



**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**GUSTAVO SAORES CAMPOS
GREYDSON ALVES DE SOUZA
LUIZ FELIPE DE SÁ MARTINS**

**O MÉTODO PILATES E SUA ABORDAGEM HOLÍSTICA NO
PÚBLICO IDOSO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

**VOLTA REDONDA
2020**



**GUSTAVO SOARES CAMPOS
GREYDSON ALVES DE SOUZA
LUIZ FELIPE DE SÁ MARTINS**

O MÉTODO PILATES E SUA ABORDAGEM HOLÍSTICA NO PÚBLICO IDOSO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO do Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA, como requisito obrigatório para obtenção do título de Profissional de Educação Física.

Professor-orientador: Me. Sérgio Eduardo dos Santos de Moura

**VOLTA REDONDA
2020**



**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**GUSTAVO SOARES CAMPOS
GREYDSON ALVES DE SOUZA
LUIZ FELIPE DE SÁ MARTINS**

**O MÉTODO PILATES E SUA ABORDAGEM HOLÍSTICA NO
PÚBLICO IDOSO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

**ESTA DISSERTAÇÃO FOI JULGADA ADEQUADA PARA OBTENÇÃO DO TÍTULO DE
“PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA”**

APROVADO EM SUA FORMA FINAL PELO PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Prof. Me. Sérgio Eduardo dos Santos Moura

BANCA EXAMINADORA:

PROF. ME. DANIEL ALVES FERREIRA JÚNIOR

Prof.

1º Membro da banca/Orientador/UniFOA

PROF. ME. THAÍS VINCIPROVA CHIESSE DE ANDRADE MELO

Prof.

2º Membro da banca/UniFOA

Prof.

3º Membro da banca/UniFOA

Setembro de 2020.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos nossos familiares que nos apoiaram até aqui e que foram a nossa fonte de inspiração. Somos gratos aos colegas do Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA que lutaram junto conosco todos os dias. Aos amigos que não deixaram o cansaço nos vencer. Aos nossos mestres que acompanharam toda a nossa trajetória dentro do curso de Educação Física. Ao nosso orientador Me. Sérgio Eduardo dos Santos de Moura que foi incansável em suas orientações, pesquisas e revisões. Nosso muito obrigado ao Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA por nos proporcionar o melhor ambiente educacional. Agradecemos a Deus que nos deu força e nos permitiu realizar esse sonho.

“Deixem que o futuro diga a verdade e avalie cada um de acordo com o seu trabalho e realizações. O presente pertence a eles, mas o futuro pelo qual eu sempre trabalhei pertence a mim”

(Nikola Tesla)

CAMPOS, Gustavo Soares, SOUZA, Greydson Alves de e MARTINS, Luiz Felipe de Sá. **O MÉTODO PILATES E SUA ABORDAGEM HOLÍSTICA NO PÚBLICO IDOSO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.** 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (EDUCAÇÃO FÍSICA) – Fundação Oswaldo Aranha, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ, 2020.

RESUMO

O presente trabalho se trata de uma revisão sistemática, que tem como objetivo mostrar os benefícios da prática do Pilates em idosos, além de diferenciar práticas corporais do Método Pilates. De acordo com os resultados apresentados, a prática regular de atividade física é um fator importante na contribuição para uma maior expectativa de vida, diminuindo consumo de medicamentos, reduzindo declínio cognitivo, dentre outros benefícios. A diferença do Método Pilates para as outras práticas corporais, se dá por trabalhar corpo e mente de forma simultânea, integrando o idoso a funcionalidades diárias, corrigindo posturas, fortalecendo a musculatura, além de melhorar a capacidade respiratória e a mobilidade necessária para uma melhor qualidade de vida do idoso. Devido aos poucos, desatualizados e antigos estudos relacionados ao tema, há uma grande dificuldade de se obter um resultado concreto na pesquisa em questão, além da dificuldade encontrada para uma pesquisa de campo, devido ao atual momento de pandemia que todos estão enfrentando.

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

ABSTRACT

The present work is a systematic review, which aims to show the benefits of Pilates practice in the elderly, in addition to differentiating body practices from the Pilates Method. According to the results presented, regular practice of physical activity is an important factor in contributing to a longer life expectancy, decreasing medication consumption, reducing cognitive decline, among other benefits. Unlike the Pilates Method for other bodily practices, it is done by working body and mind simultaneously, integrating the elderly with daily functionalities, correcting postures, strengthening the muscles, in addition to improving the respiratory capacity and the mobility necessary for a better quality. life of the elderly. Due to the few, outdated and old studies related to the theme, there is a great difficulty to obtain a concrete result in the research in question, in addition to the difficulty found for a field research, due to the current moment of pandemic that everyone is facing.

