

**UNIVERSIDADE FRANCISCANA**

**CURSO DE FISIOTERAPIA**

**EDUARDA CORDERO**

**EFEITOS DO MÉTODO PILATES NO EQUILÍBRIO DE IDOSOS: REVISÃO  
INTEGRATIVA**

Santa Maria, RS

2021

**EDUARDA CORDERO**

**EFEITOS DO MÉTODO PILATES NO EQUILÍBRIO DE IDOSOS: REVISÃO  
INTEGRATIVA**

Projeto de Trabalho Final de Graduação (TFG) apresentado ao curso de Fisioterapia, Área de Ciências da Saúde, da Universidade Franciscana- UFN, como requisito parcial para aprovação na disciplina TFG II.

Orientadora: Prof. Jaqueline de Fátima Biazus

Santa Maria, RS

2021

# **EFEITOS DO MÉTODO PILATES NO EQUILÍBRIO DE IDOSOS: REVISÃO INTEGRATIVA**

**Eduarda Cordero, Jaqueline de Fátima Biazus**

**RESUMO:** O presente artigo é uma revisão integrativa que busca na literatura a influência do Método Pilates no equilíbrio de mulheres idosas. **METODOLOGIA:** A partir dos descritores: envelhecimento, método pilates e equilíbrio foi realizada uma busca em publicações atuais nas bases de dados: Scielo PubMed e PEDro através dos descritores e seus equivalentes, resultado de uma pesquisa ao MeSH (Medical Subject Headings), com os operadores booleanos AND e OR. Artigos publicados no período de janeiro de 2015 a dezembro de 2020 disponíveis na íntegra nos idiomas inglês, português e espanhol, que contivessem em sua estrutura de avaliação, envelhecimento, método pilates e equilíbrio, também artigos em que a população de amostra apresenta idade a partir dos 60 anos com indivíduos do gênero masculino e feminino. Para avaliar a qualidade dos artigos incluídos utilizou-se a Escala de Qualidade de Jadad. **RESULTADOS:** Foram encontrados na literatura 28 artigos que tivessem referência com o tema proposto, porém somente 8 destes artigos se encaixaram na Escala de Qualidade de Jadad e foram utilizados no estudo. **CONCLUSÃO:** Concluiu-se que apesar de os estudos apontarem para benefícios físicos e motores do método Pilates no equilíbrio em idosos. A prática do Pilates parece ser um método que pode influenciar no equilíbrio dos idosos praticantes. Ainda que se faça necessário conclusões de novos artigos científicos corroborando esta ideia.