REVISTA SAÚDE DOS VALES

ISSN: 2674-8584 V2- N2– 2022

FISIOTERAPIA DESPORTIVA NA TERCEIRA IDADE: PILATES

SPORTS PHYSIOTHERAPY IN THE ELDERLY: PILATES

Valdineia Lourenço da Silva
Acadêmico do 10° periodo do curso de Fisioterapia Faculdade Unibras
Leonardo Squinelo Nogueira Veneziano
Professor orientador da pesquisa e docente na Faculdade Unibras
E-mail: email@email.com.br

RESUMO

O envelhecimento é um processo degenerativo que traz alterações e desgastes aos sistemas funcionais. No entanto, é possível envelhecer de forma saudável com a prática da atividade física e uma alimentação adequada. Nesse contexto, o presente estudo tem por objetivo apresentar o Método Pilates como uma ferramenta eficaz para a prática de atividade física de idosos. Para isso, foi realizada uma pesquisa em bases de dados virtuais relacionadas à saúde: Biblioteca Virtual de Saúde (Bireme), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), National Library of Medicine (MEDLINE) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Foram utilizados os seguintes descritores: pilates, qualidade de vida, terceira idade, idoso, fisioterapia desportiva. Além disso, foram incluídos artigos do tipo ensaio clínico, publicados entre os anos de 2012 e 2021, no idioma inglês e também em português. Foi possível concluir, através desta revisão da literatura, que o Método Pilates pode favorecer a forma física, mental, assim como a capacidade funcional da população idosa, minimizando dores e desconfortos e prevenindo desgastes.

Palavras-chave: Fisioterapia desportiva. Idoso. Pilates.

ABSTRACT

Aging is a degenerative process that brings changes and impacts on functional systems. However, it is possible to age healthily by practicing physical activity and eating properly. In this context, the present study aims to present the Pilates Method as an effective physical activity in the elderly. In this way, a search was carried out in virtual health-related databases: Virtual Health Library (Bireme), Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS), National Library of Medicine (MEDLINE) and Scientific Electronic Library Online (SciELO). The research used the following descriptors: pilates, quality of life, seniors, elderly, sports physiotherapy. In addition, articles of the clinical trial type, published between 2012 and 2021, in English and also in Portuguese, were included. It was possible to conclude, through

this literature review, that the Pilates Method can promote physical and mental health, as well as the functional capacity of the elderly population, minimizing pain and discomfort and preventing injuries.

Keywords: Sports physiotherapy. Elderly. Pilates.

1. INTRODUÇÃO

A população idosa tem aumentado muito no mundo todo. E o processo de envelhecimento traz alterações em vários sistemas e elementos necessários à funcionalidade do corpo humano. A pessoa na terceira idade pode vir a se tornar muito dependente da ajuda de terceiros para realizar coisas simples, como tomar um banho, por exemplo.

Quanto mais velhos ficamos, mais perdemos funções do nosso corpo: a capacidade de pegar peso, de ser mais ágil, de se manter de pé, dentre outras funções que hoje são simples, mas que, na velhice, se tornam algo extremamente difícil. Apesar do cenário descrito, a qualidade de vida pode ser destacada como um fator essencial para o envelhecimento populacional. Quando se fala em qualidade de vida, o conceito abrange saúde física, estado psicológico, relações sociais, nível de independência e relações do indivíduo com as características mais relevantes do seu meio ambiente. A qualidade de vida é caracterizada pela ausência de doenças, enfermidades ou disfunções. Ela confere autonomia para a tomada de decisões e liberdade de pensamento e julgamento (NASCIMENTO CM et al., 2013).

Nesse contexto, o Método Pilates se destaca entre as modalidades de atividade mais indicadas para a terceira idade, por trabalhar com o peso do próprio corpo e por oferecer uma grande variedade de exercícios. Através dos princípios utilizados no Método Pilates, é possível que haja uma nova organização corporal no indivíduo idoso, que volta a ter mais mobilidade, equilíbrio e agilidade. Com isso, sua qualidade de vida também aumenta.

