



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I- CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA**

**MAYRLA SILVEIRA DE ARAÚJO**

**QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS PRATICANTES DO MÉTODO PILATES: UMA  
REVISÃO INTEGRATIVA**

**CAMPINA GRANDE**

**2022**

**MAYRLA SILVEIRA DE ARAÚJO**

**QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS PRATICANTES DO MÉTODO PILATES: UMA  
REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) a ser apresentado na Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), em cumprimento às exigências para obtenção do diploma de graduação em Fisioterapia.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Alecsandra Ferreira Tomaz.

**CAMPINA GRANDE**

**2022**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

A663q Araújo, Mayrla Silveira de.  
Qualidade de vida dos idosos praticantes do método pilates  
[manuscrito] : uma revisão integrativa / Mayrla Silveira de  
Araújo. - 2022.

13 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em  
Fisioterapia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de  
Ciências Biológicas e da Saúde , 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Alessandra Ferreira Tomaz ,  
Coordenação do Curso de Fisioterapia - CCBS."

1. Qualidade de vida. 2. Saúde do idoso. 3. Método  
Pilates. I. Título

21. ed. CDD 613.704 46

**MAYRLA SILVEIRA DE ARAÚJO**

**QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS PRATICANTES DO MÉTODO PILATES: UMA  
REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) a ser apresentado na Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), em cumprimento às exigências para obtenção do diploma de graduação em Fisioterapia.

Aprovada em: 16/03/2022

**BANCA EXAMINADORA**

*Alecsandra Ferreira Tomaz*

---

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Alecsandra Ferreira Tomaz (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

*Márcia Darlene Bezerra de Mélo e Silva*

---

Prof<sup>ª</sup>. Esp Márcia Darlene Bezerra de Mélo e Silva  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

*Isabelle Eunice de Albuquerque Pontes*

---

Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup> Isabelle Eunice de Albuquerque Pontes  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>05</b>
<b>2 METODOLOGIA .....</b>	<b>06</b>
<b>3 RESULTADOS E DISCUSSÕES .....</b>	<b>06</b>
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>11</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>11</b>

## QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS PRATICANTES DO MÉTODO PILATES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Mayrla Silveira de Araújo<sup>1</sup>  
Alecsandra Ferreira Tomaz<sup>2</sup>

### RESUMO

Como forma de prevenção, para se ter um envelhecimento saudável, a prática de atividade física é a melhor opção, visto que possibilita a redução ou retardo das perdas fisiológicas naturais do envelhecimento, melhorando a qualidade de vida (QV) do idoso. A partir disso, tem-se observado que o método Pilates pode contribuir na diminuição dos efeitos deletérios do envelhecimento, proporcionando um impacto positivo na autonomia dos idosos, que pode ser percebido no desempenho das atividades de vida diária. Dessa forma, o objetivo dessa revisão integrativa foi analisar se o método Pilates influencia a qualidade de vida dos idosos. Com recorte temporal dos últimos cinco anos (2016-2021). Foram incluídas publicações que retratassem a temática proposta, artigos completos, nos idiomas português e inglês. Foram excluídos os estudos de caso, revisões de literatura e publicações duplicadas. Ao total foram inclusos oito artigos para compor essa revisão, com uma amostra composta de 307 idosos. Os questionários para avaliar a QV do idosos mais utilizados nos estudos foram o WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD. Todos os estudos apresentaram melhora relevante nos domínios da QV dos idosos, mesmo utilizando de instrumentos diferentes de QV.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida. Saúde do Idoso. Método Pilates.

### ABSTRACT

As a form of prevention, in order to have a healthy aging, the practice of physical activity is the best option, since it allows the reduction or delay of the natural physiological losses of aging, improving the quality of life (QoL) of the elderly. From this, it has been observed that the Pilates method can contribute to reducing the deleterious effects of aging, providing a positive impact on the autonomy of the elderly, which can be perceived in the performance of activities of daily living. Thus, the objective of this integrative review was to analyze whether the Pilates method influences the QoL of the elderly. With a time frame of the last five years (2016-2021). Publications that portrayed the proposed theme, complete articles, in Portuguese and English were included. Case studies, literature reviews and duplicate publications were excluded. In total, eight articles were included to compose this review, with a sample composed of 307 elderly people. The questionnaires to assess the QoL of the elderly most used in the studies were the WHOQOL-BREF and WHOQOL-OLD. All studies showed significant improvement in the domains of QoL of the elderly, even using different QoL instruments.

