



## **O EFEITO DO MÉTODO PILATES NA POSTURA E EQUILÍBRIO EM MULHERES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

Anne Aline Fortes Pereira, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiiana

Bruna Souza da Fonseca, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiiana

Silvia Luci de Almeida Dias, docente, Universidade Federal do Pampa

e-mail: [annepereira.aluno@unipampa.edu.br](mailto:annepereira.aluno@unipampa.edu.br)

O Método Pilates tem por principal objetivo desenvolver o equilíbrio entre a mente e o corpo, busca a mobilidade, o alongamento e fortalecimento da musculatura corporal; a sua prática fortalece e tonifica músculos, assim melhorando a postura e o equilíbrio. Os problemas posturais vêm sendo considerados um dos grandes problemas de saúde pública, pois acabam por atingir uma alta ocorrência na população, vindos por incapacitar de forma temporária ou até mesmo definitiva. Com o aumento da expectativa de vida nos últimos anos, houve o crescimento da população idosa e diante desse quadro a preocupação com as quedas, isso gera atenção especial com os idosos, já que o envelhecimento é natural e progressivo ao longo da vida. O equilíbrio é indispensável para orientar o ser humano no espaço, e proporciona, automaticamente, deslocar-se no meio ambiente sem que ocorra sua instabilidade, quando o equilíbrio está prejudicado ele causa muitas barreiras na vida da pessoa. O objetivo desta pesquisa foi revisar as evidências científicas atuais da eficiência do método Pilates em melhorar a postura e equilíbrio de mulheres a partir da meia-idade. Esta pesquisa tratou-se de uma revisão sistemática de literatura, e partiu do seguinte questionamento: “O método Pilates possui benefícios para a postura e equilíbrio de mulheres a partir da meia-idade, através da revisão sistemática da literatura?”, que foi baseado no modelo conhecido como Population, Intervention, Comparison, Outcome (PICO), que é utilizado na Prática Baseada em Evidências (PBE) e recomendado para revisões sistemáticas. Utilizou-se a recomendação PRISMA, que apresenta um checklist com 27 itens e 1 fluxograma. Foi utilizado as seguintes bases de dados: BVS, SciELO, PUBMED, LILACS e PeDro, em busca de artigos que houvesse a aplicação do Método Pilates em mulheres para investigar a postura e equilíbrio das mesmas. Os artigos foram selecionados e classificados segundo a Classificação dos Níveis de Evidência de Oxford. A pesquisa foi realizada entre março e agosto de 2021. E utilizou os seguintes termos em português para a busca: pilates, postura, equilíbrio, mulher; em inglês: Pilates, Posture, Balance, Women; em espanhol: Pilates, Postura, Equilibrio, Mujer. Foram usados os operadores booleanos AND (e), OR (ou) e AND NOT (e não). Critérios de inclusão: artigos em português, inglês e espanhol, artigos publicados nos últimos dez anos (janeiro de 2011 a junho de 2021), artigos completos, ensaios clínicos randomizados e estudos de casos, amostra composta apenas por mulheres, na faixa etária a partir da meia idade. Foram excluídos artigos em que o método foi aplicado em mulheres que apresentavam problemas cardíacos, problemas neurológicos e/ou respiratórios; artigos duplicados. Não se selecionou estudos com baixa qualidade metodológica. Durante a pesquisa foram encontrados 1196 artigos, após a leitura e os critérios estabelecidos, foram selecionados para compor esta revisão 6 estudos. De acordo com os estudos analisados, o Método Pilates mostrou-se eficiente em melhorar a postura e equilíbrio de mulheres a partir da meia-idade, segundo os

estudos de Oliveira et al. (2018) e Lee et al. (2016) mostraram resultados positivos na postura, Oliveira et al. (2018) observou que em relação às variáveis posturais, houve uma discreta mudança em favor do Grupo Pilates e Lee et al. (2016) pode afirmar que o alinhamento postural nos planos sagital e horizontal foi aprimorado no grupo de exercícios Pilates; Cruz-Díaz et al. (2015), Irez et al. (2011) e AibarAlmazán et al. (2019) mostraram resultados positivos para o equilíbrio, Cruz-Díaz et al. (2015) constatou que apenas o grupo Pilates apresentou melhora no medo de cair, mobilidade e equilíbrio funcional, Irez et al. (2011) observou que o equilíbrio dinâmico, flexibilidade, tempo de reação e força muscular melhoraram no grupo exercício quando comparado ao grupo não exercício e Aibar-Almazán et al. (2019) em relação ao equilíbrio estático, os participantes do grupo Pilates experimentaram melhoras estatisticamente significativas na velocidade e nos movimentos ântero-posteriores do centro de pressão com os olhos fechados. Apenas Camargo et al. (2016) não mostrou resultados significativos na postura e equilíbrio. Concluiu-se que o método Pilates teve efeitos positivos na postura e equilíbrio de mulheres. Porém, há necessidade que sejam desenvolvidos mais estudos de alta qualidade metodológica sobre aplicação do método Pilates na postura e equilíbrio em mulheres, e apresentem uma metodologia detalhada em relação aos exercícios de Pilates que foram realizados.

**Agradecimentos:** Universidade Federal do Pampa- UNIPAMPA.

**Palavras-chave:** Método Pilates; equilíbrio; postura; fisioterapia; mulheres.