

Artigo de Revisão

EFICÁCIA DO MÉTODO PILATES E SEUS BENEFÍCIOS SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DOS PRATICANTES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Rosilane Nogueira Cabral Martins¹

RESUMO

O Método Pilates proporciona diversos benefícios aos seus praticantes e melhora a qualidade de vida em seus inúmeros aspectos. A qualidade de vida possui caráter subjetivo, apresenta-se de forma diferenciada de pessoa para pessoa e compreende dimensões físicas e emocionais. **Objetivo:** O objetivo da presente pesquisa foi apresentar, por meio de uma revisão bibliográfica descritivo-exploratória, a eficácia do Método Pilates e seus benefícios sob a qualidade de vida de seus praticantes de ambos os sexos e com idade mínima de 18 anos. **Metodologia:** Foram realizadas buscas nas bases de dados eletrônicas Scielo, PubMed, PEDro e Google Acadêmico, tendo como descritores: Pilates, Benefícios do Pilates e Qualidade de Vida. **Resultados:** A maioria dos estudos aponta resultados positivos para a qualidade de vida dos praticantes do Método Pilates, no entanto um dos estudos afirma que a prática do Pilates apenas mantém a qualidade de vida, e outro estudo conclui que houve discreta evolução para a qualidade de vida dos indivíduos praticantes do método. **Considerações Finais:** Pode-se concluir que o Método Pilates produz efeito positivo aos seus praticantes, proporciona bem-estar e qualidade de vida. Os estudos demonstram que o método é eficaz para alívio de quadros algícos e de patologias advindas de problemas musculoesqueléticos. Vale ressaltar a importância de mais estudos que incluam em suas amostras os princípios do Método Pilates: concentração, centralização, respiração, fluidez, controle e precisão, para que os resultados sejam alcançados com ainda mais rapidez e eficácia.

Palavras-chave: Pilates. Benefícios do Pilates. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

The Pilates Method provides several benefits to its practitioners, and quality of life in its many aspects. Quality of life has a subjective character, presents itself differently from person to person as comprises physical and emotional dimensions. **Objective:** The objective of this research was to present, through a descriptive-exploratory bibliographic review, the effectiveness of the Pilates Method and its benefits on the quality of life of practitioners of both sexes and t last 18 years old. **Methodology:** Searches were carried out in the electronic databases Scielo, PubMed, Pedro and Google Scholar, having as descriptors: Pilates, Benefits of Pilates and Quality of Life. **Results:** Most studies point to positive result. for the quality of life of Pilates Method practitioners, however one of the studies affirms that the practice of pilates only maintains the quality of life, and another study concludes that there was a slight evolution for the quality of life of the individuals practicing the method. **Final Considerations:** It can be concluded that the Pilates Method has a positive effect on its practitioners', provides well-being and quality of life. Studies show that the method is effective for relieving pain and pathologies caused by musculoskeletal problems. It is Worth mentioning the importance of further studies that include the principles of the Pilates Method in their samples: concentration, centralization, breathing, fluidity, control and precision, so that the results are achieved even more quickly and effectively.

Keywords: Pilates. Benefits Pilates. Quality of Life.

1. Curso de Fisioterapia da Faculdade Estácio de Vitória FESV, ES, Brasil.

Endereço para correspondência

Rua Herwan Modenesi
Wanderlei, Quadra 6, Lote 1
Jardim Camburi, Vitória, ES
CEP: 29.090-350

E-mail

rosilaneerj75@gmail.com

INTRODUÇÃO

O termo qualidade de vida é muito discutido na literatura das diferentes áreas do conhecimento envolvendo a atividade física. Este por sua vez possui caráter subjetivo, apresentando-se de forma diferente de pessoa para pessoa, envolvendo diversos aspectos da vida e compreendendo ambas as dimensões físicas e emocionais (FERREIRA; DIETRICH; PEDRO, 2015). Em países como o Brasil e outros da América Latina, a péssima distribuição de renda, o analfabetismo e o baixo grau de escolaridade, assim como as condições precárias de habitação e ambiente têm um papel muito importante nas condições de vida e saúde. Demonstrar que essas condições afetam a saúde, e a qualidade de vida é desafiador. Ainda restam muitas questões a serem resolvidas e respondidas neste campo de investigação, inclusive no que diz respeito às intervenções que, a partir do setor saúde possam, eficazmente, influenciar de forma favorável a qualidade de vida (BUSS, 2000).

