

BENEFÍCIOS DO PILATES EM PACIENTES COM ACIDENTES VASCULAR CEREBRAL (AVC)

BENEFITS OF PILATES IN PATIENTS WITH CEREBRAL VASCULAR ACCIDENTS (CVA)

Claudiana Ferreira Ramos Ramalho^{*}, Hildete Dos Santos Ferreira^{**}
Gabrielly Rodrigues Cardoso^{***}
Amanda Tomázia S. Reis^{****}

RESUMO

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é uma das causas centrais de incapacidade funcional em todo o mundo, resultando em desafios motores, cognitivos e psicológicos para os pacientes. Após o AVC, muitos indivíduos enfrentam dificuldades em retomar suas atividades diárias devido a déficits de equilíbrio, força, produtividade e mobilidade. Nesse contexto, o Pilates surge como uma abordagem terapêutica complementar e promissora na reabilitação de pacientes acometidos por AVC. Foi realizada uma revisão qualitativa exploratória baseada em literatura científica recente. Pacientes pós-AVC foram estudados quanto aos efeitos do Pilates em mobilidade, equilíbrio e qualidade de vida, utilizando ferramentas como a Escala de Equilíbrio de Berg e o Questionário SF-36. A prática incluiu exercícios adaptados às especificações dos pacientes. Estudos que fortalecem o Pilates melhoram o equilíbrio, fortalecem os músculos do core e promovem uma reabilitação neuromotora eficiente. Além disso, aspectos emocionais como autoestima e redução da ansiedade foram observados. Contudo, amostras limitadas restringem a generalização dos resultados, e estudos adicionais são recomendados. O Pilates apresenta-se como uma abordagem eficaz e acessível para a reabilitação pós-AVC, favorecendo a recuperação funcional e o bem-estar integral dos pacientes. A inclusão dessa prática em programas personalizados pode potencializar os resultados e melhorar a qualidade de vida.

Palavras-chave: AVC. Mobilidade. Pilates. Reabilitação. Recuperação Funcional.

ABSTRACT

*Claudiana Ferreira Ramos Ramalho – Graduanda em Fisioterapia – Rede de Ensino DOCTUM – Unidade Teófilo Otoni MG - aluno.claudiana.ramalho@doctum.edu.br

**Hildete dos Santos Ferreira - Graduanda em Fisioterapia – Rede de Ensino DOCTUM – Unidade Teófilo Otoni MG – aluno.hildete.ferreira@doctum.edu.br

***Gabrielly Rodrigues Cardoso – Graduanda em Fisioterapia – Rede de Ensino DOCTUM – Unidade Teófilo Otoni MG – aluno.gabrielly.cardoso@doctum.edu.br

****Amanda Tomázia S Reis, Me em Reabilitação e Desempenho funcional – Rede de Ensino DOCTUM – Unidade Teófilo Otoni MG – prof.amanda.reis@doctum.edu.br

The benefits of Pilates for stroke patients. Stroke is one of the leading causes of functional disability, resulting in motor and psychological deficits. Pilates is an emerging therapeutic practice, focusing on muscle strengthening, flexibility, and controlled breathing, offering benefits for neuromotor rehabilitation, balance, and quality of life. Methodology: A qualitative exploratory review was conducted based on recent scientific literature. Post-stroke patients were analyzed regarding the effects of Pilates on mobility, balance, and quality of life, using tools such as the Berg Balance Scale and the SF-36 Questionnaire. The practice included exercises adapted to patients' limitations. Results and Discussion: Studies demonstrated that Pilates improves balance, strengthens core muscles, and promotes effective neuromotor rehabilitation. Emotional aspects, such as improved self-esteem and reduced anxiety, were also observed. However, limited sample sizes restrict the generalization of results, and further studies are recommended. Conclusion: Pilates emerges as an effective and accessible approach for post-stroke rehabilitation, enhancing functional recovery and patients' overall well-being. Incorporating this practice into personalized programs can maximize results and improve quality of life.

