



Serviço Público Federal  
Ministério da Educação  
**Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul**



**Katiely Felix de Souza da Rocha**

**O MÉTODO PILATES E A QUALIDADE DE VIDA DE  
MULHERES COM DOENÇAS CRÔNICAS.**

**CAMPO GRANDE-MS**

**2025**

KATIELY FELIX DE SOUZA DA ROCHA

**O MÉTODO PILATES E A QUALIDADE DE VIDA DE  
MULHERES COM DOENÇAS CRÔNICAS.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Educação Física – Bacharelado da Faculdade de Educação, da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física

Orientador: Profº. Dr. Philipe Rocha de Camargo.

**Banca examinadora:**

Prof. Dra. Helysse Elaine Gimenes Nunes.  
Prof. Dr. Dirceu Santos Silva.

**CAMPO GRANDE-MS**

**2025**

**RESUMO:** O presente artigo tem como objetivo analisar a relação do método pilates na qualidade de vida de mulheres portadoras de doenças crônicas. A escolha do tema justifica-se pela necessidade de compreender como essa prática pode contribuir para o bem-estar físico, emocional e social de mulheres que enfrentam limitações impostas por condições como fibromialgia, hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares. Trata-se de uma pesquisa de abordagem mista, de natureza exploratória por meio de estudo de caso, realizada com quatro mulheres entre 40 e 55 anos que praticam pilates há pelo menos três meses. Os dados foram obtidos por meio de questionário sociodemográfico e de saúde, buscando identificar percepções acerca das mudanças promovidas pela prática. Os resultados evidenciam benefícios como melhora na disposição, redução da dor, aumento da flexibilidade e fortalecimento muscular, além de impactos positivos na autoestima e na autonomia. Conclui-se que o pilates representa uma alternativa eficaz de atividade física, segura e de baixo impacto, capaz de promover a qualidade de vida e auxiliar no enfrentamento de desafios cotidianos das portadoras de doenças crônicas.

**Palavras-chave:** Pilates; Qualidade de vida; Doenças crônicas; Mulheres.

**ABSTRACT:** This article aims to analyze the relationship between the Pilates method and the quality of life of women with chronic diseases. The choice of topic is justified by the need to understand how this practice can contribute to the physical, emotional, and social well-being of women facing limitations imposed by conditions such as fibromyalgia, hypertension, diabetes, and cardiovascular diseases. This is a mixed-methods, exploratory case study conducted with four women aged 40 to 55 who have been practicing Pilates for at least three months. Data were obtained through a sociodemographic and health questionnaire, seeking to identify perceptions about the changes promoted by the practice. The results show benefits such as improved mood, pain reduction, increased flexibility and muscle strengthening, as well as positive results in self-esteem and autonomy. We conclude that Pilates represents an effective, safe, and low-impact alternative for physical activity, capable of promoting quality of life and assisting in coping with the daily challenges of women with chronic diseases.

**Keywords:** Pilates; Quality of life; Chronic diseases; Women.

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Comparações dos resultados do benefício do pilates  
**Bookmark not defined.**

Error!

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	07
<b>2 METODOLOGIA</b>	10
<b>3 O MÉTODO PILATES E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE DA MULHER</b>	11
3.1 FUNDAMENTOS E PRINCÍPIOS DO PILATES	11
3.2 PILATES E DOENÇAS CRÔNICAS: EVIDÊNCIAS NA LITERATURA	11
3.3 EFEITOS FÍSICOS, EMOCIONAIS E SOCIAIS DA PRÁTICA	12
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	14
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	20
<b>REFERÊNCIAS</b>	22

## 1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a busca por atividades físicas que promovam bem-estar físico e mental tem crescido consideravelmente de acordo com relatórios da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), sobretudo entre mulheres que convivem com condições crônicas como diabetes, hipertensão, fibromialgia e doenças cardiovasculares. Essas patologias, além de exigirem acompanhamento médico constante, interferem de forma significativa na autonomia, disposição e qualidade de vida das pessoas (Cardoso et al. 2011).

Nesse contexto, o método pilates surge como uma alternativa de exercício físico acessível, de baixo impacto e com resultados amplamente reconhecidos na literatura científica por contribuir para o equilíbrio físico e emocional (Latey, 2001; Siler, 2000).

Criado por Joseph Hubertus Pilates no início do século XX, é fundamentado na integração entre corpo e mente, utilizando princípios como concentração, controle, precisão, fluidez e respiração consciente. O método busca fortalecer a musculatura profunda, melhorar a postura, aumentar a flexibilidade e promover maior consciência corporal (Pilates, 1945, Latey, 2002). Além das melhorias físicas, estudos indicam que o pilates pode influenciar positivamente o humor, o sono e o gerenciamento da dor, contribuindo para sensação de bem-estar e equilíbrio emocional (Blum, 2002; Bernardo, 2006).

Com base nas recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), a atividade física é considerada uma das principais estratégias para prevenção e controle de doenças crônicas, por atuar na regulação do sistema cardiovascular, no controle glicêmico, na preservação da massa muscular e na redução do estresse.

