

Efeitos do método pilates na qualidade de vida de idosos: revisão sistemática

Effects of the pilates method on the quality of life of elderly: a systematic review

DOI:10.34119/bjhrv5n3-184

Recebimento dos originais: 16/05/2022

Aceitação para publicação: 25/05/2022

Joaquim Lucas Moreira Castelo Branco

Graduando do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA
Instituição: Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA
Endereço: Av. Prof. Valter Alencar, 665, São Pedro, Teresina - PI, CEP: 64019-625
E-mail: joaquim-lucas@hotmail.com

Tyciane Maria de Araújo Pedrosa

Graduando do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA
Instituição: Centro Universitário Santo Agostinho – UNIFSA
Endereço: Av. Prof. Valter Alencar, 665, São Pedro, Teresina - PI, CEP: 64019-625
E-mail: tycimaria@gmail.com

Luciane Marta Neiva de Oliveira

Mestre em Saúde Pública pela Universidade Americana - Assunção – PY
Instituição: Universidade Americana - Assunção – PY
Endereço: Av. Prof. Valter Alencar, 665, São Pedro, Teresina - PI, CEP: 64019-625
E-mail: lucianemarta@unifsa.com.br

RESUMO

O presente estudo tem por objetivo discutir por meio de uma revisão sistemática as evidências científicas sobre os efeitos do método Pilates na qualidade de vida de idosos. Utilizaram-se as seguintes bases de dados: MEDLINE, PUBMED, SCIELO e PEDRO obtendo um total de 387 artigos, destes, aplicou-se os critérios de inclusão e exclusão e foram selecionados 4 estudos. Utilizou-se o método para avaliar a qualidade metodológica dos artigos a escala PEDRO. Diante do exposto, conclui-se que, tanto o método Pilates de forma isolada, quanto o método Pilates associado à outras intervenções, teve uma melhora significativa na qualidade de vida. Entretanto o método pilates associado a hidroginástica deve ser realizado mais estudos para confirmação desta variável.

Palavras-chave: pilates, qualidade de vida, idosos.

ABSTRACT

This study aims to discuss through a systematic review the scientific evidence about the effects of the Pilates method on the quality of life of the elderly. The following databases were used: MEDLINE, PUBMED, SCIELO, and PEDRO, obtaining a total of 387 articles. Of these, the inclusion and exclusion criteria were applied, and 4 studies were selected. The PEDRO scale was used to evaluate the methodological quality of the articles. In view of the above, we conclude that both the Pilates method alone and the Pilates method associated with other

interventions had a significant improvement in quality of life. However, the Pilates method associated with hydrogymnastics should be further studied for confirmation of this variable.

Keywords: pilates, quality of life, elderly.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional se caracteriza como fenômeno global, proveniente das baixas taxas de fecundidade, redução nos índices de mortalidade e aumento da expectativa de vida (SATO, 2017). Sob essa perspectiva, o próprio aumento da expectativa de vida passa a ser um fenômeno de interesse, tendo em vista o seu impacto na qualidade de vida relacionado a essa etapa (TAVARES, 2016) pois, com o decorrer dos anos, a qualidade de vida é afetada pelas mudanças que ocorrem no decurso do processo de envelhecimento (SOUZA, 2018).

Fenômeno extremamente complexo, o envelhecimento é causado por diversos fatores que produzem tendências e consequências das mais diversas modificações musculoesqueléticas e cognitivas podem reduzir a capacidade funcional e mobilidade do indivíduo, gerando alterações no equilíbrio, marcha e, muitas vezes, na qualidade de vida (GUÉRIOS, 2018).

A definição de qualidade de vida está ligada à autoestima e à satisfação pessoal, englobando uma série de aspectos como a capacidade funcional, estado emocional, o nível socioeconômico, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, o autocuidado, o estilo de vida, a satisfação com as atividades diárias e com lazer e o ambiente em que se vive (BRESQUI, 2016). Portanto, a redução da força muscular pode impactar diretamente o desempenho das atividades de vida diária gerando baixos indicadores de qualidade de vida desses indivíduos (BARROS, 2016).

A capacidade funcional surge como um novo parâmetro de saúde, podendo ser identificada como a manutenção da habilidade de desempenhar as atividades cotidianas para uma vida independente e autônoma e está diretamente ligada à qualidade de vida (LIMA, 2016).