Keywords: aging, quality of life, elderlys, pilates method,

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 ENVELHECIMENTO FISIOLÓGICO	
3 OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE	
4 PRÁTICAS CORPORAIS NA EDUCAÇÃO FÍSICA E SUAS DIFERENÇAS COM O MÉTODO PILATES	11
5 MÉTODO PILATES E SEUS BENEFÍCIOS NA TERCEIRA IDADE	
5.1 Aplicações do Método Pilates	15
6 O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O PILATES	157
MATERIAL E MÉTODOS	168
RESULTADOS	169
DISCUSSÃO	1710
CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
REFERÊNCIAS	18

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005) vislumbra que até o ano de 2025 o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos. O aumento da expectativa média de vida também aumentou acentuadamente no país. Este aumento do número de anos de vida, no entanto, precisa ser acompanhado pela melhoria ou manutenção da saúde e qualidade de vida. No envelhecimento, ocorrem inúmeras mudanças fisiológicas, tais como a perda de massa e força muscular.

Essas mudanças restringem o desempenho motor e a capacidade funcional do indivíduo (SPIRDUSO, 2005). Acontecem também reduções na flexibilidade, mobilidade articular, equilíbrio, coordenação e agilidade, além dos níveis antropométricos e cognitivos, podendo comprometer a qualidade de vida (LIPOSCKI, 2007). As limitações nas atividades funcionais aumentam com a idade e quando há presença de doenças crônicas associadas e inatividade, esse decréscimo se mostra mais significativo, porém também existem evidências de que alguns idosos são capazes de manter um alto nível de funcionamento.

A capacidade de realizar a atividade de vida diária é importante para manter a independência dos mesmos e, para que isso ocorra, eles têm que ter força, amplitude de movimento, resistência e equilíbrio necessário para desempenhá-las (GUCCIONE, 2002). A qualidade de vida e a capacidade física podem ser melhoradas expressivamente com a atividade física constante. Assim os idosos podem ter a oportunidade de continuar desfrutando da maior parte das experiências de vida enriquecedoras (SPIRDUSO, 2005).

De acordo com os estudos de Brunelli (2009), Joseph Humbertus Pilates desenvolveu o Método Pilates com o objetivo próprio de ter uma vida saudável, já que foi uma criança acometida por várias doenças, como asma e raquitismo. Assim, o Método Pilates foi criado na primeira guerra mundial, cujos princípios ainda hoje são inovadores. Seu criador, o alemão Joseph Humbertus Pilates que residia na Inglaterra, reabilitou vários de seus clientes com limitações físicas, dores crônicas e lesões baseado nos princípios de força, flexibilidade e equilíbrio (PANELLI; DE MARCO, 2006). O método une corpo, mente, e espírito em movimentos naturais em duas perspectivas, oriental e ocidental. Como perspectiva oriental tem-se o alongamento, flexibilidade, concentração, calma e percepção, e como perspectiva ocidental tem-se o movimento, tônus muscular e força muscular. O método também se preocupa com

a eficiência e qualidade do exercício adequando a uma respiração coordenada (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 2000). A constatação de que o número de praticantes de pilates idosos tem aumentado muito nas últimas décadas só vem incentivar e respaldar a necessidade do embasamento científico aos profissionais que atuam nessa área (ROSA; LIMA, 2009).

A prática do Pilates surge como uma opção na realização de exercícios físicos, trazendo uma abordagem mais holística e de valorização da psicossomática (corpo e mente), em busca de uma maior consciência corporal e de uma postura mais equilibrada (COMUNELLO, 2011). Com o aumento da expectativa de vida, vem surgindo a preocupação dos idosos e da sociedade com a conservação da condição funcional e qualidade de vida nos anos finais (FREITAS et al, 2006).

Por meio dessa escolha de atividade física orientada por profissionais de Educação Física capacitados, o idoso pode aprimorar a funcionalidade através do fortalecimento da musculatura, aumento da flexibilidade, do equilíbrio, da coordenação motora e, por consequência, a prática de atividade física regular pode elevar a qualidade de vida (RODRIGUES et al, 2010).

Buscando soluções para diminuir ou erradicar as disfunções que acometem os idosos a pesquisa foi delineada no sentido de buscar entender como o método atua no equilíbrio muscular, atenuando dores musculares, alongamento, estabilidade estática, dinâmica, melhorando a amplitude de movimentos, aumentando o controle, a força e a consciência corporal, condicionamento físico, tendo como características, minimizar e reverter os efeitos negativos do envelhecimento, aprimorando os níveis de aptidão física, cognitivos e funções cardiorrespiratória dos idosos. Sabe-se que o método Pilates é um exercício resistido, contudo também pode acontecer a melhora cardiorrespiratória em seus praticantes. O Pilates é uma das técnicas mais eficazes na reeducação postural e quando aplicado na população idosa, o Pilates melhora a força e a mobilidade, que geralmente estão alteradas devido à presença de doenças degenerativas. O método Pilates também auxilia na manutenção da pressão arterial, além de influenciar na calcificação óssea (COMUNELLO, 2011).

O objetivo do presente estudo foi revisar na literatura os benefícios do método Pilates para a melhora de aspectos fisiológicos, físicos e a associação desses ganhos na qualidade de vida da população idosa, em termos sociais, cognitivos e emocionais.