Dantas (2002) e Leitão (2000) destacam que o movimento corporal regular melhora a capacidade funcional, aumenta a autonomia e reduz limitações relacionadas à idade e condições de saúde, no caso de mulheres em processo de envelhecimento ou que convivem com doenças crônicas, a prática de exercícios assume papel essencial para manter a independência e a qualidade de vida. Nesse contexto, o pilates se apresenta como uma modalidade eficaz e adaptável às necessidades individuais, por ser uma prática de baixo impacto, ele pode ser realizado por pessoas com diferentes níveis de condicionamento físico, incluindo aquelas que enfrentam dor crônica, limitações articulares ou fadiga persistente (Siler, 2000; Segal, 2004).

Estudos apontam que o fortalecimento do core e o controle da respiração contribuem para a melhora da postura, prevenção de lesões e redução da sobrecarga na coluna vertebral (Latey, 2001; Storch et al., 2015). Pesquisas recentes reforçam esses benefícios, Freeman et al.

(2023) observaram que o pilates reduz a dor e melhora a qualidade de vida de mulheres com fibromialgia, da mesma forma que Gürbüz et al. (2023) identificaram melhora significativa da dor e da funcionalidade em pessoas com dores crônicas na coluna, Cardoso et al. (2011) destacam ainda que o pilates contribui para o fortalecimento da autoestima, melhora da autoimagem e enfrentamento emocional da doença.

Dessa forma o pilates não se limita ao condicionamento físico, mas promove um cuidado integral, atuando sobre dimensões corporais, emocionais e sociais da saúde, para mulheres com doenças crônicas, pois a prática representa não apenas uma estratégia terapêutica, mas também um caminho para reconexão consigo mesmas, autonomia e valorização da própria trajetória corporal.

Diante do exposto, surge a seguinte questão norteadora: Qual a relação do método pilates na qualidade de vida de mulheres portadoras de doenças crônicas, a partir da percepção das próprias praticantes? Deste modo surge a escolha do tema, que se justifica pela necessidade de entender a relação da prática do pilates para a melhoria da qualidade de vida entre a população feminina com doenças crônicas, que tem se tornado uma preocupação significativa para a saúde pública na necessidade de oferecer à sociedade alternativas seguras e eficazes que possam contribuir para o bem-estar geral de mulheres que enfrentam limitações físicas e emocionais decorrentes de doenças crônicas.

O presente estudo teve o objetivo de analisar a relação do método pilates na qualidade de vida de mulheres com doenças crônicas, considerando suas percepções sobre as mudanças físicas, emocionais e sociais obtidas com a prática. Como objetivo específico para esse estudo é identificar as percepções das praticantes acerca das transformações físicas decorrentes da prática do pilates; compreender os benefícios emocionais e sociais relatados após o início da prática; descrever os principais benefícios percebidos pelas participantes ao longo da vivência com o método.

A relevância científica do estudo tem em específico a importância de fortalecer o conhecimento na área da Educação Física, especialmente no que diz respeito à aplicação de métodos de exercício terapêutico voltados à melhoria da qualidade de vida. A literatura ainda carece de pesquisas que abordem a relação do pilates, especificamente em mulheres com doenças crônicas, o que torna o presente trabalho relevante para a formação de novos profissionais e para o avanço das práticas baseadas em evidências.

No aspecto social, a pesquisa contribui ao oferecer subsídios para profissionais e instituições de saúde na promoção de alternativas acessíveis e seguras que favoreçam a

autonomia, o bem-estar e a qualidade de vida dessa população, que frequentemente enfrenta limitações físicas e emocionais.

Como justificativa pessoal está relacionada à experiência da própria com o tema, a vivência com mulheres que enfrentam desafios físicos e emocionais decorrentes de doenças crônicas, despertou o desejo de aprofundar o estudo sobre os impactos dessa prática na melhoria da qualidade de vida. Essa motivação pessoal reforça o compromisso com a valorização do movimento como forma de cuidado, superação e autoconhecimento.

Este estudo trata-se de uma pesquisa mista, de natureza descritiva, desenvolvida como um estudo de caso em um estúdio de pequeno porte localizado na cidade de Campo Grande – MS, com mulheres entre 40 e 55 anos que praticam pilates, os dados foram coletados por meio de questionário estruturado e adaptado pela própria autora buscando identificar através participantes as transformações físicas e emocionais decorrentes da prática.

Por fim, o trabalho está estruturado em cinco capítulos: O primeiro apresenta a introdução, contextualizando o tema e justificando a relevância do estudo; O segundo descreve a metodologia utilizada na pesquisa; O terceiro traz o referencial teórico, abordando o histórico do método, sua relação com a saúde e seus efeitos em mulheres com doenças crônicas; O quarto apresenta e analisa os resultados obtidos juntamente com as discussões comparadas a literatura, e o quinto capítulo traz as considerações finais, destacando conclusões e contribuições do estudo.

## 2. METODOLOGIA

A pesquisa foi desenvolvida com uma abordagem mista. No componente qualitativo, conforme apontam Moreira e Caleffe (2006), utilizamos um tipo de investigação voltado à análise de múltiplas fontes, permitindo explorar fenômenos mais profundos, complexos e relacionados ao comportamento social. Paralelamente, incorporamos também o enfoque quantitativo, aplicado na etapa de coleta, organização e análise dos dados numéricos obtidos ao longo do estudo (LAKATOS; MARCONI, 1991), onde tais percepções são essenciais para identificar impactos subjetivos relacionados à qualidade de vida, especialmente em mulheres que convivem com doenças crônicas.