**Keywords:** Quality of life. Elderly Health. Pilates Method.

---

<sup>1</sup> Aluna do curso de Graduação em Fisioterapia na Universidade Estadual da Paraíba – CAMPUS I. E-mail: mayrla.araujo@aluno.uepb.edu.br

<sup>2</sup> Professora Doutora do Curso de Graduação em Fisioterapia na Universidade Estadual da Paraíba – CAMPUS I. E-mail: alecsandra.tomaz@servidor.uepb.edu.br

## 1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo fisiológico, biológico e psicológico que afeta a capacidade funcional do indivíduo, iniciando-se no nascimento e continuando até a morte (ANDRADE et al., 2020). O processo de envelhecimento populacional é um fenômeno mundial. No Brasil iniciou-se a partir de 1960 e desde então o contingente de idosos vem crescendo rapidamente. Essa transição demográfica, oscilação das taxas de crescimento e variações populacionais, tem gerado forte impacto econômico e social, gerando grandes desafios para as políticas públicas. Desse modo, a busca por um envelhecimento saudável e bem-sucedido passou a fazer parte da pauta das políticas públicas de saúde, que passaram a priorizar dentre suas diretrizes a abordagem global do idoso com olhar focado em sua funcionalidade, a promoção do envelhecimento saudável, e o incentivo a pesquisas sobre o tema. Manter-se ativo fisicamente, mentalmente e socialmente passou a ser condição fundamental para o alcance do envelhecimento saudável, com uma melhor qualidade de vida (NÓBREGA et al., 2018).

Segundo o *World Health Organization Quality of Life Group* (WHOQOL Group), a Qualidade de Vida (QV) é definida como “a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (GROUP, 1995). QV envolve o bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, saúde, educação, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida. Nesse sentido, o envelhecimento com QV deriva de vários fatores subjetivos, levando em consideração a percepção de cada pessoa, de acordo o âmbito de vida, objetivos, expectativas e realizações (REBÊLO et al., 2021).

O processo de envelhecimento saudável é um desejo de muitos, afinal, é fato que qualquer indivíduo quer ter condições físicas, mentais e emocionais para tal processo. Como forma de prevenção, para se ter um envelhecimento saudável a prática de atividade física é a melhor opção, visto que possibilita a redução ou retardo das perdas fisiológicas naturais do envelhecimento.

As adaptações dos exercícios físicos nos músculos de um idoso são semelhantes às de um indivíduo jovem. O exercício contribui diretamente na melhoria da saúde, diminuindo assim o risco de doenças cardiovasculares e quedas que podem causar lesões musculares ou fraturas ósseas. No entanto, cabe ressaltar que o idoso não deve realizar exercício físico sem o acompanhamento de profissional de saúde, devendo considerar as recomendações deste quanto à intensidade, frequência e duração do exercício para este público específico. Dessa forma, o método Pilates é uma atividade muito preconizada para esse público, pois promove melhorias na capacidade funcional, além de melhor rendimento e aptidão física, possibilitando a saída do quadro de sedentarismo e o retorno às tarefas diárias com mais facilidade, equilíbrio, força muscular, e menor dor articular (ANDRADE et al., 2020).

Joseph Pilates criou seu método, a Contrologia, no início do século XX. Para ele, corpo e mente deveriam funcionar juntos e não colocados um contra o outro, o que resultaria na concentração de apenas uma das partes, limitando a outra. A prática de exercícios físicos sem atenção plena leva ao declínio da consciência corporal na vida adulta e idosa, e Joseph Pilates pensava que apenas por meio de uma boa educação corporal é que seria possível corrigir os maus hábitos. Por isso, é importante que a educação em consciência corporal seja estimulada desde cedo, para que ocorra o desenvolvimento uniforme do corpo, vitalidade e maior QV no envelhecimento (SILVA et al., 2021).