O Pilates é um método de exercício físico que torna possível condicionar corpo e mente, permite corrigir desequilíbrios musculares, melhorar a postura e tonificar o corpo (PILATES; MILLER, 2010). Existe uma proporção significativamente maior de praticantes do sexo feminino (72,1%) se comparado ao sexo masculino (27,9%), média de idade de 43 anos, tendo como queixa principal as dores osteomusculares (65,2%), foi constatado também que a maior parte dos indivíduos procura o método por objetivos terapêuticos (76,4%), (MEDEIROS et al., 2009).

Apesar de ser usado de forma ampla na reabilitação devido a seus benefícios comprovados, como redução da dor e melhora funcional (BYRNES; WU, 2018), a prática do método Pilates é benéfica até mesmo para pessoas saudáveis (CRUZ-FERREIRA; FERNANDES; LARANJO; BERNARDO; SILVA, 2011; KAMIOKA et al., 2016), por gerar resistência muscular (CRUZ-FERREIRA et al., 2011; SANTOS; VANCINI; SARRO, 2017) e melhora da mecânica respiratória (CAMPOS et al., 2019). Além de aprimorar as aptidões físicas, praticar Pilates também traz benefícios para a saúde mental reduzindo a

sensação de cansaço e os sintomas de depressão e ansiedade, bem como o aumento da disposição (FLEMING; HERRING, 2018).

Nos últimos anos, há uma grande procura de pesquisadores por comprovações científicas sobre os benefícios alcançados através do Pilates. O método tem sido utilizado cada vez mais de forma terapêutica e preventiva uma vez que, inúmeros problemas de saúde têm afetado a população de diversas faixas etárias e socioeconômicas (GONÇALVES; LIMA, 2014). Estilos de vida mais ativos estão relacionados a menores gastos com a saúde, menor risco de doenças crônico-degenerativas e redução da mortalidade precoce (NAHAS, 2006).

O estudo de Gordia et al. (2011) indica que indivíduos que praticam atividade física independente de raça, sexo, idade, tabagismo, nível educacional e índice de massa corporal (IMC), em níveis recomendados apresentam maior chance de possuir uma boa qualidade de vida quando comparados a indivíduos sedentários (GORDIA, 2011). A prática de exercícios regulares, além de promover a saúde, exerce influência na reabilitação de determinadas patologias associadas ao aumento dos índices de morbimortalidade (ASSUMPÇÃO, 2002). Com isso, o desenvolvimento de ações para prevenção e reabilitação tem sido objeto de trabalho de muitos profissionais da saúde, incluindo principalmente Fisioterapeutas (GORDIA, 2011; FERREIRA, 2007).

No estudo feito por Vancini et al. (2017), o qual pesquisou os efeitos do treinamento com Pilates e caminhada durante 8 semanas sobre os níveis de depressão, ansiedade e qualidade de vida em indivíduos com excesso de peso e ou/obesos, o Pilates veio como uma alternativa de atividade física com o objetivo de aumentar os níveis de adesão deste público alvo. A prática regular de atividade promove níveis satisfatórios de saúde física e mental, além da busca pela qualidade de vida e bem-estar (ALVEZ, 2009; SACCO, 2005).

O objetivo deste estudo, portanto, foi apresentar a eficácia do Método Pilates e seus benefícios sob a qualidade de vida dos praticantes do método de ambos os sexos, e com

idade mínima de 18 anos, por meio de uma revisão bibliográfica.

Como critérios de inclusão foram selecionados artigos que trouxeram conteúdos sobre qualidade de vida através do método Pilates e seus principais benefícios, e como critérios de exclusão artigos que não se enquadraram no tema proposto e nos critérios descritos.

QUALIDADE DE VIDA SOB A ÓTICA DA SAÚDE

Embora vários estudiosos tentem definir o termo qualidade de vida, não existe um consenso sobre o que o constitui e sim uma tentativa de definição que abrange desde estado de saúde, assim como uma diversidade de domínios, como meio-ambiente, relacionamentos, recursos econômicos, tempo para trabalho e lazer. São encontradas duas tendências para conceituar o termo qualidade de vida: um genérico, e outro associado à saúde. No primeiro caso, um entendimento mais amplo é apresentado, aparentemente influenciado por estudos sociológicos, sem fazer referência a agravos ou disfunções. No entanto, a qualidade de vida, no que se refere à saúde, engloba dimensões específicas do estado de saúde (CARR; THOMPSON; KIRWAN, 1996).

