



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE FISIOTERAPIA**

**LORENA DE SOUSA ABREU
CHARLES WANDERSON ANDRADE DO NASCIMENTO**

**OS EFEITOS DO MÉTODO PILATES NO DESENVOLVIMENTO
NEUROPSICOMOTOR INFANTIL**

FORTALEZA

2021

LORENA DE SOUSA ABREU
CHARLES WANDERSON ANDRADE DO NASCIMENTO

OS EFEITOS DO MÉTODO PILATES NO DESENVOLVIMENTO
NEUROPSICOMOTOR INFANTIL

Artigo TCC apresentado ao curso de
Fisioterapia do Centro Universitário
Fametro - UNIFAMETRO – como requisito
para a obtenção do grau de bacharel, sob
a orientação da prof.^a Natália Aguiar
Moraes Vitoriano e Coorientadora Sara
Vasconcelos de Oliveira Pinto

FORTALEZA

2021

LORENA DE SOUSA ABREU
CHARLES WANDERSON ANDRADE DO NASCIMENTO

OS EFEITOS DO MÉTODO PILATES NO DESENVOLVIMENTO
NEUROPSICOMOTOR INFANTIL

Artigo TCC apresentado no dia 7 de dezembro de 2021 como requisito para a obtenção do grau de bacharel em Fisioterapia do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO - tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores abaixo:

BANCA EXAMINADORA

Prof^o. Natália Aguiar Moraes Vitoriano
Orientador – Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

Prof^o. Naiana Gonçalves de Bittencourt Vieira
Membro - Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

Prof^o. Talita Carla Barros Noronha
Membro - Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

A professora Natália Aguiar e a Sara Vasconcelos, que com sua dedicação e cuidado de verdadeiras profissionais, nos orientaram na produção deste trabalho.

AGRADECIMENTOS

A Deus primeiramente, por sua graça em nossas vidas, pela sua força e presença constante, e por nos guiar à conclusão de mais uma preciosa etapa de nossas vidas.

"Verdade não é um conceito, é uma pessoa:
o Senhor Jesus Cristo."

Adauto Lourenço

OS EFEITOS DO MÉTODO PILATES NO DESENVOLVIMENTO NEUROPSICOMOTOR INFANTIL

Lorena de Sousa Abreu¹

Charles Wanderson Andrade do Nascimento¹

Sara Vasconcelos de Oliveira Pinto²

Natália Aguiar Moraes Vitoriano³

RESUMO

O desenvolvimento infantil é composto por inúmeras mudanças e esse processo pode ser descrito a partir de fatores biológicos e externos. O Método Pilates consiste em um repertório de exercícios que se fundamentam em seis princípios com o foco em sua atuação e aplicabilidade. Este estudo tratou-se de uma revisão sistemática a fim de analisar a efetividade do Método Pilates no desenvolvimento neuropsicomotor infantil. A pesquisa foi realizada através da busca de artigos nas bases de dados, sendo incluídos estudos científicos que abordassem a temática proposta, em idiomas português, inglês e espanhol, sem recorte temporal e com o enfoque no desenvolvimento infantil e no método Pilates. Foram excluídos estudos de revisão, anais de eventos científicos, teses e dissertações e artigos duplicados. Sendo assim, foi verificado entre os achados da pesquisa que o Pilates tem um efeito positivo sobre o desenvolvimento em termos de concentração, processo de equilíbrio, esquema corporal, organização espacial e quociente motor, entretanto não houve diferença significativa de flexibilidade e mobilidade. Sendo assim, foi notória a escassez de artigos que proporcionem evidências científicas mais significativas, tendo em vista o baixo número amostral de participantes e de artigos sobre o tema proposto.

Palavras chave: Criança. Pilates. Técnicas de Movimento de Exercícios.

¹Graduando do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO.

²Prof^a. Coorientador do curso do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO.

³Prof^a. Orientador do curso do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Fametro -UNIFAMETRO.

