



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

**ANÁLISE DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA
DE IDOSOS**

**BRENDA KAROLYNNE DE SOUZA FERREIRA
ELIOSMAR DIAS MACHADO**

Orientadora: Prof. ^a Esp. Flaviane Tavares Cintra Oliveira

TRINDADE - GO

2020

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

**ANÁLISE DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA
DE IDOSOS**

**BRENDA KAROLYNNE DE SOUZA FERREIRA
ELIOSMAR DIAS MACHADO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes, com o requisito de obtenção do
grau de Bacharel em Fisioterapia.

Orientadora: Prof.^a Esp. Flaviane Tavares Cintra Oliveira

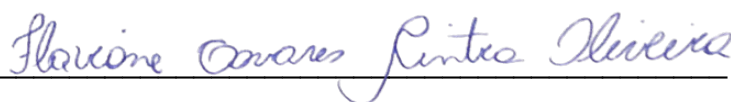
TRINDADE – GO

2020

BRENDA KAROLYNNE DE SOUZA FERREIRA
ELIOSMAR DIAS MACHADO

**ANÁLISE DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA
DE IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Fisioterapia, aprovada pela seguinte
banca examinadora:



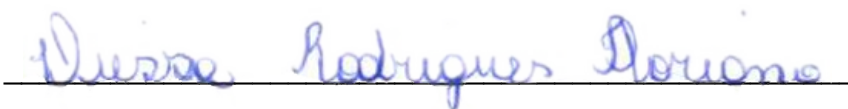
Prof.^a Esp. Flaviane Tavares Cintra Oliveira

Faculdade União de Goyazes



Prof.^a Ma. Fabrícia Ramos Rezende

Faculdade União de Goyazes



Prof.^a Esp. Diessa Rodrigues Floriano

Trindade – GO

11/12/2020

ANÁLISE DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

(Brenda Karolynne de Souza Ferreira) ¹; (Eliosmar Dias Machado) ¹; (Flaviane Tavares Cintra Oliveira) ²

RESUMO

Introdução: O método pilates foi desenvolvido por Joseph Hubertus Pilates no início da década de 1920. A técnica promete trabalhar o corpo e a mente trazendo benefícios que ajudariam na prevenção de algias, quedas e enfraquecimento muscular. **Objetivo:** Analisar os benefícios que a prática do método Pilates pode trazer para a qualidade de vida de idosos. **Metodologia:** Para a realização deste trabalho foi realizada revisão bibliográfica, onde foram selecionados 12 artigos. **Resultados:** As pesquisas evidenciaram que a prática de Pilates é muito importante para a saúde humana, pois com esta prática pode-se evitar inúmeras doenças que são fortemente presentes na terceira idade. **Conclusão:** Nesta perspectiva, pôde-se concluir que a praticidade de Pilates na terceira idade é imprescindível, pois possibilita aos seres humanos uma qualidade de vida mais aprazível e uma melhor relação com as mudanças que ocorrem com o envelhecimento.

Palavras-chave: Envelhecimento; Pilates; Qualidade de vida.

ABSTRACT

Introduction: The pilates method was developed by Joseph Hubertus Pilates in the early 1920s. The technique promises to work the body and mind bringing benefits that would help in preventing pain, falls and muscle weakness. **Objective:** To analyze the benefits that the practice of the Pilates method can bring to the quality of life of the elderly. **Methodology:** To carry out this work, a bibliographic review was carried out, where 12 articles were selected. **Results:** Research has shown that the practice of Pilates is very important for human health, because with this practice it is possible to avoid numerous diseases that are strongly present in old age. **Conclusion:** In this perspective, it could be concluded that the practicality of Pilates in old age is essential, as it allows human beings a more pleasant quality of life and a better relationship with the changes that occur with aging.

Keywords: Aging; Pilates; Quality of life.

¹ Acadêmico do Curso de Fisioterapia da Faculdade União de Goyazes

² Orientador: Prof.^a. Especialista pela Faculdade União de Goyazes

Dedicamos este trabalho primeiramente a Deus, autor do nosso destino, que ouviu nossas orações ao longo dessa jornada e que nos abençoou para chegarmos até aqui.