O estudo foi realizado em um Studio de pequeno porte na cidade de Campo Grande - MS, onde são ofertadas aulas regulares de pilates durante a semana, com aulas voltada ao público idoso, quatro participantes sendo mulheres adultas com idades entre 40 e 55 anos foram selecionadas por conveniência, diagnosticadas com ao menos uma doença crônica, como diabetes, hipertensão arterial, fibromialgia ou outras condições que demandem atenção contínua à saúde fizeram parte desta pesquisa.

Como critério de inclusão é necessário que as participantes estejam praticando pilates há no mínimo três meses, serão excluídas mulheres que não atenderem aos critérios citados ou que não desejarem participar de forma voluntária.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário elaborado e adaptado pela própria autora, composto por questões sociodemográficas (idade, escolaridade, profissão, situação familiar) e questões relacionadas à saúde, incluindo percepção de dor, aspectos físicos, disposição, estado emocional e bem-estar geral, aplicado presencialmente em momento previamente acordado com as participantes, garantindo ambiente tranquilo e tempo suficiente para as respostas.

A pesquisa respeitará os princípios éticos estabelecidos pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo o anonimato, a privacidade e o direito de desistência das participantes a qualquer momento, sem prejuízos onde os dados obtidos serão utilizados exclusivamente para fins acadêmicos e científicos.

Os dados analisados de forma descritiva, buscou identificar padrões, sentidos e percepções recorrentes nos relatos, as informações foram organizadas em categorias temáticas relacionadas aos objetivos da pesquisa, permitindo a compreensão das transformações físicas,

emocionais e sociais percebidas pelas mulheres após a prática do método pilates e com isso a análise dos dados buscou relacionar os relatos das participantes com a literatura científica discutida no referencial teórico.

### **3. O MÉTODO PILATES E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE DA MULHER**

#### **3.1 FUNDAMENTOS E PRINCÍPIOS DO PILATES**

O pilates é método que pode ser conceituado como uma modalidade de condicionamento físico e mental com proposta de promoção das valências físicas, realinhamento postural, saúde e qualidade de vida (Pilates, 1945; Gallagher, 1999; Camarão, 2004; Jago, 2006).

Inicialmente chamado de Contrology ou Arte do Controle, foi criado pelo alemão Joseph Hubertus Pilates (1883-1967) no início do século XX, o método foi estruturado com o objetivo de integrar corpo e mente na junção de princípios orientais, como concentração, equilíbrio, percepção, controle corporal e flexibilidade, e da cultura ocidental, com ênfase na força e nos tônus musculares (Pilates, 1945; Latey, 2001, Pires, 2005).

Segundo Pilates (1945) os exercícios são realizados de forma lenta e controlada, exigindo atenção plena do praticante, foco no alinhamento postural e na ativação do centro de força do corpo, conhecido como *power house* (região abdominal, lombar e pélvica), podendo ser praticado no solo (*Mat Pilates*) ou com equipamentos específicos desenvolvidos por Joseph Pilates, como o Reformer, Cadillac e Chair (Pilates, 1945, Latey, 2002).

#### **3.2 PILATES E DOENÇAS CRÔNICAS: EVIDÊNCIAS NA LITERATURA**

A prática regular do método pilates pode proporcionar diversos benefícios de forma gradativa, dentre os quais destacam-se o fortalecimento muscular, especialmente dos músculos do core (centro de força do corpo), que são fundamentais para a estabilidade postural e prevenção de lesões. Além disso, o método contribui para o aumento da flexibilidade muscular e da amplitude de movimento das articulações. O pilates também é amplamente utilizado na reabilitação de disfunções musculoesqueléticas, principalmente na coluna vertebral e articulações (Siler, 2000; Latey, 2001).

A base teórica do método pilates é um campo vasto e em contínua evolução, que se apoia em várias áreas como a fisioterapia, ciências do movimento e educação física. Através disso foi perceptível através de uma revisão narrativa sobre as evidências científicas referente a prática do método pilates em diversos âmbitos em nossas vidas, seja para efeitos positivos no tratamento de doenças como fibromialgia e lombalgia que são alguns exemplos de doenças crônicas, além de melhorar a qualidade de vida.

Com relação aos artigos estudados, foram encontrados com referência a casos isolados como Latey (2002) que o define não apenas como uma série de exercícios, mas um meio para obtenção de consciência corporal, funcionalidade e controle motor; Rodríguez (2007) cita o método como arte de controle total do corpo, a partir da comunhão da mente e da respiração ao movimento.

Temos também um trecho que menciona que o consenso da prática regular de exercícios físicos, é fundamental para a promoção de saúde, qualidade de vida, longevidade e prevenção de doenças crônicas (Leitão, 2000; Dantas, 2002; Aveiro, 2004; Jovine, 2006), os artigos de embasamento têm uma série de falas que relatam a investigação dos efeitos do pilates em diferentes populações, principalmente com o foco abordado para o tema desse trabalho, com isso revisões sistemáticas recentes têm demonstrado que o método pilates é eficaz.