ABSTRACT

Child development is composed of numerous changes and this process can be described based on biological and external factors. The Pilates Method consists of a repertoire of exercises that are based on six principles with a focus on their performance and applicability. This study was a systematic review in order to analyze the effectiveness of the Pilates Method in child neuropsychomotor development. The research was carried out by searching the databases for articles, including scientific studies that addressed the proposed theme, in Portuguese, English and Spanish, without a time frame and with a focus on child development and the Pilates method. Review studies, scientific event proceedings, theses and dissertations, and duplicate articles were excluded. Thus, it was verified among the research findings that Pilates has a positive effect on development in terms of concentration, balance process, body scheme, spatial organization and motor quotient, however there was no significant difference in flexibility and mobility. Thus, the scarcity of articles that provide more significant scientific evidence was notorious, given the low sample number of participants and articles on the proposed topic.

Keywords: Child. Pilates. Exercise Movement Techniques.

1 INTRODUÇÃO

O desenvolvimento neuropsicomotor consiste em um processo constante de mudanças e aprendizado no amadurecimento da capacidade humana, até a obtenção da capacidade funcional satisfatória (DA SILVA; ENGSTRON; MIRANDA, 2015). Existem dois fatores potenciais durante o processo de desenvolvimento e moldagem dos aspectos do comportamento humano, com que são: os fatores biológicos e o fatores externos. No entanto, esses mesmos fatores podem influenciar de forma negativa, causando um atraso no desenvolvimento da criança, como por exemplo, a prematuridade e a falta de estímulo, respectivamente relacionados aos fatores biológicos e externos (ARAUJO, Luize Bueno de et al. 2018).

Sendo assim, ressalta-se a importância dos profissionais da saúde aprofundarem o conhecimento dos instrumentos disponíveis de avaliação neuropsicomotor padronizados, tanto nacionais quanto internacionais, podendo assim, ser feitas escolhas apropriadas e aplicadas corretamente, como por exemplo, o Teste de Triagem de Desenvolvimento Denver II (TTDDII). O TTDDII é um instrumento utilizado para detecção precoce de sinais de comportamento que indicam risco de atraso na aquisição de habilidades motoras (ROCHA; DORNELAS; MAGALHÃES, 2013).

O desenvolvimento infantil possui uma abrangência em todo seu processo, devendo ser estimulado de forma extrínseca ou até mesmo por sua própria etiologia fisiológica. ZEPPONE et al. (2012) possui um olhar para o desenvolvimento infantil de forma completa, associando o acompanhamento e observação da atuação dos influenciadores extrínsecos e intrínsecos promovendo avanço de forma perceptiva no estado cognitivo, motor e psíquico.

O Método Pilates, conhecido como uma junção de técnicas por meio de exercícios, que correlacionam a mente e corpo, possui princípios como: concentração, controle, centralização, fluidez, precisão e respiração. O método proporciona uma abordagem plena do ser humano e de suas atividades, buscando trazer uma diversidade de exercícios, por meio do uso de diversos aparelhos (Cadillac, Reformer, Barrel, Chair) e acessórios (tuning ball, magic circle, bola suíça). O Pilates possibilita uma liberdade na atividade e melhora do controle postural, fornecendo uma grande variedade de exercícios, que com o passar do tempo vem conquistando, cada vez mais, seu espaço no meio atual (WELLS, 2012).

Com a atualização e descobrimento das possibilidades de atuação desse método, foi possível adaptá-lo para o tratamento de inúmeras patologias e grupos etários, como no caso de crianças (SILVA, Vanessa Salgado et al. 2015), adolescentes (GONZÁLEZ-GÁLVEZ, et al. 2019) e nos aspectos de análise postural (GOULART, Irma Pujól, et al. 2016). (GOULART et al. 2016).

Após observar esse crescimento do método e suas diversas formas de aplicação, surgiu um interesse entre os pesquisadores de analisar as publicações sobre os efeitos do método Pilates com enfoque no desenvolvimento infantil.

Portanto, o estudo tem como pergunta de partida: qual a efetividade do Método Pilates no desenvolvimento neuropsicomotor infantil?