A perda da capacidade funcional pode provocar sérios riscos para saúde física, mental e social, e conseqüentemente ocasionar uma redução no bem-estar do indivíduo provocando dentre outros fatores o isolamento social, a depressão e demais problemas que poderão aumentar a morbimortalidade do idoso, e repercutir na qualidade de vida, fazendo com que essa, sofra uma redução (SOUZA et al., 2016).

As alterações referidas quanto às patologias associadas ao processo de envelhecimento, tornam a pessoa idosa mais vulnerável a situações de fragilidade, o que pode ocasionar a perda da capacidade funcional, diminuindo as habilidades na realização de atividades de vida diária

físicas, instrumentais e avançadas da vida diária, sendo necessário o auxílio de outra pessoa (REIS et al., 2016).

Dentre as alternativas terapêuticas disponíveis para o tratamento dos idosos, cita-se o método Pilates que busca o condicionamento físico e mental, e possui como intuito principal ampliar a independência no cotidiano das atividades de vida diária. Esse método baseia-se no fortalecimento do centro de força, expressão que denota a circunferência do tronco inferior, estrutura de suporte para o corpo. Por meio desse método, há a melhora da capacidade pulmonar, pelo fortalecimento dos músculos respiratórios, da mobilidade, pois exercita a tonificação muscular e, da flexibilidade, por meio de equipamentos diferenciados, como a bola de Pilates (SACCO, 2005).

Os benefícios do Método Pilates para os idosos incluem aumento da densidade óssea, melhoria da flexibilidade nas articulações e postura, aumento da capacidade respiratória e cardiovascular, proporcionando satisfação total aos praticantes que desejam obter melhoria da qualidade de vida (BLUM, 2002).

O presente estudo tem por objetivo discutir por meio de uma revisão sistemática as evidências científicas sobre os efeitos do Método Pilates na qualidade de vida de idosos.

2 MÉTODOS

Realizou-se uma busca no período de fevereiro a março de 2022 nas seguintes bases de dados científicas, por meio da Biblioteca Virtual de Saúde: MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online). Além das bases de dados: PUBMED, SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e PEDRO (Physiotherapy Evidence Database). Aceito sob o número CRD42022296647 em 21 de fevereiro de 2022 no Registro Prospectivo Internacional de Revisões Sistemáticas (PROSPERO). Foram utilizados artigos com a intervenção Método Pilates. Sendo o filtro utilizado na Medline, Pubmed, Scielo e Pedro: Ensaio Clínico Controlado Randomizado.

Foram utilizadas as seguintes estratégias de busca: ((Pilates)) AND ((Qualidade de vida)) AND ((idosos)); ((Pilates)) OR ((Técnicas de exercícios e de movimentos)) AND ((Qualidade de vida)) AND ((Idosos)). E os seus respectivos termos em inglês: ((Pilates)) AND ((Quality of Life)) AND ((The elderly)); ((Pilates)) OR ((Exercise and movement techniques)) AND ((Quality of life)) AND ((The elderly)). Com exceção da PUBMED que não aceita termos que não sejam em inglês. E na PEDRO que não aceita os operadores booleanos AND e OR, para busca de artigos, então foi utilizado para pesquisa, a estratégia: Pilates* Quality of life* The elderly*. A seleção e avaliação dos artigos ocorreu por dois revisores independentes com

reunião para consenso sobre a inclusão e exclusão dos mesmos na revisão. Não houve necessidade de um terceiro pesquisador para consenso da seleção.

Utilizou-se a Escala PEDRO para avaliar a qualidade metodológica dos artigos, que consiste em critérios de 1 ao 11, sendo o item 1 não considerado na pontuação final, devendo receber pontuação apenas os critérios que foram especificados no estudo.

