

INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA ANSIEDADE EM IDOSOS: UMA REVISÃO NARRATIVA

III Simpósio de Saúde e Meio Ambiente, 3ª edição, de 16/11/2022 a 18/11/2022
ISBN dos Anais: 978-65-5465-006-9
DOI: 10.54265/CQJU9500

FERREIRA; Ellen Silva ¹, SILVA; Nayara da Conceição Sousa ²

RESUMO

1. INTRODUÇÃO

Observando a atual perspectiva de vida da população brasileira e mundial, é notório o crescimento progressivo da comunidade idosa. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), espera-se que em 2060 a quantidade de idosos no Brasil ultrapasse a marca de 58 milhões de pessoas, o que será superior a 25% da população brasileira (IBGE, 2022). Tornando evidente que o envelhecimento, considerado antes um fenômeno, hoje é visto como realidade na maioria das sociedades.

Entendemos o envelhecimento como um “processo natural, de diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos” (BRASIL, 2006, p. 8). Que com o avançar da idade ocorrem mudanças biopsicossociais que facilitam o surgimento de inúmeras condições clínicas nessa fase da vida.

O transtorno de ansiedade (TA) visto com frequência na população atual, se classifica como sensações de medo, vago e desagradável no qual se caracteriza como um desconforto ou tensão seguido da antecipação de um perigo ou algo desconhecido, podendo ocasionar no aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial, dispneia, sudorese, sensação de cansaço e insônia, juntamente com sensação de irritabilidade, tensões musculares, insônia e tremor (PORTELA *et al.*, 2021).

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram que a prevalência mundial do TA chega a 3,6%. Esse transtorno mental no continente americano alcança grandes proporções e atinge cerca de 5,6% da população. No Brasil o TA está inserido em 9,3% da população possuindo o maior número de casos entre todos os países do mundo, com aproximada de 18.657.943 de pessoas portadoras dessa síndrome (OMS, 2020; FERNANDES *et al.*, 2018). Conquanto, comprova-se em recentes estimativas que o transtorno depressivo e ansioso corresponde respectivamente, há qual na quinta e sexta causa da incapacidade a nível Brasil. (LOPES & SANTOS, 2018). Sendo o TA considerado um dos problemas de saúde mental mundial, que mais impactam de forma negativa a vida das pessoas acometidas. (MOURA *et al.*, 2020; RIBEIRO *et al.*, 2019).

Com o declínio das funções fisiológicas e funcionais ao longo da vida, o sedentarismo no idoso vai se tornando comumente presente no seu dia a dia, tornando-se um fator de risco para as doenças crônicas degenerativas. A prática regular de atividade física é fundamental na promoção da saúde de idosos e na prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento, pois ajuda no desenvolvimento cognitivo e psicomotor do indivíduo com grandes possibilidades de reduzir ou retardar a progressão de doenças (VAN PRAAG FLESHNER *et al.*, 2014).

Atualmente, são oferecidas diferentes possibilidades para a prática de exercícios físicos, com inúmeros objetivos, orientações e métodos. Uma delas é o Pilates, método desenvolvido por Joseph Pilates no período da Primeira Guerra mundial, onde atuou como enfermeiro aplicando do seu artifício no intuito de ajudar na reabilitação e condicionamento físico de soldados feridos. O método Pilates tem por objetivo promover flexibilidade, equilíbrio, consciência corporal e força. Para alguns especialistas o Pilates age como a condição de ginástica mais eficiente de todos os tempos (SACCO *et al.*, 2005; MATSUDO; MATSUDO; LEITE, 2001). Hoje é observado a crescente desse método na sociedade, tornando-se popular entre a comunidade idosa e demais grupos. A partir da perceptível propagação de sua prática, recentemente, o método tem conquistado o

¹ Centro Universitário Uniredentor, ellensilva2679@gmail.com

² Centro Universitário Uniredentor, snayara947@gmail.com

interesse do meio acadêmico. Com base nos aspectos mencionados o objetivo deste estudo é identificar a influência do método Pilates na ansiedade em idosos.