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo revisão sistemática realizada a partir de fontes secundárias, por meio de levantamento bibliográfico.

Para o levantamento desses dados na literatura, realizou-se uma busca nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Public/publisher MEDLINE(Pubmed).

Foram utilizados os seguintes descritores e suas combinações nas línguas portuguesas e inglesas: Child or Children, Pilates or Exercise Movemet Techniques. Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos foram: artigos científicos que abordassem a temática proposta, em idiomas português, inglês e espanhol, não havendo recorte temporal para escolha dos artigos. Foram excluídos do estudo os artigos de revisão, anais de eventos científicos, teses e dissertações, artigos duplicados, bem como, estudos que não contemplassem a temática.

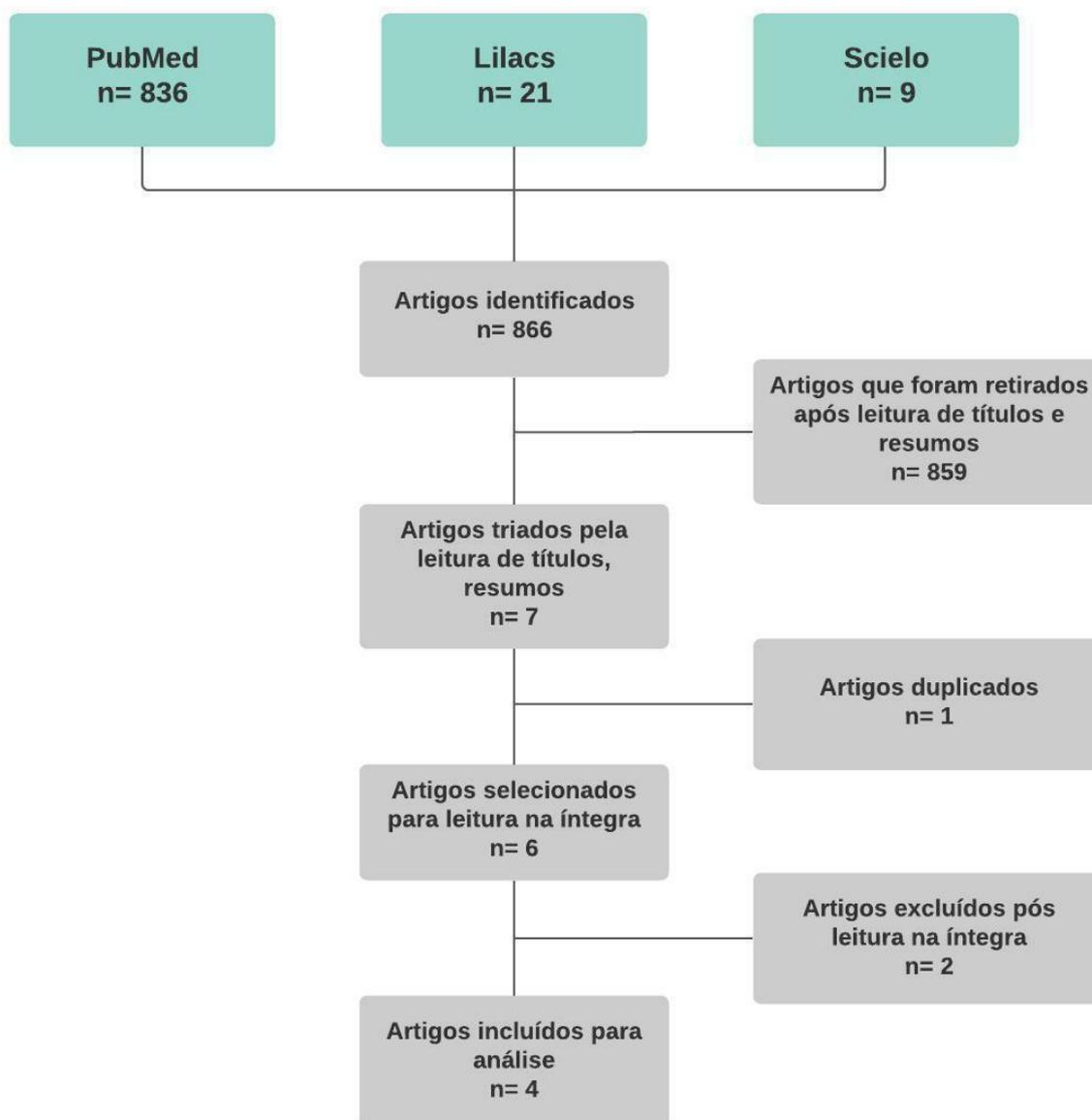
A coleta de dados ocorreu através de uma busca avançada nas bases de dados entre os meses de agosto a outubro de 2021. O processo de busca dos artigos foi realizado pelos pesquisadores de maneira individual, seguindo as seguintes etapas: 1) Seleção e análise dos artigos baseado nos critérios de inclusão e exclusão; 2) Seleção por meio dos títulos e resumos dos artigos encontrados nas bases de dados; 3) Exclusão dos estudos duplicados; 4) Leitura na íntegra para análise dos artigos que realmente se encaixavam no objetivo da pesquisa; 5) Seleção final e tabulação dos dados (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