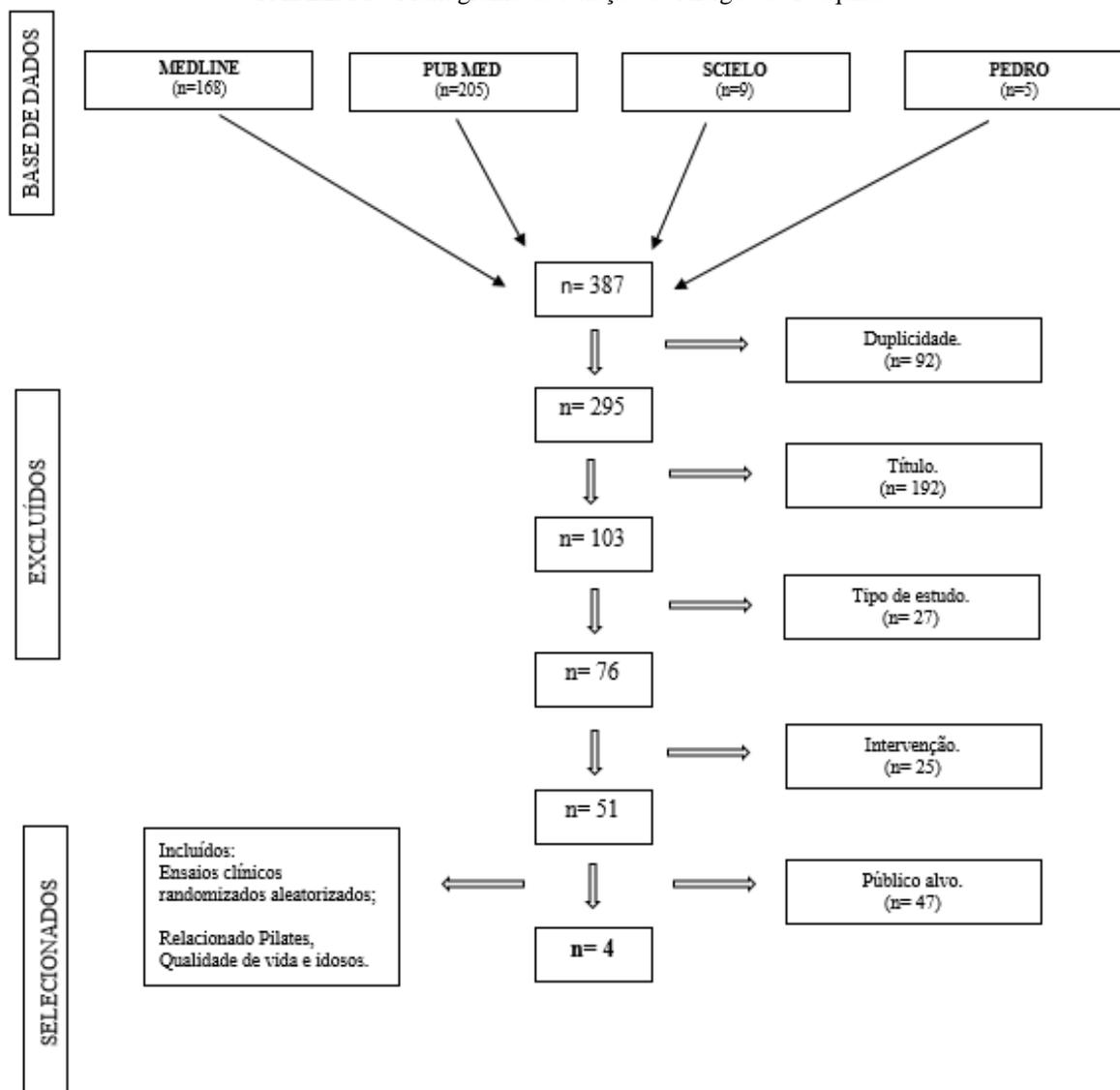
O primeiro critério avalia se a elegibilidade do estudo foi especificado; Enquanto no segundo critério avalia se os sujeitos foram aleatoriamente distribuídos por grupo; Já no terceiro critério pontua se a alocação dos sujeitos foi secreta; No quarto critério pontua se inicialmente, os grupos eram semelhantes no que diz respeito aos indicadores de prognóstico mais importantes; Enquanto no quinto critério pontua se todos os sujeitos participaram de forma cega no estudo; Já no sexto critério avalia se todos os terapeutas que administraram a terapia fizeram-no de forma cega; Embora no sétimo critério pontua se todos os avaliadores que mediram pelo menos um resultado-chave e fizeram-no de forma cega; Logo no oitavo critério avalia se a mensuração de pelo menos um resultado-chave foram obtidas em mais de 85% dos sujeitos inicialmente distribuídos pelos grupos; No nono critério pontua se todos os sujeitos a partir dos quais se apresentaram mensurações de resultados e receberam o tratamento ou a condição de controle conforme a alocação ou, quando não foi esse o caso, fez-se a análise dos dados para pelo menos um dos resultados-chave por “intenção de tratamento”; E por fim no décimo critério avalia se os resultados das comparações estatísticas intergrupos foram descritos para pelo menos um resultado-chave e se os estudos apresentam tanto medida de precisão como medidas de variabilidade para pelo menos um resultado-chave.