1. DESENVOLVIMENTO

1. O processo de Envelhecimento na vida do Idoso

É inegável que a velhice está recebendo mais atenção e está cada vez mais sendo foco de discussão, frente ao crescente aumento da população idosa no atual cenário social. Com o avançar da idade, as funções individuais e as capacidades físicas são perdidas, levando diretamente ao surgimento de doenças crônico-degenerativas, tornando este processo mais difícil e doloroso. Um evento teoricamente glorioso torna-se um grande desafio na vida pessoal do indivíduo.

O envelhecimento é um processo complexo que envolve fatores físicos, psicológicos e sociais. Em nossa sociedade, a identidade do velho só é construída opondo-se à identidade do jovem, as qualidades de atividade, força, memória, beleza, poder e produtividade. Portanto, velhice não é sinônimo de doença e exige uma mudança de percepção ao analisar esse processo.

Na utopia social, o envelhecimento é um processo que se desdobra com desgaste, limitações crescentes e perda de papéis físicos e sociais, com uma trajetória que culmina com a morte (MOTTA, 2002). Segundo Blessmann (2003, p. 101): "Sendo a velhice considerada uma etapa, assim como a infância e a juventude, é nela que se concentra o momento mais dramático de mudança de imagem corporal, porque é difícil aceitar uma imagem envelhecida em uma sociedade que tem como referência a beleza da juventude". Essa imagem também pode ser distorcida por uma visão negativa da velhice, baseada na falsa noção de que envelhecer sempre causa incompetência.

A qualidade de vida dos idosos está relacionada a fatores que incluem não apenas aspectos físicos, mas também aspectos psicológicos e sociais. Bem-estar físico e mental, inclusão social, produtividade e boa estrutura familiar caminham lado a lado para um envelhecimento saudável. (SPOSITO et al., 2016).

Com as capacidades limitadas de autocuidado, o desejo de autonomia para os idosos nunca se fez tão presente. Tarefas cotidianas tornam-se grandes desafios na sua realização. O envelhecimento acompanha a perda das capacidades funcionais básicas, acarreta o isolamento social e, sobretudo, a busca pela autonomia, e são aspectos como esses que torna o indivíduo vulnerável ao surgimento de doenças psicológicas como o transtorno de ansiedade, que é comum nesta fase da vida.

1. 1. O Idoso e o Transtorno de Ansiedade

Atualmente, o transtorno de ansiedade é pauta central no tratamento a saúde pública. É uma doença que acomete grande parcela da sociedade brasileira e mundial, por diversos fatores ligados ao dia a dia. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é um estado de completo bem-estar no qual os indivíduos atingem seu potencial, enfrentam as adversidades da vida normal, trabalham de forma altamente produtiva e, assim, contribuem para suas comunidades. (OMS, 2020). A saúde mental não é apenas a ausência de doença; está intimamente relacionada com a saúde física e o comportamento.

A ansiedade é algo comum, faz parte da vida das pessoas e pode ser uma emoção útil que funciona como um sinal de alerta diante de situações de conflito. Em contrapartida, quando os níveis de ansiedade ficam fora de controle, podem ocorrer palpitações cardíacas que geram reações e sentimentos desagradáveis, que afetam de forma negativa a saúde física e mental. Nos idosos debilitados pelos efeitos da idade, esse transtorno é visto com frequência, causando grandes sofrimentos emocionais que impactam na qualidade de vida dos mesmos.

Para Skinner e Vaughan (1985), a ansiedade do idoso refere-se às limitações vivenciadas na velhice e muitas vezes é interpretada como ameaçadora. Byrne (2002) ainda diz, que os sintomas de ansiedade são comuns em idosos e que a ansiedade está frequentemente associada a transtornos depressivos e doenças físicas. Consequentemente, a ansiedade em idosos aumenta o risco de doença física, declínio cognitivo, problemas de memória, diminui a qualidade de vida e, simultaneamente, aumenta o risco de morte (MILLER, 2009).