Freeman et al. (2023) em uma revisão sistemática e meta-análise com mulheres com fibromialgia, observaram redução significativa da dor e melhora da qualidade de vida após programas regulares de pilates. Da mesma forma que Gürbüz et al. (2023) ao analisarem ensaios clínicos com pacientes com dor lombar crônica, identificaram melhora da postura, redução da incapacidade funcional e diminuição da intensidade da dor.

Além disso, revisão realizada por Storch et al. (2015) reforça que o pilates, por ser uma prática de baixo impacto e facilmente adaptável, favorece a adesão ao exercício físico em populações com limitações ou restrições de movimento, tornando-se uma alternativa eficaz, segura e agradável.

### 3.3 EFEITOS FÍSICOS, EMOCIONAIS E SOCIAIS DA PRÁTICA

Segundo Siler (2000) e Latey (2001), a prática regular do método pilates pode proporcionar diversos benefícios de forma gradativa, dentre os quais destacam-se o fortalecimento muscular, especialmente dos músculos do core (centro de força do corpo), que são fundamentais para a estabilidade postural e prevenção de lesões.

Além disso, o método contribui para o aumento da flexibilidade muscular e da amplitude de movimento das articulações, onde também é amplamente utilizado na reabilitação de disfunções musculoesqueléticas, principalmente na coluna vertebral e articulações.

Em determinadas situações o método pilates é uma das alternativas que pode ser indicada, pois tem se mostrado uma prática amplamente utilizada tanto por pessoas diferentes idades sejam elas saudáveis, quanto por aquelas que buscam reabilitação funcional (Latey, 2002;

Blum, 2002; Segal, 2004; Gagnon, 2005), justamente pelos resultados que mostram uma melhoria na flexibilidade e na força muscular, além de ajudar na reeducação e na correção da postura, onde também há uma otimização na coordenação e no equilíbrio, contribuindo para a promoção da saúde e do bem-estar.

Segundo Heymann, Paiva e Junior (2010) e Cardoso et al. (2011), mulheres com doenças crônicas, costumam apresentar sintomas como por exemplo: fadiga persistente, dores musculares ou articulares, mudanças de humor, alterações no peso corporal (ganho ou perda) e limitações na autonomia. Com isso a prática regular do pilates pode ajudar a resgatar o controle sobre o próprio corpo, aumentando a autoestima, melhorando o condicionamento físico e facilitando no enfrentamento dos desafios cotidianos impostos pela condição crônica.

Vale reforçar que estudos têm demonstrado que os efeitos do pilates podem se estender a longo prazo, promovendo benefícios tanto físicos quanto emocionais. Por exemplo, Blum (2002) observou que a prática constante contribui para melhora da postura, redução da dor e maior estabilidade corporal, enquanto Bernardo (2006) destaca o pilates como uma abordagem capaz de promover bem-estar integral, atuando na consciência corporal e no equilíbrio entre corpo e mente. Além disso, Freeman et al. (2023) evidenciaram que os benefícios do método permanecem ao longo do tempo, sobretudo na redução da dor e na melhora da qualidade de vida em mulheres com condições crônicas.

Dessa forma, a escolha do pilates como objeto deste estudo se justifica pela existência de evidências científicas que comprovam seus efeitos positivos contínuos, bem como pela necessidade de ampliar investigações sobre sua eficácia especificamente em mulheres que convivem com doenças crônicas.

Ao mostrar os resultados e benefícios que essa prática pode trazer, mais pessoas podem se sentir motivadas a experimentá-la e neste sentido, vários tem sido os sistemas de atividades físicas onde o método pilates surge como forma de condicionamento físico particularmente interessado em proporcionar bem-estar geral ao indivíduo, sendo assim, capaz de proporcionar força, flexibilidade, boa postura, controle motor, consciência e percepção corporal melhorada e um estilo de vida ativo como fator de proteção (Blum 2002).

Com base nessas evidências, o presente estudo buscou compreender, em um contexto real, os efeitos percebidos por mulheres praticantes de pilates com diagnóstico de doenças crônicas.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES – MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DAS PARTICIPANTES.**

A análise quantitativa desse estudo de caso evidenciou a relação entre a prática do método pilates no desempenho de mulheres diagnosticadas com doença crônica, os dados foram coletados por meio do programa do google forms, a partir dos formulários recebidos com respostas válidas, as informações foram organizadas de acordo com cada conjunto de variáveis e são apresentadas em valores absolutos e relativos no quadro 1.

Quadro 1 – Perfil das participantes da prática de pilates

PARTICIPANTE	IDADE	COMORBIDADE(S) DIAGNÓSTICA(S)	TEMPO DE PRÁTICA	FREQUÊNCIA SEMANAL
P1	47	Diabetes Mellitus	Mais de 6 meses	3x ou mais/semana
P2	48	Fibromialgia	Mais de 6 meses	3x ou mais/semana
P3	54	Sem doenças crônicas	Menos de 3 meses	1x/semana
P4	55	Tendinite, Artrite Reumatoide (fator negativo), Artrose, Bursite Trocantérica, Síndrome do túnel do carpo bilateral	Mais de 6 meses	3x ou mais/semana

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

No Quadro 1 é apresentada a comparação dos níveis de questões sociodemográficas (idade, escolaridade, profissão), onde o perfil das participantes do estudo de caso evidenciou idades variando entre 40 e 55 anos, caracterizando um grupo de adultos de meia-idade pois o Studio que as aulas acontecem, são voltadas ao público idoso.

