

UNIVERSIDADE SANTO AMARO

Curso de Fisioterapia

Matheus Dutra Lima

**A EFICÁCIA DO PILATES NA REDUÇÃO DOS SINTOMAS DE
ANSIEDADE EM ADULTOS: REVISÃO DE LITERATURA**

**São Paulo
2025**

Matheus Dutra Lima

**A EFICÁCIA DO PILATES NA REDUÇÃO DOS SINTOMAS DE
ANSIEDADE EM ADULTOS: REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso,
apresentado ao Curso de Fisioterapia da
Universidade Santo Amaro - UNISA,
como requisito parcial para obtenção do
título de Bacharel em Fisioterapia.

Orientador: Prof.^a Dra. Natalie Souza de
Andrade

**São Paulo
2025**

L699e

Lima, Matheus Dutra

A eficácia do pilates na redução dos sintomas de ansiedade em adultos: revisão de literatura / Matheus Dutra Lima. – São Paulo, 2025.

27 p. : il.; P&B.

Orientadora: Profa. Dra. Natalie Souza de Andrade.

TCC Graduação. (Curso Superior em Fisioterapia) - Universidade Santo Amaro, 2025.

Bibliografia incluída.

1. Ansiedade. 2. Fisioterapia. 3. Pilates. I. Andrade, Natalie Souza de. II. Universidade Santo Amaro. III. Título.

CDD 613.71

MATHEUS DUTRA LIMA

A EFICÁCIA DO PILATES NA REDUÇÃO DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE EM ADULTOS: REVISÃO DE LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Fisioterapia da Universidade Santo Amaro – UNISA, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Data da Aprovação: 26, 05, 25


Banca Examinadora


Dra. Natalie Souza de Andrade
Fisioterapeuta
CREFITO/3 100216 - F

Dra. Natalie Souza de Andrade



Banca Externa



Banca Interna

Conceito Final: 9,33

AGRADECIMENTOS

A realização deste Trabalho de Conclusão de Curso representa não apenas o encerramento de uma etapa acadêmica, mas também a concretização de um sonho que só foi possível graças ao apoio e incentivo de pessoas especiais.

Primeiramente, agradeço a Deus, por me conceder força, saúde e sabedoria ao longo dessa jornada.

Aos meus pais, que sempre foram meu alicerce, agradeço por todo amor, paciência, apoio incondicional e por acreditarem em mim mesmo nos momentos em que eu duvidei. Este sonho também é de vocês.

Aos meus professores e orientadores do curso de Fisioterapia, especialmente a Profa. Natalie por toda dedicação, ensinamentos, incentivo e orientação durante o desenvolvimento deste trabalho. Cada contribuição foi essencial para o crescimento profissional e pessoal que carrego comigo.

Aos colegas de curso, que estiveram ao meu lado ao longo desses anos, dividindo aprendizados, desafios e conquistas, minha eterna gratidão pela parceria e amizade.

A todos os pacientes com os quais tive a honra de aprender durante os estágios, deixo um agradecimento especial. Cada história, cada sorriso e cada desafio contribuíram imensamente para a minha formação como fisioterapeuta.

Por fim, agradeço a mim mesmo(a), por não desistir, por enfrentar cada obstáculo e por chegar até aqui com garra e determinação.

Muito obrigado(a) a todos que, de alguma forma, fizeram parte dessa caminhada.

RESUMO

Disfunções mentais como o transtorno de ansiedade é descrito como uma sensação de apreensão vaga e incômoda, que surge como um desconforto ou tensão antecipatória em relação a um perigo ou algo incerto. Pode resultar em aumento da frequência cardíaca, pressão arterial sistêmica, desconforto respiratório, sudorese, fadiga, insônia e dificuldade para dormir, irritabilidade, tensões musculares, dificuldade para dormir e tremores. Uma estratégia recomendada para tratamento de pessoas com transtornos, síndromes e distúrbios mentais é o método Pilates. O objetivo deste trabalho foi verificar a eficácia do Pilates na redução dos sintomas de ansiedade em adultos. Trata-se de uma revisão de literatura narrativa. Os critérios de inclusão foram ensaios clínicos e revisões sistemáticas de literatura publicados no período de 2015 a 2025, nos idiomas português e inglês nas bases de dados biblioteca virtual UNISA, MEDLINE, COCHRANE, LILACS, BVS, SciELO, Pubmed, utilizando as palavras-chaves em português: ansiedade, Pilates, fisioterapia, saúde mental. Foram encontrados 2274 estudos, sendo 720 estudos na BVS, 20 na LILACS, 07 na SciELO e 1380 na PubMed e 127 na Cochrane. Sete artigos foram incluídos neste revisão, sendo 4 ensaios clínicos e 3 revisões de literatura. Os estudos incluídos nesta revisão de literatura nos permitem inferir que o Pilates pode ser uma estratégia utilizada na redução dos sintomas de ansiedade em adultos. O SF-36 foi o instrumento utilizado nos trabalhos para avaliar de qualidade de vida antes e após a prática do método Pilates. Não foram encontradas nesta revisão relação entre assiduidade, intensidade e frequência de treino na redução dos sintomas de ansiedade e a prática do método Pilates. Os trabalhos sugerem redução dos sintomas de ansiedade e prática de exercícios de moderada a vigorosa intensidade.