O Método Pilates oferece um trabalho de resistência embasado nos princípios da respiração, controle, concentração, precisão, fluidez e centralização, desta forma, integrando corpo e mente, auxiliando na manutenção da saúde e das aptidões físicas. Trabalha o corpo como um todo, corrige a postura e realinha a musculatura, desenvolvendo a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável e longa (MELLO et al., 2018).

Este método também pode contribuir na diminuição dos efeitos deletérios do envelhecimento, através do condicionamento físico que envolve o conjunto corpo e mente, proporciona a melhora de dores musculares e amplitude de movimento, aumentando o controle, força, equilíbrio e a consciência corporal, proporcionando um impacto positivo na autonomia dos idosos, que pode ser percebida no desempenho das atividades de vida diária. Essas atividades possibilitam que a pesquisa clínica possa investigar o papel de uma modalidade específica de treinamento nos idosos e a sua QV correlacionada à atividade física (NERY et al., 2016).

Muitos estudos foram feitos acerca dos princípios do método Pilates e seus benefícios, no entanto, poucas são as evidências científicas de sua ação na população idosa, havendo assim a necessidade de aprofundamento neste tema. Desta forma, o objetivo deste artigo é analisar, através de uma revisão integrativa, se o método Pilates influencia a qualidade de vida dos idosos.

## **2.METODOLOGIA**

Este presente estudo trata-se de uma revisão integrativa. Um método que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente. É denominada integrativa porque fornece informações mais amplas sobre um assunto/problema, constituindo, assim, um corpo de conhecimento (ERCOLE et al., 2014).

Este tipo de revisão permite uma visão abrangente acerca de estudos já publicados que abordaram temáticas sobre a QV de idosos praticantes do método Pilates. Para alcançar os objetivos propostos, foram divididas etapas que pudessem guiar o desenvolvimento do estudo, são elas: identificar a pergunta da questão norteadora da pesquisa; seleção dos artigos para amostragem; categorização do estudo; definição das informações extraídas das publicações revisadas; avaliação e interpretação dos resultados da pesquisa.

Com finalidade de concluir a primeira proposta do delineamento deste artigo, foi estabelecida a pergunta norteadora: “O método Pilates influencia na QV dos idosos?”. Como origem de levantamento da pesquisa foram realizadas buscas nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), *Scientific Electronic Library Online* (Scielo). A pesquisa foi realizada em português, utilizando os seguintes descritores: “qualidade de vida”, “idosos” e “método Pilates”. A busca pelos artigos nas bases de dados foi realizada em janeiro de 2022.

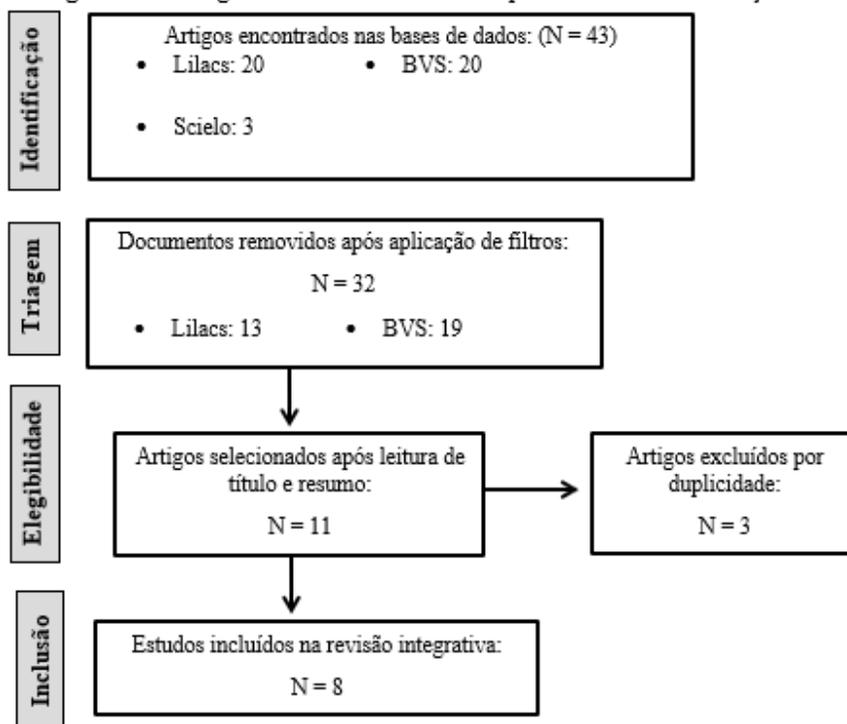
Os critérios de inclusão foram adotados com relação a: publicações que retratassem a temática, artigos completos, nos idiomas português e inglês, publicados no período de 2016 a 2021. Foram excluídos os estudos de caso, revisões de literatura e publicações duplicadas.