Keywords: Stroke. Mobility. Pilates. Rehabilitation. Functional Recover

INTRODUÇÃO

Apresentaremos durante este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), a importância de debater o uso do Pilates na reabilitação de pacientes que sofreram Acidente Vascular Cerebral (AVC), tendo em vista que o referido Pilates refere-se é uma prática de exercícios que ganha cada vez mais espaço no campo de recuperação, sendo altamente recomendada para pessoas que sofreram um AVC.

Destarte, advirta-se que o AVC, também conhecido popularmente como derrame, ocorre quando há uma interrupção no fluxo sanguíneo para o cérebro, resultando em danos neurológicos que podem afetar a mobilidade, a coordenação motora, o equilíbrio e a função muscular. Logo, observe-se que a reabilitação pós-AVC tem como um de seus principais objetivos a recuperação dessas capacidades motoras e cognitivas comprometidas, permitindo que o paciente recupere sua autonomia funcional e melhore sua qualidade de vida, sendo nessa perspectiva que o Pilates se apresenta como uma alternativa eficaz.

Desenvolvido por Joseph Pilates no início do século XX, o método combina força muscular, flexibilidade, controle de atividades físicas, postura e concentração mental, oferecendo uma abordagem holística que vai além dos exercícios práticos. Diante desse contexto, para pacientes que enfrentam sequelas de um acidente vascular cerebral, o Pilates certamente se destaca como uma prática de baixo impacto, totalmente adaptável às limitações de cada indivíduo, provando um meio

seguro e controlado para promover a recuperação. Sem dúvida, constata-se que os benefícios do Pilates para pacientes com AVC são múltiplos e abrangem diversas áreas da reabilitação física e mental. Importante ressaltar que o método é eficaz no fortalecimento da musculatura, auxiliando a restaurar a força dos membros afetados e melhorar a postura corporal. Com isso, cabe destacar que a prática regular do Pilates também contribui para a melhoria do equilíbrio e da coordenação motora, muitas vezes prejudicados após o AVC.

Assim, exercícios específicos podem ser usados para reeducar o corpo a realizar movimentos que antes foram comprometidos, restaurando através de repetições estruturadas que estimulam a neuroplasticidade, ou seja, a capacidade do cérebro de reorganizar suas conexões e criar novos caminhos neurais. Isso é crucial para recuperar habilidades motoras perdidas. Os exercícios direcionados podem melhorar a forma cooperativa, restaurar a simetria corporal e fortalecer os músculos necessários para movimentos funcionais. Além disso, o uso de equipamentos e acessórios no Pilates, como faixas ou aparelhos com molas, permite variar a intensidade dos exercícios e oferecer suporte personalizado para cada estágio de recuperação. Isso garante que o paciente desenvolva força e mobilidade. O objetivo principal é fazer com que o corpo reaprenda movimentos básicos, como sentar, levantar, caminhar ou alcançar objetos, melhorando a independência funcional do paciente.

Dessa forma, o Pilates não apenas melhorou a condição física, mas também oferece uma nova perspectiva de autonomia e qualidade. Indubitavelmente, um benefício notório do Pilates se coaduna com o impacto positivo no controle de infecções e na concentração mental, pois durante a execução dos movimentos, o paciente se torna incentivado a prestar atenção na respiração e na forma como o corpo se move, o que contribui para uma maior consciência corpórea, sendo particularmente útil para pessoas que sofreram acidente vascular cerebral, uma vez que o processo de reconectar o cérebro com o corpo pode ser desafiador. Mais ainda, compreende-se que a prática regular do Pilates estimula a neuroplasticidade, o que significa que o cérebro pode criar novas ligações neurais.