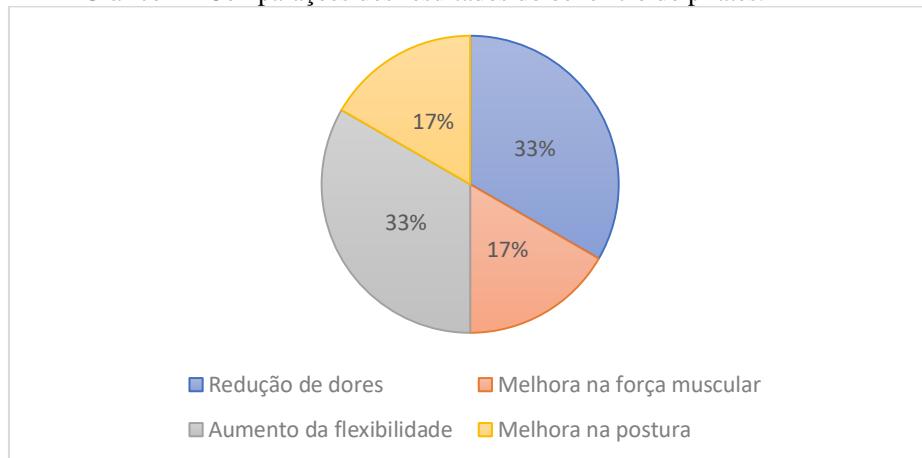
Em relação às condições de saúde, observou-se diversidade nos diagnósticos: uma participante com diabetes, uma com fibromialgia, uma sem doenças crônicas e outra com múltiplas alterações musculoesqueléticas, incluindo: tendinite, artrite reumatoide com fator negativo, artrose, bursite trocantérica e síndrome do túnel do carpo bilateral.

Quanto ao tempo de prática do método pilates, verificou-se que uma participante iniciou há menos de três meses, enquanto três já praticavam há mais de seis meses, demonstrando experiência consolidada com a atividade. Em relação à frequência semanal, três mulheres relataram realizar as sessões três vezes ou mais, enquanto apenas uma praticava uma vez por

semana. Esses dados apontam para a predominância de praticantes assíduas e com maior tempo de prática, o que pode influenciar de maneira positiva com os benefícios físicos e emocionais percebidos na saúde e no manejo das doenças crônicas.

Em seguida, analisou-se o efeito em cada perfil teve com a prática do pilates para a melhoria da qualidade de vida, entre os principais benefícios relatados pelas participantes da prática, destacou-se a redução de dores e o aumento da flexibilidade, mencionados por quatro mulheres cada, além disso, duas participantes relataram melhora na força muscular e duas destacaram a melhora na postura. Esses achados reforçam a efetividade do método pilates tanto em aspectos físicos, como força, postura e flexibilidade, quanto em dimensões relacionadas ao bem-estar e à qualidade de vida, especialmente no enfrentamento de condições crônicas.

Gráfico 1 - Comparações dos resultados do benefício do pilates.



Fonte: Dados de pesquisa

As participantes relataram percepções bastante positivas após o início da prática, todas as quatro participantes relataram mudanças em seu bem-estar emocional após iniciarem a prática do pilates, destacando maior sociabilidade, disposição em relação às atividades diárias.

Entre os relatos positivos, foram mencionadas melhorias na capacidade de caminhar por longas distâncias, subir escadas, realizar tarefas domésticas com menor fadiga, além de maior amplitude, mobilidade e conforto em movimentos no corpo como por exemplo: ombro e braço. Esses resultados reforçam que o pilates pode contribuir não apenas para aspectos físicos, mas também para o bem-estar emocional e a autonomia funcional no cotidiano.

Entre os principais pontos destacados, mencionaram a utilização do método como auxílio no pós-operatório de coluna, resultando em melhora significativa, além de benefícios como emagrecimento, maior flexibilidade, redução de dores musculares e a possibilidade de realizar atividades cotidianas, como cozinhar e fazer crochê sem dor.

Quanto às experiências marcantes relacionadas à prática, foram relatadas melhoras na postura, maior interação social, além de benefícios emocionais, como a superação de quadros de desânimo e sintomas relacionados à saúde mental e também foi relatada a diminuição de dores na lombar e quadril. Esses relatos evidenciam não apenas benefícios físicos, mas também repercussões positivas na esfera emocional e social, reforçando o papel do pilates.

Os resultados obtidos no estudo demonstram que a prática regular do método pilates exerce efeitos positivos na vida de mulheres portadoras de doenças crônicas conforme a comparação com a literatura. De acordo com Freeman et al. (2023), o pilates contribui para a redução da dor e para a melhora da qualidade de vida em mulheres com dor crônica.

Da mesma forma, Gürbüz et al. (2023) identificam que o método melhora a funcionalidade e reduz a incapacidade física em casos de lombalgia crônica. Esses achados confirmam a relevância do pilates como prática de baixo impacto, segura e adaptável, capaz de promover a qualidade de vida em populações com condições crônicas de acordo com a revisão sistemática de Cardoso et al. (2011).