Ainda se encontra numa fase de construção de identidade a área de conhecimento no que diz respeito à qualidade de vida. Ora a identificam em relação à saúde, ora aos hábitos de atividade física, à moradia, ao lazer e a alimentação, mas o fato é que este conhecimento afirma que todos esses fatores levam a uma positiva percepção de bem-estar (FLECK et al., 2000). O conceito da qualidade de vida associada à saúde (QVLS) citado por Auquier, Simeoni e Mendizabal (1997) é o valor concedido à vida, ponderado pelas deteriorações funcionais; pelas percepções e condições sociais que são induzidas pela doença, tratamentos, agravos; e a organização política e econômica do sistema assistencial.

A qualidade de vida dos cidadãos, ligada à saúde, tem sido afetada pelas patologias sociais que são os processos de adoecimento que têm origem no modo de vida da população ou em sua rotina. Pode-se atribuir a uma patologia social o

estresse, por exemplo, onde sua origem não é determinada fisiologicamente, mas na falta de qualidade de vida. Ou seja, o tratamento baseado em remédios agride os sintomas dos problemas então apresentados, mas não cessa suas causas que têm origens sociais e não somente biológicas (ALMEIDA; GUTIERRES; MARQUES, 2009).

CONHECENDO O MÉTODO PILATES, ASPECTOS HISTÓRICOS

Joseph Hubertus Pilates nasceu na Alemanha em 1880, e foi o idealizador do método Pilates. Teve a infância e adolescência marcadas por uma condição de saúde fragilizada devido algumas doenças como, asma, bronquite, febre reumática e raquitismo. Seu pai foi ginasta e sua mãe naturopata, e desde cedo buscava a melhora de sua condição física e restabelecimento da saúde. Foi então iniciou os estudos em anatomia, fisiologia, biomecânica, e alguns princípios da cultura oriental, inspirados nos movimentos dos animais. Dedicou-se também, à prática de técnicas gregas e romanas, esqui, mergulho, fisiculturismo, ginástica, artes marciais e yoga, tornando-se assim fisicamente forte e saudável (GALLAGHER e KRYZANOWSKA, 2000).

Com sua grande capacidade inventiva, Joseph desenvolveu os primeiros exercícios envolvendo cordas, molas e polias, usadas nas camas hospitalares com o objetivo de promover fortalecimento, flexibilidade, resistência e tônus muscular em pacientes debilitados. Esta experiência foi essencial para a criação do método, construindo suas bases, dando origem a seus aparelhos específicos, que permanecem sendo aperfeiçoados e utilizados nos estúdios em conjunto com o trabalho feito no solo, chamado de Mat pilates (CURI, 2009; PIRES e SÁ, 2005; SILLER, 2008).

Aos 46 anos, mudou-se para os Estados Unidos e se casou com Clara, com quem criou seu primeiro estúdio em Nova York. Como enfermeira profissional, Clara aperfeiçoou os conceitos e exercícios idealizados pelo marido. Grande parte dos primeiros seguidores do método pertencia à comunidade de artistas americanos e da dança, que procuravam Joseph para a reabilitação de lesões relacionadas à profissão (SILLER, 2008). No

ano de 1967, J. H. Pilates faleceu em função de um incêndio em seu estúdio. Tentando salvar seus materiais e equipamentos, inalou grande quantidade de gases tóxicos e grande parte de seu corpo foi queimado (MELO, 2010). Durante dez anos, Clara deu continuidade ao seu trabalho, auxiliada por Romana Kryzanowska, uma antiga aluna de Pilates (PANELLI e MARCO, 2006). Nessa mesma época, outros estudantes de J. H. Pilates e Clara abriram seus próprios estúdios nos Estados Unidos. O método Pilates tem como base o conceito denominado por seu criador, "contrologia". Esta consiste no controle consciente dos movimentos musculares do corpo através da mente. O Pilates tem como intuito promover uma vida saudável e tratar a causa da doença, prevenindo diversos problemas da saúde por meio de atividades que geram bem-estar (PILATES, 2010).

Princípios do método Pilates, principais objetivos e seus aparelhos

Os estudos de Panelli e De Marco (2009) apontam que a Contrologia de Pilates tinha como seu primordial objetivo o desenvolvimento do controle muscular a partir de seis princípios básicos: concentração, centralização (também conhecido como Powerhouse - centro de força, formado pelos músculos abdominais), fluidez, respiração, controle e precisão. O método pilates surgiu como uma prática de exercício visando à melhora da força e flexibilidade, bem como de um condicionamento físico geral e para indivíduos de todas as idades, nos últimos anos tornou-se uma modalidade popular muito propagada tanto como uma prática de atividade física, como na reabilitação (ENGERS P.B; ROMBALDI A.J; PORTELLA E.G; SILVA M.C., 2016).