Além disso, o Pilates também tem um efeito emocional e psicológico relevante, pois a sensação de progresso e de retomada de controle sobre o corpo é extremamente motivada para pacientes com AVC, que muitas vezes enfrentam um longo e difícil processo de reabilitação. Dessa forma, a prática proporciona uma maior

confiança no próprio corpo e ajuda a combater os sentimentos de ansiedade e depressão, que são comuns entre aqueles que passaram por um evento traumático como o AVC. A acessibilidade do Pilates certamente se destaca como um de seus maiores trunfos, uma vez que a maior parte dos exercícios pode ser adaptada de acordo com diferentes níveis de perda física e limitações, permitindo que pessoas com habilidades específicas se beneficiem dos movimentos. Seja pelo solo, aparelhos específicos ou cadeiras adaptadas, a prática pode ser ajustada às singularidades de cada um. Acima de tudo, vale ressaltar que o método oferece um caminho progressivo e eficaz para aqueles que sobreviveram a um AVC recuperam movimentos, melhoram mobilidade, fortalecem músculos e retornam a uma vida ativa e saudável, pois mais do que exercícios físicos, o pilates representa uma ferramenta valiosa de restauração de confiança e qualidade de vida.

METODOLOGIA

O estudo é de cunho qualitativo, com uma abordagem de caráter exploratório, embasada em referências bibliográficas que investigam o objeto de estudo do uso do Pilates como método terapêutico para pacientes em reabilitação pós-AVC. Segundo Minayo (1994), a pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ou seja, ela investiga processos, relações e comportamentos de maneira mais emocional, sociais e culturais que não se traduzem facilmente em dados quantitativos. Ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, correspondendo a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis.

Foram analisados os estudos já realizados sobre o tema, encontrados pelos mecanismos de buscas como *Google Acadêmico* e *SciELO*, com até 10 (dez) anos de publicação, integrando os achados com base em uma leitura aprofundada e crítica, de modo a evidenciar os efeitos do pilates e as limitações nas práticas descritas. Recorrendo às palavras-chave ; “AVC”; “Pilates”; “Equilíbrio”; “Mobilidade”; e “Qualidade de Vida”.

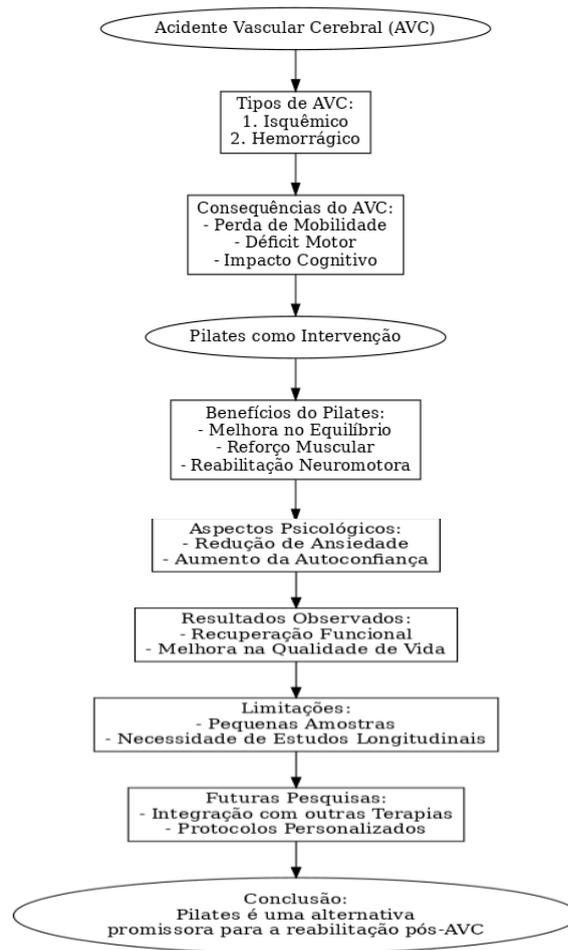
A população de interesse deste estudo foi composta por pacientes com diagnóstico de acidente vascular cerebral (AVC) de natureza isquêmica ou hemorrágica, com idade entre 40 (quarenta) e 75 (setenta e cinco) anos , e sem

comprometimento cognitivo grave.