## **3.RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Foram identificados 43 artigos, sendo 20 na BVS, 20 no Lilacs, 3 no Scielo, dos quais, após a aplicação dos filtros correspondentes aos critérios de exclusão previamente estabelecidos, foram excluídos 32 documentos.

Para demonstração do processo das pesquisas nas bases de dados citadas seguiu-se as orientações do protocolo PRISMA, adotando todas as etapas preconizadas conforme consta no fluxograma que se segue (Figura 1):

**Figura 1 – Fluxograma PRISMA referente ao processo de busca e seleção dos artigos.**



Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

A partir da leitura do título e resumo foram selecionados 11 artigos para leitura na íntegra; destes, 3 (três) foram excluídos por duplicidade, sendo a amostra final desta revisão integrativa constituída por 8 (oito) artigos. Destes, 6 (seis) estão em língua portuguesa e 2 (dois) em língua inglesa.

Os Quadros 1 e 2 apresentam as principais informações que foram coletadas dos documentos revisados, de acordo com os objetivos desta pesquisa, sendo a tabela 1 referente à caracterização geral dos artigos, envolvendo objetivos, tipo de estudo, dados da amostra e faixa etária.

**Quadro 1 – Apresentação dos dados relacionados à objetivo, tipo de estudo, amostra e faixa etária dos artigos selecionados.**

AUTOR/ ANO	OBJETIVO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	FAIXA ETÁRIA
NERY et al., 2016	Verificar o impacto de um protocolo de exercício físico focado no método Pilates na QV de idosos	Prospectivo e randomizado.	N= 44	Média: 64,22 +/- 3,13 anos

DUARTE et al., 2017	Determinar o efeito da intervenção do método Pilates e rodas de conversas na autonomia funcional e na QV de idosos no contexto de atenção primária à saúde no município de Taió, Santa Catarina, Brasil.	Intervenção.	N= 24	Média: 66 +/- 6 anos
NOBREGA et al., 2018	Analisar o impacto do método Pilates na QV de idosos usuários de um Centro de Práticas Integrativas e Complementares.	Exploratória e descritiva; quantitativo e qualitativo.	N= 50	Média: 60
LIPOSKI et al., 2018	Verificar os efeitos do programa de exercícios de Pilates na QV de pessoas idosas sedentárias.	Ensaio clínico cego e controlado.	N= 24	Média: 64,8 +/- 3 anos
MELLO et al., 2018	Verificar os efeitos do método Pilates, na aptidão física, cognição e QV, em grupos de idosos.	Transversal do tipo intervencional.	N= 13	Média: 71,0 +/- 7,2 anos
SANTOS et al., 2019	Analisar os efeitos do método Pilates no solo na QV, função pulmonar e força muscular respiratória em mulheres idosas.	Intervenção.	N= 19	Média: 67,5
SANTOS e NASCIMENTO, 2020	Avaliar os níveis de percepção da QV* de mulheres idosas praticantes regulares do método Pilates e sedentárias, residentes em Petrolina - PE.	Estudo analítico transversal.	N= 40 (20 praticantes e 20 sedentários)	60 a 75 anos
SILVA et al., 2021	Comparar a influência do método Pilates na autoimagem e QV de idosos que praticam e não praticam a atividade.	Quantitativo, descritivo, comparativo e transversal.	N= 93	Média: 72,10 +/- 7,93 anos

Fonte: Dados da pesquisa, 2022. \*Legenda: QV – qualidade de vida.