Palavras-chave: Ansiedade, Pilates, Fisioterapia, Saúde mental

ABSTRACT

Mental disorders such as anxiety disorder are described as a vague and uncomfortable feeling of apprehension, which arises as discomfort or anticipatory tension in relation to a danger or something uncertain. It can result in increased heart rate, systemic blood pressure, respiratory discomfort, sweating, fatigue, insomnia, irritability, muscle tension, difficulty sleeping, and tremors. A recommended strategy for treating people with mental disorders, syndromes, and disturbances is the Pilates method. The objective of this work was to verify the effectiveness of Pilates in reducing anxiety symptoms in adults. This is a narrative literature review. The inclusion criteria were clinical trials and systematic literature reviews published between 2015 and 2025, in Portuguese and English, in the databases of the UNISA Virtual Library, MEDLINE, COCHRANE, LILACS, BVS, SciELO, and PubMed, using the following keywords in English: anxiety, physiotherapy, pilates, mental health. A total of 2274 studies were found, with 720 studies in BVS, 20 in LILACS, 7 in SciELO, 1380 in PubMed, and 127 in Cochrane. Seven articles were included in this review, consisting of 4 clinical trials and 3 literature reviews. The studies included in this literature review allow us to infer that Pilates can be a strategy used in the reduction of anxiety symptoms in adults. The SF-36 was the instrument used in the studies to assess quality of life before and after Pilates practice. No relationship was found in this review between attendance, intensity, and frequency of training in reducing anxiety symptoms and the practice of the Pilates method. The studies suggest a reduction in anxiety symptoms with moderate to vigorous intensity exercise.

Keywords: anxiety, physiotherapy, pilates, mental health.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. OBJETIVOS.....	11
2.1 Objetivo geral	11
2.2 Objetivos específicos	11
3. Metodologia	12
3.1 Critérios de Inclusão	12
3.2 Critérios de exclusão	12
3.3 Tipo de estudo.....	12
4. Resultados.....	14
5. Discussão.....	20
6. Conclusão	25
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26

1. INTRODUÇÃO

Saúde mental é essencial e fundamental para a vida de todos, impacta a maneira como pensamos, sentimos e agimos. A saúde mental sustenta nossa habilidade de tomar decisões, estabelecer relacionamentos e influenciar o ambiente ao nosso redor. É um aspecto básico da condição humana, sendo crucial para a vida individual, o bem-estar comunitário e o progresso socioeconômico. Faz parte de nós constantemente, mesmo quando não estamos conscientes disso ⁽¹⁾.

Disfunções mentais como o transtorno de ansiedade é descrito como uma sensação de apreensão vaga e incômoda, que surge como um desconforto ou tensão antecipatória em relação a um perigo ou algo incerto. Pode resultar em aumento da frequência cardíaca, pressão arterial sistêmica, desconforto respiratório, sudorese, fadiga, insônia e dificuldade para dormir, irritabilidade, tensões musculares, dificuldade para dormir e tremores ⁽²⁾.

Estima-se que 4% da população mundial sofre atualmente de transtorno de ansiedade ⁽¹⁾. Em 2019, havia 301 milhões de pessoas globalmente com transtornos de ansiedade, tornando-os os mais prevalentes entre os transtornos mentais ⁽¹⁾.

Embora existam tratamentos altamente eficazes para os transtornos de ansiedade, apenas cerca de 1 em cada 4 pessoas que precisam (27,6%) recebe algum tipo de tratamento. Os principais desafios para o tratamento são falta de conscientização sobre a possibilidade de tratamento, falta de investimento em serviços e profissionais capacitados e preconceito social ⁽³⁾.

O tratamento para transtornos de ansiedade inclui medidas farmacológicas e não farmacológicas. O tratamento farmacológico geralmente inclui a combinação de medicamentos com objetivo de minimizar e/ou eliminar os sintomas e conseqüentemente aumentar a qualidade de vida do indivíduo e sua família ⁽¹⁾.

Dentre as opções de tratamento não farmacológico algumas pesquisas indicam a realização de atividade física regular. Uma estratégia recomendada para tratamento de pessoas com transtornos, síndromes e distúrbios mentais é o método Pilates. É uma técnica de treino que combina corpo e mente, com exercícios de equilíbrio, resistência, força e flexibilidade, além de controle muscular, postura e respiração ^(4,5,6).

O método Pilates pode ser instrumento indispensável para qualquer pessoa, independentemente da idade, gênero, capacidade ou nível de habilidade, contribuindo para a melhoria dos estados físicos e mentais ⁽⁷⁾.

