



REVISTA BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA

www.reumatologia.com.br



Artigo de revisão

Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática



Patrícia Becker Engers, Airton José Rombaldi, Elisa Gouvêa Portella
e Marcelo Cozzensa da Silva*

Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS, Brasil

INFORMAÇÕES SOBRE O ARTIGO

Histórico do artigo:

Recebido em 21 de junho de 2015

Aceito em 18 de novembro de 2015

On-line em 9 de março de 2016

Palavras-chave:

Idoso

Envelhecimento

Atividade motora

Revisão

R E S U M O

Diversos estudos apontam os benefícios da inclusão de atividades físicas de resistência muscular e aeróbicas na rotina dos idosos. Dentre as diversas possibilidades da atividade física, o método Pilates se tornou uma modalidade popular nos últimos anos, por meio de um sistema de exercícios que possibilita trabalhar o corpo todo, corrige a postura, realinha a musculatura e desenvolve a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável. O objetivo do presente estudo foi revisar as evidências atuais sobre os efeitos da prática do método Pilates em idosos. A revisão sistemática da literatura foi feita nas bases de dados eletrônicas Pubmed, Scielo, Lilacs/Bireme, Scopus, Pedro e Isi of Knowledge a partir dos descritores *pilates*, *elderly*, *old adults* e *aging*. A seleção teve como critérios de inclusão artigos originais nas línguas inglês, português e espanhol. Todos os processos de seleção e avaliação de artigos foram feitos por pares e a qualidade foi verificada pela escala de Downs and Black. Foram incluídos 21 estudos. O ano de publicação variou de 2003 a 2014 e a amostra de oito a 311 idosos, com idade mínima de 60 anos. O período de intervenção apresentou variação de quatro semanas a 12 meses de exercícios do método Pilates. Concluiu-se que apesar de os estudos apontarem para benefícios físicos e motores do método Pilates em idosos, não podemos afirmar que o método é ou não efetivo, tendo em vista a baixa qualidade metodológica dos estudos que compõem a revisão.

© 2016 Elsevier Editora Ltda. Este é um artigo Open Access sob a licença de CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

The effects of the Pilates method in the elderly: a systematic review

A B S T R A C T

Several studies show the benefits of including muscle strength and aerobic physical activity in the routine of elderly people. Among the various possibilities of physical activity, the Pilates method has become a popular modality in recent years, through a system of exercises enabling to work the whole body and that corrects posture and realigns the muscles, developing the body stability needed for a healthier life. The aim of this study was to review

Keywords:

Elderly

Aging

Motor activity

Review

* Autor para correspondência.

E-mail: cozzensa@terra.com.br (M.C. Silva).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.rbr.2015.11.003>

0482-5004/© 2016 Elsevier Editora Ltda. Este é um artigo Open Access sob a licença de CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

the current evidence on the effects of the practice of the Pilates method in the elderly. A systematic literature review was conducted in the following electronic databases: Pubmed, Scielo, Lilacs/Bireme, Scopus, Pedro and Isi of Knowledge, from descriptors *pilates*, *elderly*, *old adults*, *aging*. In the selection of studies the following inclusion criteria were used: original articles in English, Portuguese and Spanish languages. All selection and evaluation processes of the articles were performed by peers and the quality was verified by the Downs and Black scale. Twenty-one studies were included. The year of publication ranged from 2003 to 2014 and the size of the sample varied from 8 to 311 elderly subjects, aged at least 60 years old. The intervention period was from 4 weeks to 12 months of Pilates exercise practice. It was concluded that despite the studies pointing to physical and motor benefits of the Pilates method in the elderly, we cannot state whether or not the method is effective, in view of the poor methodological quality of the studies included in this review.