De acordo com Barbosa et al. (2016), um dos principais objetivos do método pilates é a interação da respiração com a coordenação dos movimentos. Além de corrigir a postura, tonificar a musculatura, e desenvolver a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável e duradoura, o método trabalha o corpo como um todo (ROCHA A.S; HARTMANN C., 2016).

Conforme Oliveira et al. (2016), os exercícios podem ser realizados em aparelhos que foram muito bem desenvolvidos por Joseph Pilates (reformer, cadillac, barrel, chair, wall), ou no solo (Mat) com o auxílio de alguns acessórios

como a bola suíça, halteres, elásticos, discos e caneleiras que proporcionam a melhora da flexibilidade, aumento de força dos estabilizadores da coluna e maior resistência muscular.

OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES

Estudos como os de Ferreira e colaboradores (2007), Picolli (2010), dentre outros, demonstram que o Método Pilates pode proporcionar diversos benefícios aos seus praticantes. De acordo com Abrami e Browne (2008), os principais benefícios comprovados são: melhora da propriocepção e consciência corporal; reestruturação da postura dinâmica e conseqüentemente significativa melhora na qualidade de vida do indivíduo. Pesquisas têm demonstrado os efeitos positivos do método Pilates na prevenção e tratamento de diversas patologias. Conforme Kolyniak e colaboradores (2004), comprovou-se que o método Pilates é uma ferramenta muito eficaz para o fortalecimento da musculatura extensora do tronco.

Segundo Curi (2009), "no Pilates bem orientado por um profissional devidamente habilitado, é praticamente inexistente a possibilidade dores musculares ou lesões, pois o impacto é zero". O pilates busca criar hábitos saudáveis que perdurem por toda a vida. Se praticado regularmente, as pessoas aprendem a manter uma postura mais adequada em diversas situações do cotidiano, como sentar, andar e agachar (MARIN, 2009). É incontestável que o método Pilates vem mostrando sua eficácia desde que foi criado, e no que diz respeito aos seus benefícios, ele vai além dos encontrados na literatura. Os praticantes do método podem conhecer melhor seu corpo, levando-o à compreensão da totalidade, descobrindo novas possibilidades de movimentos; podendo ainda, "desafiar-se" com o objetivo de superar as possíveis dificuldades encontradas em seu cotidiano, promovendo o autoconhecimento.

METODOLOGIA

A presente pesquisa foi desenvolvida por meio de uma revisão bibliográfica descritivo-exploratória. Trata-se de um estudo qualitativo

que visa analisar os aspectos científicos abordados.

Foram feitas buscas sistematizadas nas bases de dados eletrônicas: Scielo, PubMed, PEDro e Google Acadêmico, utilizando os descritores: Pilates, Benefícios do Pilates e Qualidade de Vida.

A leitura exploratória contou com 50 artigos que continham conteúdos relacionados ao tema da pesquisa, sendo selecionados para continuidade do estudo 10 artigos publicados entre os anos de 2000 a 2020.

Como critérios de inclusão foram selecionados artigos que trouxeram conteúdos

sobre qualidade de vida através do método Pilates e seus principais benefícios para indivíduos adultos, ambos os sexos, maiores de 18 anos e praticantes do método. E como critérios de exclusão, artigos que não se enquadraram no tema proposto e nos critérios descritos.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Foram encontrados dez estudos considerados relevantes para esta revisão, e os resultados da pesquisa estão organizados no quadro 1 conforme a seguir.

