



UTILIZAÇÃO DO MÉTODO PILATES EM IDOSOS COM OSTEOPOROSE: REVISÃO DE LITERATURA

**Amanda Silveira
Amanda Agnês Guimarães
Sandra Dias de Souza**

Resumo

1) Introdução: O envelhecimento populacional tem se intensificado, destacando-se a osteoporose e a sarcopenia como condições prevalentes que comprometem a qualidade de vida e independência dos idosos. O avanço da idade está associado a alterações osteomusculares, aumentando o risco de fraturas e lesões. A osteoporose é caracterizada pela perda progressiva da densidade mineral e da matriz óssea, cuja progressão é influenciada pela inatividade física e ingestão inadequada de cálcio. A prática regular de exercícios físicos, como o método Pilates, considerado um recurso cinesioterapêutico e mecanoterapêutico, utilizado para reeducação do movimento, surge como uma estratégia essencial para a prevenção e o controle da doença, ganhando a apreciação desta população;2) Justificativa: A relevância deste estudo reside na necessidade de analisar os benefícios da utilização do método Pilates em idosos com osteoporose;3) Objetivo: Revisar a literatura científica para investigar os efeitos do método Pilates no tratamento da osteoporose em idosos, especificamente em relação ao aumento da densidade mineral óssea (DMO), força muscular, equilíbrio e melhora da qualidade de vida;4) Métodos: Este estudo configura-se como uma revisão sistemática da literatura de abordagem descritiva. A busca foi realizada nas bases de dados eletrônicas SciELO e PubMed, abrangendo publicações dos últimos dez anos. As palavras-chave utilizadas, em português e inglês, foram: "idoso", "osteoporose", "técnicas de exercício e movimento" "Pilates" e "qualidade de vida". Critérios de Inclusão: Estudos que investigaram o Método Pilates como abordagem terapêutica em idosos (acima de 60 anos) com diagnóstico de osteoporose e que apresentaram metodologia clara. Critérios de Exclusão: Estudos de revisão, artigos apresentando metodologia incompleta ou que abordassem outras intervenções;5) Resultados: Foram encontrados 2.300 artigos, após a aplicação rigorosa dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 8 estudos. Os principais achados demonstraram que a prática deste método levou a aumentos significativos na Densidade Mineral Óssea (DMO), além de promover melhora notável no equilíbrio, diminuição do risco de quedas e melhora geral na qualidade de vida dos participantes. 6.Discussão: A análise dos estudos selecionados indicou que a eficácia do método Pilates está diretamente relacionada à frequência e duração do protocolo adotado. Os resultados em conjunto demonstram que o método Pilates oferece benefícios clinicamente relevantes;7) Conclusão: O método Pilates é uma intervenção benéfica para idosos com osteoporose, apresentando resultados positivos para o equilíbrio, o desempenho físico, a qualidade de vida e a redução da dor, contribuindo para a diminuição do risco de quedas nessa população

Palavras-chave: "idoso", "osteoporose", "técnicas de exercício e movimento" "Pilates" e "qualidade de vida".