O Pilates é uma prática que oferece uma variedade de benefícios adicionais além dos mencionados anteriormente. Ele melhora a consciência corporal, o equilíbrio, a propriocepção e a coordenação motora, além de proporcionar um controle mais eficiente da respiração. Esses aspectos são cruciais para a prevenção e a redução do estresse e da ansiedade. A intensidade, a assiduidade e a tempo de atividade contribuem para a diminuição de adrenalina e o cortisol, que, em níveis elevados, aumenta a frequência respiratória e cardíaca e aumentam a pressão arterial sistêmica. Essas condições também podem causar contrações musculares involuntárias, resultando em maior tensão e dores persistentes. Por outro lado, a prática do método Pilates aumenta a produção de endorfina, e conseqüentemente sensação de bem-estar e ajuda a mitigar os efeitos prejudiciais da ansiedade ⁽²⁾.

Desta forma devido a crescente conscientização sobre a importância da saúde mental e seu impacto no bem-estar geral, abordando a ansiedade e o transtorno depressivo, tem motivado a investigação de práticas terapêuticas que possam complementar e ampliar as estratégias básicas de cuidado. Nesse contexto, o Método Pilates entra como uma alternativa promissora, capaz de contribuir positivamente a melhora da saúde mental por meio de sua abordagem fisioterapêutica.

2.OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

- Verificar a eficácia do Pilates na redução dos sintomas de ansiedade em adultos

2.2. Objetivos específicos

- Observar na literatura a utilização de questionários de qualidade de vida e o método Pilates;
- Analisar a relação entre assiduidade, intensidade e frequência de treino e redução dos sintomas de ansiedade e
- Identificar a relação entre tipos de treino e redução dos sintomas de ansiedade.

3.METODOLOGIA

Para o desenvolvimento da pesquisa e melhor compreensão do tema, esta revisão de literatura foi elaborada a partir dos registros, análise e organização dos dados bibliográficos e acervos literários, instrumentos que permitiram uma maior compreensão e interpretação crítica das fontes obtidas.

A pesquisa foi elaborada com embasamento em materiais publicados sobre o tema: livros, artigos científicos, publicações periódicas e materiais disponíveis na internet nos seguintes bancos de dados: biblioteca virtual UNISA, MEDLINE, COCHRANE, LILACS, BVS, SciELO, Pubmed, utilizando as palavras-chaves em português: ansiedade, Pilates, fisioterapia, saúde mental e em inglês: anxiety, physiotherapy, pilates, mental health. Valendo-se dos seguintes operadores booleanos: “and”, “or” “not”. Assim, considerando ensaios clínicos e revisões de literatura sistemática.

A organização do material foi realizada seguindo as etapas e procedimentos do cronograma, iniciada com a identificação preliminar da bibliografia, interpretação, análise e síntese do material.

3.1 Critérios de inclusão

Este estudo contempla ensaios clínicos e revisões sistemáticas de literatura publicados no período de 2015 a 2025, nos idiomas português, inglês.

3.2 Critérios de exclusão

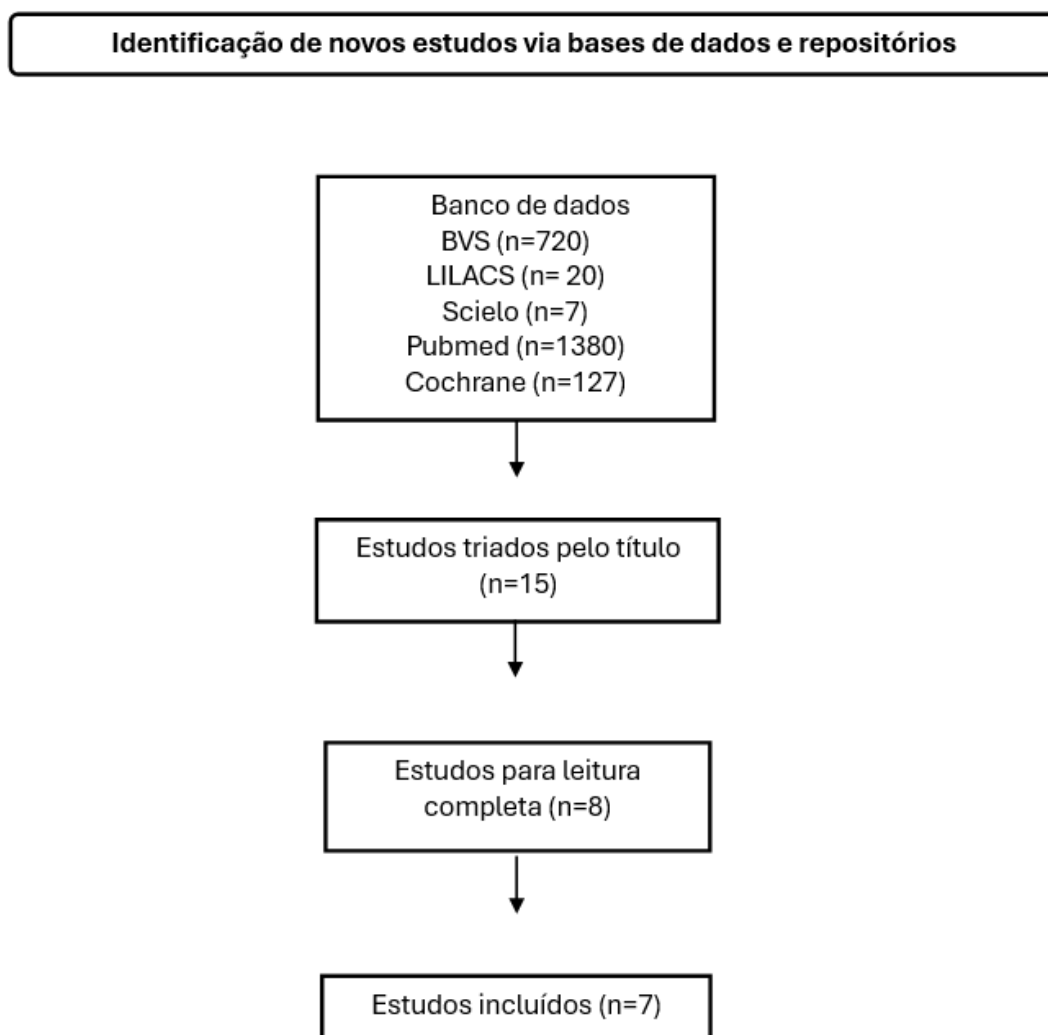
Foram excluídas revisões de literatura narrativa e integrativa, editoriais de revistas, artigos publicados em periódicos não indexados, estudos de caso e artigos que não abordassem o tema ou fora do período determinado na pesquisa.