A seguir, foi apresentado a descrição dos elementos utilizados para busca dos artigos (quadro 1) e processo de seleção (fluxograma 1), respectivamente.

Quadro 01 - Descrição dos elementos utilizados para busca dos artigos

Bases de dados	Estratégia de busca	N° de artigos
PubMed	(child or children) AND (pilates or Exercise movement techniques)	836
Lilacs	(child or children) AND (pilates or Exercise movement techniques)	21
Scielo	(child or children) AND (pilates or Exercise movement techniques)	9
Total		866

Fluxograma 01: Processo de seleção dos artigos



Após a realização da coleta, os dados foram organizados e tabulados em uma planilha do Microsoft Excel. Uma tabela foi construída pelos autores para extração das informações, contendo: ano, título, autores, objetivo de publicação, metodologia, principais resultados e conclusão.

Por ser do tipo revisão sistemática e não necessitar de intervenção direta com seres humanos, esse estudo não necessitou ser encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). No entanto, os pesquisadores tiveram o comprometimento

em citar os autores no estudo, respeitando a Norma Brasileira Regulamentadora ABNT-NBR 6023/2018, assegurando assim, todos os princípios éticos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra final desta revisão foi constituída por quatro artigos científicos selecionados a partir de critérios de inclusão previamente estabelecidos. Destes, X foi encontrado na base de dado Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), X artigos na Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e X artigos na Public/publisher MEDLINE (Pubmed). No quadro 02 foram descritas as características dos artigos elegíveis, contendo as informações relevantes extraídas dos estudos.