A nossos pais e familiares que nos apoiaram e não mediram esforços quando precisamos, em especial a Marilene Dias Machado que esteve sempre de prontidão para nos socorrer quando foi preciso.

A todos professores e amigos de faculdade, que fizeram do nosso caminho o mais especial possível, onde adquirimos todo conhecimento e compartilhamos momentos que guardaremos em nossos corações.

AGRADECIMENTOS

A Prof.^a Esp.^a Flaviane Tavares Cintra Oliveira, pela excelente orientação, por ser nossa luz em meio ao caos, seu grande empenho em nos ajudar foi de suma importância para a conquista do nosso sonho.

Aos professores que compartilharam essa jornada conosco, que nos fizeram buscar nosso melhor e torceram para que chegássemos até aqui.

INTRODUÇÃO

A população idosa em todo o mundo vem crescendo consideravelmente e no Brasil, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no ano de 2018 o índice da população idosa já representava 13,5% do total da população, e hoje se tem pensado cada vez mais na promoção de qualidade de vida para essas pessoas já que com o avanço da idade o número de doenças acaba se elevando, essas alterações geralmente acarretam em limitações funcionais que podem comprometer a autonomia e independência dos idosos. (MORAES, 2012).

O processo do envelhecimento fisiologicamente causa alterações em todo o indivíduo, como diminuição de resistência, perda de massa muscular, alteração de equilíbrio e marcha, redução de amplitude de movimento, podendo encaminhar assim para um quadro álgico e menos funcional (FREITAS *et al.*, 2017).

O estilo de vida é algo que tem uma forte influência sobre esse aspecto e nos tempos atuais a atividade física tem sido crucial para melhora da qualidade de vida. O sedentarismo é, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018), um dos principais inimigos da saúde pública comprometendo além do físico do indivíduo como também a parte psicológica já que baixos níveis de saúde estão associados a altos níveis de depressão e insatisfação com a incapacidade de realizar atividades do cotidiano.

Então o método Pilates nos ajudaria nessa busca de qualidade de vida, o qual foi desenvolvido por Joseph Hubertus Pilates no início da década de 1920, a técnica promete trabalhar o corpo e a mente com combinações de exercícios que treinam flexibilidade, alinhamento postural, equilíbrio, resistência, coordenação motora e força, além do trabalho respiratório e concentração. Benefícios que ajudariam na prevenção de algias, quedas e enfraquecimento muscular (PILATES, 2010).

Para substanciar esta pesquisa, esse trabalho teve como objetivo: Analisar a qualidade de vida de idosos que são praticantes do método Pilates.

METODOLOGIA

Para a realização deste trabalho foi realizada revisão bibliográfica, método exploratório-descritivo de caráter qualitativo. Para busca de artigos científicos foram utilizados as bases de dados: Scielo, Biblioteca Digital da Unicamp e Google Acadêmico. Onde foram selecionados 12 artigos sobre pilates na terceira idade. Os critérios de inclusão foram artigos publicados em língua portuguesa disponíveis na íntegra entre o ano de 2010 a 2020.

RESULTADOS

Artigos que substanciaram esta pesquisa:

Quadro 1: Artigos que relacionam benefícios do método Pilates para idosos:

REFERÊNCIAS	TÍTULO	METODOLOGIA	RESULTADOS
Costa e colaboradores. 2016	Os efeitos do método pilates aplicado à população idosa.	Revisão integrativa sobre idosos submetidos à intervenção com o Método Pilates.	Neste trabalho, evidenciou-se que o método pilates garantiu melhora na qualidade de vida da população idosa, amenizando dores e mudando a vida sedentária desta população.
Dantas e colaboradores. 2015	Fatores motivacionais de idosos praticantes do método Pilates.	Estudo quantitativo, transversal, utilizando amostra por conveniência 39 idosos.	Os autores mostraram que os principais fatores motivacionais entre os idosos praticantes do método pilates entrevistados foram: saúde, sociabilidade