Com relação ao ano de publicação, os estudos mais recentes foram publicados no ano de 2021, 2020 e 2019, com uma publicação, seguido pelo ano de 2018 com três publicações, 2017 e 2016 com uma publicação cada. No que se refere às modalidades dos estudos, ressaltou-se que os documentos selecionados possuíam metodologia variante, onde a maior parte era de caráter transversal.

Ao total a população composta nos estudos foi de 307 idosos, com média acima de 60 anos, onde, no total dos dados informados (tabela 1), o objetivo dos estudos eram basicamente o mesmo, verificar o efeito do método Pilates na QV dos idosos.

O Quadro 2 corresponde aos instrumentos para avaliar a QV, método do Pilates abordado e os resultados aos quais obtiveram.

**Quadro 2** – Apresentação dos dados dos artigos relacionados aos instrumentos utilizados na coleta dos dados, o método Pilates e os resultados aos quais os autores chegaram.

AUTOR/ ANO	INSTRUMENTO DE QV UTILIZADO	MÉTODO PILATES USADO	RESULTADOS
NERY et al., 2016	WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD	Solo	Evidenciou resultados positivos na QV do indivíduo do grupo de intervenção após a prática de um tempo do Pilates.
DUARTE et al., 2017	WHOQOL-OLD	Não especificado	Aumento dos parâmetros de autonomia funcional e os níveis de QV e reduzir o índice de massa corporal.

NOBREGA et al., 2018	WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD	Movimentos básicos do método.	Sem resultados
LIPOSCKI et al., 2018	SF-36	Solo e Aparelhos	Praticar Pilates duas vezes por semana por 30 min durante um período de seis meses pode melhorar significativamente a QV em mulheres idosas.
MELLO et al., 2018	EUROHIS QOL-8	Solo	Promoveu melhora nos níveis de flexibilidade, agilidade, equilíbrio dinâmico e resistência aeróbia. Além disso, constatou-se melhora no tempo de reação e QV.
SANTOS et al., 2019	Questionário SF-36 no pré e pós-intervenção.	Solo	Verificou-se diferença significativa em todos os domínios do questionário SF-36 do pré para o pós teste, indicando aumento nos escores após a intervenção.
SANTOS e NASCIMENTO, 2020	WHOQOL-BREF	Não especificado	Idosas praticantes regulares de exercícios físicos apresentaram os maiores scores para todos os domínios do WHOQOL-BREF.
SILVA et al., 2021	WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD	MatPilates (studio de Pilates)	Verificou-se diferenças significativas no domínio da QV, apresentando maiores valores de média, em geral.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2022.

Os questionários para avaliar a QV do idosos mais utilizados nos estudos foram o WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD, totalizando cinco, sendo eles isolados ou complementares um ao outro. Em seguida o questionário SF-36 e o EUROHIS QOL-8. Todos são aplicados de forma individual e abordam, de forma bastante abrangente, os múltiplos aspectos relacionados à percepção de QV.

O WHOQOL-bref possui quatro domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente), composto por 26 questões ao todo, sua pontuação varia de 1 a 5, e o somatório pode ser avaliado em conjunto ou por domínios. Já o WHOQOL-old é um questionário considerado complementar ao WHOQOL-bref, possui 24 questões com seis domínios (autonomia, funcionalidade sensorial, atividades do passado, presente e futuro, capacitação social, intimidade e morte/morrer).

O questionário SF-36, uma pesquisa multidimensional, está mais relacionado às questões físicas e sobre doenças, composto por 36 questões e compreende oito domínios (capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental). Sua pontuação varia de 0 a 100. O EUROHIS-QOL-8, traduzido e validado, é composta por oito domínios (físico, psicológico, das relações sociais e ambiente), e desenvolvido a partir do WHOQOL-Bref. Cada um dos domínios encontra-se representado por dois itens. O resultado é um índice global, calculado a partir do somatório dos oito itens.