2 ENVELHECIMENTO FISIOLÓGICO

O envelhecimento fisiológico pode ser subdividido em dois tipos: bem-sucedido e usual. No envelhecimento bem-sucedido, o organismo mantém todas as funções fisiológicas de forma robusta, semelhante à idade adulta. No envelhecimento usual, observa-se uma perda funcional lentamente progressiva, que não provoca incapacidade, mas que traz alguma limitação à pessoa. A diminuição ou perda da capacidade funcional leva a incapacidade funcional, que em muitos casos é consequência das perdas associadas ao envelhecimento, mas principalmente à falta ou diminuição da atividade física associada ao aumento da idade cronológica, que leva à perdas importantes na condição cardiovascular, força muscular e equilíbrio, que são responsáveis em grande parte pelo declínio na capacidade funcional (MATSUDO, 2001).

Cada indivíduo possui uma individualidade biológica e o processo de envelhecimento também irá acompanhar essa individualidade. Assim, a progressiva degeneração causada nos sistemas corporais chegará para todos os indivíduos, no entanto, para uns essas alterações serão mais acentuadas do que no outros.

A atividade física regular favorece a uma mudança comportamental, que poderá proporcionar transformações sociais (LOPES; SIEDLER, 2007). Aqueles que mantêm uma vida ativa de forma física, cognitiva e social serão sempre privilegiados (VERDERI, 2004), com isso, a estimulação corporal favorece o melhor desempenho das atividades rotineiras.

As pessoas de idade avançada ao praticarem atividades físicas com regularidade e sob orientação médica e supervisão de um profissional de Educação Física, quando comparadas às de vida ociosa, mostram melhor adaptação orgânica aos esforços físicos, além de maior resistência às doenças e ao estresse emocional e ambiental. O corpo do idoso em movimento é sinal de saúde e alegria. (LOPES; SIEDLER, 2007).

3 OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

A prática de regular de exercícios físicos promove inúmeros benefícios dentre eles, um dos principais é a melhora da capacidade funcional. Por capacidade funcional entende-se o desempenho para a realização das atividades do cotidiano ou atividades de vida diária (ANDEOTTI, 1999). As atividades de vida diária (AVD) podem ser classificadas por vários índices, que são referidas como: tomar banho, vestir-se, levantar-se e sentar-se, caminhar a uma pequena distância; ou seja, atividades de cuidados pessoais básicos e, as atividades instrumentais da vida diária (AIVD) como: cozinhar, limpar a casa, fazer compras, jardinagem; ou seja, atividades mais complexas da vida cotidiana (MATSUDO, 2001).

Um estilo de vida fisicamente inativo pode ser causa primária da incapacidade para realizar AVD, porém um programa de exercícios físicos regulares visa promover mais mudanças qualitativas do que quantitativas, como por exemplo, alteração na forma de realizar o movimento, aumento na velocidade de execução da tarefa e adoção de medidas de segurança para realizar a tarefa (ANDEOTTI, 1999). E, como benefícios psicossociais encontram-se o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança, a melhora da autoestima (NERI, 2001). Além de beneficiar a capacidade funcional, o exercício físico promove melhora na aptidão física. No idoso os componentes da aptidão física sofrem um declínio que pode comprometer sua saúde. A aptidão física relacionada à saúde pode ser definida como a capacidade de realizar as atividades do cotidiano com vigor e energia e demonstrar menor risco de desenvolver doenças ou condições crônicas degenerativas, associadas a baixos níveis de atividade física (NAHAS, 2001).

A prática de atividade física também promove a melhora da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora da utilização da glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, a melhora de força e de flexibilidade, a diminuição da resistência vascular (MATSUDO, 2001). O tipo de exercício físico recomendado para idosos no passado era mais o aeróbio pelo seu efeito no sistema cardiovascular e controle destas doenças, além dos benefícios psicológicos (BLUMENTHAL et al, 1982). As atividades físicas mais indicadas para os idosos são, caminhadas, natação, hidroginástica, dança e ultimamente um método vem ganhando muitos adeptos o método de Pilates.

4 PRÁTICAS CORPORAIS NA EDUCAÇÃO FÍSICA E SUAS DIFERENÇAS COM O MÉTODO PILATES

A Educação Física levou sessenta anos para sair de um quase empirismo e passar a merecer algum destaque no sistema mais amplo da educação (OLIVEIRA, 1983). E o que se tem feito hoje é o suficiente para que esta afirmação não seja mais plausível? Como podemos distinguir a prática social da Educação Física em relação ao empirismo, tendo em vista que a nossa prática pedagógica é prática?

Da época da República até os dias de hoje, podemos dizer que existem algumas classificações sobre as tendências da Educação Física no Brasil, porém, essas classificações são um pouco arbitrárias, não se originam de pesquisas rigorosas que partam da prática pedagógica realizada na realidade concreta. As que mais conhecemos e que se discutem na Universidade são: a Educação Física Higienista (até 1930); a Educação Física Militarista (1930-1945); a Educação Física Pedagogicista (1945-1964); a Educação Física Competitivista (de 1964 para frente); e finalizando a Educação Física Popular (GHIRALDELLI, 2001).