3.3 Tipo de estudo

O presente estudo trata de uma revisão de literatura científica na modalidade denominada narrativa, realizada por meio de uma pesquisa bibliográfica. A escolha desse método oportuniza um embasamento científico que permitiu, através das pesquisas realizadas, compreender e verificar a eficácia do Pilates na redução dos sintomas de ansiedade em adultos tendo

como benefício permitir a síntese de estudos publicados o que possibilitou maior entendimento e conclusão sobre o objeto do estudo.

FIGURA 1: Fluxograma de Pesquisa



4. RESULTADOS

Foram encontrados 2274 estudos, sendo 720 estudos na BVS, 20 na LILACS, 07 na SciELO e 1380 na PubMed e 127 na Cochrane. De acordo com os critérios de inclusão, na primeira etapa foram incluídos 15 estudos pela leitura do título, logo após a segunda etapa foram excluídos 4 por serem duplicatas. Na etapa três, 8 estudos foram selecionados para leitura na íntegra, sendo 1 excluídos por não se adequarem ao critério de elegibilidade. Apenas 7 artigos foram incluídos na síntese. O fluxograma descrevendo o processo de seleção dos estudos está demonstrado na **Figura 1**.

Dos 7 estudos selecionados, 4 são ensaios clínicos^{5,8,10,12} e 3 são revisões de literatura^{7,9,11}. Com relação a origem dos trabalhos 01 é do Brasil⁵, um do Irã¹², um na Austrália⁹, 02 na Irlanda^{7,8}, um na Espanha¹⁰, um na Bélgica¹¹ (**Tabela 1**).

O tamanho amostral variou entre 73⁵ e 111¹⁰ participantes. O tamanho amostral dos estudos de revisão variou entre 87 e 58⁹ estudos (**Tabela 1**).

Tabela 1. Variáveis analisadas nos trabalhos incluídos.

Autor, ano	Base de dados	Objetivos	Metodologia	Resultados
Vancini et al. 2017 ⁵	PubMed	Comparar os efeitos do Pilates e da caminhada na qualidade de vida, depressão e níveis de ansiedade.	73 participantes (18-66 anos) em 3 grupos: controle (n = 20), caminhada (n = 21) e Pilates (n = 22). Os grupos Pilates e caminhada: 8 semanas, 60 minutos por sessão, 3x por semana. Não descrito a intensidade de treino.	As pontuações de qualidade de vida, depressão e ansiedade-traço melhoraram nos grupos Pilates e caminhada. Os níveis/estado de ansiedade melhoraram apenas no grupo de caminhada.

			A qualidade de vida (SF-36), a depressão (Beck Depression Inventory) e os níveis/estado de ansiedade (IDATE) foram avaliados antes e depois do treinamento.	
Fleming et al. 2020 ⁸	PubMed	Examinar os efeitos de uma única sessão de Pilates no estado de ansiedade, preocupação e sentimentos de tensão, humor deprimido, energia e fadiga, e perturbação total do humor entre homens adultos jovens sem experiência em Pilates.	87 homens adultos jovens (19.3 ± 3.1 anos): 30 minutos de Pilates no solo de baixa intensidade (avaliados através da FC). Avaliados pré e pós: Inventário de traço/estado de Ansiedade (STAI-Y2), Inventário Rápido de Sintomatologia Depressiva, o Questionário de Preocupação da Penn State (PSWQ), e Recall de Atividade Física de Sete Dias	Pilates reduziram significativamente o estado de ansiedade, sentimentos de fadiga e distúrbio de humor total, e aumentaram significativamente o sentimento de energia.
García-Garro et al. 2020 ¹⁰	PubMed	Determinar os efeitos de um programa de exercícios de Pilates no	110 mulheres (68.18 ± 8.35 anos): grupo Pilates (n = 55), e grupo de controle (n = 55). 12 semanas, 2x semana, 60	As mulheres do grupo Pilates experimentaram melhorias em todas as