O Método Pilates é uma técnica de reeducação do movimento, o qual visa fortalecimento muscular, flexibilidade, postura, equilíbrios dinâmicos e estáticos, coordenação motora, estimulação proprioceptiva, melhora da capacidade cardiorrespiratória e consciência corporal. Pode-se dizer que esses aspectos citados são tipicamente prejudicados pelas debilidades físicas ao longo do envelhecimento (LIPOSCKI D, 2016).

Com base nisso, o presente estudo se mostra relevante, tendo em vista a carência de pesquisas na área. É notório que a população idosa cresceu mundialmente assim como também cresceu o entendimento de que o Pilates é um meio de conservação da saúde e de oferta de qualidade de vida.

Assim, o objetivo deste artigo é avaliar a eficácia do Método Pilates na qualidade de vida da terceira idade, através de uma revisão bibliográfica. Entre os benefícios do Pilates estão: prevenção e longevidade, tratamento de dores e desconfortos no indivíduo idoso, além de saúde física e mental.

1.1 OBJETIVOS

Este artigo se trata de um estudo do tipo bibliográfico, exploratório, descritivo com análise integrativa. Foram utilizados artigos publicados entre os anos 2000 e 2022. A pesquisa bibliográfica foi desenvolvida com consulta a bases de dados virtuais em saúde, tais como Bireme, LILACS, MEDLINE e SciELO. Foram utilizados os descritores a seguir: pilates, qualidade de vida, terceira idade, idoso, fisioterapia desportiva.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Todos os seres vivos passam por transformações ao longo dos anos. Essas modificações morfológicas e funcionais afetam a maioria dos órgãos e leva a um gradual declínio no desempenho funcional dos indivíduos, culminando em sua morte. O termo envelhecimento é utilizado para indicar tais transformações (NASCIMENTO CM, et al., 2013). O envelhecimento da população é crescente em todo o mundo e consiste em um cenário novo que até mesmo os países desenvolvidos ainda não estão completamente adaptados. É um processo que causa alterações em vários sistemas e elementos necessários à funcionalidade. Entre eles estão: sistema cardiovascular, imunológico, endócrino, reprodutor, musculoesquelético, nervoso, respiratório, gastrointestinal, renal, além de alterações nucleares, citoplasmáticas e teciduais (PAIXÃO TM, 2018).

O envelhecimento biológico é inevitável, dinâmico e irreversível, sendo caracterizado pela maior vulnerabilidade às agressões do meio interno e externo. Portanto, é uma fase com maior suscetibilidade do nível celular, tecidual e de órgãos/aparelhos/sistemas. Entretanto, isso não significa adoecer. Senilidade não é diagnóstico. Em condições basais, o idoso funciona tão bem quanto o jovem. A diferença se manifesta nas situações em que se torna necessário realizar manobras de equilíbrio homeostático, as quais, no idoso, são mais frágeis. Além disso, cada órgão ou sistema envelhece de forma diferenciada. A variabilidade é, portanto, cada vez maior à medida em que envelhecemos (MORAES EN, 2015).

O envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para alguns e mais rápido para outros. Essas variações são dependentes de fatores como estilo de vida, condições socioeconômicas e doenças crônicas. Já o conceito 'biológico' relaciona-se com aspectos no plano molecular, celular, tecidular e orgânico do indivíduo. Ao passo que o conceito psíquico é a relação das dimensões cognitivas e psicoafetivas que interferem na personalidade e no afeto. Dessa maneira, falar de envelhecimento é abrir o leque de interpretações que se entrelaçam ao cotidiano e a perspectivas culturais diferentes (FECHINE BR e TROMPIERI N, 2012).

O envelhecimento não pode ser definido apenas pela idade cronológica, pois os aspectos físicos, funcionais, mentais e de saúde devem ser considerados, já que são características individuais e dão margem a diferentes formas de envelhecimento. Existem várias formas de envelhecer: biologicamente, socialmente, intelectualmente, funcionalmente. No último tipo, o prejuízo recairá sobre a dependência em atividades do cotidiano (DANTAS EH e OLIVEIRA RJ, 2014).

