



EFEITOS DO MÉTODO PILATES SOBRE A PRESSÃO ARTERIAL EM PESSOAS DE MEIA-IDADE E IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

ERIVALDO DE SOUZA; MARIA APARECIDA VIDAL SANTOS; JOSUÉ CRUZ DOS SANTOS

Introdução: As doenças cardiovasculares (DCVs) são a principal causa de morte em todo o mundo e, conforme vem sendo estudado, podem ser prevenidas tratadas por meio de mudanças comportamentais e a adoção de hábitos saudáveis, sobretudo a prática regular de exercício físico. **Objetivo:** Este trabalho teve como objetivo analisar sistematicamente as evidências científicas disponíveis sobre os efeitos do treinamento de Pilates, seja no Mat ou em Equipamentos, na hipertensão arterial (HA) de pessoas de meia-idade e em idosos hipertensos autodeclarados. **Materiais e Métodos:** Uma revisão sistemática de ensaios clínicos e estudos comparativos de campo. Os estudos foram selecionados em sete bases de dados em um recorte de tempo de 10 anos, entre junho de 2014 a junho de 2024. Os termos para as buscas nas bases foram verificados nos Descritores em ciências da saúde (DESc-MeSh). A qualidade metodológica dos estudos incluídos foi realizada pela Escala PEDRo, cinco artigos foram incluídos nessa revisão, sendo que n=1 teve um escore excelente, n=3 obteve um escore bom e n=1 apresentou um escore razoável. Para a organização dos critérios de elegibilidade foi utilizado a estratégia PICO's e foi também seguido as diretrizes do PRISMA. **Resultados:** Após extração dos dados foi verificado que houve uma redução da pressão arterial sistólica (PAS), pressão arterial diastólica (PAD) e pressão arterial média (PAM) estatisticamente significados $p < 5$ na maioria dos estudos, sendo que apenas um não apresentou variação da pressão arterial (PA), não obstante apresentou outros desfechos relevantes. Ademais, foram encontrados resultados significativos para a PA aguda após programa de treinamento de uma única sessão em que a PAS apresentou uma redução significativa ($p = 0,004$) correspondente a $-7,4 \pm 8,2$ mm Hg e a PAM apresentou significância ($p = 0,023$) correspondente a $-5,3 \pm 5,4$ mm Hg. **Conclusão:** As evidências encontradas sugerem que o Método Pilates pode ser mais amplamente explorado e recomendado como ferramenta não-farmacológica no controle da hipertensão. Uma vez que hipertensão controlada resulta na diminuição da mortalidade e morbidade em decorrências de reduções das complicações agravadas pelas doenças cardiovasculares.

Palavras-chave: **PRESSÃO ARTERIAL; EXERCÍCIO FÍSICO; TREINAMENTO PILATES**