nos três grupos o funcionamento do sensorio teve o escore mais elevado ( $p=0,044$ ), já as alterações mais significativas foram as psicológicas. Na avaliação inicial a qualidade de vida inicial do GTR estava aquém do GP, porém após 12 semanas de treinamento se iguala a qualidade de vida das participantes do GP. Verificou-se que tanto o Pilates quanto o Treinamento provaram ser eficazes para a melhora da qualidade de vida das idosas investigadas, comprovando que essa prática deve ser recomendada e esses dados são relevantes para que os profissionais da saúde tenham um melhor entendimento da relação entre exercícios e qualidade de vida, onde o estudo conclui que o envolvimento das idosas na intervenção do GP e GC aumentou a participação em seu convívio social, evidenciando que o ambiente físico que o idoso está inserido influencia tanto de forma positiva ou negativa a qualidade de vida do indivíduo.

Por fim, o estudo de Ribeiro *et al.* (2021) investiga os efeitos de exercícios físicos baseados no método Pilates sobre a capacidade funcional, fatores antropométricos, níveis de marcadores inflamatórios circulantes e a qualidade de vida em idosas sedentárias. Trata-se de um delineamento quase experimental com pré e pós teste. A amostra contou com 33 mulheres com 60 anos ou mais. Fez-se uso do teste de velocidade de caminhada e de força de preensão manual, além de exames laboratoriais para qualificar os níveis sérios de proteína C reativa ultrasensível (PCR) e fibrinogênio. Ao que tange a qualidade de vida, fez-se uso do questionário SF – 36. Para análise estatística, utilizou-se o teste de normalidade Shapiro Wilk. Já para os dados paramétricos, utilizou-se o teste t pareado e ANOVA *one Way* e para os dados não paramétricos o teste *Wilcoxon* e *Kruskal-Wallis*. O teste Qui-Quadrado foi utilizado para análises de associações, fazendo uso do programa SPSS-IBM, versão 22.0 registrado. Adotou-se o nível de significância de  $p \leq 0,05$ . O grupo Pilates não apresentou alterações estatisticamente significativas em relação à capacidade funcional ( $p > 0,05$ ), porém as demais





variáveis apresentaram diferença significativa. Para variáveis antropométricas, PCR e fibrinogênio ( $p < 0,05$ ); e qualidade de vida, dois domínios apresentaram alterações significativas: limitações por aspectos físicos ( $p=0,045$ ) e dor ( $p=0,011$ ). A análise feita neste estudo atesta que a prática do método Pilates solo gerou diminuição significativa sobre a composição corporal, sobre os níveis de marcadores inflamatórios, na qualidade de vida e autonomia funcional de idosas sedentárias, logo após 12 semanas de intervenção, em relação ao peso corporal, circunferência da cintura e do quadril, todas as variáveis, exceto estatura, mostraram diferenças significativas; velocidade de caminhada e força preensão manual, não apresenta diferenças significativas, já no SF 36 (limitação por aspectos físicos e dor), teve aumento de alguns domínios que contribuíram para uma melhor qualidade de vida de mulheres idosas. Todavia, vimos que o método Pilates solo é uma excelente opção indicado para a população idosa como uma ferramenta que pode auxiliar na busca do envelhecimento saudável.

Após a seleção e leitura completa dos estudos, avançou-se com a análise de conteúdo preconizada por Bardin (2016). De maneira sucinta, o referido método propõe três etapas. A primeira é a “pré-análise” (já realizada com a concretização das leituras dos artigos e constituição do corpus da pesquisa), a segunda é a “exploração do material” e a terceira é a “tratamento de resultados”.

Durante o processo de aprofundamento na exploração do material, foi possível notar alguns pontos de convergência e afastamento entre os estudos elencados. Nessa etapa, Cardoso, Oliveira e Ghelli (2021, p. 105) afirmam que: “A codificação corresponde a uma transformação dos dados brutos do texto, por processos de decomposição, classificação, agrupamento e enumeração, que permitem atingir uma representação do conteúdo”. Após exaustivas reflexões e diálogos sobre os materiais coletados, decidiu-se então realizar agrupamentos temáticos. De acordo com o conteúdo dos textos, foram definidos grupos temáticos de espectro mais amplo onde os respectivos artigos científicos foram alocados.