Foram incluídos na pesquisa ensaios clínicos randomizados aleatorizados, que abordem a temática proposta. Foram excluídos artigos publicados em duplicidade; pelo título; tipo de estudo como teses, dissertações, revisão sistemáticas, ensaios clínicos aleatórios não randomizados; estudo de caso; estudo piloto; outro tipo de intervenção que não incluíssem o Método Pilates e os estudos em que os pacientes não eram idosos. Foram selecionados quatro artigos, analisados e avaliados através da escala PEDRO. Para coleta de informações dos artigos selecionados, preencheu-se um formulário para extração de dados tais como: artigos, amostra, intervenção, comparação e resultados, pelos mesmos revisores de forma independente. Vale ressaltar que somente três dos artigos selecionados (RODRIGUES, 2009; KOVÁCH, 2013; LIPOSK, 2018), foram aprovados pelo Comitê de Ética.

3 RESULTADOS

Utilizou-se as seguintes bases de dados: MEDLINE (168 artigos), PUBMED (205 artigos), SCIELO (9 artigos) e PEDRO (5 artigos), obtendo um total de 387 artigos. Foram incluídos na pesquisa ensaios clínicos randomizados aleatorizados, que abordem a temática proposta. Foram excluídos artigos publicados em duplicidade (n=92); pelo título e resumo (n=197); tipo de estudo (n=27) como teses, dissertações, revisão sistemáticas, ensaios clínicos aleatórios não randomizados, estudo de caso, estudo piloto ou outro tipo de intervenção que não incluíssem o Método Pilates (n=25) e os estudos em que os pacientes não eram idosos (n=47). Após a realização inicial da análise pelos pesquisadores desta revisão, chegou-se a um total de quatro artigos (RODRIGUES, 2009; KOVÁCH, 2013; LIPOSCK, 2018; PUCCI, 2020) os quais foram considerados de substancial importância para a configuração do estudo.

TABELA 1 - Fluxograma de Seleção de Artigos de Pesquisa.



FONTE: Própria, 2022.

RODRIGUES, 2009, obteve uma amostra de cinquenta e dois participantes com idades entre 60 e 78 anos, que foram distribuídos aleatoriamente em dois grupos: Grupo Pilates (n = 27) e Grupo Controle (n=25). A intervenção ocorreu durante um período de oito semanas consecutivas, com frequência de duas semanas e cada sessão durou cerca de uma hora. A qualidade de vida foi avaliada pelo WHOQOL-OLD, a versão para idosos da Organização Mundial da Saúde. No entanto, em relação à qualidade de vida, sugere-se que mais estudos sejam realizados usando uma amostra mais representativa.

KOVÁCH, 2013, obteve uma amostra de quarenta e um participantes com idades entre 55 e 67 anos, foram distribuídos aleatoriamente em três grupos: Grupo pilates (n=17), Hidroginástica (n= 13), Grupo Controle (n=11). As intervenções ocorreram durante um período de três vezes por semana e cada sessão durou cerca de sessenta minutos por seis meses.

LIPOSKI, 2018, obteve uma amostra composta de vinte e quatro participantes sedentárias com idades entre 60 e 69 anos, e foram distribuídas aleatoriamente em dois grupos: Grupo Pilates (n=12) e Grupo Controle (n=12). A intervenção durou cerca de duas sessões semanais de exercícios de 30 minutos durante um período de seis meses de intervenção. Em conclusão, este estudo mostra o efeito positivo do Pilates para melhorar a qualidade de vida principalmente em idosos.

No artigo de PUCCI, 2020, a amostra foi composta de quarenta participantes com idades entre 60 e 84 anos, onde foram distribuídas aleatoriamente em três grupos: Grupo Pilates (n=13), Grupo Treinamento Resistido (n=14) e Grupo Controle (n=14). As intervenções ocorreram durante um período de doze semanas, e cada sessão durou cerca de uma hora. Nas comparações intergrupos, observou-se diferença do Escore Total do WHOQOL-BREF do grupo pilates e grupo treinamento resistido, com o grupo pilates apresentando uma melhor qualidade de vida no início do estudo (p=0,039).

TABELA 2 - Resultados dos artigos selecionados.

