

## **BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES PARA IDOSOS**

James Lenoan da Silva Pereira<sup>1</sup>

Aleika Fernanda Pinheiro Santos e Borges<sup>2</sup>

Dafne Félix de Lima Barros<sup>3</sup>

Indara Nunes Nogueira<sup>4</sup>

Elisangela Vilar de Assis<sup>5</sup>

### **RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** Atualmente o envelhecimento populacional tem sido um tema bastante abordado na sociedade a qual fazemos parte, uma vez que, a população mundial vem envelhecendo cada vez mais, ocasionando com isso inúmeros problemas, que são decorrentes do envelhecimento. Um método que vem sendo bastante trabalhado no envelhecimento tem sido O método Pilates criado em 1880 pelo alemão Joseph Pilates, que estudou várias formas de movimentos até chegar ao objetivo desejado. Consistindo em um sistema de exercícios que possibilita 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. **OBJETIVOS:** Destacar os benefícios do Método Pilates para o idoso. **METODOLOGIA:** O estudo é caracterizado como sendo uma revisão integrativa da literatura baseado na pesquisa de artigos científicos. A pesquisa foi realizada por meio de bancos de dados Scielo, Google Acadêmico e Lilacs, usando os descritores, “Envelhecimento “Fisioterapia” “Método Pilates”, na língua portuguesa. Foram selecionados artigos publicados entre os anos de 2004 à 2013. Foram encontrados 20 artigos mas apenas 05 se enquadraram no objetivo do trabalho e foram utilizados para a realização da pesquisa. **RESULTADOS:** Observou-se que a Prática do método Pilates melhora a flexibilidade, correção postural, equilíbrio e tonicidade muscular. Sua prática contribui para a diminuição de quadros de dores, reabilitação de lesões, prevenção e tratamento de doenças crônicas facilitadas pelo envelhecimento, intervindo, ainda, em aspectos psicossociais e na qualidade de vida de idosos praticantes. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Com base nos resultados obtidos neste estudo, podemos relatar, que o Método Pilates, contribuiu para que houvesse uma melhora importante no

processo de envelhecimento dos idosos e, portanto, o treinamento com esse método pode influenciar positivamente na qualidade do desempenho das atividades de vida diária..

**Palavras- chave:** Envelhecimento, Fisioterapia, Método Pilates.

Instituições: Faculdade Santa Maria, Cajazeiras - PB

Apresentação: Pôster

Categoria: Pôster

Proponente: acadêmico

1 Acadêmico do 6º período do curso de Fisioterapia da Faculdade Santa Maria – FSM;

2 Acadêmico do 6º período do curso de Fisioterapia da Faculdade Santa Maria – FSM;

3 Acadêmico do 6º período do curso de Fisioterapia da Faculdade Santa Maria – FSM;

4 Acadêmico do 8º período do curso de Fisioterapia da Faculdade Santa Maria – FSM;

5 Doutoranda em Ciência da Saúde pela Faculdade de Medicina do ABC; Docente do curso de Fisioterapia da Faculdade Santa Maria – FSM;