



## APENDICE B

### II Mostra de extensão

#### Os benefícios do método pilates na melhora do equilíbrio em idosos

##### 1. Márcia Kelly dos Santos Lima

Estudante de fisioterapia do campos Uninta, Itaipoca- ce.

[Kmarcia458@gmail.com](mailto:Kmarcia458@gmail.com)

##### 2. Prof<sup>a</sup> Ma. Clara Wirginia de Queiroz Moura

Docente do curso de fisioterapia campus Uninta Itaipoca

[clarawirginia@gmail.com](mailto:clarawirginia@gmail.com)

**Introdução:** Com o aumento da expectativa de vida no mundo, a população idosa teve um aumento significativo. O envelhecimento gera alterações biológicas, psicológicas e sociais, o que compromete a qualidade de vida desses idosos. Segundo o Ministério da Saúde, cerca de 30% dos idosos caem por ano. Essa taxa aumenta com o avanço da idade e das condições de saúde. Medidas preventivas podem evitar a ocorrência de quedas, identificando suas causas e desenvolvendo métodos para reduzir sua frequência. Uma das atividades recomendadas para esse grupo é o pilates, que utiliza seis princípios: respiração, controle, concentração, precisão, inclinação central e centralização, integrando corpo e mente. **Objetivo:** pesquisar os efeitos que o método pilates pode ter na melhora do equilíbrio em idosos. **Metodologia:** Refere-se a uma revisão de literatura com base em artigos científicos, utilizando a base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Foram encontrados 10 artigos, mas apenas 3 foram analisados. A pesquisa limitou-se a artigos publicados entre 2012 e 2023, em português e inglês. **Resultado:** A prevenção é o melhor mecanismo, com informação e conscientização no Brasil. As quedas são um dos fatores mais comuns em pessoas com mais de 60 anos, ocorrendo mais em idosos devido às alterações decorrentes do próprio envelhecimento, como instabilidade postural, marcha arrastada, passos curtos e com pernas separadas, além da diminuição dos reflexos e do equilíbrio. Os exercícios mais recomendados para os idosos são aqueles que envolvem o treinamento de equilíbrio e força física. O pilates pode oferecer benefícios fisiológicos ao sistema locomotor e à socialização, além de funcionar como uma ferramenta importante para a redução de quedas, pois tem como objetivo fortalecer os músculos e articulações, melhorar a flexibilidade e proporcionar a melhora do equilíbrio. **Conclusão:** Concluiu-se que o método pilates apresenta eficácia em todas as idades, inclusive em idosos, pois proporciona efeitos benéficos, como a melhora da marcha, do equilíbrio, da coordenação motora e da força muscular, além de ajudar os idosos praticantes a terem uma maior confiança e a diminuir o medo em relação às quedas. Foi percebido que o método pilates pode ser uma ferramenta importante para a redução de quedas nesses idosos.

**Palavras chaves:** idosos, equilíbrio, pilates, fisioterapia

**Referencias:**



Costa L.M.R, et al. Os efeitos do método pilates aplicado à população idosa: uma revisão integrativa. SciELO Brasil, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/ij/rbagg/a/RYz89CdLGvxcqHBgzblBHVt/?lang=pt#>. Acesso em: 2 mar. 2023

Rosa A.C.L, et al. A influência do método pilates no equilíbrio em idosos. Academia.edu 2012. Disponível em: <https://www.academia.edu/55184038>. Acesso em: 23 nov. 2023

SILVA, I. F. e.; ALBUQUERQUE, R. F. M.; ALENCAR, I. de. The pilates method in improving the balance of the elderly Brazilian population: a literature review. Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 11, p. e595101120299, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i11.20299. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20299>. Acesso em: 25 Nov. 2023.