Quadro 1 – Resultados obtidos com a revisão bibliográfica dos artigos

Autor(es) / Ano	Título	Resultados
Jesus et al. (2013)	Perfil de Qualidade de Vida em praticantes de Pilates	O estudo demonstrou resultado positivo no perfil de qualidade de vida dos praticantes do Método Pilates. O sexo feminino apresentou atitudes mais positivas no tocante a prevenção, aspectos nutricionais, ao controle do estresse e ao relacionamento pessoal.
Priscila e Silva Gonçalves, Pedro Olavo de Paula Lima (2014)	Percepção de Saúde e Qualidade de Vida: um inquérito com praticantes de Pilates	Em um contexto geral, o estudo mostrou resultado satisfatório para a percepção de saúde e qualidade de vida dos praticantes do Método Pilates, e os indivíduos que utilizam o Método a mais de um ano, apresentaram maior capacidade funcional.
Júlia Marmitt Zen (2015)	Qualidade de Vida de Praticantes de Pilates e Sedentários	Os resultados apontaram que houve diferença estatística significativa na qualidade de vida dos praticantes de Pilates e sedentários, tendo maior score para a qualidade de vida os praticantes do Método.
Bertoldi et al. (2016)	Impacto do Método Pilates na qualidade de vida dos praticantes	O estudo conclui que o Método Pilates proporcionou discreta evolução na qualidade de vida para os praticantes com faixa etária de 41 a 50 anos (sexo feminino), para pacientes com patologias e para maior frequência semanal.

Quadro 1 – Resultados obtidos com a revisão bibliográfica dos artigos (continua)

Autor(es) / Ano	Título	Resultados
Nery et al. (2016)	A Influência da prática do Pilates na Qualidade de Vida dos idosos: estudo clínico e randomizado	Este estudo concluiu que o Pilates influenciou positivamente a qualidade de vida da população idosa submetida ao Método.
Fretta et al. (2017;18)	Eficácia do Método Pilates na qualidade de vida e dor de portadores de hérnia de disco lombar L4-L5	O estudo conclui que o Método Pilates se mostrou eficiente na melhora da dor lombar e qualidade de vida dos participantes da amostra, sendo ele um complemento para o tratamento conservador em pacientes com hérnia de disco lombar.
Thais Finatto, Alexandre Marek (2018)	Efeitos do Método Pilates na Qualidade de Vida em Mulheres com Osteoartrose de Joelho	Como resultado para este estudo, foi observado que o Método Pilates promoveu melhora significativa na qualidade de vida e alívio da dor nas mulheres portadoras de Osteoartrose de joelho.
Lopes et al. (2019)	Efeito do Pilates solo na qualidade de vida de mulheres saudáveis ativas	Os resultados mostraram que em mulheres adultas saudáveis e ativas, 12 semanas de Pilates solo não altera a qualidade de vida, apenas a mantém.
Maria Luiza Martini (2019)	Comparação da Qualidade de Vida e do Bem Estar entre os Praticantes do Método Pilates Tradicional e Indivíduos não praticantes	Os resultados contribuíram para reforçar as evidências já existentes na literatura sobre a influência do Método Pilates na melhora da qualidade de vida e bem estar dos praticantes.
Graziela dos Santos Silva, Lucineide de Jesus da Silva (2020)	Avaliar através do Método Pilates a Qualidade de Vida de Pacientes com Lombalgia após um ano de tratamento	O estudo apontou que dando procedimento ao tratamento com o Método Pilates, verificou-se que houve melhora significativa tanto na qualidade de vida quanto no alívio da dor lombar.

Fonte: Elaborado pela autora (2021).

No estudo de Lopes e colaboradores, foram avaliados os efeitos do treinamento com Pilates solo sobre a qualidade de vida em mulheres saudáveis ativas. Esta avaliação foi

realizada com vinte e cinco voluntárias divididas em 2 grupos, um grupo chamado Pilates, com 13 mulheres e um grupo chamado Controle, com 12 mulheres. O grupo Pilates participou por doze

semanas, e o grupo Controle manteve a prática de atividade física habitualmente. Foi aplicado o questionário SF-36 para mensurar a qualidade de vida dos participantes, antes e depois das doze semanas. Os resultados mostraram que em mulheres adultas saudáveis e ativas, doze semanas de pilates solo não altera a qualidade de vida, sugerindo então que o Pilates solo apenas manteve esta condição.

Bertoldi et al., em estudo do ano de 2016, avaliaram o impacto do método Pilates na qualidade de vida de seus praticantes durante o período de três meses. O estudo foi realizado através de um protocolo geral de identificação, anamnese e o questionário Medical Outcome Study Short-Form 36 Health Survey (SF-36) para qualidade de vida. A pesquisa foi composta por 23 indivíduos, sendo 16 mulheres e 07 homens, idade média 40,17 (\pm 18,09) anos. Os resultados apontaram melhora na qualidade de vida na faixa etária até 30 anos (2%); de 41 a 50 anos (8%) ($p < 0,05$) e acima de 61 anos (2%). O Método Pilates, então, promoveu discreta evolução na qualidade de vida de seus praticantes após 3 meses de prática, com destaque para o sexo feminino na faixa etária de 41 e 50 anos, para maior frequência semanal e para pacientes com patologias.