Segundo Forsell (2000) a ansiedade é mais comum em idosos que não recebem visitas de familiares ou amigos, sejam eles institucionalizados ou que continuem morando em casa. Os idosos são os mais propensos a esse “sentimento” devido a diversas variáveis. A sensação de abandono ao passar dos anos, o isolamento social, a aparição de doenças secundárias, que afetam sua saúde e seu desempenho, a incapacidade na realização de tarefas simples do cotidiano, a perda de força, flexibilidade e muitas vezes estabilidade, são alguns dos fatores que contribuem para o sentimento de desamparo e frustração, que a idade traz consigo no processo de envelhecimento. Nessa fase da vida, mais do que nunca, houve a necessidade de atenção e carinho dos familiares e amigos, na tentativa de reduzir ou combater essa doença que hoje é comumente presente na vida dessa população.

1. 1. O Método Pilates

Pilates é um método de condicionamento físico com influência da yoga e das artes marciais, criado pelo alemão Joseph Huberts Pilates, denominado por ele como Contrologia, que é o equilíbrio entre o corpo e a mente. Seus exercícios foram desenvolvidos durante a Primeira Guerra Mundial, quando ele e seus amigos foram mandados para um campo de concentração por serem considerados inimigos estrangeiros. A execução de seus exercícios atribuiu a sobrevivência dos soldados à epidemia da influenza e através disso, Joseph desenvolveu o método que consiste em seis princípios: respiração, centralização, concentração, controle, precisão e fluidez (PILATES, 2010).

O método Pilates vem alcançando destaque nos últimos anos por ser uma opção de exercício físico para os idosos, pois seus exercícios permitem o desenvolvimento de variáveis fundamentais, como a força, equilíbrio e flexibilidade, que espelha tanto na qualidade de vida, como também, na saúde física e emocional dos idosos, fazendo com que eles melhorem nas execuções de tarefas simples e básicas, além de melhorarem as habilidades articulares do corpo (CARVALHO; CHAVES; CHAVES, 2021).

A prática do método Pilates, resulta em cerca de 500 variações de exercícios, que se deram a partir de 34 movimentos do método original, podendo ser realizados, no solo e nos aparelhos (BORGES, 2004; CAMARÃO, 2004). A técnica vai de níveis básicos, intermediários e avançados, no qual são realizados de acordo com o condicionamento de cada aluno. Pesquisas como o de Ferreira e colaboradores (2007), Picolli (2010) dentre outros, mostram este método como inovador e ao mesmo tempo capaz de proporcionar aos praticantes benefícios efetivos.

Segundo Pilates (2010), são muitos os benefícios que o método proporciona ao indivíduo, entre eles estão o aumento da força e resistência muscular, prevenção de lesões, melhora da capacidade respiratória e da consciência corporal, flexibilidade, alívio do estresse e o aumento da autoestima. Dessa forma, os exercícios do método desenvolvem um corpo forte e uma mente sadia, proporcionando a realização de atividades diárias com facilidade e perfeição.