Nery et al., (2016), por meio de sorteio, captaram 44 voluntários de ambos os gêneros e em dois grupos, controle e intervenção. No grupo controle, que foi apenas orientado sobre a importância da atividade física para o bem-estar e a saúde, observou-se diminuição em quase todos os domínios do questionário WHOQOL-old e no questionário WHOQOL-bref somente o domínio físico apresentou alteração. Já no grupo intervenção, todos os domínios do questionário WHOQOL-bref aumentaram significativamente e quanto à análise do antes

e depois no questionário WHOQOL-old, observou-se aumento nos domínios de habilidade sensorial, autonomia, morte/morrer e intimidade.

O estudo de Duarte et al., (2017) a amostra foi composta por 24 indivíduos. Foi identificado um aumento dos parâmetros de autonomia funcional e níveis de QV e redução do índice de massa corpórea (IMC). Os participantes melhoraram suas condições emocionais, mobilidade e consciência corporal.

Nóbrega et al., (2018) trabalharam com uma amostra constituída por 50 idosos, sem quadro patológico ou déficit cognitivo, porém não houve resultados relevantes. Liposcki et al., (2018) incluíram 24 idosas, divididas aleatoriamente em dois grupos, sendo 12 no grupo controle e 12 no grupo Pilates; aplicado o questionário SF-36, antes e após a intervenção, o estudo mostrou a eficácia do método Pilates na QV de idosas sedentárias, através da prática pelo menos duas vezes na semana, por 30 minutos, durante um período de seis meses.

Mello et al., (2018) recrutaram 13 idosos de ambos os sexos. E, identificaram que parte do grupo dos idosos (30,7%) já consideravam sua QV muito boa antes da prática do método Pilates. Foi possível identificar a melhora nos níveis de flexibilidade, agilidade, equilíbrio dinâmico e resistência aeróbica, melhora do tempo de reação e QV com a prática do método Pilates.

Santos et al., (2019) estudaram 19 mulheres, sendo excluídas aquelas com deficiência física, debilidade cognitiva e com diabetes ou hipertensão arterial descompensada. Os dados do estudo mostram que o método Pilates no solo em idosas saudáveis é eficaz e que houve contribuição significativamente positiva nos escores do questionário SF-36 pós intervenção.

Santos e Nascimento (2020) avaliaram 40 mulheres idosas, sendo 20 praticantes do método Pilates e 20 sedentárias. As idosas fisicamente ativas apresentaram maiores escores no questionário WHOQOL-BREF. O achado mostrou a eficácia da prática do Pilates à promoção da QV, quando comparadas com idosas sedentárias. Vale salientar que as idosas da amostra, sedentárias ou não, apresentavam boa QV. As idosas do grupo sedentário atribuíram maior valor subjetivo para o domínio Relacionamento Sociais do questionário WHOQOL-BREF enquanto que o grupo fisicamente ativo valorizou principalmente aspectos de ordem Física.

Silva et al., (2021) pesquisou uma amostra de 93 idosos, do sexo feminino e masculino, alfabetizados, divididos em três grupos, sendo um submetido ao método Pilates, outro a hidroginástica e um grupo controle e compararam a QV entre eles. Com o WHOQOL-OLD, verificaram-se diferenças significativas no domínio autonomia entre os grupos Pilates e hidroginástica quando comparados ao grupo não praticantes. Os resultados sugerem que a prática de atividade física pode ter beneficiado essa população idosa, promovendo uma melhora na qualidade de vida, porém não isoladamente, visto que os valores médios dos escores não foram tão diferentes entre os grupos Pilates e hidroginástica em relação ao grupo não praticante.

No método Pilates existem variações de como são utilizados. São eles no solo, com bola, com acessórios, nos aparelhos e aéreo. Todos utilizam os mesmos conceitos e princípios, incluindo os mesmos exercícios, o que diferencia entre si são as variações de como são feitos, e possíveis dificuldades que o indivíduo pode ter ao realizar o exercício.