			e prazer.
Veiga e colaboradores. 2019	Benefícios do método Pilates na terceira idade.	Revisão bibliográfica integrativa na, em que foram consultadas as bases de dados: Lilacs\Bireme, Scielo, e Science Direct.	Os estudos mostram que as vantagens do método Pilates são abundantes, trazendo efeitos positivos na qualidade de vida de idosos.
Fernandes e Lacio. 2011	O método pilates: Estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade.	Revisão bibliográfica.	Esta pesquisa mostrou que o método pilates pode contribuir consideravelmente, para a melhoria da capacidade funcional de idosos, em aspectos como: flexibilidade, correção postural, equilíbrio e tonicidade muscular. Sua prática contribui para a diminuição de quadros algicos, reabilitação de lesões, prevenção e tratamento de doenças crônicas facilitadas pelo envelhecimento, intervindo, ainda, em aspectos

			psicossociais e na qualidade de vida de idosos praticantes.
Araujo e colaboradores. 2017	Avaliação da qualidade de vida e depressão em idosos praticantes ou não de pilates.	estudo transversal tendo como amostra 23 idosos, com idade igual ou superior a 60 anos.	o método pilates é uma atividade para o desenvolvimento da coordenação motora, consciência corporal, fortalecimento muscular, favorecendo positivamente na qualidade de vida, proporcionando melhor desempenho funcional e diminuição dos efeitos antidepressivos.
Lopes e colaboradores. 2014	Efeitos de exercícios do método Pilates na força muscular respiratória de idosas: um ensaio clínico.	Ensaio clínico, longitudinal e prospectivo. Foram selecionadas mulheres com idade igual e superior a 60 anos. Onde o experimento durou 11 semanas.	Os resultados apresentaram aumento significativo na pressão expiratória máxima, sendo o método Pilates uma das práticas recomendadas à população idosa.
Kovalek e Guerios. 2019	A influência do método Pilates	Estudo com 20 idosos	Os resultados confirmaram que o

	no equilíbrio e qualidade de vida do idoso.	saudáveis e sedentários com idade entre 65 e 86 anos que foram submetidos a 20 sessões de Pilates realizados em solo.	Método Pilates foi efetivo na melhora do equilíbrio e capacidade funcional dos idosos.
Queiroz e colaboradores. 2016	Efeito da prática do Pilates Solo na massa muscular de mulheres idosas.	Estudo quase experimental, com coleta de dados primários e com amostra de conveniência. Avaliou-se a massa muscular de 43 idosas por 11 semanas	O programa de Pilates aplicado no solo gera efeito positivo no aumento da massa muscular de idosas.
Rodrigues e colaboradores. 2010	Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates.	Estudo de campo. Foram selecionadas 52 voluntárias, submetidas à avaliação geral e ao protocolo de avaliação da autonomia funcional do Grupo Latino-Americano de Desenvolvimento para	As idosas submetidas à praticidade do método pilates obteve resultados significativos em todos os testes e no índice geral do GDLAM após a intervenção.

		Maturidade (GDLAM)	
Rodrigues e colaboradores. 2010	Avaliação do equilíbrio estático de idosas pós-treinamento com método pilates.	Pesquisa de campo. foram selecionadas 52 idosas (com mais de 66 anos), voluntárias. Foram realizadas três etapas: avaliação, intervenção e reavaliação.	Os pesquisadores evidenciaram que as idosas observadas no teste clínico apresentaram melhoria de 55% do equilíbrio estático após o treinamento contínuo do método pilates.
Souza e colaboradores. 2013	Efeitos de um Programa de Pilates sobre o equilíbrio de suas praticantes no período pós-menopausa.	Escala de Equilíbrio de com 15 mulheres, na faixa etária de 58 a 60 anos em fase pós-menopausa, iniciantes na modalidade Pilates.	Após três meses de prática com Pilates, as participantes apresentaram menor déficit de equilíbrio do que no pré-teste.
Tozim e colaboradores. 2014	Efeito do método Pilates na flexibilidade: qualidade de vida e nível de dor em idosos.	Estudo de campo. Participaram do estudo 31 idosas (acima de 65 anos) que foram divididas em dois grupos:	O Grupo Pilates apresentou melhora da flexibilidade no teste Sentar e Alcançar ($p=0,033$), Ângulo Poplíteo direito ($p=0,015$) e esquerdo

		grupo controle (n=17) e grupo Pilates (n=14).	(p=0,0027), diminuição do nível de dor (p=0,0187) e manutenção da qualidade de vida. O grupo controle não apresentou diferença significativa.
--	--	---	---