Artigos	Amostra	Intervenção	Comparação	Resultados
RODRIGUES, Brenda Guedes de Siqueira et al.,2009.	52 participantes (60-78anos). GP= 27 GC= 25	Pilates. (8 semanas)	_____	A qualidade de vida foi avaliada pelo WHOQOL-OLD, a versão para idosos da Organização Mundial da Saúde questionário de qualidade de vida. Com base neste estudo é possível concluir que a prática do método Pilates pode melhorar a autonomia funcional e equilíbrio estático de idosos. No entanto, em relação à qualidade de vida, sugere-se que mais estudos sejam realizados usando uma amostra mais representativa.
KOVÁCH, Magdolna Vécseyne et al., 2013.	41 participantes (55-67 anos). GP= 17 GH= 13 GC= 11	Pilates. (6 meses)	Hidroginástica.	O WHOQOL mostrou melhora na percepção e autonomia no Grupo de Pilates; sociabilidade no grupo hidroginástica. No entanto em relação a qualidade de vida, sugere-se que sejam realizados mais estudos e em um maior período de tempo.
LIPOSCKI, Daniel Branco et al.,2018.	24 participantes (60-69 anos) GP= 12 GC= 12	Pilates (6 meses)	_____	Todas as mulheres de ambos os grupos foram avaliadas com o SF-36 para a avaliação da qualidade de vida. Ao longo do período de estudo, um aumento significativo na qualidade de vida foi observada nas mulheres do grupo pilates (p = 0,00). Em conclusão, este estudo mostra o efeito positivo do Pilates para melhorar a qualidade de vida principalmente em idosos.
PUCCI, Gabrielle Cristine Moura Fernandes et al., 2020.	41 participantes (60-84 anos). GP= 13 GTR= 14 GC= 14	Pilates. (12 semanas)	Treinamento resistido.	Para avaliar a qualidade de vida, foram utilizados os questionários WHOQOL-OLD, WHOQOL-BREF e SF-36. Nas comparações intergrupos, observou-se diferença do Escore Total do WHOQOL-BREF do grupo pilates e grupo treinamento resistido, com o grupo pilates apresentando uma melhor qualidade de vida no início do estudo (p=0,039).

FONTE: Própria, 2022.

O risco de viés médio dos artigos selecionados é de 4.5, sendo três destes com nota final 4/10 (SIQUEIRA, 2009; KOVACH, 2013; LIPOSCK, 2018), e apenas um com nota final 6/10 (PUCCI, 2020).

Somente dois dos quatro artigos selecionados tem critérios de elegibilidade (KOVÁCH, 2013; PUCCI, 2020); em todos a distribuição dos sujeitos se fez de forma aleatória; em todos não houve alocação secreta dos sujeitos; em todos teve semelhança inicial entres os grupos; em apenas um houve cegamento dos sujeitos (PUCCI, 2020); em todos não teve o cegamento dos terapeutas e nem cegamento dos avaliadores; em apenas um (PUCCI, 2020), teve acompanhamento adequado; em todos não houve intenção de tratamento; em todos os artigos teve uma comparação intergrupos e nos quatro artigos selecionados houve medidas de precisão e variabilidade.

TABELA 3 - Classificação dos ensaios clínicos randomizados através da Escala PEDRO

Artigos	SIQUEIRA, Rodrigues BG et al., 2009	KOVACH, MV et al., 2013.	LIPOSCKI, DB et al., 2018.	PUCCI, Gabrielle CMF et al., 2020.
1. Critérios de elegibilidade	Não	Sim	Não	Sim
2. Distribuição Aleatória	1	1	1	1
3. Alocação secreta dos sujeitos	0	0	0	0
4. Semelhança inicial entre os grupos	1	1	1	1
5. “Cegamento” dos sujeitos	0	0	0	1
6. “Cegamento” dos terapeutas	0	0	0	0
7. “Cegamento” dos avaliadores	0	0	0	0
8. Acompanhamento adequado	0	0	0	1
9. Análise da intenção do tratamento	0	0	0	0
10. Comparações intergrupos	1	1	1	1
11. Medidas de precisão e variabilidade	1	1	1	1
ESCORE TOTAL	4/10	4/10	4/10	6/10

FONTE: Própria, 2022.

4 DISCUSSÃO

No artigo de RODRIGUES, 2009, a qualidade de vida foi avaliada pelo WHOQOL-OLD, a versão para idosos da Organização Mundial da Saúde questionário de qualidade de vida. No entanto, sugere-se que mais estudos sejam realizados usando uma amostra mais representativa.