O ciclo vicioso sociocultural que muitos idosos têm vivenciado faz com que eles se limitem em relação à prática de exercícios regulares. A inatividade física e o consequente desenvolvimento de doenças degenerativas podem limitar, em graus variáveis, a execução de tarefas do cotidiano. Sendo assim, Dantas EH e Oliveira RJ (2015) classificam a terceira idade sob duas dimensões.

A primeira dimensão é a 'sedentária', constituída por indivíduos que não possuem o hábito de realizar atividade regular. Consequentemente, são pessoas que experimentam um envelhecimento mais acelerado, com presença frequente de depressão, estresse, rigidez articular e fraqueza muscular. É importante salientar que muitos idosos não enxergam a atividade física

como uma oportunidade para socialização. A segunda dimensão é caracterizada como 'ativa', que compõe os idosos que praticam alguma atividade física regularmente, proporcionando um bem-estar físico, melhora na mobilidade, crescimento da autoconfiança e aumento do convívio social (DANTAS EH e OLIVEIRA RJ, 2015).

Vários são os fatores que afetam a qualidade de vida nos idosos e os principais são: alterações cognitivas, depressão, aumento ou diminuição da massa corpórea, baixa frequência de contatos sociais, alteração na percepção de saúde, tabagismo, distúrbios visuais e baixo nível de atividade física.

Além disso, estudos afirmam haver uma correlação entre renda e qualidade de vida. Ou seja, os idosos com menos recursos financeiros tendem a apresentar piores condições de saúde e, consequentemente, uma piora na qualidade de vida (MAZZO G, et al., 2015).

As mudanças no sistema musculoesquelético relatadas com o envelhecimento são inevitáveis. Entre elas estão: perda de massa muscular (sarcopenia), disfunções posturais, redução no ciclo da marcha, perda do controle do equilíbrio estático. Todas são consequências das mudanças musculoesqueléticas que ocorrem durante o processo natural de envelhecimento. Felizmente, a perda de massa e de força muscular podem ser parcialmente superadas ou pelo menos significativamente retardadas através de um programa de exercícios físicos regulares. Por outro lado, a falta de exercícios físicos promove um descondicionamento que leva à fragilidade do sistema musculoesquelético (CURI VS, 2012).

2.2 PILATES: DEFINIÇÃO E FUNDAMENTOS

Joseph Hunbertus Pilates nasceu em 1880 e era considerado uma criança frágil e doentia que sofria de asma e febre reumática. Foi por isso que se consagrou ao estudo do corpo humano para alcançar um físico forte e uma mente saudável. Foi tanta a sua determinação que, aos 14 anos, posava como modelo anatômico (RODRIGUEZ J, 2007).

O método, inicialmente chamado de Contrologia, é a arte ou ciência que controla os movimentos através da mente. Desde de 1920, o Pilates tem sido popularizado e, com o falecimento de seu criador, ficou conhecido por seu nome: Pilates. Os benefícios desta técnica acontecem no cérebro e no corpo, já que os movimentos precisam ser controlados através da mente para atingir a qualidade máxima de execução dos exercícios (MACEDO TL, et al., 2016).

Os exercícios que compõem o método envolvem contrações isotônicas (concêntricas e excêntricas) e, principalmente, isométricas, com ênfase no que Joseph Pilates denominou como power house (ou centro de força). O centro de força é a base de todo movimento e, a partir dele, os outros princípios conquistam sua eficiência.

Os músculos responsáveis pelo fortalecimento e pela ativação constante do centro de força são: reto abdominal, oblíquo externo e interno, transversos do abdome, eretores profundos, flexores e extensores do quadril e os músculos do assoalho pélvico. A ação desses músculos promove a sustentação do tronco de forma adequada na realização do exercício (ROSA B, et al., 2016)

Para Silva SD e Evangelista A (2017, n.p.), o Método Pilates:

> É um sistema de exercícios que permite maior integração do indivíduo no seu dia-a-dia. Trabalha com o corpo como um todo, corrige a postura e realinha a musculatura, desenvolvendo a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável e longeva.