Gonçalves e Lima em sua pesquisa, no ano de 2017, compararam a percepção de saúde e qualidade de vida entre indivíduos praticantes do Método Pilates iniciantes e experientes. Para o estudo, participaram 85 pessoas, onde 69 eram mulheres e 16 homens, onde 37 (43,5%) faziam parte do grupo dos que praticavam Pilates a menos de um ano e 48 (56,5%) que praticavam a mais de um ano. A coleta de dados foi realizada através do questionário de qualidade de vida SF-36, juntamente com um formulário para avaliação da auto percepção de saúde dos participantes e lançados no *software* SPSS (versão 17.0) para análise, adotando nível de significância de 5%. O resultado foi satisfatório, para a maioria dos indivíduos participantes da pesquisa, e de um modo geral o nível de qualidade de vida não apontou diferença entre os grupos, contudo, indivíduos com mais de um ano de prática no Pilates apresentaram maior capacidade funcional.

Também num estudo de 2013, Jesus e colaboradores demonstraram o perfil da qualidade de vida de 26 indivíduos, ambos os sexos que praticam o do Método Pilates regularmente e há mais de seis meses, em três estúdios em São Paulo/SP. Dos 26 participantes, havia 23,7% do sexo masculino, com média de idade de $44,3 \pm 6,62$ e 76,93% do sexo feminino, com média de idade de $39,3 \pm 9,74$. Foi utilizado um questionário para o estilo de vida individual denominado Pentáculo do Bem-Estar, proposto por Nahas, Barros e Françalacci. Como resultado, a pesquisa mostrou que a prática do Pilates influenciou positivamente o perfil da qualidade de vida dos praticantes, sendo que, as mulheres apresentaram atitudes mais positivas com relação aos aspectos nutricionais, comportamentos preventivos, relacionamento pessoal e controle do estresse.

No ano de 2015, Julia Marmitti Zen em seu estudo, avaliou e comparou a qualidade de vida de indivíduos praticantes de Pilates e indivíduos sedentários. Para a realização da pesquisa, foram selecionados 200 participantes, sendo 100 pessoas praticantes do Método, e 100 pessoas sedentárias. Foi utilizado nesta amostra um questionário de perfil da Escala Visual da Dor (EVA), e o instrumento de avaliação da qualidade de vida WHOQOL-Bref. Os dados mostraram correlação negativa regular e significativa entre o total de dor referida e a qualidade de vida nos aspectos físico e psicológico nos dois grupos. Houve, portanto, diferença estatística significativa na qualidade de vida dos praticantes de Pilates e nos sedentários, sendo que os praticantes apresentaram maior qualidade de vida em todos os escores.

Nery et al. (2016) realizaram um estudo para avaliar o impacto do Método Pilates na qualidade de vida de indivíduos na terceira idade. Participaram 44 voluntários acima de 60 anos, ambos os sexos, dividido em: grupo controle (22 idosos que não realizaram exercícios), e grupo intervenção (22 idosos que realizaram exercícios). O protocolo de exercícios para o grupo intervenção foi realizado durante dois meses, duas vezes por semana, com sessões de 60 minutos. Antes e após os protocolos, foi aplicado para ambos os grupos, o questionário WHOQOL-bref e WHOQOL- old, e assim puderam observar que após os dois meses da realização dos

protocolos, houve aumento da pontuação de todos os domínios do questionário de qualidade de vida no grupo de intervenção e com isso concluiu-se que o protocolo utilizado pode ser um importante produto influenciando positivamente a qualidade de vida da população idosa submetida ao Método Pilates.

A proposta de estudo de Thais Finatto e Alexandre Marek (2008) foi verificar o efeito do Método Pilates na qualidade de vida de mulheres que apresentam Osteoartrose de joelho. A amostra foi composta por sete mulheres (54 ± 7,37 anos) que apresentavam Osteoartrose de joelho. No período de 2 meses foram realizadas 16 intervenções com a prática do Método pilates, com uma frequência de duas vezes por semana com duração de 60 minutos cada. Como instrumento de avaliação foi utilizada a Escala Visual Analógica (EVA) e o questionário WOMAC antes e após o tratamento. Os resultados obtidos apontaram diferença estatística significativa ($p < 0,05$) na qualidade de vida dos praticantes em todos os escores, obtendo menos escore no total de dor conforme EVA. Foi então observado que após dois meses da prática de Pilates houve melhora significativa na qualidade de vida e alívio da dor nas mulheres portadoras de Osteoartrose de joelho.