1. MATERIAIS E MÉTODOS

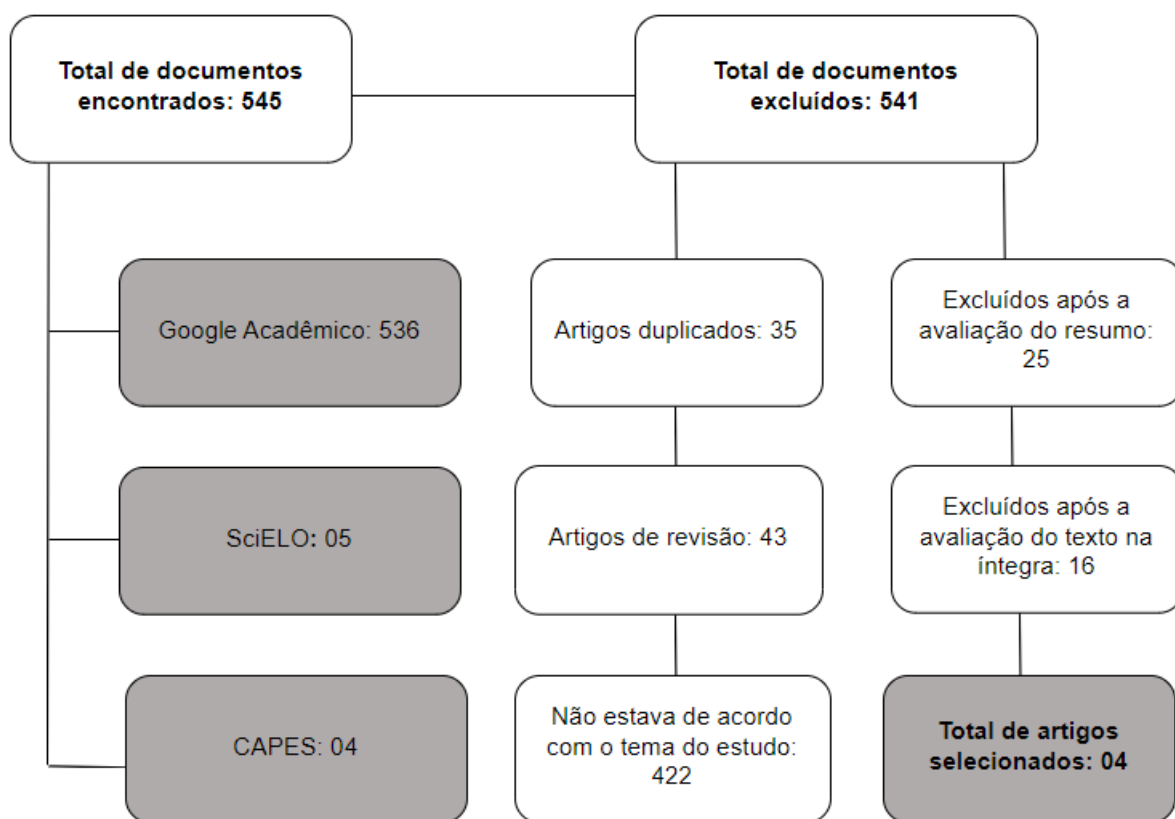
O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa na literatura, em que foram consultadas as bases de dados eletrônicas: Scientific Electronic Library online (Scielo), Google Acadêmico, portal periódico da CAPES. Os descritores utilizados para a busca foram: Idosos, Método Pilates, Ansiedade, com suas combinações. As buscas dos artigos foram realizadas em setembro e outubro de 2022.

O processo de seleção dos artigos para esta revisão é demonstrado no Fluxograma 1. O total de documentos encontrados foi 545, mas 541 foram excluídos, pois não atendiam aos critérios de inclusão, resultando em 04 artigos selecionados para esta revisão.

Os critérios de inclusão para a seleção dos estudos foram artigos publicados nos últimos 12 anos (2010-2022), escritos em língua portuguesa, com participantes de 60 anos ou mais, de ambos o sexo, submetidos a prática do método pilates tendo como desfecho a avaliação da ansiedade.

Fluxograma 1. Processo de seleção dos artigos dessa revisão.

¹ Centro Universitário Uniredentor, ellensilva2679@gmail.com
² Centro Universitário Uniredentor, snayara947@gmail.com



Fonte: Autores (2022)

Os critérios de exclusão consistiram em artigos repetitivos nas bases de dados, artigos sem relação com o tema proposto do trabalho, artigos em outros idiomas e demais estudos como dissertações, teses e artigos de revisões de literatura. Depois dessa primeira seleção dos artigos, ainda no processo de exclusão, foi realizada leitura dos títulos, resumos e posteriormente análise na íntegra dos selecionados.

1. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme demonstrado no Fluxograma 1 anteriormente, dos 545 documentos encontrados resultou-se em quatro artigos, no qual são demonstrados no Quadro 1, abaixo.

Quadro 1. Resultado da revisão.