Quadro 02: Análise descritiva dos estudos elegíveis

Ano	Título	Autor	Objetivo	Metodologia	Principais Resultados	Conclusão
2015	The influence of Pilates method on children motor development	Daniela Ruiz Montanez, Simone Lara	Investigar a influência do método Pilates sobre o desenvolvimento motor de crianças.	Estudo longitudinal, prospectivo e quantitativo, com 10 crianças de 6 a 8 anos de ambos os gêneros, com perda amostral de 3 crianças. Submetidos a um protocolo de avaliação antes e após as sessões do método Pilates, constituído pela avaliação do desenvolvimento motor, de acordo com Rosa Neto. Modalidade pilates solo com adaptações dos autores, tornando o método contemporâneo	Evidenciou-se melhora significativa nos itens relacionados ao equilíbrio, esquema corporal e organização espacial não obtiveram aumento significativo na motricidade fina e motricidade global e organização temporal. De forma global, houve um aumento significativo do quociente motor geral.	O protocolo influenciou positivamente no desenvolvimento motor das crianças, especialmente nos aspectos de equilíbrio, esquema corporal e organização espacial, favorecendo o quociente motor geral das mesmas.
2016	Análise postural da coluna cervical e cintura escapular de crianças praticantes e não praticantes do método pilates	Irma Pujól Goulart, Lilian Pinto Teixeira, Simone Lara	Comparar o padrão postural relacionado à coluna cervical e cintura escapular de estudantes praticantes e não praticantes do método pilates.	Ensaio clínico controlado, formada por estudantes entre 9 a 14 anos de idade matriculados no quinto ano do ensino fundamental e aprovado pelo comitê de ética. Foram recrutados dois grupos: grupo pilates (GP) com 21 estudantes e grupo inativo (GI) com 18 estudantes. GP praticou o método solo duas vezes semanais com duração de 1h cada e aumentando o nível de dificuldade gradualmente. E o GI não realizou atividade física. Foram submetidos a uma avaliação antropométrica e uma avaliação postural.	Houve diferença significativa entre os grupos relacionadas ao alinhamento horizontal dos acrômios ($p=0,02$), assimetria horizontal da escápula ($p=0,003$), alinhamento vertical do corpo em vista lateral direita ($p=0,0003$) e assimetria no plano frontal ($p=0,0003$), evidenciando que nos estudantes do GP, em comparação aos do GI, o acrômio esquerdo está menos elevado, a escápula esquerda está menos abduzida e há melhor alinhamento corporal e do centro de gravidade, respectivamente.	Apresentaram melhor alinhamento de ombro e escápula e melhor alinhamento corporal e do centro de gravidade em comparação aos não praticantes.

2016	Contribuições do Método Pilates sobre a atenção e a aprendizagem de estudantes com baixo rendimento escolar.	Anelise Corrêa Antonello, Rachel Fernandes Medeiros, Simone Lara	Avaliar os efeitos do método Pilates sobre os níveis de atenção e a aprendizagem de estudantes com baixo rendimento escolar.	Estudo longitudinal, prospectivo e quantitativo, com crianças matriculadas no 5º ano do ensino fundamental. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA). Formando dois grupos: grupo intervenção GI, com 32 crianças e grupo controle GC, com 14. Os dois grupos foram avaliados antes e após o estudo, avaliação do nível de atenção e avaliação do rendimento escolar. O GI praticou duas vezes semanais com 1h de duração usando colchonetes e bolas. E o GC receberam palestras sobre hábitos de vida saudável. Modalidade pilates solo com exercícios clássicos.	Foi possível verificar, após a intervenção, que houve um aumento significativo do número de acertos nas três etapas do teste nos estudantes do GI(1º etapa: atenção seletiva; 2º etapa: igual a 1º porém com dificuldade aumentada, 3º etapa: atenção alternada). Já no GC, houve um aumento significativo de acertos na 1ª e na 2ªetapa, o que não ocorreu com a 3ª etapa do teste.	Contribuiu de forma importante sobre as variáveis analisadas, e pode ser uma estratégia relevante para promover a saúde de estudantes nos anos iniciais, melhorando o seu desempenho no contexto escolar.
2020	Effect of Pilates Matwork exercises on posterior chain flexibility and trunk mobility in school children: A randomized clinical trial	Fabiola Unbehaun Cibinello, Jessica Carolyn de J. Neves, Mônica Y. L. Carvalho, Paola Janeiro Valenciano, Dirce Shizuko Fujisawa	Investigar os efeitos de um programa de exercícios, baseado no método Pilates Matwork na flexibilidade muscular da cadeia posterior e na mobilidade do tronco em crianças saudáveis em idade escolar.	Ensaio clínico randomizado de grupo paralelo, divididos em grupo controle (GC) e grupo Pilates (GP) e aprovado pelo comitê de Ética. As avaliações foram realizadas na semana anterior ao início da intervenção e uma semana após o término da intervenção. Foram recrutados 43 indivíduos entre 8 e 12 anos. Foram 28 sessões de 50 minutos compostos por 10 exercícios com progressão de movimentos e velocidades.	O índice de massa corporal foi significativamente maior no GP. Não houve diferença entre os grupos no pré e pós-teste em nenhuma variável de flexibilidade. Houve diferença significativa na distância alcançada em centímetros no teste de sentar e alcançar entre o pré e pós-teste no GP. Para o teste da ponta do dedo no chão, houve uma diferença significativa no PAK entre o pré e pós-teste no GP. Nenhum efeito adverso foi reportado.	Apresentaram melhora nos resultados dos testes de flexibilidade e mobilidade, no entanto, não pode ser provado que essa melhora foi resultado da intervenção do Pilates. e não houve diferenças entre essas crianças e o grupo controle.