Segundo Soares (2001), no final do século XIX e início do XX no Brasil, a Educação Física brasileira se fundamentava nas teorias advindas do universo europeu. Essas teorias davam suporte aos conhecimentos dos médicos brasileiros, buscando contribuir com a construção de um novo homem para o país. Ultimamente, tem-se enfatizado a importância dos exercícios contínuos para a promoção de saúde. Entretanto, nos últimos anos tem sido também demonstrada a necessidade do treinamento contra-resistência para proporcionar efeitos benéficos sobre a aptidão muscular (força e resistência), metabolismo, função cardiovascular, fatores de risco e bem estar (POLLOCK, 1993).

A Ginástica localizada consiste na promoção de um treinamento com o objetivo de melhorar a força, a resistência e a tonificação muscular; é uma atividade com um grande número de repetições para grupos musculares diferentes, geralmente são trabalhados em grupos e suas finalidades são trabalhos na região abdominal, parte posterior dos membros superiores, glúteos e coxas (BRAGHINI, 1996).

Dantas (2005) defini o alongamento, como sendo a forma de trabalho que visa à manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização dos movimentos de amplitude normal com o mínimo de restrição física possível. Maxine e Sullivan (1998) o alongamento é vital para os movimentos livres e o condicionamento físico. Geoffroy

(2001) afirma que os exercícios de alongamento têm ação preventiva contra problemas tendinosos, musculares e articulares, que passam pela função anti-stress e chegam até a obtenção do bem estar, para tal recomenda o Alongamento Ativo-Dinâmico, antes de cada esforço físico, por contribuir para o aquecimento muscular, tendinoso e articular e, desse modo, se preparar para o esforço.

O Yoga é um conhecimento milenar da Índia, atrelado ao desenvolvimento de sua cultura, no entanto é difícil encontrar um consenso a respeito de seu surgimento. Alguns autores remontam em até 5000 a.C. a sua existência. É considerado uma das seis filosofias indianas, um dos darsanas, ou pontos de vista, uma filosofia prática, propõe um processo a ser seguido para que seja alcançada a União. Apareceu inicialmente com práticas de concentração meditativa em rituais de sacrifício nos quatro Vedas - primeiros livros sagrados do Hinduísmo, que datam entre 4.500 a 2.500 a.C. e posteriormente nas Upanishads, que utilizavam a meditação para obter a iluminação. Ambos deram a origem a um conjunto de práticas, atreladas às explicações acerca da transcendência da condição humana (MOURA, 2007).

Segundo Mckenzi e Blount (2006), o que distingue o Pilates de outras modalidades de exercício é sua abordagem holística e seu treinamento, que combina corpo e mente com o objetivo de alcançar o alinhamento postural correto. Estes mesmos autores também apontam outra distinção do método Pilates para os exercícios físicos convencionais, a conscienciosidade ou concentração, um aspecto essencial do método ao se exercitar.

Ávila (2004) diferencia o Método Pilates em relação às outras formas de exercícios, por ir além de integrar mente, corpo e espírito, também podendo ser indicado para todas as idades e níveis de condicionamento físico, sendo um aspecto positivo em relação às outras atividades. Ou seja, são elementos que distinguem o Pilates a partir de pressupostos teóricos diferentes dos que estão estabelecidos na área da Educação Física, principalmente por contar com a possibilidade de não exclusão em suas práticas, ou seja, bem diferente das práticas esportivas em que se exige certas condições físicas que não são comuns em todas as pessoas.

Outro diferencial das práticas segundo Gallagher e Kryzanowska, (2000) apud, Pires (2005) é que no início da prática pode parecer que pouca coisa está acontecendo, principalmente se a pessoa estiver acostumada às aulas de aeróbica ou musculação, nas quais são utilizadas grandes cargas. Levando em conta que o Método enfatiza a conscientização para que haja mudança no corpo de quem pratica,

o método deve ser executado corretamente. Este autor também coloca que por meio do Pilates o aluno finalmente vai conhecer e aprender a usar corretamente o próprio corpo. Levando em conta, segundo Joseph Pilates, o que importa, pois a prioridade não é a quantidade de exercícios que se está realizando e sim a qualidades desses.

5 MÉTODO PILATES E SEUS BENEFÍCIOS NA TERCEIRA IDADE

O processo de envelhecimento envolve uma série de alterações degenerativas, graduais e irreversíveis do corpo, como, disfunções posturais, ciclo de marcha reduzido, perda de controle e estabilidade (SMITH, 2005), que levam a completa perda de função com perda de força muscular, flexibilidade, coordenação e memória (MATSUDO, 2000). Tais alterações acarretam uma considerável perda de autonomia e qualidade de vida ao idoso (HEATHCOTE, 2000; ROGATO, 2001). Um programa de exercícios específicos individualizados tem sido recomendado para maximizar seus efeitos nos idosos (BUTLER, 1998; MILLER, 2002).