Sequencialmente, para mensurar esses efeitos, os estudos analisados frequentemente utilizam instrumentos como a Escala de Equilíbrio de Berg, o Teste Timed Up and Go (TUG) e o Questionário de Qualidade de Vida SF-36. Nesse sentido, destaca-se, sobretudo, o fluxograma desenvolvido, o qual organiza de forma visual e sequencial as principais etapas abordadas na pesquisa, desde a contextualização sobre o Acidente Vascular Cerebral e a consequente identificação dos tipos e consequências da condição até a introdução do Pilates enquanto prática terapêutica complementar.

Ademais, percebe-se, na imagem abaixo, que o fluxograma evidencia os benefícios físicos e psicológicos observados, bem como os resultados encontrados e as limitações enfrentadas, contemplando uma perspectiva estruturada acerca do impacto do Pilates na reabilitação de pacientes pós-AVC e subsidiando futuras investigações no campo, como se pode notar na figura 1.

Figura1 – Fluxograma metodológico



Fonte: As autoras.

Após pesquisa minuciosa sobre o tema, foi feita a leitura de diversas publicações que descreveriam os objetivos desta pesquisa. Foram excluídos aqueles que não investigaram o efeito do Pilates em pacientes com AVC. Ao todo foram empregados 10 artigos apresentados na tabela 1 como uma síntese dos dados da pesquisa por título, autores, métodos, resultados e conclusão.

Tabela 1 – Síntese dos estudos

Títulos	Autores	Métodos	Resultados
Análise epidemiológica do AVC	Sara Regina Meira Almeida	Análise epidemiológica do Acidente Vascular Cerebral no Brasil.	Redução do AVC no sexo masculino entre 30 e 79 anos, com aumento da taxa nos indivíduos acima de 80 anos
O Quadrilátero da Formação para Área da Saúde	Ricardo Burg Ceccim Laura C. M. Feuerwerker	Formação dos profissionais de saúde como um projeto educativo que extrapola a educação para o domínio técnico-científico	Falta de políticas para formação de profissionais da saúde
Análise epidemiológica do Acidente Vascular Cerebral no Brasil	Costa, LMR da, Roth, A, Noronha	Revisão da literatura pelo (Medline via Pubmed, Scielo e Lilacs). Com o termo pilates. As buscas não foram limitadas por língua ou data de publicação. A última busca foi realizada em dezembro de 2011.	De 14 artigos incluídos, houveram cinco ensaios clínicos, sendo quatro deles randomizados e um não randomizado; os demais eram originais.
O método Pilates no Brasil	Costa, LMR da, Roth, A, Noronha	Buscas pelo Medline via Pubmed, Scielo e Lilacs). Com o termo pilates. As buscas não foram limitadas por língua ou data de publicação. A última busca foi realizada em dezembro de 2011.	Ganhos em relação à força, melhora da dor e flexibilidade através do pilates, os achados não se aplicam a qualquer população grupo muscular ou série de exercícios.
Os efeitos da utilização do método	Faria, LG	Revisão da literatura com o propósito de investigar doenças Neurológicas	Melhora significativa após o uso do Método Pilates.

pilates na reabilitação de indivíduos adultos com lesão neurológica			
Efeito do treinamento físico do Pilates	Lim,H.S; You Lim kim ,Suk Min lee	Relato de experiência, que se caracteriza pelo fornecimento de informações adquiridas em um estágio, apresentando dados e compreensões sobre o papel do Pilates no tratamento.	O exercício de Pilates afetou positivamente o equilíbrio estático e dinâmico em pacientes com AVC crônico
Pesquisa Social. Teoria, Método, e Criatividade	MINAYO, Maria Cecília de Souza	Crítica sobre os métodos usados como fonte de pesquisa,	Subjetividade como o fundamento do sentido da vida social e defende-a como constitutiva do social e inerente à construção da objetividade nas ciências
Prevalência de acidente vascular cerebral em idosos	Ana Maria Beatriz Calmon Nogueira da Gama Pereira Rubens Silva Pereira Junior	Estudo epidemiológico observacional transversal que objetivou rastrear as pessoas com diagnóstico de AVC entre os 4.154 idosos residentes no Município de Vassouras.	No rastreamento dos 4.154 idosos, foram encontrados 122 casos; e entre os 150 idosos examinados, pertencentes à amostra selecionada entre os não-casos, encontrou-se apenas um caso de AVC.
Incapacitada por acidente vascular cerebral no domicílio	Perlini, Nara Marilene Oliveira; Faro, Ana Cristina Mancussi	Identificação de atividades do familiar que cuida de pessoas incapacitadas por AVC no domicilio	Falta de compromisso com os cuidados em casa