Assim, estruturou-se o quadro 3:

**Quadro 3** – Agrupamento temático dos estudos através da análise de conteúdo

Temas	Estudos
Aspectos psicossociais	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bitencourt (2021)</li><li>• Oliveira <i>et al.</i> (2020)</li></ul>
Aspectos biológicos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bonifácio <i>et al.</i> (2023)</li><li>• Nascimento e Silva (2020)</li><li>• Oliveira (2018)</li><li>• Ribeiro <i>et al.</i> (2021)</li></ul>
Misto	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crivellaro <i>et al.</i> (2022)</li><li>• Pucci <i>et al.</i> (2020)</li></ul>

**Fonte:** elaboração dos autores.

Os agrupamentos temáticos acima apresentados trazem os artigos que se aproximaram ao que tange seus assuntos, criando assim os campos “aspectos psicossociais” que por sua vez recai majoritariamente nas ciências humanas, “aspectos biológicos” que apresenta pesquisas em uma perspectiva mais inclinada às ciências médicas e da saúde e por fim, “misto”, campo esse que trouxe trabalhos que abordam ambos os campos.

Sob lentes quantitativas, nota-se que os trabalhos de aspectos biológicos ganham destaque, tendo por sua vez o dobro de pesquisas em comparação aos outros dois campos. Contudo, mesmo que de maneira muito superficial, todas as pesquisas fazem colocações sobre como o método Pilates trouxe benefícios à saúde dos praticantes. Tal afirmação reforça o entendimento do conceito mais alargado de saúde, abrangendo também de maneira *sine qua non* os aspectos psicológicos e sociais para além dos aspectos biológicos mais tangíveis (como a anatomia e fisiologia dos indivíduos praticantes).

Finalmente, objetivando perfazer uma visão crítica verídica, foi observado que os artigos coletados para esta pesquisa não trouxeram (ao menos não explicitamente) problemas sobre o uso do método Pilates para seu público praticante. Entende-se que talvez não tenha sido o principal objetivo dos artigos em questão. Todavia, reconhecendo que o método Pilates não é a panaceia, pondera-se que possíveis contraindicações e/ou dificuldades de prática deveriam ser mais apresentadas pelo meio acadêmico.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Reunindo o parecer de cada estudo, é possível alcançar a conclusão que o método Pilates se apresenta como uma opção que oferece uma série de resultados positivos para a promoção da saúde de mulheres idosas, seja tanto no âmbito físico como âmbito psicossocial.





Importante dizer e reforçar aqui, tais resultados positivos são derivados de resultados de diversas pesquisas científicas que contemplam o referido tema.

Já ao que tange a prática do método Pilates fora do viés terapêutico, notou-se que já são apontados alguns exemplos e possibilidades do mesmo ser utilizado como prática complementar, como com atletas de alto rendimento. Tal questão merece maior luz, por conta disso, recomendam-se mais estudos de maior profundidade e assertividade sobre o assunto, a fim de proporcionar maior evidências sobre o tema. Não obstante, recomenda-se ainda a realização de pesquisas fazendo uso do termo “contrologia” como palavra-chave, para assim verificar se mais pesquisas que não vieram à luz neste estudo ganham visibilidade. Após as reflexões no âmbito das discussões das pesquisas que foram abordadas, propõe-se aqui também futuros estudos que apresentem possíveis dificuldades ou até mesmo consequências negativas da prática do método Pilates. Por fim, em uma reflexão sociológica bastante atual, é possível notar o crescimento do quantitativo de locais que oferecem a prática do método Pilates no Brasil. Talvez desenvolver estudos que abordem aspectos de gestão e empreendedorismo sobre a atuação com o método Pilates seja muito útil a toda sociedade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR, Ana Paula de. Protocolo do método Pilates solo em idosos. **Research, society and development**, v. 11, n. 8, p. 1-12, 2022.

ANDREA, Moreno. A propósito de Ling, da ginástica sueca e da circulação de impressos em língua portuguesa. **Revista brasileira de ciências do esporte**, v. 37, p. 128-135, 2015.

