PILATES E YOGA NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES ADULTAS: REVISÃO SISTEMÁTICA

Erick Alves Pepe (CNPq), Hayane Caroline Cardozo de Lara, Erika Luana Pedroso, Edher Lucas Antunes, Greice Westphal-Nardo, Rosimeide Francisco dos Santos Legnani (Orientadora), e-mail: rosilegnani@uepg.br.

Universidade Estadual de Ponta Grossa/Departamento de Educação Física.

Saúde Coletiva, subárea: Saúde Pública

Palavras-Chave: *Pilates; Yoga; Qualidade de vida; Flexibilidade; Mulheres.*

Resumo

A revisão sistemática reuniu seis estudos (2015–2025) sobre Pilates e Yoga em mulheres adultas. Os achados indicaram melhora significativa da qualidade de vida (QV) (aumentos médios de 25–32%; $p < 0,05$), redução de dor (50%; $p = 0,01$), aumento do escore físico do SF-36 (58,5% para 90,5%; $p = 0,03$) e maior flexibilidade (12%; $p < 0,05$). Evidenciou-se heterogeneidade metodológica.

Introdução

A qualidade de vida envolve fatores físicos, psicológicos, sociais e ambientais, sendo definida pela OMS (1997) como “a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida”. Práticas como Pilates e Yoga promovem benefícios físicos e mentais, melhorando flexibilidade, equilíbrio e bem-estar em mulheres adultas (Nahas, 2017).

Materiais e Métodos

Revisão sistemática da literatura sobre os efeitos do Pilates e do Yoga na qualidade de vida e flexibilidade de mulheres adultas (19 a 86 anos). Foram considerados estudos originais quantitativos publicados entre 2015 a 2025, localizados nas bases *PubMed/Medline, SPORTDiscus, Web of Science, LILACS e SciELO*. As variáveis analisadas incluíram qualidade de vida e flexibilidade, com avaliação metodológica por instrumentos validados. A extração e a síntese dos dados obedeceram a critérios metodológicos.

Resultados e Discussão

Os estudos apontam que Pilates e Yoga promovem melhorias significativas na QV física e mental de mulheres adultas, com aumentos médios de 25–32% nos escores de QV ($p < 0,05$), redução de dor em 50% ($p = 0,01$) e elevação do componente físico do SF-36 de 58,5% para 90,5% ($p = 0,03$). Houve ainda ganhos na flexibilidade de 12% ($p < 0,05$) e na força do assoalho pélvico ($p = 0,01$). Os protocolos variaram de 1 a 5 sessões semanais, entre 45–60 minutos, com diferenças culturais influenciando adesão e resultados. A heterogeneidade metodológica limita comparações e reprodutibilidade, indicando a necessidade de protocolos padronizados e instrumentos validados.

Conclusões

A prática de Pilates Solo e Yoga demonstra efeitos consistentes na qualidade de vida de mulheres adultas, contemplando melhorias significativas nos domínios físico, mental e emocional.

Agradecimentos

Agradeço ao CNPq pelo fomento desta pesquisa e à orientadora Profa. Dra. Rosimeide Francisco Legnani pela confiança em meu trabalho.

CRAMER, H. *et al*. Mindfulness-based stress reduction for low back pain. A systematic review. **BMC Complementary and Alternative Medicine**, v. 12, p. 162, 2012. DOI: 10.1186/1472-6882-12-162. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23009599/. Acesso em: 02 set. 2025.

FERRAZ, V. S. *et al*. Effect of the Pilates Method on Sexual Function, Pelvic floor Muscle Strength and Quality of Life of Breast Cancer Survivors. **Fisioterapia em Movimento**, v. 33, 2020. DOI: https://doi.org/10.32635/2176-9745.RBC.2020v66n2.844 . Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1096522. Acesso em: 02 set. 2025.

MOONAZ, S. H. et al. Yoga in Sedentary Adults with Arthritis: Effects of a Randomized Controlled Pragmatic Trial. The Journal of Rheumatology, v. 44, n. 9, p. 1251–1258, 2017. DOI: 10.3899/jrheum.141129. Disponível em https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25834206. Acesso em 02 set. 2025.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis, 2017. Disponível em:https://sbafs.org.br/admin/files/papers/file_IlduWnhVZnP7.pdf Acesso em: 02 set. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). WHOQOL: measuring quality of life. Geneva: **World Health Organization**, 1997. Disponível em: https://apps.who.int/iris/handle/10665/63482. Acesso em: 17 ago. 2025.

.