Três dos estudos contidos nesta revisão (NERY et al., 2016; MELLO et al., 2018; SANTOS et al, 2019) utilizaram unicamente do método Pilates Solo para as práticas nas intervenções. O estudo de Nóbrega et al., (2018) utilizaram os movimentos básicos do método Pilates, sem auxílio de aparelhos. Liposcki et al., (2018) utilizaram os método solo e aparelhos. O MatPilates em estúdios de Pilates, utilizados por Silva et al., 2021, são utilizados

de solo e aparelhos. Todos os estudos mostram melhora significativa na QV dos idosos, mesmo alguns usando instrumentos diferentes para mensurar essa QV.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste artigo foi possível verificar que a maioria dos estudos selecionados para compor a revisão utilizaram os questionários WHOQOL-old e WHOQOL-bref, os quais são complementares entre si e os mais completos, abordando questões sobre os domínios físicos, psicológicos, relações sociais, meio ambiente, autonomia, funcionalidade sensorial, atividades do passado, presente e futuro, capacitação social, intimidade e morte/morrer. Porém, independente do instrumento de avaliação utilizado para mensurar a QV, os resultados finais foram positivos em relação à prática do método Pilates pela população idosa, pois houve melhora das diversas dimensões/aspectos da qualidade de vida de seus praticantes. É de extrema importância que o profissional seja bem habilitado para poder realizar intervenções do método Pilates, visto que há princípios e mecanismos reforçados pelo próprio criador do método.

A variação do método Pilates mais utilizado foi do solo, visto que é uma variação com um melhor custo benefício, sem a necessidade de uma estrutura física de aparelhos grandiosa. Alguns estudos utilizaram populações idosas sem objeções de quadro clínico, isto é, sem exclusões de idosos com alguma patologia física, e identificaram uma melhora significativa nos escores de QV. Outro associou a prática do Pilates com outra atividade física, destacando que o importante é o exercício físico em si, mas mostrando a eficácia do método Pilates na QV do idoso. Mesmo que alguns estudos não tenham sido estatisticamente relevantes, o método Pilates foi eficaz e trouxe inúmeros benefícios aos idosos, conforme resultados dos artigos estudados.

É válido mencionar que ainda existem limitações de trabalhos científicos sobre esta temática, fazendo-se necessário mais estudos para que se compreenda o princípio do método e os benefícios junto à população idosa.

#### REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Jaqueline Moreira et al. Qualidade de vida de idosos praticantes e não praticantes de Pilates. **Revista Científica UNIFAGOC**, Caderno Científico UNIFAGOC de Graduação e Pós-Graduação, v. 5, n. 1, p. 19-27, 2020.
- DUARTE DS, de Sousa CA, Nunes CRO. Effect of Pilates method and conversation circles on the health of older adults. **Fisioter Mov.** v. 30, n. 1, p. 39-48, 2017.
- ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant. Revisão integrativa versus revisão sistemática. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 18, n. 1, p. 9-12, 2014.
- LIPOSCKI, D.B., et al., Influence of a Pilates exercise program on the quality of life of sedentary elderly people: A randomized clinical trial, *Journal of Bodywork & Movement Therapies* (2018), <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2018.02.007>
- MELLO, Natalia Ferraz et al. The effect of the Contemporary Pilates method on physical fitness, cognition and promotion of quality of life among the elderly. **Revista Brasileira de**

**Geriatria e Gerontologia**. 2018, v. 21, n. 05, pp. 597-603. ISSN 1981-2256.  
<https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.180083>.

NERY, Fabiana Roveda. et al. A influência da prática do Pilates na qualidade de vida dos idosos: estudo clínico e randomizado. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 2, p. 75-88, 2016.

NÓBREGA, M. de M.; ANJOS, R. M. dos; MEDEIROS, A. C. T. de. Pilates na qualidade de vida de idosos de um centro de práticas integrativas e complementares. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, [S. l.], v. 10, n. Especial, p. 229–232, 2018. DOI: 10.9789/2175-5361.2018.v10iEspecial.229-232.

REBÊLO, Felipe Lima et al. Qualidade de vida de participantes de um programa de prevenção de quedas no município de Maceió. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, Salvador, v. 11, n. 1, p. 116 - 124, 2021.