A primeira infância abrange a idade de zero até 6 anos, sendo assim, é importante que os pais estejam sempre atentos ao desenvolvimento infantil dos filhos e observem sinais de atraso no crescimento para atingir adequadamente os marcos motores (OMS, 2002).

Sabe-se que a atividade física, desde cedo, deve ser estimulada. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) é indicado para crianças e adolescentes uma média de 60 minutos de atividade física, de forma moderada, sendo um exercício aeróbico, que fortaleça os músculos e ossos de forma específica, sendo incluído pelo menos três dias na semana.

Conforme resultados encontrados no estudo de Antonello et al (2016), a importância da atividade física no desenvolvimento de crianças, demonstrou eficácia no rendimento escolar, diminuindo assim, dificuldades com relação a escrita e melhora da coordenação motora. Após a aplicação do método Pilates foi observada uma melhora na concentração e no rendimento escolar entre os participantes.

Rosa neto et al (2007), declara que após o início da segunda infância, há um aumento de desenvolvimento, devido ao crescimento na interação social das crianças, com isso há um estímulo da consciência de si e do mundo exterior, conseqüentemente, evoluindo em termo de adaptação social e estímulo motor e cognitivo, relacionando de modo direto com a aprendizagem, tornando-se importante para um bom desenvolvimento global, como foco preventivo para dificuldades escolares.

O Método Pilates tem um vasto número de exercícios que se fundamentam em seis princípios: concentração, controle, centralização, fluidez, precisão e respiração (Pilates & Miller, 2010).

Montanez et al (2015) realizaram um estudo longitudinal, prospectivo e quantitativo, com base nos exercícios do Método Pilates. Para as crianças, o método se mostrou efetivo, sendo mesclado a forma clássica, com exercícios solo e contemporâneo, pois houve adaptação dos autores na hora dos exercícios de preparação e relaxamento. Sendo assim, após o período, foi observado uma melhora significativa do equilíbrio, esquema corporal, e organização espacial. Foi constatado que com relação a motricidade fina e motricidade global e organização temporal, não obtiveram aumento significativo.

Além disso, outro importante fator que irá contribuir para efetividade da realização da atividade em crianças, encontra-se no dinamismo e atratividade permeados no momento da elaboração do protocolo feito para o público infantil. Jago et al (2006), realizaram um estudo com o objetivo de observar se o Método Pilates era útil para estimular o aumento dos níveis de atividades físicas, entre meninas de 10 a 12 anos. Os autores então concluíram que este método é um recurso que atrai e estimula os níveis de atividade física. Sendo assim foi visto que as garotas foram instigadas a participarem das atividades, entretanto as mesmas descobriram que o Pilates era desafiador, mas, que isso as fez apreciarem e estimularem a prática de todo o protocolo desenvolvido.

De acordo com a OMS (2020), toda criança e adolescente precisa de um contexto seguro e oportunidades de forma equitativa e igualitária para momentos propostos para a realização de atividades, conseqüentemente, é necessário o estímulo às crianças para que possam participar dos momentos de atividades, para isso, precisam ser agradáveis e divertidas para seu desempenho ser cada vez

melhor. Além do mais, quanto mais cedo for praticado a atividade e quanto mais for repetido, mais será a duração dos benefícios proporcionados, favorecendo sua repetição e planejamento na efetividade deste (ALVES et al. 2019).

Ademais, com essa perspectiva da qualidade da saúde em crianças com o enfoque no desenvolvimento, percebe-se que o desempenho e o estímulo proporcionado por meio de atividades que as crianças possam realizar de forma precoce, possibilitam um aumento de suas capacidades motoras, cognitivas e mentais (YU et al. 2016).