A manutenção da independência física, psíquica e social é importante na preservação da autonomia funcional e qualidade de vida do idoso, fatores importantes na manutenção de habilidades motoras, prevenção de quedas e melhoria de qualidade de vida na população geriátrica (ROGATO, 2001; REEVES, 2004). O Método Pilates vem sendo estudado como atividade física para idosos, por apresentar um trabalho de força e resistência (molas/gravidade), seguindo uma filosofia de consciência corporal em busca da harmonia entre corpo e mente (RODRIGUES 2010).

O método Pilates para idosos é uma boa alternativa na prática de atividade física nessa faixa etária porque tem como objetivo principal o fortalecimento e alongamento da musculatura, despertando a consciência corporal. Alguns especialistas referem-se ao Pilates como a condição de ginástica mais eficiente de todos os tempos. O método Pilates apresenta muitas variações de exercícios e pode ser realizada por pessoas que buscam alguma atividade física, por indivíduos que apresentam alguma patologia em que a reabilitação é necessária, como desordens neurológicas, dores crônicas, problemas ortopédicos e distúrbios da coluna vertebral (BLUM, 2002). O equilíbrio gera ajustes posturais que exigem constante adaptação da atividade muscular em todo o corpo. O movimento voluntário é acompanhado por

modificações da postura, com o objetivo de manter o equilíbrio, e a orientação dos segmentos corporais (VIEL & ASECIO, 2001).

O posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, um programa de atividade física para a população idosa, deve incluir condicionamento cardiorrespiratório, endurance e força muscular, priorizando a maximização do contato social, reduzindo a ansiedade e a depressão que muitas vezes acometem o idoso (CASTRO et. al. 2010).

A prática de Pilates pode oferecer a maior parte do que é descrito acima e adicionar efeitos positivos no equilíbrio estático de idosos, funcionando como uma ferramenta importante para a redução do risco de quedas, comuns no processo de envelhecimento. É possível possuir a autonomia funcional melhorando força muscular, flexibilidade, respiração, alongamento e no alívio do estresse e das dores (RODRIGUES et. al.2010). O método nos proporciona ferramentas e estratégias pedagógicas, facilitando ao Profissional de Educação Física o trabalho com o idoso e assim possa prolongar o prazer de viver com uma saúde completa.

5.1 Aplicações do Método Pilates

Aplicado a população de idosas, o Pilates proporciona melhoria na força e mobilidade, auxiliando no tratamento de doenças degenerativas, como artrite, além de auxiliar no controle da pressão arterial e calcificação óssea em conjunto com terapia medicamentosa. Estudos apresentam casos de pacientes com osteoporose que regrediram após um ano para osteopenia (SILVA & MANNRICH, 2009). Os princípios básicos de controle do corpo baseados na Contrologia ou Pilates segundo Gallagher e Kryzanowska (2000), Hall (1999), e Ungaro (2002), são: concentração, controle, centralização, fluidez, precisão e respiração.

Cada exercício do método Pilates foi designado para incluir todos esses princípios, que devem ser incorporados aos poucos. Por isso é tão importante que o praticante seja submetido a um bom trabalho no sistema básico e avance com os movimentos quando estiver preparado para executá-los com a qualidade necessária para evitar o acometimento de lesões (UNGARO, 2002).

O quadro 1 representa a definição de cada princípio

Quadro 1 – Os seis princípios do método do pilates.

CONCENTRAÇÃO	CENTRALIZAÇÃO	PRECISÃO
Os exercícios são executados com a concentração focada em sustentar o trabalho pelo Power House. Centralizamos a mente com o corpo em ação.	Todo o trabalho começado é sustentado pelo centro, Joseph Pilates chamou esse centro de Power House, o que pode ser traduzido por centro de força.	Todos os exercícios têm uma estrutura clara, uma forma precisa e uma dinâmica ideal. Trabalham com qualidade ao invés de quantidade.
RESPIRAÇÃO	CONTROLE	FLUIDEZ
Deve ser fluente, natural e rítmica. Pilates defendia que trabalhar a expiração completa é o ponto chave para uma correta inspiração.	Quando o trabalho é feito desde o centro e com toda a concentração, é possível ter controle de todos os movimentos executados. Joseph Pilates denominava seu método como “A Arte da Contrologia”.	O trabalho corporal completo é uma sucessão fluida de exercícios executados com uma dinâmica vigorosa e com o mínimo de energia.

Fonte: Sublime Studio de Pilates (2020).

A aula tem que ser orientada de acordo as prioridades, necessidades e objetivos do aluno, dando foco na recuperação e manutenção de sua autonomia.

6 O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E O PILATES

O profissional de Educação Física, diante das inúmeras possibilidades para a prática de atividade física regular, deve estar atento às novas tendências da sua área logo, é importante ter conhecimento sobre o Método Pilates.