¹ Centro Universitário Uniredentor, ellensiilva2679@gmail.com

² Centro Universitário Uniredentor, snayara947@gmail.com

Autores	Título	Base de dados	Ano
Vicentini et al.	Sintomas de Ansiedade e Indicativos de Depressão em Idosas Praticantes do Método Pilates no Solo	Google Acadêmico/ SciELO/CAPES	2020
Araújo et al.	Avaliação da Qualidade de Vida e Depressão em Idosos praticantes ou não de Pilates	Google Acadêmico	2017
Ferreira et al.	Avaliação dos níveis de Depressão em Idosos praticantes de diferentes exercícios	Google Acadêmico	2014
Maio et al.	Efeitos da prática regular do método Pilates sobre a percepção da qualidade de vida de mulheres sexagenárias e septuagenárias	SciELO/Google Acadêmico	2018

Fonte: Autores (2022)

Vicentini *et al.* (2020), analisou através de um estudo observacional e transversal, os sintomas de ansiedade e indicativos de depressão em idosos praticantes do método pilates no solo, de centros esportivos do município de Maringá, Paraná. A amostra foi composta de 90 idosas de 60 anos ou mais, praticantes do método pilates no solo. Foram incluídas no estudo idosas com capacidade de fala e audição preservadas, que permitiram a aplicação dos questionários. Foi utilizado o Miniexame do Estado Mental para excluir idosas com déficits cognitivos importante e idosas classificadas a baixo do ponto de corte específico para sua escolaridade.

Para instrumento de pesquisa utilizou-se um questionário semiestruturado pelos próprios autores para caracterização do perfil sociodemográfico e da saúde das idosas, a Escala de Depressão Geriátrica e o Inventário de Ansiedade Geriátrica. A análise de dados foi conduzida por meio dos testes de Qui-Quadrado e Exato de Fisher.

Conquanto, Vicentini *et al.* (2020), evidenciou que ao analisar a associação da presença de sintomas de ansiedade com as variáveis sociodemográfico dos idosos, não foi encontrada associação significativa com nenhuma das variáveis. Ao analisar a associação da presença de sintomas de ansiedade com as condições de saúde, foi encontrada associação significativa apenas com a osteoartrite, depressão e a quantidade de doenças associadas. Ao analisar a associação da presença de indicativos de depressão com as variáveis sociodemográfico dos idosos, não foi encontrada associação significativa com nenhuma das variáveis. Não foi encontrada associação significativa dos indicativos de depressão com nenhuma das condições de saúde.

Uma pesquisa de revisão realizada por Pereira *et al.* (2022), que reuniu 13 artigos onde foi abordado o tema, os efeitos do método pilates na saúde mental de pacientes com depressão e transtorno de ansiedade. Constatou-se que a maioria dos artigos selecionados apresentou resultados positivos aplicando o método Pilates à saúde mental de seus praticantes, apenas um não conseguiu detectar diferença entre os grupos de exercícios regulares e o método Pilates. Constatando que o método Pilates pode ser um excelente aliado no tratamento de pacientes com depressão e TA.

Araújo *et al.* (2017), no seu estudo descrito como transversal, procurou avaliar o impacto da qualidade de vida e a depressão em idosos praticantes e não praticantes de pilates. O estudo teve como amostra 23 idosos, com idade igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos, divididos em grupo de idosos sedentários, com 12 participantes e os outros 11 formaram o grupo de idosos praticantes de pilates.

Araújo *et al.* (2017), utilizou como instrumentos o questionário sociodemográfico, o SF-36 (Short Form-36) e o GDS (Geriatric Depression Scale). Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e para comparação das variáveis foi utilizado o teste t- student. Os resultados do estudo, mostrou que houve uma maior frequência do sexo feminino (60%). Em relação a idade, entre os grupos praticantes com 68,3 anos ($\pm 5,7$) e sedentários com 71,6 anos ($\pm 11,4$), com valor de $p=0,62$, caracterizando homogeneidade entre os grupos. Com relação a qualidade de vida avaliada pelo SF36, observou que o grupo praticante de pilates obteve média superior nas dimensões avaliadas. Já a pontuação do GDS, no grupo sedentário variou de 2 a 14 pontos, com classificação de depressão leve (50%), grave (25%), e não deprimido (25%), comparando com o grupo praticante de pilates que variou de 0 a 3 pontos com classificação de não deprimido (100%).