Já no artigo de LIPOSCKI, 2018, um aumento significativo na qualidade de vida foi observada nas mulheres do grupo pilates de acordo com o teste de SF-36 ($p = 0,00$). Após o programa, 89% das mulheres do grupo pilates obtiveram classificação ótima para qualidade de vida, porém, 46% das mulheres do grupo controle consideraram sua qualidade de vida ruim.

O estudo de RODRIGUES, 2009 e LIPOSCKI, 2018, usaram apenas a intervenção Pilates, no entanto obtiveram resultados diferentes, provavelmente tenham dado divergência pelo período de aplicação, pois em um foi por cerca de uma hora, por um período de 8 semanas, porém o outro com sessões de 30 minutos durante um período de 6 meses.

Os resultados de LIPOSCKI, 2018 obtiveram satisfação devido a sua amostra de participantes, com 24 participantes com idades entre 60-69 anos, fica melhor de aplicar a intervenção, sendo que o de RODRIGUES, 2009, o estudo foi realizado com 52 participantes entre 60-78 anos.

No artigo de RODRIGUES, 2009, todos os participantes atenderam aos critérios de inclusão: capacidade para realizar atividades de vida diária sem suporte físico, aptidão física para a prática de exercícios de Pilates, e nenhuma prática de qualquer outro tipo de atividade física durante o período do estudo. E os seguintes critérios de exclusão: patologias que possam causar limitações físicas ou que interferiu nas funções de atenção, compreensão e cognição, e uso de medicamentos para o tratamento de lesões ósseas, musculares ou articulares.

Já no artigo LIPOSCK, 2018 os critérios de inclusão foram: residir na cidade de Lages/SC, disponibilidade para realizar as sessões, sedentários e não fumantes. Critérios de exclusão foram: doenças crônicas, cognitivas e neurológicas graves que impossíveis a realização dos procedimentos.

No estudo de RODRIGUES, 2009, a sessão foi dividida nas seguintes etapas: alongamento global (10 min), condicionamento geral (40 min) e relaxamento (10 min). O alongamento global inicial incluiu dois exercícios: 1. Alongamento dos isquiotibiais (Cadeira Combo); 2. Sereia (Reformer). A fase de condicionamento geral incluiu oito exercícios: 3. Braços para cima e para baixo (Reformer); 4. Braços ao lado (Cadillac/Wall Unit); 5. Braços para cima e para baixo (Cadillac/Wall Unit); 6. Série da perna em decúbito dorsal (Cadillac/Wall Unit); 7. Série de pernas de lado, para cima e para baixo (Cadillac/Wall Unit); 8. Dedos do pé e calcanhares (Reformer); 9. Abdominais (Cadillac/Wall Unit); e 10. Elevação de glúteos e tronco (Cadillac/Wall Unit).

No estudo de LIPOSCK, 2018, o programa incluiu exercícios de Mat Pilates como Cadillac, Reformer, and Chair, que focava em força, flexibilidade e equilíbrio em várias posturas e grupos musculares com ênfase em paravertebrais, abdominais e membros inferiores musculatura. O programa de exercícios incluiu uma fase de adaptação física de oito semanas, que envolveu o reparo das estruturas musculares e tecidos ligamentares após estimulação física, química ou metabólica para adequá-los ao movimento e evitar lesões (Ciclo 1). A segunda fase envolveu aumento da resistência e intensidade do exercícios (Ciclo 2) durante um período de nove semanas. A terceira fase envolveu a manutenção de resistências (Ciclo 3) ao longo de oito semanas. Os exercícios seguiu as recomendações do exercício do método Pilates protocolo descrito no “PhysicalMind Institute”.

No artigo de KOVÁCH, 2013 a qualidade de vida foi avaliada pelo Questionário WHOQOL-OLD. Um programa de intervenção que ocorreu 3 vezes por semana durante 60 min por 6 meses, em uma amostra de 41 participantes entre 55 e 67 anos, ele afirma que é uma ferramenta adequada para melhorar o desempenho físico geral de idosos saudáveis e inativos,

independentemente do tipo de exercício de Pilates ou hidroginástica, mas pode melhorar apenas alguns aspectos da qualidade de vida.