ANSELMINI, Joice; RECH, Anderson. **Efeitos do treinamento calistênico sobre o equilíbrio estático e dinâmico de mulheres idosas**. 2019. 118f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, RS, 2019.

BARBOSA, Karolyne Stéfanie Sousa *et al.* Pilates increases resistance performance in young volleyball players. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 40, p. 224-229, 2024.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BITENCOURT, Silvana Maria. Gênero, cuidado e envelhecimento: um estudo sobre um grupo de mulheres idosas praticantes de Pilates em Buenos Aires (AR). **Interseções**, v. 23, n. 1, p. 39-63, 2021.

BONIFÁCIO, Sandra Regina *et al.* O método Pilates como opção terapêutica para as queixas de dores musculoesqueléticas em mulheres idosas. **Cadernos saúde coletiva**, v. 31, n. 3, p. 1-9,





2023.

BRITO, Dejair Lopes Santos de *et al.* Segurança e eficácia do método *Pilates* sobre parâmetros físicos, funcionais e dor musculoesquelética em mulheres idosas. Impacto do método *Pilates* nas funções e dor. **Cuadernos de psicología del deporte**, v. 23, n. 2, p. 292-306, 2023.

CANCELA, Jose M; OLIVEIRA, Iris M. de; RODRÍGUEZ-FUENTES, Gustavo. Effects of Pilates method in physical fitness on older adults: a systematic review. **European review of aging and physical activity**, v. 11, n. 2, p. 81-94, 2014.

CARDOSO, Márcia Regina Gonçalves; OLIVEIRA, Guilherme Saramago de; GHELLI, Kelma Gomes Mendonça. Análise de conteúdo: uma metodologia de pesquisa qualitativa. **Cadernos da FUCAMP**, v. 20, n. 43, p. 99-111. 2021.

CARNEIRO, Gabriel de Sousa *et al.* Os benefícios do Pilates no período gestacional: revisão integrativa. **Research, society and development**, v. 11, n. 14, p. 1-10, 2022.

CARVALHO, Andreyne Dias; CHAVES, Thiago Villagelin Penna; CHAVES, Camila Teixeira de Oliveira Penna. Relevância do método Pilates nas alterações musculoesqueléticas na terceira idade. **Research, society and development**, v. 10, n. 12, p. 1-10, 2021.

CASTRO, Kaellen Rodrigues de; OLIVEIRA, Wênia Caetano de; LOURENÇO, Lécia Kristine. Efeitos do método Pilates em diástase abdominal após período gestacional. **Research, society and development**, v. 10, n. 12, p. 1-10, 2021.

CIOSAK, Suely Itsuko *et al.* Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. **Revista da escola de enfermagem da USP**, v. 45, n. esp. 2, p. 1763-1768, 2011.

COSTA, Letícia Miranda Resende da *et al.* Os efeitos do método Pilates aplicado à população idosa: uma revisão integrativa. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 19, n. 4, p. 695-702, 2016.

COUTO, Ana Paula Jardim Pires do; TOIGO, Adriana Marques. Os efeitos do método Pilates na funcionalidade do assoalho pélvico feminino e na incontinência urinária: uma revisão sistemática. **Revista de atenção à saúde**, v. 17, n. 62, p. 109-124, 2020.

CRISPIM, Dayane Carvalho dos Santos; EUFRAZINO, Gircélia Araújo Mendes; GOMES, Ana Vanisse de Melo. Autonomia funcional dos idosos praticantes do método Pilates. **Revista interdisciplinar**, v. 9, n. 3, p. 12-17, 2016.

CRIVELLARO, Alexssander Weber *et al.* Efeitos do método Pilates na água em idosas: repercussão nos aspectos físicos e emocionais. **Acta fisiátrica**, v. 29, n. 1, p. 25-30, 2022.

ENGERS, Patrícia Becker *et al.* The effects of the Pilates method in the elderly: a systematic review. **Revista brasileira de reumatologia**, v. 56, n. 4, p. 352-365, 2016.

FELIX, Cirara Araujo *et al.* Método Pilates aplicado ao período gestacional: seus benefícios para





o parto natural. **Research, society and development**, v. 10, n. 14, p. 1-6, 2021.