Segundo Becker (2003) citado por Lima (2006), este método de condicionamento corporal promove harmonia e balanço muscular em todas as idades, tem a vantagem de não ter contraindicações, possibilitando condicionamento e energia por meio dos exercícios.

O método oferece de acordo com Lima (2006), um programa de exercícios que estimulam a circulação e oxigenação do sangue, melhora o condicionamento físico geral, a flexibilidade, a amplitude muscular e o alinhamento postural adequado.

Além disso, promove melhora nos níveis de consciência corporal, da coordenação motora e do controle muscular.

Pilates é um método de condicionamento físico que integra o corpo e a mente, restaura o corpo, elimina as dores musculares, amplia a capacidade de executar movimentos, aumentando o controle, a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal. Trabalha o corpo como um todo, corrige a postura e realinha a musculatura, desenvolvendo a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável. (CAMARÃO, 2004 apud LIMA, 2006)

7 MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo é uma revisão sistemática, é um tipo de investigação científica que tem por objetivo reunir, avaliar e conduzir uma síntese dos resultados de múltiplos estudos primários sobre o tema proposto neste estudo. (COOK; MULROW; HAYNES, 1997)

As informações e dados obtidos nessa pesquisa foram feitos através de livros, revistas científicas, artigos científicos, e na base virtual, Scielo e Google, os artigos e livros apresentados foram publicados entre os anos 1982 e 2020. Os termos chave utilizados no idioma português e inglês foram: Pilates para idosos, envelhecimento fisiológico, envelhecimento saudável, importância e os benefícios da atividade física na terceira idade. Os termos foram aplicados de forma individual e em combinações. Os textos acessados foram selecionados segundo a relevância e qualidade, considerando os objetivos propostos.

8 RESULTADOS

Evidências científicas indicam claramente que a participação em programas de atividades físicas é uma forma independente para reduzir e/ou prevenir uma série de declínios funcionais associados com o envelhecimento (VOGEL et al. 2009; NELSON et al. 2007; OMS, 2005).

Para Camarão (2004), através da prática regular do Método Pilates, o indivíduo redescobre seu próprio corpo com mais coordenação, equilíbrio e flexibilidade. Independentemente da idade, qualquer pessoa pode ser beneficiada por esse método que melhora a qualidade de vida e oferece resultados rápidos.

Os exercícios realizados nas aulas de Pilates conseguem trabalhar efetivamente a musculatura mais profunda, melhorando significativamente o equilíbrio muscular, o realinhamento da postura, a concentração, a respiração, o alongamento. A proposta do Método Pilates pode ser de melhoria na qualidade de vida de seus praticantes, através de uma condição otimizada de uma nova postura, desenvolvendo maior mobilidade, equilíbrio e agilidade, embasando-se numa tonificação muscular e em um ganho de flexibilidade e elasticidade, atingidas através de seus exercícios específicos (CAMARÃO, 2004).

Para Camarão (2004), através da prática regular do Método Pilates, o indivíduo redescobre seu próprio corpo com mais coordenação, equilíbrio e flexibilidade. Independentemente da idade, qualquer pessoa pode ser beneficiada por esse método que melhora a qualidade de vida e oferece resultados rápidos.

9 DISCUSSÃO

Pilates é um programa de treinamento do corpo e da mente com base em seis princípios fundamentais: concentração, controle, centro de força, fluidez nos movimentos, respiração e precisão. Um sistema único de exercícios de alongamentos e fortalecimento, coordenação motora e equilíbrio, procurando evitar impacto ou pressão sobre as articulações, diminuindo o risco de lesões. É uma forma de atividade física indicada para qualquer pessoa, principalmente, para aqueles com dores nas colunas cervical e lombar, dores crônicas, articulares e musculares, sedentários ou atletas, gestantes e idosos (PIRES; SÁ, 2005).

Almeida e Ferraz (2009) salientam que o método de Pilates consiste em exercícios físicos cuja característica principal é o trabalho resistido e o alongamento dinâmico, realizados em conjunto com a respiração e respeitando os seguintes princípios: controle, precisão, centralização, fluidez de movimento, concentração e respiração.

10 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Método Pilates pode ser considerado como mais uma prática corporal alternativa, pois trata-se de uma prática que trabalha diretamente com o corpo intervindo, não somente nas mudanças físicas, mas também, na educação do corpo. Comparado com algumas práticas corporais alternativas, citadas no decorrer desse trabalho, o Método Pilates, possui um diferencial que ao invés de se repetir muitas vezes cada exercício, o método indica, ser preferível, exercitar-se com mais eficiência e com menos repetições, exigindo do praticante um controle adequado de seu corpo.

Observamos também que além de ter seis princípios básicos (concentração, centralização, respiração, precisão, controle e fluidez) propostos por Joseph Pilates, que contribuem para se alcançar o equilíbrio entre corpo e mente como vimos anteriormente, verificamos que quando trabalhados simultaneamente, esses princípios estimulam a circulação, melhoram o condicionamento físico geral, a flexibilidade, a amplitude muscular e o alinhamento postural.