		funcionamento cognitivo e físico de mulheres idosas.	minutos por sessão, intensidade leve a moderado. Avaliação pré e pós: Função cognitiva global (Mini-Exame do Estado Mental), fluência verbal (teste de Isaacs), função executiva (Teste de Trilha), flexibilidade funcional (Teste de Coçar as Costas e Teste de Sentar e Alcançar na Cadeira) e força da parte inferior do corpo (Teste de Levantar e Sentar em Cadeira de 30 s).	variáveis examinadas exceto para a função cognitiva global e flexibilidade funcional.
Soori et al. 2021 ¹²	PubMed	Comparar o efeito dos exercícios aeróbicos e de Pilates na saúde mental de mulheres idosas inativas.	78 mulheres (63.80 ± 3.35 anos) grupo aeróbico (n=25) Pilates (n=25) e grupo controle (n=25) Avaliação: Questionário de Saúde Geral Goldberg avaliou a saúde mental. Programa aeróbico: 3x semana, 40 min por sessão, 60 a 70% da frequência	Este estudo mostrou que, embora todos os grupos de exercícios tenham apresentado melhora, o Pilates foi mais fortemente associado a melhorias na saúde mental. Portanto, sugere-se que essas

			cardíaca máxima por 12 semanas. Pilates: 40 min por 12 semanas	atividades sejam aplicadas para criar um humor melhor em mulheres idosas.
Fleming et al. 2018 ⁷	PubMed	Quantificar o efeito do Pilates sobre os sintomas de ansiedade/depressão.	8 artigos incluídos: Pilates 3x semana, 51 minutos por sessão, 8 semanas, com taxa média de adesão de 95,8%. Avaliação de ansiedade/depressão: questionário geral de saúde (GHQ-28); Inventário Multidimensional de fadiga (MFI-20), Nottingham Health Profile (NHP), Escala Visual Analógica (VAS) e Questionário do Impacto de Fibromialgia (FIQ). Qualidade de vida: SF-36 e Questionário do Impacto de Fibromialgia (FIQ).	Evidências disponíveis revisadas aqui apoiam que o Pilates melhora os resultados de saúde mental.
Ramos-Sanchez et al. 2021 ¹¹	PubMed	Atualizar a última revisão sistemática e metanálise (Stubbs et al., 2017): efeitos	13 artigos incluídos: 731 participantes adultos (exercício n=376; controle n=355) foram incluídos. O exercício	Nossa metanálise atualiza as evidências existentes que apoiam o exercício como

		do exercício na gravidade dos sintomas de ansiedade em pessoas diagnosticadas com ansiedade ou transtorno relacionado.	teve um efeito pequeno, quase médio, mas estatisticamente significativo na redução dos sintomas de ansiedade em comparação à condição de controle em pessoas com ansiedade e transtornos relacionados.	uma intervenção eficaz para ansiedade e transtornos relacionados.
Donnelly et al. 2024 ⁹	PubMed	Revisar todos os estudos que usam atividade física para melhorar a saúde mental e a qualidade de vida em estudantes do ensino superior, ao mesmo tempo em que descrevem as intervenções, medições e eficácia.	58 artigos incluídos: intervenções relacionadas à atividade física de ensaios clínicos randomizados ou não randomizados envolvendo estudantes do ensino superior com o objetivo de melhorar sua saúde mental e qualidade de vida. Intervenções envolvendo artes marciais, esporte, exercícios mente-corpo, Pilates, e exercícios anaeróbicos. Mais da metade dos estudos incluídos nesta	As descobertas de nossa revisão sugerem que as intervenções que visam ser eficazes em melhorar a qualidade de vida da saúde mental dos alunos devem ter como objetivo fornecer exercícios de intensidade moderada a vigorosa, como dança ou Pilates.

			revisão (n = 36) foram eficazes em melhorar a saúde mental ou a qualidade de vida dos alunos.	
--	--	--	---	--

Legenda: SF-36: Short Health Survey 36; IDATE: Beck Depression Inventory, and State-Trait Anxiety Inventory; FC: frequência cardíaca; STAI-Y2: State-Trait Anxiety Inventory; PSWQ: Penn State Worry Questionnaire; GHQ-28: general health questionnaire; MFI-20: Fatigue Inventory; NHP Nottingham Health Profile; VAS: Visual Analog Scale; FIQ: Fibromyalgia Impact Questionnaire.

5. DISCUSSÃO

Este trabalho analisou 7 trabalhos científicos para revisão de literatura, sendo 3 trabalhos de revisão de literatura sistemática e 4 ensaios clínicos.