FERNANDES, Lívea Vieira; LACIO, Marcio Luis de. O método Pilates: estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade. **Revista eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, n. 10, p. 68-69, 2011.

IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo demográfico 2010**. Rio de Janeiro: IBGE, 2010.

KÖCHE, José Carlos. **Fundamentos de metodologia científica**: teoria da ciência e iniciação à pesquisa. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

LENARDT, Maria Helena *et al.* Quality of life of frail elderly users of the primary care. **Acta paulista de enfermagem**, v. 27, n. 5, p. 399-404, 2014.

MACEDO, Christiane Garcia; HAAS, Aline Nogueira; GOELLNER, Silvana Vilodre. O método Pilates no Brasil segundo a narrativa de algumas de suas instrutoras pioneiras. **Pensar a prática**, v. 18, n. 3, p. 571-583, 2015.

MAIA, Luciana Colares *et al.* Idosos robustos na atenção primária: fatores associados ao envelhecimento bem-sucedido. **Revista de saúde pública**, v. 54, n. 35, p. 1-11, 2020.

MARÉS, Gisele *et al.* A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em movimento**, v. 25, p. 445-451, 2012.

MARTINI, Maria Luiza. **Comparação da qualidade de vida e do bem-estar entre praticantes do método Pilates tradicional e indivíduos não praticantes**. 2019. 63f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, PR, 2019.

MARTINS, Rosilane Nogueira Cabral. Eficácia do método Pilates e seus benefícios sobre a qualidade de vida dos praticantes: uma revisão bibliográfica. **Revista brasileira de reabilitação e atividade física**, v. 10, n. 2, p. 27-36, 2021.

NASCIMENTO, Marcelo de Maio; SILVA, Paloma Sthefane Teles. Avaliação sensorial do equilíbrio e estimativa do risco de queda de idosas praticantes do Pilates mate. **Arquivos de ciências da saúde**, v. 27, n. 1, p. 1-16, 2020.

NOGUEIRA, Ana Laura; OLIVEIRA, Ricardo Ansaloni de; NICOLUSSI, Adriana Cristina. O método Pilates sobre a saúde mental de estudantes: revisão integrativa. **Contribuciones a las ciencias sociales**, v. 16, n. 10, p. 19801-19815, 2023.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de *et al.* Sintomas de ansiedade e indicativos de depressão em idosas praticantes do método Pilates no solo. **Revista psicologia e saúde**, v. 12, n. 4, p. 3-12, 2020.

OLIVEIRA, Luciane Marta Neiva de *et al.* Método Pilates na comunidade: efeito sobre a postura





corporal de idosas. **Fisioterapia e pesquisa**, v. 25, n. 3, p. 315-322, 2018.

OLIVEIRA, Melquisedek Monteiro de; CLEMENTINO, Ana Patricia Gomes; OLIVEIRA, Eliane Araújo de. Benefícios do método Pilates para mulheres na pós-menopausa: revisão sistemática. **Research, society and development**, v. 9, n. 7, p. 1-13, 2020.

PARIKH, Chintan M; ARORA, Maneesh. Role of Pilates in rehabilitation: a literature review. **International journal of therapies and rehabilitation research**, v. 5, n. 4, p. 77-83, 2016.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 26, n. 2, p. 241-250, 2012.

PÉREZ, Vanessa Sanders Curi; HAAS, Aline Nogueira; WOLFF, Silvia Susana. Analysis of activities in the daily lives of older adults exposed to the Pilates method. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 18, n. 3, p. 326-331, 2014.

PERFEITO, Rodrigo Silva; NUNES, Alanna de Sousa. Efeitos do treino de força e flexibilidade pelo método Pilates no equilíbrio de idosos. **Revista referências em saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás**, v. 4, n. 1, p. 1-6, 2021.

PILATES, Joseph Hubertus. **Your health**: a corrective system of exercising that revolutionizes the entire field of physical education. Incline Village, USA: Presentation Dynamic, 1998.

PINTO JUNIOR, Elzo Prereira; NOGUEIRA, Felipe Pessoa. Abordagem histórica e conceitual acerca do método Pilates. **Educación física y deportes**, v. 19, n. 191, p. 1-5, 2014.