Resumindo, o Método Pilates foi criado para se conseguir um corpo saudável, uma mente saudável e uma vida saudável. Ou seja, uma boa condição física a partir da intervenção não só o corpo, mas também na mente e no espírito, com o objetivo final de realizar múltiplas tarefas de nossa vida diária com prazer e energia (SILVA SD e EVANGELISTA A, 2017).

Gallagher S e Kryzanowska R (2000) descrevem que a concentração se refere ao movimento consciente durante a realização dos exercícios, considerando a percepção correta dos músculos como fundamental em cada ação realizada. Durante todo o exercício, a atenção é voltada para cada parte do corpo e nenhum movimento deve ser ignorado. A mente está sempre presente e as escolhas são conscientes. O princípio de fluidez garante que todos os movimentos sejam leves e harmoniosos, sempre seguindo o ritmo da respiração, evitando-se tensões e contrações em excesso.

A precisão se refere, principalmente, ao realinhamento postural do corpo, propiciando um melhor refinamento do movimento e garantindo a não execução de compensações. É necessário se concentrar na qualidade e não na quantidade. O controle na execução dos movimentos

alcança a harmonia e aprimora a coordenação motora. Essa é a base de todos os princípios do Método Pilates: aprender a controlar seus movimentos.

O último princípio, a respiração, auxilia na coordenação dos movimentos executados, contração dos músculos do centro e na concentração. A respiração correta favorece o recrutamento dos músculos estabilizadores profundos da coluna e da pelve, melhora a oxigenação tecidual e a captação de produtos metabólicos associados à fadiga, facilita a execução dos movimentos, ajuda a relaxar, contribui para reorganizar o alinhamento postural e ainda ajuda na concentração dos pensamentos. Observa-se uma melhora a flexibilidade, com estímulo à circulação e o ganho da amplitude de movimento (MELLO NF, et al., 2018).

Dessa forma, o método descrito se apresenta como um importante aliado na promoção da saúde. Seus exercícios desafiadores restauram as conexões responsáveis pela sensação de segurança na caminhada e pela realização das atividades diárias, o que torna o idoso menos vulnerável aos efeitos do envelhecimento e beneficia sua qualidade de vida e autoestima (CARVALHO C, et al., 2017).

Costa L, et al. (2016) afirmam que exercícios baseados no Método Pilates favorecem o controle motor, incluindo também outros benefícios como, por exemplo, melhora na mobilidade da coluna vertebral, na propriocepção, no equilíbrio e também na coordenação.

Adicionalmente, o Pilates também é indicado para aumentar a produção e a demanda de cálcio para os ossos que podem estar fragilizados, proporcionando lubrificação e aumento da amplitude dos movimentos para as articulações acometidas. Também promove aumento da capacidade respiratória e cardiovascular, melhorando a postura, evitando lesões de coluna e diminuindo a fadiga (NERY F, 2014).

2.3 O PILATES E O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o número de pessoas com mais de 60 anos deverá crescer muito mais rápido até o ano de 2050. A população idosa brasileira deve passar de 12,5% para 30%, tornando o Brasil uma ‘nação envelhecida’ (OMS, 2015).

O conceito de qualidade de vida está associado à autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange aspectos como a capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional, interação social, atividade intelectual, suporte familiar, estado de saúde, valores culturais, éticos

e religiosos, estilo de vida, satisfação com as atividades diárias e com o ambiente que o rodeia (SILVA SD e EVANGELISTA A, 2017).