Vancini⁵, et al em 2017 realizou trabalho com objetivo de comparar os efeitos do Pilates e da caminhada na qualidade de vida, depressão e níveis de ansiedade. No total foram incluídos 73 participantes (18-66 anos) em 3 grupos: grupo controle (n = 20), grupo caminhada (n = 21) e grupo Pilates (n = 22). Nos grupos Pilates e caminhada foram 8 semanas de treinamento, com 60 minutos por sessão, 3 vezes por semana. Não foi descrita a intensidade de treino. A qualidade de vida foi avaliada através do instrumento SF-36, a depressão através do Beck Depression Inventory e os níveis/ estado de ansiedade foi avaliado através do IDATE. A avaliação foi realizada antes e depois do treinamento. Os resultados com relação a melhora da qualidade de vida, depressão e/ou traço de ansiedade foram estatisticamente significantes nos grupos Pilates e caminhada. Os níveis/estado de ansiedade melhoraram apenas no grupo de caminhada.

A melhora nos níveis/estado de ansiedade apenas no grupo de caminhada pode ser justificada devido aos altos valores de base para a maioria das variáveis analisadas. Outras limitações incluem que a faixa etária dos participantes era ampla (18-66 anos), todos os grupos incluíam mulheres e homens (mas desproporcionalmente entre os grupos de controle e exercitados), e a idade média para o grupo Pilates era significativamente maior do que para os grupos de controle e caminhada.

Por outro lado, os trabalhos realizados por Fleming et al. 2020⁸, García-Garro et al. 2020¹⁰ e Soori et al. 2021¹² observaram em seus resultados melhora significativa do níveis de ansiedade/depressão em pacientes que foram submetidos a treinamento com Pilates.

Fleming et al. 2020⁸ teve como objetivo examinar os efeitos de uma única sessão de Pilates no estado de ansiedade, preocupação e sentimentos de tensão, humor deprimido, energia e fadiga, e perturbação total do humor entre homens adultos jovens sem experiência em Pilates. Foram incluídos 87 homens

adultos jovens (19.3 ± 3.1 anos). A sessão teve duração de 30 minutos de Pilates no solo sendo atividade de baixa intensidade, monitorado através da frequência cardíaca. A avaliação foi realizada antes e depois através do Inventário de traço/estado de Ansiedade (STAI-Y2), Inventário Rápido de Sintomatologia Depressiva, o Questionário de Preocupação da Penn State (PSWQ), e Recall de Atividade Física de Sete Dias. Os resultados apresentaram que o Pilates reduziu significativamente o estado de ansiedade, sentimentos de fadiga e distúrbio de humor total, e aumentaram significativamente o sentimento de energia.

Apesar dos resultados se mostrarem satisfatórios com relação aos benefícios da prática de Pilates e melhora em sinais/sintomas de depressão e ansiedade o trabalho apresenta limitações metodológicas importantes. A amostra por conveniência de estudantes universitários, o que limita a generalização; ausência de um grupo controle e dados de resultados de uma única sessão de Pilates.

O trabalho publicado em 2020 por García-Garro et al.¹⁰ determinou os efeitos de um programa de exercícios de Pilates no funcionamento cognitivo e físico de mulheres idosas. Foram incluídas 110 mulheres (68.18 ± 8.35 anos) divididas em grupo Pilates ($n = 55$) e grupo de controle ($n = 55$). O programa de exercícios teve duração de 12 semanas, 2 vezes por semana, com 60 minutos por sessão com intensidade leve a moderado. As pacientes foram avaliadas em dois momentos pré e pós programa através dos seguintes instrumentos: Função cognitiva global (Mini-Exame do Estado Mental), fluência verbal (teste de Isaacs), função executiva (Teste de Trilha), flexibilidade funcional (Teste de Coçar as Costas e Teste de Sentar e Alcançar na Cadeira) e força da parte inferior do corpo (Teste de Levantar e Sentar em Cadeira de 30 segundos). As mulheres do grupo Pilates experimentaram melhorias em todas as variáveis examinadas exceto para a função cognitiva global e flexibilidade funcional.

Este estudo foi ensaio clínico randomizado, cego e controlado, a alta taxa de adesão às intervenções. No entanto, apenas os efeitos de curto prazo foram avaliados, além de ter sido conduzidos entre mulheres que vivem em uma comunidade e desta forma as conclusões não podem ser estendidas a todas as populações.

Comparar o efeito de exercícios aeróbicos e de Pilates na saúde mental de mulheres idosas inativas foi objetivo do trabalho conduzido por Soori et al. 2021¹². Foram incluídas 78 mulheres (63.80 ± 3.35 anos) sendo divididas em 3 grupos: grupo aeróbico (n=25); Pilates (n=25) e grupo controle (n=25). O programa de exercícios aeróbico foi realizado por 12 semanas, 3 vezes na semana, 40 minutos por sessão, com monitorização frequência cardíaca (60 a 70% da frequência cardíaca máxima). O grupo Pilates realizou treinamento por 12 semanas com sessões com 40 minutos de duração. A intensidade do treino não foi descrita. A avaliação foi realizada antes e após o treinamento através do Questionário de Saúde Geral Goldberg. Este estudo mostrou que, embora todos os grupos de exercícios tenham apresentado melhora, o Pilates foi mais fortemente associado a melhorias na saúde mental.