Um dos principais resultados encontrados foi a redução da dor, mencionada pela totalidade das participantes, esses dados convergem com a revisão sistemática de Freeman et al. (2023), que apontou evidências significativas de que o pilates contribui para a diminuição da dor em pacientes com fibromialgia, além de melhorar a qualidade de vida relacionada à saúde, a melhora foi relatada não apenas em dores generalizadas, mas também em quadros específicos.

Outro aspecto importante foi a melhora na flexibilidade e mobilidade, relatada por todas as participantes, essa observação está alinhada com os achados de Ferreira, Aidar e Novaes (2007), que verificaram ganhos significativos na resistência e na flexibilidade muscular em mulheres adultas após programas de pilates.

Segundo Blum (2002) e Bernardo (2006), a prática auxilia não apenas no aumento da amplitude de movimento, mas também na reeducação postural, proporcionando maior consciência corporal e prevenção de lesões. Os relatos de que atividades simples, como subir escadas e caminhar longas distâncias, tornaram-se mais fáceis após a prática, confirmam a contribuição do método para a autonomia funcional.

A postura e a força muscular também foram mencionadas como benefícios relevantes, ainda que em menor número de participantes. Essa constatação está em consonância com Storch et al. (2015), que avaliaram o método associado a orientações de estilo de vida em pacientes

com lombalgia crônica e constataram melhora significativa na postura e na estabilidade do tronco.

O fortalecimento da musculatura do core, amplamente descrito por Pilates (1945) e confirmado em estudos como os de Latey (2001), representa uma das bases para o sucesso do método na prevenção de sobrecargas articulares e na melhora da sustentação corporal.

No campo dos aspectos emocionais e sociais, os resultados do presente estudo evidenciaram mudanças relevantes. Todas as participantes relataram melhora no bem-estar emocional, destacando maior disposição, sociabilidade e superação de quadros de desânimo. Esse achado é consistente com Cardoso et al. (2011), que identificaram impacto positivo do pilates sobre a autoestima e a qualidade de vida de mulheres com fibromialgia, e com Martins et al. (2012), que ressaltaram a importância de avaliar dimensões emocionais e psicológicas em indivíduos com dor crônica.

Além disso, Heymann et al. (2010) destacam que sintomas emocionais, como ansiedade e depressão, são comuns em pacientes com doenças crônicas, e o pilates surge como uma estratégia eficaz para atenuar esses quadros por meio da integração corpo-mente.

A autonomia funcional foi outro ponto amplamente relatado. Três das quatro participantes afirmaram ter percebido mudanças em suas atividades de vida diária, como caminhar por longas distâncias, realizar tarefas domésticas sem fadiga, subir escadas e executar movimentos de ombro e braço com mais facilidade.

Esses relatos reforçam os achados de Oliveira Júnior e Almeida (2018), que apontaram a eficácia do pilates no tratamento da fibromialgia, especialmente na melhoria da capacidade funcional e da independência para as tarefas cotidianas. Também dialogam com a pesquisa de Araújo, Silva e Vieira (2010), que demonstraram a redução da dor e melhora da funcionalidade em universitárias com escoliose não estrutural submetidas ao método.

É importante destacar ainda que, para além dos ganhos físicos e funcionais, o pilates contribuiu para mudanças na percepção de qualidade de vida das participantes. Foram mencionados benefícios como emagrecimento, maior flexibilidade, melhora na postura e sensação de bem-estar no cotidiano, o que confirma a observação de Leitão (2000), Dantas (2002) e Jovine (2006) de que a prática regular de exercícios físicos é fundamental para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas. O pilates, por ser adaptável e de baixo impacto, destaca-se como modalidade acessível a pessoas com diferentes condições e restrições, o que também contribui para a adesão, conforme apontado por Segal (2004) e Gagnon (2005).

Outro ponto que merece discussão é a dimensão social do pilates. Uma das participantes relatou melhora significativa na interação com outras pessoas após iniciar a prática, superando inclusive sintomas associados ao climatério.

Esse dado dialoga com Bernardo (2006), que defende o pilates como ferramenta de promoção de saúde integral, indo além dos aspectos fisiológicos e alcançando dimensões psicossociais. A literatura recente também enfatiza essa perspectiva holística, destacando o pilates como meio de fortalecer não apenas o corpo, mas também a mente, favorecendo a autoestima e a autoconfiança (Freeman et al., 2023).

No conjunto, os resultados encontrados neste estudo confirmam e ampliam a literatura existente, ao evidenciar que os benefícios do pilates não se limitam ao campo físico, mas se estendem para a saúde emocional e social das mulheres portadoras de doenças crônicas.

Essa visão multidimensional reforça a aplicabilidade do método como recurso terapêutico e preventivo, que pode ser utilizado tanto em ambientes clínicos quanto como estratégia de promoção de saúde pública, conforme sugerido por Personare (2025) e Terra (2025).

Por fim, a presente discussão reforça que o método pilates constitui uma intervenção segura, eficaz capaz de atuar de maneira integrada sobre corpo e mente, os benefícios relatados neste estudo são: redução da dor, melhora da funcionalidade, aumento da flexibilidade, fortalecimento muscular, ganhos emocionais e sociais.

Através do resultado de pesquisa evidenciam que o pilates deve ser considerado uma ferramenta relevante no cuidado à saúde de mulheres com doenças crônicas, tanto no âmbito clínico quanto em políticas públicas voltadas à promoção da qualidade de vida.