De acordo com Organização Mundial da Saúde (2015), uma suposição questionável é que as pessoas mais velhas de hoje possuem uma saúde melhor do que seus pais ou avós. Embora superficialmente positiva, essa suposição carrega um gosto amargo. Se hoje os adultos maiores de 70 anos possuem mais saúde que os adultos de mesma idade no passado, pode-se concluir que os adultos maiores de 70 anos de hoje podem se defender sozinhos e, portanto, necessitam de menos ações políticas para ajudá-los.

O envelhecimento saudável não é definido por um nível ou limiar específico do funcionamento da saúde; é um processo diferente para cada adulto, uma vez que a experiência de envelhecimento saudável pode se tornar mais ou menos positiva (OMS, 2015).

As principais mudanças decorrentes do envelhecimento são: aumento da quantidade de gordura no organismo, diminuição da força muscular e da massa óssea, enfraquecimento dos ligamentos e tendões, diminuição dos reflexos de ação e de reação, diminuição da coordenação, da habilidade motora e da aptidão física (SILVA SD e EVANGELISTA A, 2017).

Contudo, o idoso que faz suas tarefas diárias constantes, pratica atividades físicas e convive com pessoas diferentes amplia sua qualidade de vida (KOVALEK DO e GUÉRIOS L, 2019). A independência do idoso nos aspectos gerais, econômicos, mentais e físicos faz com que ele tenha um envelhecimento saudável (KOVALEK DO e GUÉRIOS L, 2019).

Estudos revelam que a prática regular de atividades físicas pode promover não apenas melhoras fisiológicas, mas também influenciar as dimensões psicológicas e sociais da população idosa e em fase de envelhecimento (TOLDRÁ RC, 2014).

Há resultados positivos em relação à qualidade de vida e bem-estar psicológico dos idosos por meio da atividade física. Observa-se que a prática de exercícios atua diminuindo índices de depressão, melhorando a força muscular, a flexibilidade, a agilidade, a mobilidade e também a resistência. Além do mais, a atividade com o corpo previne doenças crônicas (KOVALEK DO e GUÉRIOS L, 2019).

Neste sentido, o Método Pilates tem como objetivo proporcionar um amplo benefício para o corpo humano, melhorando a flexibilidade, estimulando a circulação e o ganho da amplitude de movimento, ou seja, a postura e o condicionamento do corpo. Assim, o Pilates se apresenta como um importante aliado na promoção da saúde. Através de seus exercícios desafiadores, a

prática restaura as conexões responsáveis pela sensação de segurança ao caminhar, o que torna o idoso menos vulnerável aos efeitos do envelhecimento, beneficiando a sua qualidade de vida e autoestima (CARVALHO C, et al., 2017).

O método também garante, para a terceira idade, o aumento da densidade óssea, promovendo, ainda, uma diminuição da rigidez das articulações que se tornam mais móveis e flexíveis, conforme se pratica a atividade (NERY F, 2014).

A força muscular é uma valência física de grande importância, pois é elemento indispensável na realização de qualquer tipo de movimento: do mais elementar ao mais complexo. A resistência muscular atua na capacidade de realização e sustentação de um movimento do corpo (SCHNEIDER R e LIPOSCKI D, 2016).

Diante do cenário exposto, as pessoas idosas devem ser encorajadas a executarem atividades para desenvolvimento da força e da resistência muscular, já que estas últimas ajudam a preservar e a aprimorar a aptidão muscular, intervindo na prevenção de quedas e promovendo melhora da mobilidade. E todos esses benefícios podem ser adquiridos a partir da prática do Pilates (NERY F, 2014).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da pesquisa bibliográfica empreendida, foi possível concluir que o Método Pilates, para os idosos, funciona como uma das melhores alternativas para melhora da qualidade de vida, pois ele combina exercícios de baixo impacto, trabalha os músculos específicos para necessidade, atua positivamente na coordenação motora, no fortalecimento e na conservação da massa muscular. Além disso, o Pilates também melhora o condicionamento cardiovascular e aumenta a densidade óssea do indivíduo. Com o Pilates, o praticante ativa a circulação através de exercícios de alongamento que estimulam o corpo a obter uma maior flexibilidade, recuperando articulações propensas à artrose e a dores generalizadas. O Método Pilates também previne problemas como incontinência urinária e fecal, muito frequentes na terceira idade. Nessa fase da vida, há diversas limitações em atividades diárias, tais como se sentar e se levantar, amarrar um tênis, dentre outros empecilhos do cotidiano. Nesse sentido, o Método Pilates pode ajudar a tornar tais tarefas mais fáceis de serem executadas.