Desta forma pressupõe-se que as atividades esportivas podem atuar como um agente de distração ou como um alívio de situações estressantes para o indivíduo. O treinamento aeróbico não melhorou a depressão significativa, fatores motivacionais e de humor em idosos. Isso pode ser justificado devido a essa fase da vida dos idosos ser sensível ao tempo. O programa de treinamento de Pilates inclui um programa de alongamento leve. A capacidade dos idosos de realizar os exercícios pode melhorar o fator depressão, em contraste com a incapacidade das pessoas que participam ou continuam os exercícios aeróbicos de tomar decisões negativas e, conseqüentemente, a falta de melhora significativa na depressão. Além disso, considerando os limites de idade dos grupos participantes deste estudo.

Fleming et al. 2018⁷ realizou revisão sistemática de literatura com o objetivo de quantificar o efeito do Pilates sobre os sintomas de ansiedade/depressão. Foram incluídos 8 artigos. Com treino de Pilates com média de 3 vezes por semana com duração de 51 minutos por sessão durante 8 semanas, e taxa média de adesão de 95,8%. Os instrumentos de avaliação utilizados nos 8 trabalhos foram: Avaliação de ansiedade/depressão: questionário geral de saúde (GHQ-28); Inventário Multidimensional de fadiga (MFI-20), Nottingham Health Profile (NHP), Escala Visual Analógica (VAS) e Questionário do Impacto de Fibromialgia (FIQ). Qualidade de vida: SF-36 e Questionário do Impacto de Fibromialgia (FIQ). Evidências disponíveis revisadas aqui apoiam que o Pilates

melhora os resultados de saúde mental.

A interpretação dos resultados desta revisão deve considerar algumas limitações como o baixo número de ensaios controlados, amostras pequenas e ausência de grupos controles. Apenas três ensaios relataram cálculos de tamanho da amostra. As pontuações de qualidade do estudo sugerem que a qualidade metodológica dos ensaios incluídos foi baixa, principalmente na randomização, cegamento de participantes, terapeutas e avaliadores, uso de análises com intenção de tratar e alocação oculta de participantes. Apenas três estudos detalharam a sequência da rotina de Pilates. Essa falta de detalhes impede a replicação exata e dificulta comparações futuras.

Ramos-Sanchez et al. 2021¹¹ realizou trabalho com objetivo de atualizar a última revisão sistemática e metanálise de Stubbs et al., 2017 e verificar os efeitos do exercício na gravidade dos sintomas de ansiedade em pessoas diagnosticadas com ansiedade ou transtorno relacionado. Foram incluídos 13 artigos com 731 participantes adultos, sendo divididos em grupo exercício (n=376) e grupo controle (n=355). O exercício teve um efeito pequeno, quase médio, mas estatisticamente significativo na redução dos sintomas de ansiedade em comparação à condição de controle em pessoas com ansiedade e transtornos. A metanálise atualiza as evidências existentes que apoiam o exercício como uma intervenção eficaz para ansiedade e transtornos relacionados.

Este trabalho apresenta algumas limitações com relação a heterogeneidade moderada dos trabalhos incluídos, o alto risco de viés dos estudos e atenção a qualidade metodológica dos ensaios. Há limitações metodológicas com relação ao processo de randomização e à seleção do desfecho relatado em quase 75% dos estudos. Além disso, o risco de viés devido à falta de dados como consequência do abandono foi alto em mais da metade dos estudos incluídos. Apesar dessas limitações, a atualização meta-analítica adiciona evidências aos resultados anteriores, mostrando que o exercício é uma intervenção eficaz para reduzir os sintomas de ansiedade em pessoas com transtornos relacionados à ansiedade e ao estresse. Os dados demonstram, com menor heterogeneidade, que o exercício físico é uma opção de tratamento baseada em evidências para pessoas com transtornos relacionados à ansiedade

e ao estresse. Para podermos fazer recomendações firmes e otimizar a aplicação do exercício, ensaios clínicos de alta qualidade metodológica e maior diversidade geográfica ainda são necessários para explorar a heterogeneidade residual nos desfechos. Por fim, os autores devem considerar a inclusão de diagnósticos individuais e evitar a agregação de vários transtornos de ansiedade.

Trabalho realizado em 2024⁹ teve como objetivo revisar todos os estudos que usam atividade física para melhorar a saúde mental e a qualidade de vida em estudantes do ensino superior, ao mesmo tempo em que descrevem as intervenções, medições e eficácia. Foram incluídos 58 artigos que abordou intervenções relacionadas à atividade física envolvendo estudantes do ensino superior com o objetivo de melhorar a saúde mental e qualidade de vida. Intervenções envolvendo artes marciais, esporte, exercícios mente-corpo, Pilates, e exercícios anaeróbicos. Mais da metade dos estudos incluídos nesta revisão (n = 36) foram eficazes em melhorar a saúde mental ou a qualidade de vida dos alunos. A revisão sugere que as intervenções que visam ser eficazes em melhorar a qualidade de vida da saúde mental dos alunos devem ter como objetivo fornecer exercícios de intensidade moderada a vigorosa, como dança ou Pilates.