Corroborando com a nossa revisão, Maio *et al.* (2015), em um estudo quase experimental com 40 idosas (60-69 anos) do sexo feminino divididas em dois grupos: grupo Pilates (Integrantes de um programa de extensão universitária) e grupo Iniciante, num programa de 12 semanas, com duas seções semanais de 50 minutos. No domínio saúde mental o grupo Pilates obteve um valor superior comparado ao grupo iniciante. Assim, embora as idosas do grupo Pilates se percebessem com problemas emocionais, elas não identificaram tais estados emocionais quando os associaram à atividade física. Portanto, foi observado no estudo que idosos que praticam com regularidade o método Pilates apresentaram, não só melhora os níveis de ansiedade e depressão como também influenciam os níveis de percepção da qualidade de vida.

Ferreira *et al.* (2014), no seu estudo descritivo de corte transversal, procurou avaliar o nível de depressão em idosos praticantes de diferentes tipos de exercício físico. A amostra do estudo foi composta de 116 idosos de ambos os sexos com idade acima de 60 anos. Foram divididos de acordo com a modalidade que praticavam, sendo separados em: G1-Musculação ($n=23$), G2-Hidroginástica ($n=22$), G3-Ginástica ($n=25$), G4-Pilates ($n=22$), além do grupo G5-Controle ($n=24$). Os participantes dos quatro primeiros grupos foram selecionados em grupos de atividade física para terceira idade em academia, tendo como critério de inclusão a prática regular da modalidade específica por um período superior a três meses, com frequência de, no mínimo, duas vezes por semana. Para o G5, os indivíduos não deveriam praticar exercícios físicos regulares por um período superior a 12 meses. Além disso, os participantes não poderiam fazer uso de medicamentos antidepressivos.

Ferreira *et al.* (2014), teve como instrumento de avaliação um questionário geral e um questionário denominado Geriatric Depression Scale (GDS). Para o tratamento estatístico, foi utilizado o software estatístico Statistical Package for. O estudo mostrou que apenas o G5 obteve uma pontuação para depressão e o G3 apresentou uma pontuação mais baixa para depressão em relação aos demais grupos.

Vequi *et al.* (2021), também verificou em seu estudo sobre a qualidade de vida de idosos praticantes do método pilates, que se dispôs de dois grupos experimentais com uma amostra de 30 idosos, 15 de sedentários e 15 de praticantes de Pilates. Os dados analisados evidenciaram significativa diferença estatística nas dimensões abordadas, com foco para a saúde mental onde o grupo de praticantes de Pilates foram superiores ao grupo sedentário, não somente para esse domínio como para todos os outros incluídos no teste, demonstrando que o método Pilates pode ser considerado uma atividade importante para o bem-estar do idoso e para sua saúde mental.

Maio *et al.* (2018), teve como objetivo investigar os efeitos de 12 semanas da prática do método pilates sobre a percepção da qualidade de vida de idosas sexagenárias e septuagenárias. A pesquisa quase- experimental, com pré e pós teste, foi realizada com 73 mulheres praticantes regulares do método pilates, divididas por faixa etária, por dois grupos: G1-sexagenárias (54) e G2-septuagenárias (19). As atividades ocorreram duas vezes na semana com duração de 60 minutos, durante 12 semanas. Ambos os grupos receberam o mesmo treinamento, respeitando-se os níveis

¹ Centro Universitário Uniredentor, ellensilva2679@gmail.com

² Centro Universitário Uniredentor, snayara947@gmail.com

de aptidão física de cada faixa etária. Os instrumentos utilizados para a pesquisa foram: questionário sociodemográfico, Índice de Massa Corporal (IMC), Mini Exame do Estado Mental (MEEM), e o questionário SF-36. A normalidade dos dados foi estabelecida pelo teste de Shapiro-Wilk. Diferenças significativas entre os momentos teste e pós-teste do SF36 foram obtidas pelo teste de Wilcoxon. Dados categóricos foram processados pelo teste de Chi-Quadrado.

Maio *et al.* (2018), demonstrou que após 12 semanas de treinamento com o método pilates as sexagenárias exibiram resultados significantes para os domínios Capacidade funcional (CF), Aspectos funcionais (AF), Estado geral de saúde (EGS), Vitalidade (V), Aspectos sociais (AS), Aspectos emocionais (AE) e Saúde mental (SM), enquanto septuagenárias indicaram significância nas facetas EGS e V.