Poderíamos dizer que o método Pilates promove melhoras nos níveis de consciência corporal, na coordenação motora, promovendo seu bem-estar geral e, portanto, o equilíbrio perfeito entre corpo e mente.

No presente trabalho não podemos deixar de abordar a questão em relação a pandemia do COVID-19 em que o sedentarismo, a má alimentação e a falta de tempo disponível devido ao isolamento acaba deixando o exercício físico em segundo plano, por outro lado, temos uma grande parte da população já conscientizada que a prevenção é a melhor maneira de se chegar à vida adulta ou idosa, quase ou com nenhum problema de saúde, visto que, em sua maioria, estão relacionados a uma vida sedentária, em outras palavras, à falta de oportunidade para a exercitação de uma prática corporal sistemática. É importante destacar que o método de Pilates pode ser um grande aliado nessa questão, destacamos como diferencial a orientação individualizada do Profissional de Educação Física, principalmente no início, garantindo que os movimentos sejam realizados da maneira correta.

O que deve ser observado é que as orientações precisam partir de um Profissional de Educação Física habilitado, que vai saber coordenar os exercícios, especialmente quando envolvem os aparelhos, e não deixando de seguir todas as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e das autoridades locais em relação às medidas de prevenção contra o coronavírus (Covid-19).

REFERÊNCIAS

GALLAGHER SP, KRYZANOWSKA R. **The Pilates® method of body conditioning**. Philadelphia: Bain Bridge Books; 2000.

UNGARO, A. **Pilates body in motion**. Great Britain: DK, 2002.

HALL, D.W.; NICHOLS, J.; AGUILAR, L. Effects of Pilates-based-training on static and dynamic balance in an elderly population. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 1999.

SILVA, T. C. L. G; MANNRICH, G. **Pilates na Reabilitação**: uma revisão sistemática. Revista Fisioterapia em Movimento. Curitiba, v. 22, n. 3, p. 449-455, jul/set, 2009.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. World Health Organization. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS); 2005. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2020.

SPIRDUSO, W. W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. 1º ed. São Paulo: Manole, 2005.

LIPOSCKI, D. B. **A influência de um programa de intervenção psicomotora na aptidão motora de idosos longevos**. Dissertação (Programa de Mestrado em Ciências do Movimento humano) Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis/SC, 2007.

GUCCIONE, A. A. **Fisioterapia geriátrica**. 2º ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

BRUNELLI, ANE R. **Os efeitos do método Pilates no equilíbrio e na marcha de pacientes com acidente vascular encefálico (AVE)**. Monografia apresentada a Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC, 2009.

PANELLI, C; DE MARCO, A. **Método pilates de condicionamento do corpo**: um programa para toda vida. São Paulo: Phorte, 158 p. 2006.

GALLAGHER, S P; KRYZANOWSKA, R. **O Método Pilates de condicionamento Físico**. 3 ed. São Paulo: Ed. Daninger Penna, 2000.

ROSA, H.L.; LIMA, J.R.P. **Correlação entre flexibilidade e lombalgia em praticantes de pilates**. R. Min. Educ. Fís. , v. 17, n. 1, p. 64-73, Viçosa 2009.

COMUNELLO, J.F. **Método Pilates: aspectos históricos e princípios norteadores**. Instituto Salus, Rio Grande do Sul, maio-junho 2011.

FREITAS EV, Py L, Cançado FAX, Doll J, Gorzoni ML. **Tratado de geriatria e gerontologia**. 2ª ed. Rio de Janeiro (RJ): Guanabara Koogan; 2006.

RODRIGUES, B. G. DE S. et al. **Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates**. Revista Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-29502010000400003&lng=pt&tlng=pt>. Acesso em: 05 maio. 2020.

BECKER, A. **Uma revolução do fitness que começou há 80 anos**. <http://www.physiopilates.com/modules.php?name=Conteudo&pa=showpage&pid=4>. 2003.

LIMA, A. P. P. **Os efeitos do método pilates em mulheres na faixa etária de 25 a 30 anos com lombalgia crônica**; 2006, (monografia) Trabalho de Conclusão de Curso; Universidade Federal de Mato Grosso. Faculdade de Educação Física, do Campus de Cuiabá; ago. 2006.

CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

COOK DJ, MULROW CD, HAYNES RB. **Systematic reviews: synthesis of best evidence for clinical decisions**. Ann Intern Med. 1997;126(5):376-80.

VOGEL, T.; BRECHAT, P. H.; LEPRETTE, P. M.; KALTENBACH, G.; et al. Health benefits of physical activity in older patients: a review. **International Journal of Clinical Practice**. 63(2):303-20, 2009.

NELSON, M.E.; REJESKI, W. J.; BLAIR, S.N.; DUNCAN, P.W.; JUDGE, J.O.; et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Medicine Science Sports Exercice**. 2007, Aug; 39(8):1435-45.

PIRES, D.C.; SÁ, C.K.C. **Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações**. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 10 - Nº 91 – Dezembro. 2005.

