

# BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES EM MULHERES NA TERCEIRA IDADE

**Valdizia Alves da Silva**

Graduanda em Fisioterapia pela Universidade Mauricio de Nassau, Caruaru – PE

**Aline de Melo Barbosa**

Graduanda em Fisioterapia pela Universidade Mauricio de Nassau, Caruaru - PE

**Mariale Marinalva da Silva**

Graduanda em Fisioterapia pela Universidade Mauricio de Nassau, Caruaru – PE

**Rennatha de Moura Medeiros**

Mestre em Saúde Translacional pela Universidade Federal de Pernambuco, Recife - PE

**Introdução:** O processo de envelhecimento está ligado a alterações fisiológicas que podem de alguma forma comprometer a autonomia e a qualidade de vida das idosas. O Pilates é uma prática física que ganhou popularidade entre elas devido aos inúmeros benefícios que proporciona para essa faixa etária. O método foca em fortalecer o corpo, melhorar a postura, e aumentar a flexibilidade e o equilíbrio. Esses aspectos são fundamentais para a terceira idade, pois ajudam a combater os efeitos do envelhecimento, como perda de massa muscular, rigidez articular, e a diminuição do equilíbrio, fatores que aumentam o risco de quedas e lesões. **Objetivo:** Compreender de que forma o Método Pilates pode impactar na vida e na saúde das mulheres na terceira idade. **Materiais e Métodos:** Trata-se de um estudo de revisão narrativa de literatura, com busca de artigos na Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Utilizando os descritores padronizados pelos Descritores em Ciências da Saúde (Decs): Método Pilates, Fisioterapia, mulheres idosas. Foram achados 10 artigos e 3 incluídos disponíveis na íntegra, em português, publicados entre 2018 e 2023. **Resultados e Discursão:** Bonifácio et al. utilizaram o questionário SF-36 em sua pesquisa para verificar a intervenção do método pilates em idosas, seus resultados confirmam eficácia tanto no âmbito físico como no emocional, mostrando redução também em dores crônicas do sistema musculoesquelético. Dessa forma, o Método Pilates tem se mostrado uma abordagem eficaz para a promoção da saúde e bem-estar das mulheres na terceira idade, promovendo fortalecimento muscular, analgesia e melhora na qualidade de vida. **Conclusão:** Compreende-se que a prática do Método Pilates apresenta um efeito positivo na vida das mulheres idosas, pois fortalece a musculatura, melhora o equilíbrio, diminuindo assim as quedas, além de trazer um bem-estar físico e psicológico.

**Palavras-chave:** Fisioterapia; Método Pilates; Mulheres idosas.

## Referências:

Bonifácio, S. R., Nohara, S. S. B., Lanuez, F. V., Ribeiro, K. T., & Lemos, L. C. (2023). O método Pilates como opção terapêutica para as queixas de dores musculoesqueléticas em mulheres idosas. *Cadernos saude coletiva*, 31(3). <https://doi.org/10.1590/1414-462x202331030564>

Oliveira, L. M. N. de, Sousa, F. A. N. de, Anjos, M. S. dos, Barros, G. M. de, & Torres, M. V. (2018). Método Pilates na comunidade: efeito sobre a postura corporal de idosas. *Fisioterapia e Pesquisa*, 25(3), 315–322. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/18002525032018>

Pucci, G. C. M. F., Neves, E. B., Santana, F. S. de, Neves, D. de A., & Saavedra, F. J. F. (2020). Efeito do Treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de vida de Idosas: um ensaio clínico randomizado. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, 23(5). <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200283>