Em uma amostra realizada no ano de 2019, Maria Luiza Martini objetivou em seu estudo a comparação de qualidade de vida e bem-estar de praticantes do Método Pilates tradicional (Grupo 1) e não praticantes (Grupo 2). Esta amostra foi composta por 60 indivíduos, onde 30 eram praticantes e 30 não praticantes. Para esta pesquisa foram utilizados 4 questionários: WHOQOL-Bref, Pentáculo do bem-estar de Nahas, Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e Questionário Sócio Demográfico para descrever a amostra. Os resultados foram analisados por meio da estatística descritiva (média e desvio padrão) e inferencial, com utilização de teste t para amostras independentes. A análise também contou com o auxílio do software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 21, e o valor de significância foi menos que 5%. Os resultados obtidos na pesquisa contribuíram para reforçar as evidências já existentes da literatura, pois de acordo com o estudo, o Método Pilates

influenciou na melhora da qualidade de vida e do bem-estar.

De acordo com o quadro 1, pode-se observar que os estudos de Silva e Silva (2020) e Fretta et al. (2017;18) possuem resultados semelhantes, pois ambos verificaram que houve melhora significativa tanto na dor da região lombar, quanto na qualidade de vida dos praticantes do Método Pilates, porém Silva e Silva (2020) realizou sua amostra em pacientes com lombalgia inespecífica, enquanto que Fretta (2017;18) em pacientes com hérnia de disco lombar.

Conforme o quadro 1, pode-se observar quatro estudos que apontaram evidências de melhora na qualidade de vida principalmente em indivíduos do sexo feminino praticante do Método Pilates. Pesquisas como as de Lopes et al. (2019); Bertoldi et al. (2016); Jesus et al. (2013) e Thais Finatto e Alexandre Marek (2018) afirmam este resultado para esta população específica.

Com relação aos objetivos da presente pesquisa, a maioria dos estudos apontou resultados positivos para a qualidade de vida dos praticantes do Método Pilates, no entanto, dois estudos não concordaram totalmente com esta afirmativa. Lopes et al. (2019) afirmam que a prática do Método Pilates apenas mantém a qualidade de vida dos participantes, e no estudo de Bertoldi et al. (2016), conclui-se que houve discreta evolução para a qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, podemos inferir que o Método Pilates produz efeito positivo aos seus praticantes lhes proporcionando bem-estar e qualidade de vida. Estudos demonstraram que o Método é eficaz para alívio de quadros algícos de patologias advindas de problemas musculoesqueléticos, promove boa saúde mental e condicionamento físico. O referido método produz benefícios variados se praticado de acordo com seus princípios, podendo ser utilizado em diferentes públicos e idades e com diversas finalidades e suas sessões são planejadas de acordo com a necessidade e limitação de cada indivíduo. Há pouco risco de lesões e poucas contra-indicações, sendo que algumas das contra-indicações não impedem que o método

seja aplicado, apenas exige alguns cuidados, alterações ou adaptações.

Embora os autores selecionados, em sua grande maioria tenha encontrado resultados positivos para a qualidade de vida dos praticantes do Método Pilates, não houve menção de alguns sobre a importância da aplicação de seus princípios ensinados pelo criador do método, Joseph Pilates: concentração, centralização (power-house – centro de força, formado pelos músculos abdominais), respiração, fluidez, controle e precisão.

Sugere-se então, o desenvolvimento de mais estudos que incluam em suas amostras os princípios básicos do Método Pilates como elemento importante de sua prática, para que os resultados sejam alcançados com ainda mais rapidez e eficácia.