Torna-se evidente, a importância desse estudo no que se faz proposto, pois a temática do mesmo, traz um olhar para uma especialidade que vem crescendo a cada dia em termo científico, entretanto, o Método Pilates tem se estagnado em áreas já cientificamente comprovadas, ao invés de investirem em buscas acadêmicas e científicas que tratem de revelar a eficácia ou não dentro do público infantil.

Entretanto, os resultados dos artigos nos mostraram atuação efetiva do método, onde foi utilizado a forma clássica para criança de faixa etária maiores e a forma contemporânea para crianças com idades mais baixas, pois foi necessária uma adaptação e alusão na forma de ensinar os exercícios. Percebe-se que o quantitativo de estudos encontrados fora em número reduzido, bem como, o número amostral de participantes, demonstrando assim, a necessidade de mais pesquisas na área.

Por certo, o conceito do desenvolvimento em seu âmbito neuropsicomotor, caracteriza-se de forma ampla, percebendo assim sua atuação por meio de realizações de atividades físicas e lúdicas, entretanto, não há muitas evidências de qual o melhor método para aplicação. O Método Pilates vem sendo uma grande estratégia, porém não há muitas evidências científicas, mas em termos de aplicabilidade clínica, o pilates possui um grande estímulo postural, motor e no ganho de equilíbrio corporal (GOULART et al. 2016).

Com isso, após o compilado dos artigos, foi considerado e visto um número reduzido de artigos que buscassem defender a utilização de exercícios baseados no Método Pilates para o público infantil, permitindo assim, uma busca desafiadora nas bases de dados. O presente estudo teve como diferencial, pesquisar de forma mais ampla todo o conceito de desenvolvimento infantil, a questão neurológica, psíquica e

motora, os artigos selecionados de forma conjunta, nos permitiram observar cada área sendo desenvolvida e estimulada pelo Método Pilates.

Quando nos referimos ao desenvolvimento, é importante salientar um entendimento que o desenvolvimento se torna e progride de forma global, uma criança se desenvolve de formas múltiplas, em seu crescimento precisa-se de estímulo, onde cada área necessária de seu corpo irá evoluir de forma completa e no seu tempo adequado, com isso, é perceptível a importância de atividades que proporcionem influência nesse processo, além de entender que existem fatores biológicos envolvidos nesse processo (DE SÁ et al. 2018).

Por meio da pesquisa, foi notório ver o padrão fisiológico sendo constatado, associado a evolução das crianças a partir dos exercícios baseados no Método Pilates, tornando-se de forma positiva e agregando, atenção, ganho na motricidade e melhora da coordenação (ANTONELLO et al. 2016).

Um ponto forte desse estudo foi o pioneirismo no assunto, pois não há artigos de revisão que busquem compilar todas as áreas do desenvolvimento infantil, sendo indagadas se há ou não influencia sobre o Método Pilates.

Por fim, reconhecemos algumas limitações na presente pesquisa, como o número de publicações e a falta de consenso entre os estudos encontrados, pois o campo de intervenção se caracterizou com um número reduzido de participantes e com pouco tempo de atuação, para de fato, obter um resultado mais fidedigno. Diante do exposto, chama-se atenção para um olhar mais amplo nesse quesito da busca científica e realização de estudos mais extensos em quantidade da intervenção.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo analisar se o Método Pilates foi efetivo no desenvolvimento neuropsicomotor infantil, sendo assim, foi verificado entre os achados da pesquisa que o Pilates tem um efeito positivo sobre o desenvolvimento em termos de concentração, processo de equilíbrio, esquema corporal, organização espacial e quociente motor, entretanto não houve diferença significativa de flexibilidade e mobilidade.