A intervenção de PUCCI, 2020 durou cerca de 12 semanas, em uma amostra de 41 participantes com idades entre 60 e 84 anos, onde a qualidade de vida foi avaliada através dos questionários WHOQOL-OLD, WHOQOL-BREF e SF-36, nas comparações intergrupos, observou-se diferença do Escore Total do WHOQOL-BREF do grupo pilates e grupo treinamento resistido, com o grupo pilates apresentando uma melhor qualidade de vida no início do estudo ($p=0,039$).

Mesmo o estudo de KOVÁCH, 2013, sendo realizado em um maior período, de 6 meses, e de PUCCI, 2020, em 12 semanas, ele afirma que o pilates só pode melhorar alguns aspectos da qualidade de vida, como autonomia e percepção de acordo com seus questionários, nos grupos de pilates.

Sendo uma possibilidade desses resultados terem dado diferentes, a questão de como aplicaram esses métodos, como por exemplo: KOVÁCH, 2013, excluiu do exercício de Pilates, especialmente aqueles exercícios que resultam em pressão alta, sobrecarga na junção lombo sacral e exercícios rotacionais, devido as doenças de alguns participantes. Sendo utilizados somente os exercícios básicos de Pilates no solo.

Já PUCCI, 2020, utilizou as seguintes aplicações do método: os exercícios foram realizados no solo, usando a sobrecarga do peso corporal e com o uso de acessórios (bola suíça e halteres). As aulas foram divididas em três partes: exercícios de aquecimento com alongamentos dinâmicos (10 min), condicionamento geral com exercícios de força dinâmicos e isométricos (40 min) e relaxamento (5-10 min) de acordo com protocolo utilizado previamente. Cada sequência de exercícios foi realizada uma vez com, no máximo, 10 repetições. As duas primeiras semanas foram de adaptação, com exercícios pré-Pilates, só então partir da terceira semana, foram acrescentados exercícios básicos de solo. A intensidade das aulas foi moderada e aumentou inicialmente através do volume e depois através da progressão dos exercícios.

Os artigos de KOVÁCH, 2013 e PUCCI, 2020 foram comparados com outras intervenções, como hidroginástica e treinamento resistido, e chegaram à conclusão que no Teste de Aptidão Funcional Fullerton (FFFT), foi encontrada melhora significativa em 5 das 7 variáveis: força de membros inferiores e superiores, flexibilidade de membros inferiores, mobilidade física (especialmente equilíbrio dinâmico) e resistência aeróbica pelo grupo Pilates. A flexibilidade do ombro melhorou significativamente no grupo hidroginástica. A força

da parte inferior do corpo melhorou no grupo controle. O índice de massa corporal não se alterou significativamente em nenhum dos grupos.

E no grupo treinamento resistido, foi encontrada diferença significativa para o domínio Saúde Mental ($p=0,019$). Nas comparações intergrupos, observou-se diferença do Escore Total do WHOQOL-BREF do grupo pilates e grupo treinamento resistido, com o grupo pilates apresentando uma melhor qualidade de vida no início do estudo ($p=0,039$). A Vitalidade ($p=0,010$) e Saúde Mental ($p=0,024$) do grupo treinamento resistido melhorou em relação ao grupo pilates.

Para PUCCI, 2020 em relação à avaliação do SF-36, o domínio que mais contribuiu para a qualidade de vida no grupo pilates, no momento pré, foi Limitação por Aspectos Físicos e com 12 semanas foi o domínio Limitação por Aspectos Emocionais.

5 CONCLUSÃO

Diante do exposto, conclui-se que tanto o método Pilates de forma isolada quanto o método Pilates associado à outras intervenções, teve melhora significativa na qualidade de vida. Portanto, houveram satisfação, respondendo o objetivo da revisão sistemática. Entretanto nos estudos também apresentou melhoras significativas: nas áreas de equilíbrio, na autonomia pessoal, na força dos membros superiores e inferiores, na flexibilidade corporal, na mobilidade física, na resistência aeróbica, na percepção, na sociabilidade e na saúde mental.

Sugere-se que mais estudos sejam realizados usando uma amostra mais representativa, e um maior período de intervenção, para avaliar com mais precisão os resultados do método em relação a essa variável de qualidade de vida.

FINANCIAMENTO

Os autores desta revisão sistemática declaram que não tiveram ajuda financeira, portanto não declaram conflito de interesse.