É importante reconhecer que este estudo apresenta limitações relacionadas ao número reduzido de participantes, já que a amostra foi composta por apenas quatro mulheres, além do seu caráter exploratório, configurando-se como um estudo de caso. Tais aspectos não permitem generalizações para outras populações, mas possibilitam reflexões significativas sobre o impacto do método pilates na qualidade de vida de mulheres com doenças crônicas.

Assim, os resultados obtidos devem ser compreendidos como ponto de partida para novas pesquisas que incluem grupos maiores, diferentes faixas etárias e múltiplos contextos de prática, a fim de ampliar e aprofundar o entendimento sobre os efeitos do método em diferentes realidades.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar a relação do método pilates na qualidade de vida de mulheres portadoras de doenças crônicas, considerando suas percepções acerca das mudanças físicas, emocionais e sociais resultantes da prática. O achado desta pesquisa demonstrou que o pilates pode ser uma ferramenta eficaz na promoção da saúde, atuando de forma abrangente sobre diferentes dimensões da vida das participantes.

Observou-se que a prática regular do pilates contribuiu significativamente para a redução de dores, principalmente musculoesqueléticas, além da melhora da flexibilidade, postura e força muscular.

No campo emocional, as participantes relataram aumento da disposição, sensação de bem-estar, melhora da autoestima e maior motivação para atividades diárias. Do ponto de vista social, destacou-se o fortalecimento das relações interpessoais e o sentimento de pertencimento, o que favoreceu o enfrentamento dos desafios impostos pelas doenças crônicas.

Além disso, verificou-se que a autonomia funcional das participantes foi fortalecida, tornando tarefas cotidianas mais acessíveis e menos desgastantes, tais resultados reforçam que o pilates por ser uma prática adaptável e de baixo impacto, pode atender com segurança diferentes condições e níveis físicos, favorecendo a adesão e continuidade da atividade.

É importante destacar que esta pesquisa apresenta algumas limitações, a principal refere-se ao número reduzido de participantes, o que restringe a generalização dos resultados para populações mais amplas. Outro ponto limitado foi o fato de os dados terem sido coletados por meio de questionário, o que pode não captar de forma aprofundada e subjetivas que uma entrevista ou acompanhamento longitudinal proporcionariam, ainda assim, os relatos obtidos foram consistentes e contribuem para o avanço do conhecimento na área.

Para estudos futuros, sugere-se:

- A realização de pesquisas com amostras maiores e em diferentes contextos socioculturais;
- A inclusão de entrevistas semiestruturadas para aprofundar aspectos emocionais;
- A comparação entre grupos que praticam Pilates e grupos que realizam outros tipos de exercício físico;

- A condução de estudos longitudinais, acompanhando os efeitos do método ao longo do tempo.

No campo da prática profissional, recomenda-se que:

- O pilates seja incorporado como estratégia complementar de promoção da saúde em projetos sociais, clínicas e políticas públicas voltadas à população feminina;
- Os profissionais priorizem a adaptação individualizada dos exercícios, respeitando limitações e necessidades específicas;
- Haja integração entre profissionais de educação física, fisioterapeutas e equipe multiprofissional para ampliar o cuidado integral à saúde da mulher.

Embora o número de participantes tenha sido pequeno, o estudo contribuiu para compreender, em um contexto real, as percepções de mulheres sobre o impacto do pilates em suas vidas. Recomenda-se que futuras pesquisas ampliem o número de participantes e explorem diferentes locais de prática.

## REFERÊNCIAS

- ARAUJO, M. E. A.; SILVA, E. B.; VIEIRA, P. C. **Redução da dor crônica associada à escoliose não estrutural em universitárias submetidas ao pilates.** Motriz, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 958–966, 2010.
- BERNARDO, L. A. **Pilates: respiração e movimento.** Rio de Janeiro: Sprint, 2006.
- BLUM, C. L. **Pain and posture: the significance of core strength.** Journal of Bodywork and Movement Therapies, 2002.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira.** 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2021.
- CARDOSO, F. S.; CURTULO, M.; NATOUR, J.; JUNIOR, I. L. **Avaliação da qualidade de vida, força muscular e capacidade funcional em mulheres com fibromialgia.** Revista Brasileira de Reumatologia, v. 51, n. 4, p. 338–350, 2011.
- DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade: alongamento e flexionamento.** 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2002.
- FERREIRA, C. B.; AIDAR, F. J.; NOVAES, G. S. **O método pilates sobre a resistência muscular localizada em mulheres adultas.** Motricidade, v. 3, n. 4, p. 76–81, 2007.
- FREEMAN, J. et al. **Efeitos do Pilates na dor e na qualidade de vida relacionada à saúde em pacientes com fibromialgia: uma revisão sistemática e meta-análise.** Journal of Clinical Rheumatology, v. 29, n. 4, p. 202–211, 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11642570/>. Acesso em: 3 jun. 2025.
- Fundamentação teórica do método pilates: uma revisão sistematizada.** Artigo apresentado como trabalho de conclusão de Mestrado em Ciências da Motricidade Humana da Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <https://search.app/fZDDmcBTpxEd7XaE9>
- GÜRBÜZ, A. et al. **Efeitos do treinamento de Pilates na dor e na incapacidade em pacientes com dor lombar crônica: uma revisão sistemática e meta-análise baseada em ensaios clínicos randomizados.** Physiological Activity and Nutrition, v. 27, n. 1, p. 16–29, 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10164513/>. Acesso em: 3 jun. 2025.
- HEYMANN RE, PAIVA ED, JUNIOR MH. **Consenso brasileiro de fibromialgia.** Rev. Bras. Reumatol 2010;50 (1): 56-66.
- LEITÃO, M. **Atividade física e saúde preventiva.** São Paulo: Manole, 2000.
- LATEY, P. **The Pilates method: history and philosophy.** Journal of Bodywork and Movement Therapies, 2001.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 7. ed. Florianópolis: Editora do Autor, 2017.