Reabilitação Fisioterápica em Pacientes Adultos com Sequelas de AVC Isquêmico	Piassaroli, CA de P, Almeida, GC de, Luvizotto, JC, Suzan	Metodologia utilizada foi revisão bibliográfica via artigos científicos	40% dos pacientes com AVC portarão sequelas permanentes, dificultando as AVD's, necessitando de cuidados especiais, e acompanhamento por equipe multidisciplinar.
Pilates na reabilitação	Silva, Anne Caroline Luz Grudtner da; Mannrich, Giuliano.	Foi realizada uma revisão sistemática na base de dados da Medline e Lilacs, utilizando como termo de procura a palavra Pilates.	Os estudos mostraram que o método pode ser utilizado na reabilitação em diferentes populações incluindo gestantes e idosos; também com diferentes finalidades

Fonte: Dados da pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No que tange à discussão, pautada nas nuances de Cronin, Broderick, Clark e Monaghan (2023), há de se verificar que a análise qualitativa dos estudos revisados aponta que o Pilates seja uma prática potencialmente benéfica para a reabilitação de pacientes que sofreram um Acidente Vascular Cerebral (AVC), contribuindo para a recuperação em termos de equilíbrio, mobilidade e qualidade de vida. Nesse sentido, os dados levantados indicam que o Pilates pode promover o fortalecimento muscular, o controle motor e o equilíbrio postural, aspectos essenciais para a funcionalidade dos pacientes pós-AVC, e tais achados são corroborados por estudos que exploraram a eficácia do Pilates em melhorar a estabilidade e a mobilidade de pacientes com limitações neuromotoras, sugerindo que essa prática tem o potencial de facilitar uma reabilitação mais integrada e segura.

Segundo a literatura, acerca do equilíbrio, o pilates se caracteriza por sua captura de exercícios de núcleo e músculos estabilizadores, elementos essenciais para a opinição postural. Bem, então, isso demonstra que a prática de Pilates em superfícies instáveis promove propriocepção e estabilidade. Isso são justamente elementos prejudicados numa pessoa que tenha sofrido AVC.

Por último, insta mencionar que a prática também oferece um ambiente controlado, onde os pacientes se sentem mais confiantes sobre si mesmos, o que reduz o medo de cair. Isto é um problema comum entre os doentes vasculares ou as

peças que têm dificuldades móveis depois de ter sofrido um AVC. Neste sentido, a confiança que tanto o ambiente seguro como a supervisão proporcionada geram é um facto que contribui eficazmente para a recuperação pós-operatória do AVC.

Firmemente, dados mostram haver vários aspectos no estilo de vida do paciente que evoluem mais durante a prática com pilates. Isso inclui áreas tais como função física, dor e felicidade - em tais resultados pode verificar-se, aliás, efeitos surpreendentes: a prática de pilates fortalece regularmente o físico, enquanto fornece um espaço para a autoexpressão e o desenvolvimento emocional, de modo que a integração de componentes como a consciência corporal (da pessoa), técnicas de respiração controle alongamentos contribui para um estado mental mais positivo, com maior resistência emocional. Isto é essencial para uma completa recuperação após ser atacado por um AVC.