REFERÊNCIAS

BARROS, Ednaldo José Júnior et al., Relação entre força muscular e qualidade de vida em hipertensos sedentários. Faculdade ASCES Associação Caruaruense de Ensino Superior e Técnico (Mantenedora) Dez,2016. Disponível em:< <http://repositorio.ascses.edu.br/handle/123456789/544> > Acesso em: 26 de out. de 2021.

BRESQUI Gn; SILVA Eal; SILVA Jr; TURATO Vgg; PEREIRA As; FARIA CRS, et al., Avaliação da força muscular de membros inferiores em idosas praticantes de atividade física. *Colloquium Vitae* 2015 7(1):38-45. Disponível em: < <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/4188/7196> > Acesso em: 26 de out. de 2021.

LIMA, Bruna Malavazzi et al., Qualidade de vida e independência funcional de idosos frequentadores de residências de idosos na cidade de Sorocaba. *ABCS Ciência da Saúde* v.41 NO. 3 (2016). Disponível em:< <https://www.portalnepas.org.br/abcshs/article/view/907> > Acesso em: 01 de nov. de 2021.

LIPOSCKI, Daniela Branco et al., Influence of a Pilates exercise program on the quality of life of sedentary elderly people: A randomized clinical trial. *Journal of Body work and Movement Therapies* (2018). Acesso em: 19 de março de 2022.

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*, 2020. Disponível em :<<https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200283>> Acesso em: 19 de março de 2022.

REIS, Luciana Araújo et al., Comprometimento da capacidade funcional: Significados para o idoso e sua família. *Revista Inter Scientia*, 2(1),108-121. Acesso em: 01 de nov. de 2021.

RODRIGUES Siqueira Brena Guedes et al., Método Pilates na autonomia pessoal, equilíbrio estático e qualidade de vida de idosas. *Journal of Body work and Movement Therapy*, v. 14, n. 2, pág. 195-202, 2010. Disponível em :<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20226367/>>Acesso em: 19 de março 2022.

TAVARES, D. M. S et al., Qualidade de vida e autoestima de idosos na comunidade. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(11), 3557-3564. (2016). Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-812320152111.03032016>> Acesso em: 02 de nov. de 2021.

SACCO, Isabel C.N et al., Método Pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural-estudo de caso. *R. Bras. Ci e Mov.* 2005; 13(4):65-78. Disponível em:<<http://www.studioequilibrium.com.br/downloads/Sacco%20-%20Biomecanica%20na%20reestruturacao%20postural.pdf>> Acesso em: 02 de nov. de 2021

SATO, Andrea Toshye et al., Processo de envelhecimento e trabalho: estudo de caso no setor de engenharia de manutenção de um hospital público do Município de São Paulo, Brasil. *Cadernos de saúde pública*. 2017, v. 33, n.10, e00140316. Epub 06 Nov 2017. ISSN 1678-4464. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/0102-311X00140316> > Acesso em: 26 de out. de 2021

SOUZA, Gabriel Vassalo et al., Avaliação da capacidade funcional de idosos na Unidade Básica de Saúde da Família São Geraldo, município de Volta Redonda, RJ. *Cadernos UniFOA* 2016;11(32):91-8. Disponível em: <<https://revistas.unifoa.edu.br/cadernos/article/view/341/496>> Acesso em: 01 de nov. de 2021.

SOUZA, Lidia Nunes Nora. Quality of life and subjective well-being of physically active elderly people: a systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), Art 237, pp. 1615 - 1623, 2018 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 – 8051. Disponível em: <<https://efsupit.ro/images/stories/september2018/Art%20237.pdf>> Acesso em: 26 de out.de 2021.

KOVÁCH, Magdolna Vécseynéet al., "Efeitos do treinamento de Pilates e hidroginástica no funcionamento físico e na qualidade de vida de idosos" *Biomedical Human Kinetics*, vol.5, no.1, 2013, pp.22-27. Disponível em: < <https://doi.org/10.2478/bhk-2013-0005>> Acesso em: 19 de março de 2022.

APÊNDICE

ESTRÁTEGIA DE BUSCA POR MEIO DA BIBLIOTECA VIRTUAL DE SAÚDE (BVS):
MEDLINE

Pilates AND Qualidade de vida AND Idosos: 22

Pilates AND Quality of life AND The elderly: 27

Pilates OR Técnicas de exercícios e de movimentos AND Qualidade de vida AND Idosos:01

Pilates OR Exercise and movement techniques AND Quality of life AND The elderly:118

TOTAL: 168

FILTROS: Medline; ensaio clinico controlado.