Por meio dos exercícios baseados no Método Pilates, dentre os artigos encontrados e interpretados, foi evidenciado que três dos quatros artigos mostraram uma maior efetividade do método em relação ao desenvolvimento neuropsicomotor infantil. Contudo, as poucas intervenções em termos quantitativos dentre as pesquisas trouxeram uma análise pouca significativa, sendo também, que um dos artigos, mesmo resultando positivamente, porém, não comprovou que os benefícios foram relacionados da aplicação do Método.

Com isso, é perceptível a escassez de estudos que comprovem a atuação e efetividade do Método, tornando-se importante e necessária a busca por mais evidências científicas.

REFERÊNCIAS

ALVES, João Guilherme Bezerra; ALVES, Guilherme Victor. Effects of physical activity on children's growth☆. **Jornal de pediatria**, v. 95, p. S72-S78, 2019.

ANTONELLO, Anelise Corrêa; MEDEIROS, Rachel Fernandes; LARA, Simone. Contribuições do método pilates sobre a atenção e a aprendizagem de estudantes com baixo rendimento escolar. **Pensar a Prática**, v. 19, n. 3, 2016.

ARAUJO, Luize Bueno de et al. Caracterização do desenvolvimento neuropsicomotor de crianças até três anos: o modelo da CIF no contexto do NASF1. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 26, p. 538-557, 2018.

CIBINELLO, Fabíola Unbehaun et al. Effect of Pilates Matwork exercises on posterior chain flexibility and trunk mobility in school children: A randomized clinical trial. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 24, n. 4, p. 176-181, 2020.

DE SÁ, Mariana Vieira et al. Análise do desenvolvimento motor e da atenção de crianças submetidas a um programa de intervenção psicomotora. **ConScientiae Saúde**, v. 17, n. 2, p. 187-195, 2018.

GOULART, Irma Pujól; TEIXEIRA, Lilian Pinto; LARA, Simone. Análise postural da coluna cervical e cintura escapular de crianças praticantes e não praticantes do método pilates. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 23, n. 1, p. 38-44, 2016.

JAGO, Russell et al. Effect of 4 weeks of Pilates on the body composition of young girls. **Preventive medicine**, v. 42, n. 3, p. 177-180, 2006.

MONTANEZ, Daniela Ruiz; LARA, Simone. A influência do método Pilates sobre o desenvolvimento motor de crianças. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 23, n. 4, p. 64-71, 2015.

ROCHA, Solange Raydan; DE FÁTIMA DORNELAS, Lílian; DE CASTRO MAGALHÃES, Lívia. Instrumentos utilizados para avaliação do desenvolvimento de recém-nascidos pré-termo no Brasil: revisão da literatura/Assessment tools utilized for the evaluation of preterm neonates in Brazil: literature review. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 21, n. 1, 2013.

ROSA NETO, Francisco et al. Desenvolvimento motor de crianças com indicadores de dificuldades na aprendizagem escolar. **Rev. bras. ciênc. mov**, p. 45-51, 2007.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, p. 102-106, 2010.

SHIWA, Sílvia Regina et al. PEDro: a base de dados de evidências em fisioterapia. **Fisioterapia em Movimento**, v. 24, n. 3, p. 523-533, 2011.

SILVA, Ângela Cristina Dornelas da; ENGSTRON, Elyne Montenegro; MIRANDA, Cláudio Torres de. Fatores associados ao desenvolvimento neuropsicomotor em

crianças de 6-18 meses de vida inseridas em creches públicas do Município de João Pessoa, Paraíba, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 31, p. 1881-1893, 2015.

WELLS, Cherie; KOLT, Gregory S.; BIALOCERKOWSKI, Andrea. Defining Pilates exercise: a systematic review. **Complementary therapies in medicine**, v. 20, n. 4, p. 253-262, 2012.

YU, Jie et al. Effects of fundamental movement skills training on children with developmental coordination disorder. **Adapted physical activity quarterly**, v. 33, n. 2, p. 134-155, 2016.

ZEPPONE, Silvio Cesar; VOLPON, Leila Costa; DEL CIAMPO, Luiz Antonio. Monitoramento do desenvolvimento infantil realizado no Brasil. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 30, n. 4, p. 594-599, 2012.