© 2016 Elsevier Editora Ltda. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Introdução

Segundo o censo de 2010,¹ o Brasil avança rumo a um perfil demográfico cada vez mais envelhecido, com aumento na quantidade de idosos.² Devido aos avanços da medicina, entre outros aspectos, a expectativa de vida do brasileiro tem se tornado cada vez maior, para 2050 o IBGE projeta 81 anos.¹

O envelhecimento é um processo involuntário e inevitável que provoca perda estrutural e funcional progressiva no organismo, como deteriorações da capacidade funcional, perda da massa e força muscular decorrente principalmente da sarcopenia, perda da massa óssea e da produção hormonal, lentidão no tempo de reação, os quais são fatores de risco que levam a perda de autonomia e aumento nos riscos de queda.³⁻⁶

Levar a vida de forma independente, autônoma, ser capaz de fazer suas tarefas básicas da vida diária é um aspecto fundamental para manutenção da qualidade de vida dos idosos.⁷ Contudo, para que o idoso possa ter autonomia, é necessário que mantenha sua aptidão física. A prática de atividade física parece ser uma estratégia para manutenção da autonomia, melhoria da capacidade funcional, diminuição dos riscos de queda e, conseqüentemente, melhoria da qualidade de vida.^{6,8}

Segundo o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC), indivíduos idosos devem fazer atividades de força muscular (duas vezes por semana ou mais que envolva a maioria dos grupos musculares) e aeróbicas (pelo menos 150 minutos de atividade de intensidade moderada ou 75 minutos de intensidade vigorosa ou uma combinação dessas duas, por semana), com o objetivo de reduzir o risco de mortalidade por todas as causas, doenças coronarianas, infarto, hipertensão e diabetes tipo 2.⁹ Dentre as diversas possibilidades da atividade física, o método Pilates se tornou uma modalidade popular nos últimos anos. Tal método surgiu como uma forma popular de melhoria da força e do condicionamento geral para pessoas de todas as idades e, atualmente, tem sido usado como auxiliar na reabilitação de lesões.¹⁰ Segundo diversos autores, tal método acarreta benefícios como o aumento da densidade mineral óssea, mudanças positivas na composição corporal, melhoria da força e resistência muscular, coordenação, equilíbrio e flexibilidade.¹¹⁻¹³

Tendo em vista os benefícios descritos anteriormente e a prática individualizada, o que reduz os riscos de eventuais

lesões, esse método tem sido bastante indicado para idosos. Contudo, são escassos os estudos de revisão sistemática, em especial aqueles que avaliam a qualidade metodológica das pesquisas, no sentido de verificar as evidências para tomadas de decisões sobre o uso do método nos programas de atividades físicas voltadas para a saúde dos idosos.

Nesse sentido, o objetivo do presente estudo é verificar os efeitos do método Pilates nos parâmetros da aptidão física, funções fisiológicas e cognitivas em idosos.

Material e métodos

A revisão sistemática da literatura foi feita em bases de dados eletrônicas, com os seguintes critérios de inclusão: artigos originais, idiomas português, inglês ou espanhol e sem restrição ao ano de publicação. Foram considerados como critérios de exclusão artigos de revisão, estudos de caso, teses e dissertações.

A busca eletrônica foi conduzida nas seguintes bases de dados: Pubmed, Scielo, Lilacs/Bireme, Scopus, Pedro e Isi of Knowledge. Os descritores usados (*Pilates*, *elderly*, *old adults*, *aging*) estavam inseridos nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), no idioma inglês e seus correspondentes em português. Os descritores foram usados com as seguintes combinações: *Pilates and elderly*, *Pilates and old adults* e *Pilates and aging*.

Todos os artigos encontrados nas diferentes bases de dados foram importados para o *software* gerenciador de bibliografias EndNote. Após a exclusão dos artigos duplicados, foi feita uma análise nos títulos sendo que aqueles que não abordaram o Pilates foram excluídos. Posteriormente, foram analisados os resumos dos artigos e foram excluídos aqueles que não se relacionavam com os objetivos da revisão, como, por exemplo, não incluir sujeitos na faixa etária de interesse do estudo (indivíduos com 60 anos ou mais). Os artigos que permaneceram após a análise dos resumos foram lidos na íntegra e, se inexistissem motivos para a exclusão, foram incluídos na presente revisão. Todos os processos de seleção e avaliação de artigos foram feitos por duas pessoas de forma independente.

Os estudos incluídos foram avaliados quanto à qualidade segundo o Checklist de Downs and Black.¹⁴ Essa avaliação também foi feita por dois avaliadores independentes e em

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/3326890>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/3326890>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)