NATIONAL GEOGRAPHIC BRASIL. **Como foi criado o Pilates? Qual é a sua origem?** Disponível em: <https://www.nationalgeographicbrasil.com/ciencia/2024/09/como-foi-criado-o-pilates-qual-e-a-sua-origem>. Acesso em: 3 jun. 2025.

OLIVEIRA JUNIOR, J. O; ALMEIDA, M. B. **O tratamento atual da fibromialgia.** BrJP, São Paulo, v.1, n.3, p.255-262, jul.2018. DOI:<https://doi.org/10.5935/2595-0118.20180049>.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Diretrizes Globais de Atividade Física e Comportamento Sedentário.** Genebra: OMS, 2020. Acesso em: 3 jun. 2025.

PERSONARE. **Pilates e qualidade de vida.** Disponível em:  
<https://www.personare.com.br/conteudo/pilates-e-qualidade-de-vida-m292>. Acesso em: 3 jun. 2025.

SEGAL, N. et al. **Pilates for chronic pain: clinical trial evaluation.** Journal of Sports Rehabilitation, 2004.

SILER, B. **O corpo em movimento: o método Pilates de condicionamento físico.** São Paulo: Summus, 2000.

STORCH, J.; SAMPAIO, P. L.; FERRECIOLI, A. M. J.; FIGUEIREDO, M. R.; OLIVEI, R. A. L. A. **O método pilates associado a orientações de estilo de vida em pacientes com lombalgia crônica.** Lifestyle Journal, v. 2, n. 2, p. 53–66, 2015.

THE PILATES STUDIO® BRASIL. **Sobre o método.** Disponível em:  
<https://pilates.com.br/metodologia/quem-somos/sobre-o-metodo/>. Acesso em: 3 jun. 2025.

THE PILATES STUDIO® BRASIL. **Joseph Pilates.** Disponível em:  
<https://pilates.com.br/metodologia/historia/joseph-pilates/>. Acesso em: 3 jun. 2025.



## **UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL**

### **EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO - FACULDADE DE EDUCAÇÃO**

#### **Ata de Trabalho de Conclusão de Curso**

##### **ATA DE APRESENTAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Aos dois dias do mês de dezembro do ano de 2025, reuniu-se presencialmente às 14 horas e 30 minutos, a Comissão Julgadora para a Apresentação do Trabalho de Conclusão de Curso, solicitada por Katiely Felix de Souza da Rocha, aluna do curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – UFMS, que apresentou o trabalho sob o Título: O método pilates e a qualidade de vida de mulheres com doenças crônicas.

A referida Comissão esteve constituída pelos Professores:

Prof. Dr. Philipe Rocha de Camargo – designado como orientador,

Prof. Dra. Heloyse Elaine Gimenes Nunes, e

Prof. Dr. Dirceu Santos Silva.

O Professor orientador iniciou a sessão dando a palavra ao candidato, que utilizou de um período entre dez e vinte minutos, para expor seu trabalho. A seguir a palavra foi dada aos demais Professores para a arguição. Após arguição e encontro privado, os membros da Banca Examinadora emitiram o parecer de:

APROVADO REPROVADO

EM CIÊNCIAS pelo parecer e, por estarem de acordo, assinam a presente ata.

Campo Grande, 02 de dezembro de 2025.

**NOTA  
MÁXIMA  
NO MEC**

**UFMS  
É 10!!!**



Documento assinado eletronicamente por **Dirceu Santos Silva, Professor do Magisterio Superior**, em 03/12/2025, às 09:44, conforme horário oficial de Mato Grosso do Sul, com fundamento no § 3º do art. 4º do Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020.

**NOTA  
MÁXIMA  
NO MEC**



Documento assinado eletronicamente por **Philippe Rocha de Camargo, Professor do Magisterio Superior**, em 03/12/2025, às 11:12, conforme horário oficial de Mato Grosso do Sul, com fundamento no § 3º do art. 4º do Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020.

**NOTA  
MÁXIMA  
NO MEC**



Documento assinado eletronicamente por **Heloyse Elaine Gimenes Nunes, Usuário Externo**, em 03/12/2025, às 14:15, conforme horário oficial de Mato Grosso do Sul, com fundamento no § 3º do art. 4º do Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020.



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [https://sei.ufms.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](https://sei.ufms.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **6080921** e o código CRC **39C21A97**.

## FACULDADE DE EDUCAÇÃO

Av Costa e Silva, s/nº - Cidade Universitária

Fone:

CEP 79070-900 - Campo Grande - MS

Referência: Processo nº 23104.033956/2025-91

SEI nº 6080921