PUCCI, Gabrielle Cristine Moura Fernandes *et al.* Efeito do treinamento resistido e do Pilates na qualidade de vida de idosas: um ensaio clínico randomizado. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 23, n. 5, p. 1-13, 2020.

RIBEIRO, Bárbara da Silva *et al.* Efeitos do método Pilates sobre a capacidade funcional, fatores antropométricos, marcadores inflamatórios e qualidade de vida em idosas sedentárias. **Revista brasileira de ciência e movimento**, v. 29, n. 2, p. 1-23, 2021.

ROBLE, Odilon José. Uma interpretação estética do método Pilates: seus princípios e convergências com a educação somática. **Revista brasileira de estudos da presença**, v. 5, n. 1, p. 169-190, 2015.

SILVA, Isabella Freitas e; ALBUQUERQUE, Roberta Francisca Mota; ALENCAR, Indiara de. O método Pilates na melhora do equilíbrio da população idosa brasileira: uma revisão de literatura. **Research, society and development**, v. 10, n. 11, p. 1-9, 2021.

SILVA, Jaqueline Fernandes da *et al.* Análise comparativa da qualidade de vida de idosas praticantes de exercícios físicos em centros esportivos e nas academias da terceira idade. **Revista brasileira de ciências do envelhecimento humano**, v. 13, n. 3, p. 285-298, 2017.





SILVA, Raquel Conceição; MONTEIRO, Estevão Rios; MOCARZEL, Rafael Carvalho da Silva. Efeito do treinamento de força sobre a capacidade funcional de idosos ativos: uma revisão sistemática. **Research, society and development**, v. 10, n. 12, p. 1-11, 2021.

SILVA, Daniela Cristina Pereira *et al.* Os efeitos do método Pilates na saúde mental de pacientes com depressão e transtorno de ansiedade: revisão de literatura. **Research, society and development**, v. 11, n. 7, p. 1-10, 2022.

SILVEIRA, Fabrício Sette Abrantes. **Influência do método Pilates na qualidade de vida e autopercepção da saúde mental durante a pandemia do SARS-COV-2**: um estudo de método misto. 2022. 150f. Tese (Doutorado em Educação Física). Universidade Federal de Viçosa, Viçosa, MG, 2022.

SOARES, Cassia Baldini *et al.* Revisão integrativa: conceitos e métodos utilizados na enfermagem. **Revista da escola de enfermagem da USP**, v. 48, n. 2, p. 335-345, 2014.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Integrative review: what is it? How to do it? **Einstein**, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

STUART-HAMILTON, Ian. **A psicologia do envelhecimento: uma introdução**. 3. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2002.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World report on ageing and health**. [S. l.]: World Health Organization, 2015. Disponível em: <[https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=n180DgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=WORLD+HEALTH+ORGANIZATION+\(WHO\).+Ageing+and+health.+Fact+Sheet,+n.+404,+sep.+2015&ots=uUD6loP1l-&sig=iz2Use0LRlh9RB7iKKvbRLz4sO0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=n180DgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=WORLD+HEALTH+ORGANIZATION+(WHO).+Ageing+and+health.+Fact+Sheet,+n.+404,+sep.+2015&ots=uUD6loP1l-&sig=iz2Use0LRlh9RB7iKKvbRLz4sO0#v=onepage&q&f=false)>. Acesso em: 25 ago. 2024.

#### Dados do primeiro autor:

Email: leaoa67@gmail.com

Endereço: Rodovia Amaral Peixoto, Km 17, Condomínio Via Maricá, apto. 208, Inoã, Maricá, RJ, CEP 24942-375, Brasil.

Recebido em: 30/05/2024

Aprovado em: 30/08/2024

#### Como citar este artigo:

TEIXEIRA, Aline Leão; FERREIRA, Leila; MOCARZEL, Rafael Carvalho da Silva. Revisão integrativa sobre a prática de Pilates por idosas. **Corpoconsciência**, v. 28, e.17785, p. 1-19, 2024.

#### Agradecimentos:

Programa de Incentivo à Educação "Passaporte Universitário" da Prefeitura de Maricá, RJ.

