

Tabela I - Dados gerais dos ensaios clínicos randomizados incluídos, usando impacto do método Pilates sobre a força muscular ventilatória em idosos

Autor/Ano	Amostra	Desenho do estudo	Média de idade	Objetivo	Intervenção	Protocolo do estudo	Resultados
Fouri et al. [12]	50	Ensaio clínico	Acima de 60 anos	Determinar os efeitos do Pilates, principalmente, sobre força muscular em mulheres idosas.	Grupo controle: instruído a manter suas atividades diárias durante 8 semanas. Grupo Intervenção: participou do programa de exercícios de Pilates por 8 semanas.	As sessões foram divididas em três fases: começou com respiração; seguida por um sistema de fluxo de pé, para sentado, e por fim deitando-se. Notou-se que o Pilates produziu melhorias na força muscular do GC.	O GI demonstrou uma redução significativa GC não produziu alterações significativas em nenhuma das variáveis antropométricas.
Curi et al. [13]	60	Estudo controlado randomizado	64 a 75 anos	Investigar os efeitos dos exercícios regular de Pilates sobre a força muscular nos idosos.	Grupo controle: realizaram qualquer atividade física no período de 16 semanas. Grupo experimental: realizaram tapete Pilates duas vezes por semana durante 60 min cada sessão.	As sessões foram divididas em três fases: primeiro realizaram uma série de pré-Pilates; depois Pilates para iniciantes, e por último uma série de Pilates intermediário.	Revelou melhorias significativamente após o período de treinamento para força muscular nos membros inferiores e superiores intervenção.
Payatos et al. [14]	80	Ensaio controlado e randomizado	60 a 80 anos	Analisar dois programas de treinamento sobre condição funcional geral, principalmente, força muscular e grupos musculares nos idosos.	Grupo controle: 20 voluntários foram incentivados a manter seus hábitos normais de atividade física. Grupo intervenção: Os pacientes alocados no PEP e MEP treinaram duas vezes por semana por 36 sessões.	As sessões foram divididas em três fases: o período de aquecimento, consistindo em faixa dinâmica por 10 minutos; a parte principal da sessão, com Pilates implementado por 40 minutos; e o período de recarga, consistindo de amplitude de movimento estática e exercícios respiratórios por 10 minutos.	Programas de exercícios foram suficientes para melhorar significativamente para as mulheres do grupo de Pilates, pois adquiriram um nível significativamente melhor de condição funcional geral do

							que as de força muscular.
Gaiad et al. [15]	30	Estudo prospectivo randomizado e cruzado	Acima de 60 anos	Comparar parâmetros ventilatórios da força muscular respiratória e indivíduos com DPOC.	Grupo saudável: 15 pacientes sendo homens e mulheres saudáveis. Grupo DPOC: 15 pacientes que apresentaram DPOC.	A sessão de Pilates foi realizada com a técnica de respiração pelo nariz, evitando que os ombros se levantassem e, por fim, expirar pela boca com lábios franzidos.	Embora não tenham ocorrido alterações no volume e medições de tempo durante PB na DPOC, este padrão respiratório aumentou força muscular respiratória.
Giacomini et al. [16]	16	Estudo clínico não controlado	70,6 ± 6,5 anos	Verificar os efeitos de um programa de treinamento de Pilates sobre os músculos da parede abdominal espessura, força e desempenho muscular respiratório e função pulmonar.	Grupo controle: Pacientes que são sedentários, não fumantes e sem relatos de dores. Grupo intervenção: foi realizado teste manovacuometro para medir força muscular respiratória.	As sessões foram divididas em três fases: começou com respiração, impressão, bacia pélvica, oscilação do joelho, pontes na coluna, extensão do quadril, flutuação da cabeça, rotação de braço, torção do tronco; juntamente com os exercícios de alongamento da coluna. Posteriormente fizeram exercícios da fase básica e intermediária.	Apresentou aumento da força e desempenho muscular respiratório e do músculo da parede abdominal.

DPOC = Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica; PEP = Programa de Exercícios em Pilates; MEP = Programa de exercícios em músculos