SANTOS, N. A. dos; NASCIMENTO, M. de M. Avaliação da percepção da qualidade de vida de mulheres idosas praticante do método pilates e idosas sedentárias, na região do sertão Pernambucano. **Arq. Cienc. Saúde UNIPAR**, Umuarama, v. 24, n. 1, p. 9-14, jan./abr. 2020.

SANTOS, M.B.F.D.; OLIVEIRA, I.M.D.; ANTUNES, M.D.; PALÁCIO, S.G. O Método Pilates No Solo Na Qualidade De Vida, Função Pulmonar E Força Muscular Respiratória De Idosas, *Saúde e Pesquisa*, V.12,n.2,p. 343-349,2019. Disponível em: 10.17765/2176-9206.2019v12n2p351-357

SILVA, Cinthia Fernanda da Fonseca et al. Comparação dos aspectos da autoimagem e domínios da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de Pilates em Curitiba, Paraná. **Fisioterapia e Pesquisa**. 2021, v. 28, n. 2, pp. 186-192. Epub 17 Sept 2021. ISSN 2316-9117. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/20020528022021>.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus, por ter me dado tanta força e discernimento durante toda minha vida; eu posso suportar tudo pelas graças e bênçãos Dele. À Virgem Maria, minha mãe, a qual sinto-me sempre acolhida e abraçada com seu Manto Sagrado.

À minha mãe e meu pai, Éldria e Marcos, meus amores, por sempre me apoiarem, mesmo eu sendo tão falha, por nunca terem desistido de mim e sempre terem insistido para que eu pudesse ter um estudo e conhecimento que pudesse me levar longe, esse é só o começo de tudo de feliz que irei proporcionar a vocês. Eu não estaria aqui hoje se não fosse toda dedicação e fé da minha mãe, em pedir tantas forças a Deus para que conseguisse estruturar a mim e minha irmã.

À minha irmã Mayara, minha consciência a parte, por estar sempre aqui por mim e ser a melhor irmã que eu poderia ter. Ao meu cunhado, Anderson, que é como um irmão, sei que torce por mim e com seu jeito descontraído pode deixar meus relatos acadêmicos divertidos.

Aos meus avós, João e Ramilda, por me entenderem e compreenderem tão bem. Agradeço em especial a minha intercessora no céu, Maria da Penha, um exemplo de amor e dedicação, ela era minha maior incentivadora, torcia e rezava por mim todos os dias de sua vida.

Às minhas tias, pelas orações e apoio nas horas que mais precisei. E, a Júlia, minha pequena e amorosa prima, que com 4 anos ensina tanto a essa família sobre felicidade nas pequenas coisas.

Aos meus amigos, Jéssica, Luana e Rennan, por todos esses anos de amizade entre erros e acertos, somos um pelo outro, sonhando juntos e vibrando cada conquista do outro como se fosse sua. Eles sempre acreditaram no meu potencial, me deram/dão tanta força e confiança para seguir em frente.

As minhas amigas que tive o prazer de encontrar na universidade, não preciso citar todas, elas sabem o quão importantes são e o tanto que tornaram a caminhada mais leve e compartilharam de dor e sofrimento durante esses anos todos na nossa vida acadêmica, sempre apoiando umas às outras, principalmente Jordeana, minha dupla de sempre. As levarei para a minha vida inteira.

A todos meus amigos de caminhada na vida cristã. Eles chegaram em minha vida em cada tempinho certo, me dão forças e torcem por mim sempre, seja em orações ou pensamentos positivos. Tenho sorte em só ter amigos que me levam a Deus.

A todos meus amigos, que chegaram por outros meios, mas que fazem a diferença na minha vida e se alegram com minhas vitórias.

Aos meus professores, que me marcaram de forma tão rica em conhecimento, os levarei para sempre e cada conselho que me deram. Alguns que, durante esses anos, se tornaram amigos e compartilham experiências de vida.

Por fim, e não menos importante, à minha professora e orientadora Dr<sup>a</sup> Alecsandra Ferreira Tomaz, ela que é exemplo de empatia e humildade. Uma pessoa graciosa e cheia de luz, minha eterna gratidão por tanta paciência e compreensão comigo, estarei sempre em oração por sua vida.