Roveda *et al.* (2016), identificou em seu estudo clínico e randomizado que a prática do método pilates contribui significativamente na melhora da saúde mental dos idosos, além de agir positivamente em outros aspectos abordados no estudo como melhora da mobilidade, energia e capacidade para realizar atividades cotidianas no grupo de intervenção quando comparado ao grupo controle.

Reforçando o que Minghelli et al. (2013), verificou em sua pesquisa a relação significativa entre os níveis de atividade física e o estado de saúde mental, com menor prevalência de indicadores de depressão para idosos não sedentários.

1. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com esta revisão, concluiu-se que a abordagem do método Pilates pode ser um importante aliado no tratamento de pessoas com ansiedade e depressão. Embora sua prática esteja aumentando, há poucas pesquisas sobre os benefícios para a saúde mental de seus praticantes. Portanto, recomenda-se mais pesquisas para resultados mais precisos para entender a eficácia do método Pilates em termos de saúde mental, principalmente para a população idosa, que apresentam grande significância na prática desse método, por se tratar de uma atividade bastante recomendada, frente aos inúmeros outros benefícios que proporcionam uma melhor qualidade de vida para esses indivíduos.

É importante salientar também, da necessidade de se utilizar de revisões e artigos em outros idiomas que tragam mais evidência ao tema, esclarecendo as possíveis contribuições da prática do Pilates sobre a ansiedade em idosos.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, K. et al. Avaliação da qualidade de vida e depressão em idosos praticantes ou não de pilates. **Revista Saúde**. v.11, n. 2, 2017.

BORGES, J. **Princípios básicos do método Pilates**. Curitiba: Módulo, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília, 2006.

BRASIL. Ministério da saúde. **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Genebra, 2017.

BLESSMANN, E. **Corporeidade e Envelhecimento: O significado do corpo na velhice**. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Programa de Pós-Graduação, Escola de Educação Física. Porto Alegre, p. 165. 2003.

BYRNE, G. What happens to anxiety disorders in later life?. **Brazilian Journal of Psychiatry**. [S. l.], v. 24, n. 1, p. 74-80, 2002. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462002000500014>. Available from: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/QrhLwsVSZQgJSC88qRbWGYK/abstract/?lang=>>>. Access in: 17 out. 2022.

CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

CARVALHO, A. D.; CHAVES, T. V. P.; CHAVES, C. T. DE O. P. Relevância do método Pilates nas

alterações musculoesqueléticas na terceira idade. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 12, p. e244101220355, 2021.

FERREIRA, L. et al. Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos. **ConScientiae Saúde**. v. 13, n. 3, p. 405-410, 2014.

FERREIRA, C.B. et al. **O método Pilates sobre a resistência muscular localizada em mulheres adultas. Motricidade**, vol. 3, n. 4, Santa Maria da Feira, Outubro 2007, p. 76-81.

FERNANDES, M. A. et al. Prevalência dos transtornos de ansiedade como causa de afastamento de trabalhadores. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [S. l.], v. 71, n. 5, p. 2344-2349. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/BJjn3CpqWBMPky8GNNGBCBS/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 29 set. 2022.

FORSELL, Y. Predictors for depression, anxiety and psychotic symptoms in a very elderly population: data from a 3-year follow-up study. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**. [S. l.], v. 35, p. 259-263, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1007/s001270050237>. Available from: <<https://link.springer.com/article/10.1007/s001270050237>>. Access in: 17 out. 2022.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeção da população do Brasil por sexo e idade: 2000-2060**. Brasília, 2010. Disponível em: <<https://bit.ly/2Djirc8>>. Acesso em: 29 set. 2022.

LOPES, K. C. S & Santos, V. L. Transtorno de Ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**. v.1, n. 1, p. 45-50, 2018. Disponível em: <<https://revistasfasesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/47>>. Acesso em: 29 set. 2022.

MAIO, M. et al. Efeitos da prática regular do método Pilates sobre a percepção da qualidade de vida de mulheres sexagenárias e septuagenárias. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. v. 10, n. 2. p. e7804, 2018.

MINGHELLI, Beatriz et al. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 40, n. 2, p. 71-76, 2013.