ALMEIDA, C.M.A.; FERRAZ, F.T. Uma abordagem da aplicação do Método Pilates na melhoria da qualidade de vida do idoso acometido da doença de Parkinson. **V Congresso Nacional de Excelência em Gestão**, julho, 2009.

ANDEOTTI R. A. **Efeitos de um programa de Educação Física sobre as atividades da vida diária em idosos**. Dissertação. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo; 1999.

ASENCIO, Gérard; VIEL, Eric. **A marcha humana, a corrida e o salto, biomecânica, investigações, normas e disfunções**. São Paulo: Manole, 2001.

ÁVILA, Fernanda. **Pilates e a Educação Física: iniciando uma nova proposta. Santa Catarina**. Monografia apresentada ao curso de Educação Física da UFSC. Orientação: profª Drª Iracema Soares de Sousa, 2004.

BLOUNT TREVOR, MCKENZIE ELEANOR, **Pilates Básico: Programa doméstico de exercícios inspirado no método de Joseph Pilates**. Tradução Fátima Abbate. Barueri, São Paulo. Ed. Manole Ltda. 2006.

BLUM, C. L. **Chiropractic and Pilates therapy for the treatment of adult scoliosis**. J Manipulative Physiol Ther. 25(4): E3. 2002.

BLUMENTHAL, et.al. **Psychological and physiological effects of physical conditioning on the elderly**. J. Psychom Res. 26 C5:505-10. 1982.

BRAGHINI, INEZITA. **Teoria e Prática da Educação Física: a Praxis**. Monografia apresentada como exigência parcial para obtenção do certificado de graduação em Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, sob orientação do Prof. Dr. Pedro José Winterstein. Campinas. 1996.

BUTLER, R. N.; DAVIS, R.; LEWIS, C. B. **Physical fitness: exercise prescription for older adults: part 3 of a roundtable discussion**. Geriatrics, v. 53, n. 11, p. 45-54, 1998.

CASTRO, K.V.B.; SILVA, A.L.S.; LIMA, J.M.M.P.; NUNES, W.J.; CALOMENI, M.R.; SILVA, V.F. **Fisiomotricidade e limiars de dor: efeitos de um programa de exercícios na autonomia funcional de idosas osteoporóticas**. Fisioterapia e Movimento; v. 23, n. 1, p. 161-172, ISSN 0103-5150. Curitiba, jan./mar. 2010.

DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade: alongamento e flexionamento**. 5 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

GEOFFROY Cristophe. **Alongamento para Todos**, 9ª EDIÇÃO, Ed. Manole, 2001.

GHIRALDELLI, Paulo Junior. **Educação Física Progressista: A Pedagogia Crítica Social dos Conteúdos e a Educação Física Brasileira**. 10ª Edição, Editora Layola, São Paulo, 2001.

HEATHCOTE, G. **Autonomy, health and ageing: transnational perspectives**. Health education research, v. 15, n. 1, p. 13-24, 2000.

LOPES, M. A; SIEDLER, M. J. **Atividade Física: agente de transformação dos idosos. Texto & Contexto – A Enfermagem e o Envelhecer Humano**. Florianópolis, 2007.

MAXINE Tobias e SULLIVAN John Patrick, **O Livro do Alongamento Completo**. Ed Manole, 1998.

MILLER, A. M.; IRIS, M. **Health promotion attitudes ad strategies in olds adults**. Health education & behavior, v. 29, n. 2, p. 249-67, 2002.

MOURA, Soraia Maria de. **O Corpo e o Yoga: a Importância de Diferentes Práticas na Formação do Educador físico** orientador: prof. Dr. Adilson Nascimento de Jesus. Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP. 2007.

NAHAS, M. V. **A atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 2. ed.. Londrina, PR: Midiograf, 2001.

NERI, A. L. **Maturidade e velhice.** Trajetórias individuais e socioculturais. Campinas, SP: Papyrus editora, 2001.

OLIVEIRA, Vitor Marinho, **O que é Educação Física,** Ed 5ª, Editora Brasiliense S.A. São Paulo, 1983.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física.** Londrina: Midiograf, 2001.

POLLOCK, M. L., WILMORE, J. H. **Exercício na Saúde e na Doença,** 2ª ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.

SMITH, Kristin, SMITH, Elizabeth. **Integrating Pilates-based Core Strengthening Into Older Adult Fitness Programs: Implications for Practice.** Topics in Geriatric Rehabilitation. 21. 57-67. 10.1097/00013614-200501000-00007. 2005.

MATSUDO, M. S. et al. **Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física.** Revista brasileira de ciência e movimento, v. 8, n. 4, p. 21-32, 2000.

ROGATTO, G. P.; GOLDBI, S. **Efeitos da atividade física regular sobre parâmetros antropométricos e funcionais de mulheres jovens e idosas.** Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano, v. 3, n. 1, p. 63-69, 2001.

REEVES, Narici, Maganaris (2004). **Effect of resistance training on skeletal muscle-specific force in elderly humans.** Journal of Applied Physiology, 96(3),885-892.