A colaboração ativa entre paciente e profissional é fundamental para melhorar os resultados do tratamento. Segundo o modelo de cuidados centrados no paciente, ambos os lados — paciente e profissional — devem trabalhar juntos na formulação do plano de cuidado, o que permite que o paciente forneça informações essenciais sobre seu estado de saúde, necessidades e especificidades, facilitando a personalização do tratamento e melhorar a adesão ao plano terapêutico

Há um processo de fortalecimento na capacidade das pessoas, principalmente aquelas em situação de vulnerabilidade ou dependência, para que elas possam ter maior controle sobre suas próprias vidas e influenciar as decisões sobre o cuidado que recebe. Isso implica na promoção da autonomia individual e coletiva, permitindo que os indivíduos não apenas tomem decisões sobre seus cuidados e saúde, mas também participem com integralidade nos seus próprios cuidados. O conceito sugere uma transformação no modo como as pessoas são vistas no sistema de saúde, passando de meros receptores de cuidados para sujeitos ativos, com poder de influência nas políticas públicas que afetam suas vidas. Tendo assim, capacidade de ajudar o próprio profissional a cuidar da sua própria saúde.

No mais, salienta-se que a mobilidade diz respeito a outro aspecto amplamente discutido nos estudos qualitativos analisados, que indicam que o Pilates favorece o desenvolvimento da coordenação e agilidade por meio de movimentos controlados e sequenciais. Sugere-se, sobretudo, que o Pilates facilita o recrutamento de grupos musculares envolvidos na marcha, o que pode promover maior independência em atividades diárias, e o referido enfoque coordenado dos movimentos ajuda os

pacientes a retomar o controle motor de maneira progressiva e segura, estimulando a recuperação neuromotora necessária para desempenhar tarefas funcionais. Sobre isso, narra-se que a abordagem holística do Pilates também se diferencia dos métodos convencionais por enfatizar a fluidez e a integração dos movimentos, o que seja particularmente benéfico para pacientes com sequelas motoras e que necessitam de uma reabilitação adaptada às suas condições.

Sem prejuízos, convém ser enaltecido o fato de que a percepção de qualidade de vida dos pacientes se mostra igualmente beneficiada pela prática do Pilates, eis que promove melhorias nos domínios de função física e bem-estar emocional, uma vez que o Pilates promove, além de fortalecimento físico, um trabalho de autoconsciência e controle respiratório. Esses aspectos, por sua vez, são fundamentais para o bem-estar psicológico dos pacientes, impactando diretamente sua percepção de recuperação e autoestima. Com efeito, entende-se que a prática de Pilates estimula o desenvolvimento de novas habilidades motoras, o que proporciona uma sensação de progresso e confiança, aspectos essenciais para pacientes que frequentemente enfrentam sentimentos de insegurança e limitações após um AVC.

Em comparação com outras modalidades de reabilitação, nota-se que o Pilates oferece uma alternativa que se destaca por sua adaptabilidade e foco na harmonia dos movimentos, sendo menos restritivo do que práticas que utilizam pesos ou aparelhos. Diante disso, a flexibilidade do método permite que ele seja adaptado conforme as necessidades e o progresso individual de cada paciente, o que o torna uma opção atrativa na reabilitação neuromotora. Assim, destaca-se que o Pilates corresponde a uma prática inclusiva, que pode atender pacientes de diferentes perfis e níveis de comprometimento motor, promovendo uma coordenação motora mais eficiente e uma experiência de recuperação menos mecânica e mais fluida.

Contudo, há de se verificar que algumas limitações foram observadas nesta análise qualitativa, isso porque a maioria dos estudos possui amostras reduzidas, o que limita a generalização dos resultados. Assim, estudos de maior duração e com amostras diversificadas são necessários para verificar a sustentabilidade dos benefícios do Pilates. Além do mais, mostra-se interessante investigar a eficácia do Pilates em combinação com outras modalidades terapêuticas, como a fisioterapia convencional, para compreender se os efeitos do Pilates podem ser potencializados, tendo em vista que a heterogeneidade nas condições dos pacientes pós-AVC também sugere que a prática do Pilates pode demandar adaptações para atender às

necessidades específicas de cada caso, como a idade e o nível de comprometimento motor.