MOURA, A. T. R. P. et al. Anxiety: analysis of impacts on quality of life and therapeutic approaches, an integrative review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 10, p. 1-11, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i10.9247. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/9247>>. Acesso em: 29 set. 2022.

MOTTA, A. B. Envelhecimento e Sentimento do Corpo. In: MINAYO, Maria C. S.; COIMBRA JR., Carlos E. A. (orgs) Antropologia, Saúde e Envelhecimento, Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2002. Disponível em: <https://static.scielo.org/scielobooks/d2frp/pdf/minayo_9788575413043.pdf#page=36>. Acesso em: 17 out. 2022.

MILLER, M. C. Treating generalized anxiety disorder in the elderly. **Harvard Mental Health Letter**. v. 3, p. 1-4, 2009.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; LEITE, T. Atividade física envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Niterói, v. 7, n. 1, p. 40-47, 2001.

MAIO, M.; FERREIRA, E. C. Comparação da percepção da qualidade de vida entre idosos ativos e iniciantes no método Pilates. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. v. 07, n. 04, p. 259-268, 2015.

OMS - Organização Mundial da Saúde. Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) – 1946. 2017. Available from: <<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>>. Access in: 29 set. 2022.

PORTELA, R. S. et al. Ansiolíticos naturais como alternativa no tratamento da ansiedade. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 8, p. 1-5, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i8.16509. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16509>. Acesso em: 29 set. 2022.

PICOLLI, F. Efeitos do treinamento proporcionado pelo método Pilates clássico nas aptidões físicas de mulheres saudáveis. 2010. 162p. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas). Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre.

PILATES, J.H. A obra completa de Joseph Pilates. Sua saúde e O retorno à vida pela Contrologia (co-autoria de William John Miller)/ Joseph Hubertus Pilates; tradução de Cecília Panelli – São Paulo: Phorte, 2010.

PEREIRA, D. C. et al. Os efeitos do método pilates na saúde mental de pacientes com depressão e transtorno de ansiedade: revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, e5911729368, 2022.

ROVEDA, F. et al. A Influência da prática do Pilates na Qualidade de vida dos idosos: Estudo clínico e randomizado. **Estud. Interdiscipl. envelhec.** v. 21, n. 2, p. 75-88, 2016.

SACCO, I. C. N. et al. Métodos Pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural - Estudos de caso. **Rev. Bras. Ci e Mov.** [S. l.], v.13, n. 4, p. 65-78, 2005. Disponível em: <<http://www.studiequilibrium.com.br/downloads/Sacco%20-%20Biomecanica%20na%20reestruturacao%20postural.pdf>>. Acesso em: 29 set. 2022.

SPOSITO, G. et al. Advanced Activities of Daily Living (AADLs) and cognitive performance in community-dwelling elderly persons: Data from the FIBRA Study-UNICAMP. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. [S. l.], v. 19, n. 1, p. 07-20, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2016.15044>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/6C6nWvxyDLZ8XcHp577KyP/?lang=en>>. Acesso em: 17 out. 2022.

SKINNER, B. F.; VAUGHAN, M. E. Viva bem a velhice: aprendendo a programar a sua vida. São Paulo: Summus, 1985.

TEIXEIRA, J.. et al. Envelhecimento e percepção corporal de idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. [S. l.], v. 15, n. 1, p. 63-68, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232012000100007>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/mQB7kkPZgbCtL8MSC6mRMLF/?lang=pt&format=html>>. Acesso em: 17 out. 2022.

VAN PRAAG, H. et al. Exercise, Energy Intake, Glucose Homeostasis, and the Brain. **The Journal of Neuroscience**, [S. l.], v. 34, n. 46, p. 15139-15149, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI>. Available from: <<https://www.jneurosci.org/content/jneuro/34/46/15139.full.pdf>>. Access in: 29 set. 2022.

Vincentini, D. et al. Sintomas de Ansiedade e Indicativos de Depressão em Idosas Praticantes do Método Pilates no Solo. **Revista Psicologia e Saúde**. v. 12, n. 4, p. 3-12, 2020.

VEQUI, M. A. et al. Avaliação da qualidade de vida de idosos praticantes do método Pilates. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação- REASE**. v. 07, n. 12, 2021.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade, Idosos, Método Pilates