REFERÊNCIAS

- BERTOLDI, Josiane Teresinha *et al.* Impacto do Método Pilates na qualidade de vida dos praticantes. **Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde**, Santa Cruz do Sul, ano 17, v. 17, n. 1, p. 15-21, jan./mar. 2016.
- BEZERRA, Shirley de Oliveira; ARAÚJO, Érica Maria de; ALVES, Ana Elizabeth Oliveira de Araújo. Benefício do Método Pilates na Saúde. **Revista de Saúde- RSF**, Brasília, v. 7, n. 1, Jan-Jun 2020.
- BRIGATTO, Rafael Conrad; PUPPO, Karini; OLIVEIRA, Nara Rejane Cruz de. Método Pilates: Benefícios ou Modismo?. **Revista Corpoconsciência**, Santo André, v. 16, n. 1, p. 45-58, jan/jun 2012.
- COMUNELLO, Joseli Franceschet. Benefício do Método Pilates e sua aplicação na Reabilitação. **Instituto Salus**, [s. l.], Maio-Jun 2011.
- COSTA, Letícia Miranda Resende da *et al.* Os Efeitos do Método Pilates Aplicado à População Idosa: Uma Revisão Integrativa. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 695-701, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150142>. Acesso em: 24 fev. 2021.
- DE FREITAS SILVA, Regina Borges; GUERINO, Marcelo Renato. Método Pilates: benefícios e aplicabilidade para melhorar a qualidade de vida. **Fisioterapia Brasil**, [S.l.], v. 20, n. 2, p. 249 - 262, maio 2019. ISSN 2526-9747. Disponível em: <<http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/2364>>. Acesso em: 10 nov. 2020. doi:<http://dx.doi.org/10.33233/fb.v20i2.2364>.
- FINATTO, Thais *et al.* Efeitos do método pilates na qualidade de vida em mulheres com osteoartrose de joelho. **Efeitos do método pilates na qualidade de vida em mulheres com osteoartrose de joelho**, [s. l.], 2018. Disponível em: <http://repositorio.uricer.edu.br/handle/35974/136>. Acesso em: 15 mar. 2021.
- FRETTA, Tatiana de Bem *et al.* Eficácia do Método Pilates na Qualidade de Vida e dor de portadores de hérnia de disco lombar L4-L5. **Fisioterapia Brasil**, [s. l.], p. 650-656, 21 set. 2017. DOI DOI: 10.33233/fb.v18i5.1563. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/329836457>. Acesso em: 26 fev. 2021.
- GONÇALVES, Priscila e Silva *et al.* Percepção de Saúde e Qualidade de Vida: um Inquérito com Praticantes de Pilates. **Rev Fisioter S Fun.**, [s. l.], v. 3, n. 1, p. 11-17, Jan- Jun 2014.
- JESUS, Rosana Elizabete de *et al.* Perfil de qualidade de vida em praticantes de Pilates. **Fisioterapia Brasil**, [s. l.], v. 14, n. 5, setembro/outubro de 2013.
- LOPES, Thiago Pereira *et al.* Efeitos do Pilates solo na qualidade de vida de mulheres saudáveis ativas. **Educ. Fís., Esporte e Saúde**, Campinas: SP, v. 17, ed. 019026, p. 1-13, 2019.
- MARTINI, Maria Luiza. **Comparação da Qualidade de Vida e do Bem-Estar entre praticantes do Método Pilates tradicional e Indivíduos não praticante**. 2019. Conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

NERY, Fabiana Roveda *et al.* A influência da Prática do Pilates na Qualidade de Vida dos idosos. **Estud. interdiscipl. envelhec.**, Porto Alegre, v. 21, n. 2, p. 75-88, 2016.

PEREIRA, Jessica Alencastro *et al.* Efeitos do Método Pilates na qualidade de vida de indivíduos saudáveis: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 10, n. 4, ed. 8175, out./dez.2018.

SILVA, Anne Caroline Luz Grudtner da; MANNRICH, Giuliano. Pilates na Reabilitação: uma revisão sistemática. **Fisioter. Mov.**, Curitiba, v. 22, n. 3, p. 449-455, jul./set. 2009.

SILVA, Graziela dos Santos *et al.* Avaliar através do Método Pilates a qualidade de vida em paciente com Lombalgia após um ano de tratamento. **Revista das Ciências da Saúde e Ciências aplicadas do Oeste Baiano-Higia**, [s. l.], p. 240-252, 2020.

SILVA, Kênia Régis; MEJIA, Dayana Priscila Maia. Benefícios do método pilates para o desenvolvimento da flexibilidade e força muscular. **Benefícios do método pilates para o desenvolvimento da flexibilidade e força muscular**, [s. l.], [21-?].

ZEN, Júlia Marmitt. **Qualidade de vida de praticantes de pilates e sedentários**. Orientador: Profa. Dra. Claudete Rempel. 2015. Pós-Graduação (Mestre em Desenvolvimento na área de concentração de Espaço e Problemas Socioambientais) - Centro Universitário UNIVATES, Lajeado, 2015.