Em conclusão, observa-se que a análise qualitativa dos estudos revisados indica que o Pilates seja uma prática promissora na reabilitação de pacientes pós-AVC, oferecendo benefícios consistentes para o equilíbrio, a mobilidade e a qualidade de vida. Diante dessa perspectiva, a segurança e a flexibilidade do método permitem que ele seja adaptado de maneira individualizada, o que pode torná-lo uma opção viável para programas de reabilitação personalizados.

No que diz respeito aos resultados deste estudo qualitativo, estes sugerem que a intervenção com Pilates pode trazer benefícios significativos para pacientes pós-AVC em aspectos como equilíbrio, mobilidade e qualidade de vida. Nesse sentido, ao comparar as observações pré e pós-intervenção, percebe-se que o Pilates contribui positivamente para a recuperação neuromotora, oferecendo uma prática complementar que promove tanto o bem-estar físico quanto o psicológico dos pacientes.

No quesito Equilíbrio, observou-se que os pacientes demonstraram melhorias em seu controle postural e na segurança para realizar atividades cotidianas, certo que o fortalecimento do tronco e dos músculos estabilizadores promovido pelo Pilates parece ter sido determinante para a melhora no equilíbrio, favorecendo uma postura mais firme e confiante. Esses resultados, por sua vez, indicam que a prática regular de Pilates pode auxiliar na prevenção de quedas e incentivar uma maior autonomia, fatores essenciais para pacientes que buscam retomar suas atividades diárias após um AVC.

Quanto à Mobilidade, notou-se um progresso importante na agilidade e na eficiência dos movimentos dos participantes, eis que a intervenção com Pilates parece ter contribuído para o fortalecimento muscular e a coordenação, aspectos que facilitam a execução de tarefas cotidianas e proporcionam maior independência. Assim, a prática dos exercícios de Pilates, caracterizada pela integração de força e fluidez, parece ter ajudado os pacientes a recuperar a capacidade de realizar movimentos complexos de forma mais segura e eficiente.

Em relação à Qualidade de Vida, os relatos sugerem que os participantes experimentaram uma sensação de bem-estar emocional e físico após a prática do Pilates, tendo em vista que a inclusão de componentes de respiração e de consciência corporal nos exercícios parece ter gerado um efeito positivo sobre o estado emocional

dos pacientes, proporcionando uma experiência de reabilitação mais completa. O impacto na qualidade de vida, por derradeiro, evidencia que o Pilates oferece uma abordagem que vai além da recuperação física, abordando também aspectos emocionais e psicológicos fundamentais para uma reabilitação eficaz.

De forma geral, constata-se que os resultados indicam que o Pilates diz respeito a uma alternativa promissora e abrangente na reabilitação de pacientes pós-AVC, promovendo avanços no equilíbrio, na mobilidade e na qualidade de vida, e tais achados reforçam a importância de se considerar o Pilates como uma prática complementar viável em programas de reabilitação, promovendo a recuperação física e o fortalecimento emocional e psicológico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A reabilitação de pacientes que sofreram um AVC é um desafio significativo na assistência médica e requer abordagens inovadoras e eficazes para restaurar a funcionalidade e a qualidade de vida dos afetados. O objetivo principal do estudo atual foi explorar os benefícios do exercício de Pilates em pacientes com AVC em reabilitação. A pesquisa se concentrou em três seções principais, incluindo equilíbrio, mobilidade e qualidade de vida. As descobertas estavam de acordo com as suposições. Os resultados obtidos revelaram que o exercício de Pilates foi benéfico para as seções. Além disso, foi estabelecido que a intervenção de Pilates foi econômica e acessível para pacientes em recuperação de AVC. descobrindo as pontuações da Escala de Equilíbrio de Berg melhoraram significativamente. Esses resultados, por certo, estão em consonância com a literatura existente, que aponta para a eficácia do Pilates em fortalecer os músculos sustentadores do tronco e melhorar a propriocepção, elementos essenciais para a prevenção de quedas e a promoção da autonomia.