As limitações desta revisão estão relacionadas a heterogeneidade metodológicas dos trabalhos incluídos não sendo viável conduzir meta-análises. Além disso as variações na duração e intensidade das intervenções limitam a comparação direta entre todos os estudos incluídos.

A duração, intensidade e frequência ideais para intervenções de exercícios clínicos em pessoas com ansiedade e transtornos relacionados permanecem obscuras. Existem algumas recomendações gerais da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020)¹³ com relação aos benefícios da prática de atividade física na redução dos sintomas de ansiedade, sendo indicada a realização de 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade ou 75 a 150 minutos de atividade física de intensidade vigorosa ao longo da semana. muito recentes também demonstraram que intensidades mais altas de exercícios são particularmente benéficas para pessoas com TAG e pessoas com TP^{14,15}.

6. CONCLUSÃO

Os estudos incluídos nesta revisão de literatura nos permitem inferir que o Pilates pode ser uma estratégia utilizada na redução dos sintomas de ansiedade em adultos. O SF-36 foi o instrumento utilizado nos trabalhos para avaliar de qualidade de vida antes e após a prática do método Pilates. Não foram encontradas nesta revisão relação entre assiduidade, intensidade e frequência de treino, redução dos sintomas de ansiedade e a prática do método Pilates. Os trabalhos incluídos sugerem redução dos sintomas de ansiedade e prática de exercícios de moderada a vigorosa intensidade. Sugerimos que mais trabalhos sejam desenvolvidos com alto rigor metodológico com objetivos de analisar as lacunas existentes ainda sobre o tema.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. GBD Results Tool. In: Global Health Data Exchange [website]. Seattle: Institute for Health Metrics and Evaluation; 2019 (<https://vizhub.healthdata.org/gbd-results?params=gbd-api-2019-permalink/716f37e05d94046d6a06c1194a8eb0c9>, accessed 5 September 2023).
2. Silva, D.C.P., The effects of the Pilates method on the mental health of patients with depression and anxiety disorder: a literature review. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 7, e5911729368, 2022 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i7.29368>
3. Alonso J, Liu Z, Evans-Lacko S, et al. Treatment gap for anxiety disorders is global: results of the World Mental Health Surveys in 21 countries. *Depress Anxiety*. 2018;35(3):195–208. doi:10.1002/da.22711.
4. Gonçalves, P. S. & Lima, P. O. P. (2014). Percepção de saúde e qualidade de vida: um inquérito com Praticantes de Pilates. *Fisioter S Fun*. 3 (1), 11-17.
5. Vancini, R. L. et al. (2017). Pilates and aerobic training improve levels of depression, anxiety and quality of life in overweight and obese individuals. *Arq. NeuroPsiquiatr*. 75(12), 850-857
6. Oliveira, M. M.; Clementino, A. P. G. & Oliveira, E. A. (2020). Benefits of the Pilates method for postmenopausal women: systematic review. *Research, Society and Development*. 9 (7), 1-13.
7. Flemig, K. M. & Herring, M. P. (2018). The effects of Pilates on mental health outcomes: A meta-analysis of controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine*. 37, 80-95.
8. Fleming KM, Campbell M, Herring MP. Acute effects of Pilates on mood states among young adult males. *Complement Ther Med*. 2020 Mar;49:102313. doi:10.1016/j.ctim.2020.102313.
9. Donnelly S, Penny K, Kynn M. The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: a systematic

review. *Health Promot Int.* 2024 Apr 2;39(2):daae027. doi:10.1093/heapro/daae027.

10. García-Garro PA, Hita-Contreras F, Martínez-Amat A, Achalandabaso-Ochoa A, Jiménez-García JD, Cruz-Díaz D, Aibar-Almazán A. Effectiveness of a Pilates training program on cognitive and functional abilities in postmenopausal women. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 May 20;17(10):3580. doi:10.3390/ijerph17103580.11. Ramos, 2021

12. Soori S, Heirani A, Rafie F. Effects of the aerobic and Pilates exercises on mental health in inactive older women. *J Women Aging.* 2021;33(6):618–628. doi:10.1080/08952841.2021.1924576.

13. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

14. Plag J, Ergec DL, Fydrich T, Ströhle A. High-intensity interval training in panic disorder patients: a pilot study. *J Nerv Ment Dis.* 2019;207(3):184–187. doi:10.1097/NMD.0000000000000944.

15. Plag J, Schmidt-Hellinger P, Klippstein T, Mumm J, Wolfarth B, Petzold MB, Ströhle A. Working out the worries: a randomized controlled trial of high intensity interval training in generalized anxiety disorder. *J Anxiety Disord.* 2020;76:102311. doi:10.1016/j.janxdis.2020.102311.