

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 Sousa²

RESUMO

Resumo Introdução: Entendemos o envelhecimento como um processo natural, de diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos. O método Pilates tem por objetivo promover flexibilidade, equilíbrio, consciência corporal e força, além de contribuir na redução do transtorno de ansiedade em idosos. **Objetivo:** Identificar a influência do método Pilates na ansiedade em idosos. **Método:** O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa na literatura, em que serão 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. **Resultados:** Foram encontrados 545 documentos, mas apenas quatro atendiam ao objetivo do estudo. **Conclusão:** Concluiu-se que a abordagem do método Pilates pode ser um importante aliado no tratamento de pessoas com ansiedade e depressão.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade, Idosos, Método Pilates

¹ Centro Universitário Uniredentor, ellensiilva2679@gmail.com

² Centro Universitário Uniredentor, snayara947@gmail.com