No mais, frisou-se que o aumento da confiança dos pacientes em suas habilidades motoras sugere que o Pilates não atua somente na esfera física, mas também no psicológico, colaborando a minimizar o medo de quedas e promovendo uma abordagem mais positiva em relação à recuperação.

Com efeito, entendeu-se que a melhoria da qualidade de vida destaca outro aspecto positivo da intervenção com Pilates, tendo em vista que costumeiramente os participantes afirmam uma maior satisfação em diversos

domínios da qualidade de vida, incluindo função física, dor, e bem-estar emocional, e tais resultados sugerem que a prática regular de Pilates atua no fortalecimento físico, proporcionando um espaço para a autoexpressão e o desenvolvimento emocional, de maneira que a integração de componentes como a consciência corporal, o controle da respiração e os alongamentos contribuem para um estado mental mais positivo e uma maior resiliência emocional, aspectos indispensáveis para a recuperação integral após um AVC.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SARA R. A. Análise epidemiológica do Acidente Vascular Cerebral no Brasil. **Revista Neurociências** [Internet]. Dec31;20(4):481–2, 2012. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/8219>.

RICARDO B.C ; FEUERWERKER, L. C. M. O Quadrilátero da Formação para Área da Saúde: Ensino, Gestão, Atenção e Controle Social. **PHYSIS: Revista Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, v.14, n. 1, p.41-65, 2004.

COSTA, L. M. R. Da; ROTH, A.; NORONHA, M. de. O método pilates no Brasil: uma revisão de literatura. **ACM arq catarin med**[Internet]. [cited 2023 Dec 8]; 2012. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-671026>

CRONIN, Elimear, BRODERICK, Patrick, CLARK, Helen e MONAGHAN, Kenneth. *What are the effects of pilates in the post stroke population? A systematic literature review & meta-analysis of randomised controlled trials*. Revista Brasileira de Reabilitação, v. 34, n. 2, p. 115-123, 2023. Disponível em <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859222001449>

FARIA, L. G. de. **Os efeitos da utilização do método pilates na reabilitação de indivíduos adultos com lesão neurológica**:uma revisão de literatura. 7 de maio de 2021; Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/51190>

LIM, H. S.; KIM, Y. L.; LEE, S. M. The effects of Pilates exercise training on static and dynamic balance in chronic stroke patients: a randomized controlled trial. Disponível em:[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpts/28/6/28_jpts-2016-060/ article](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jpts/28/6/28_jpts-2016-060/article)

MINAYO, M. C. de S. (org) et al. **Pesquisa Social**. Teoria, Método, e Criatividade. Petrópolis, RJ: Ed Vozes, 1994.

PEREIRA, A.B.C.N.G. et al. Prevalência de acidente vascular cerebral em idosos no Município de Vassouras, Rio de Janeiro, Brasil, através do rastreamento de dados do Programa Saúde da Família. **Caderno de Saúde Pública**, v. 25, nº9, Rio de Janeiro, set. 2009.

PERLINI, N. M. O.; FARO, A. C. M. Cuidar de pessoa incapacitada por acidente vascular

cerebral no domicílio: o fazer do cuidador familiar. **Revista Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo**, v.39, n.2, p.154-63, 2005.

PIASSAROLI, CA de P, ALMEIDA, GC de, LUVIZOTTO, JC, SUZAN, ABBM. **Modelos de Reabilitação Fisioterápica em Pacientes Adultos com Sequelas de AVC Isquêmico**. Revista Neurociências [Internet]. Mar 31;20(1):128–37, 2012. Disponível em:

<https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/10341/7527>

SILVA, ACLG da, MANNRICH, G. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. **Fisioter mov** [Internet]. 2009. Disponível em:

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-541099>