REFERÊNCIAS

CARVALHO C, et al. The pilates method and its influence on the functional capacity of the elderly: a systematic review. Revista Kairós Gerontologia, 2017; 20 (3): 223-235.

COSTA L, et al. The effects of Pilates on the elderly: an integrative review. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., 2016; 19 (4): 695-702.

CURI VS. A influência do método Pilates nas atividades de vida diária de idosas. 2012. Disponível em: http://www.inovefit.com.br/admin/artigos/3.pdf. Acesso em: 22 abr. 2022.
DANTAS EH, OLIVEIRA, R. J. Exercício, maturidade e qualidade de vida. Rio de Janeiro: Shape, 2015.

FECHINE BR, TROMPIERI N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. Revista Cientifica Internacional, v. 1, n. 20, 2012. Disponível em: http://dx.doi.org/10.6020/1679-9844/2007. Acesso em: 08 mar. 2022.

GALLAGHER S, KAYZANOWSKA, R. The complete writings of Josefh H. Pilates: return life trough contrology and your health. Philadelphia: Bain Bridge Books, 2000.

KOVALEK DO, GUÉRIOS L. A influência do método Pilates no equilíbrio e qualidade de vida do idoso. Fisioterapia Brasil, 2019; 20 (4): 15-21.

LIPOSCKI D. Influência de um programa de exercícios do método pilates sobre a massa óssea de idosas sedentárias. Porto Alegre: Instituto de Geriatria e Gerontologia, 2016.

MACEDO TL, et al. O efeito do método Pilates de solo na flexibilidade de idosas. Conscientiae Saúde, 2016; 15(3): 448-456.

MAZZO G, et al. Atividade física e o idoso: concepção gerontológica. 2 ed. Porto Alegre: Sulina, 2015.

MELLO NF, et al. Método Pilates contemporâneo na aptidão física, cognição e promoção da qualidade de vida em idosos. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., 2018; 21 (5): 620-626.

MORAES EN. Processo de envelhecimento e bases da avaliação multidimensional do idoso. Brasília: Coopmed, 2015.

NASCIMENTO CM, et al. Exercícios físicos generalizados, capacidade funcional e sintomas depressivos em idosos. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum., 2013; 15 (4): 486-97.

NERY F. A influência da prática do pilates na qualidade de vida dos idosos: estudo clínico e randomizado. Estudos Disciplinares Sobre o Envelhecimento, 2014; 21 (2): 75-88.

OMS. Organização Mundial da Saúde. Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. 2015. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf?se qu ence=6. Acesso em: 04 abr. 2022.

PAIXÃO TM. A eficácia do método pilates na qualidade de vida dos idosos: revisão bibliográfica. 2018. Disponível em: https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/artigo_novofinal.pdf. Acesso em: 22 fev. 2022.

RODRIGUEZ J. Pilates. Madri: Editora LIBSA, 2007.

ROSA B, et al. Qualidade de vida e avaliação funcional em idosos praticantes de Pilates e idosos sedentários. Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde, 2016; 2(1): 18-28.

SCHNEIDER R, LIPOSCKI D. Utilização do Método Pilates: reabilitação e condicionamento físico. Fisioterapia Brasil-Caderno de Pilates, 2016; 17 (1): 56-58.

SILVA, SD, EVANGELISTA A. As Contribuições do Pilates para a Qualidade de Vida dos Idosos. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, 2017, 2: 43-56.

TOLDRÁ RC et al. Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. O Mundo da Saúde, 2014, 38 (2): 159-168.