Fonte: Autoria própria

DISCUSSÃO

No estudo de QUEIROZ *et al.*, 2016 ele relatou que a CIF (Classificação Internacional de Funcionalidade e Incapacidade) delinea o equilíbrio como um dos múltiplos desempenhos do corpo humano e que abrange a influência mútua de três aparelhos perceptivos: o vestibular, o proprioceptivo e o visual. Sendo deles o proprioceptivo, o mais essencial para a conservação da postura ereta; ele possibilita a assimilação do corpo e membros em determinado ambiente e às impressões dos músculos e desempenhos mobilizadores; já o visual proporciona referência para a verticalidade, por ter duas fontes integrantes de conhecimentos: a visão, que posiciona o ser humano no espaço e a motricidade ocular, que posiciona o olho na trajetória feita pelo indivíduo.

RODRIGUES *et al.*, 2010 diz que na terceira idade, estes conjuntos são impactados e diversas fases do controle postural podem ser extinguidas, abrandando a disposição compensatória do conjunto, e induzindo o idoso a um acréscimo de inconstância postural. Diante disso, as quedas, e suas decorrências vem gerando, em vários casos, óbito, causa básica nos idosos a partir de 70 anos. Dessa forma, é essencial para diminuir a constância delas, bem como as suas consequências para uma melhor qualidade de vida desse idoso.

COSTA *et al.*, 2016 Destarte, relata que procuram-se diversos recursos para abrandar e/ou extinguir as deficiências que atacam excessivamente os idosos e, sendo assim, exhibe-se uma nova especificidade de exercitar o corpo com o Pilates já que é um método caracterizado como proativo com benefícios como: alongamento, flexibilidade, rigidez, incitação sobre a circulação sanguínea, intensidade muscular, consciência corporal, coordenação motora, postura e equilíbrio.

DANTAS *et al.*, 2015 nos mostra que o Pilates se constitui em exercício físico que usa meios como a gravidade sobre o próprio corpo e a resistência das molas traçadas para os próprios aparelhos do Método, que servem tanto para resistir ou assistir no implemento de um movimento.

LOPES *et al.*, 2014 cita que a diferença entre o Pilates e as outras maneiras de se exercitar o corpo constitui-se em sua habilidade de unificar exercícios de menor força, não exclusivamente às indigências corpóreas, mas, concomitantemente, à mente. Sua prática contínua possibilita que indivíduos, de todas as faixas-etárias, possam reconhecer ou mesmo “redescobrir” o corpo e suas funcionalidades de movimentação com mais amplitude.

LOPES *et al.*, 2014 relata que a prática de Pilates é muito importante para a saúde humana, pois com esta prática pode-se evitar inúmeras doenças, como problemas cardíacos, osteoporose, ansiedade e até mesmo depressão, doenças estas que são fortemente presentes na terceira idade, percebe-se então que a falta de exercícios físicos pode ocasionar em um envelhecimento não saudável, prejudicando assim a saúde da terceira idade.

É imprescindível que se tenha em mente que a prática de alguma atividade física, essencialmente o método Pilates, pode mudar de maneira positiva o quadro de fragilidade visível na terceira idade, segundo Souza e colaboradores (2013) praticar Pilates continuamente, mesmo que se tenha uma rotina cansativa, pode fazer com que o ser humano sintam-se com mais disposição em todas as suas atividades praticadas em seu dia a dia, além de poder possibilitar a eles uma rotina menos estressante e mais prazível.

RODRIGUES *et al.*, 2010 nos faz observar que a prática do Pilates é muito importante para o bom desempenho tanto físico quanto psicológico de um ser humano, porém há inúmeros motivos que fazem com que a sociedade não pratique alguma atividade física, como Pilates por exemplo, e seja

sedentária. Pode-se destacar como fatores de desmotivação para essa praticidade a rotina estressante, a falta de tempo e o cansaço exacerbado.

Além de que COLCOMBE, *et al.*, 2004 apresenta um estudo onde foi analisado o aumento da capacidade cognitiva relacionada com adultos idosos fisicamente ativos e observou a melhora do funcionamento em áreas como memória, tempo de reação e habilidade visual e espacial.

TOZIM *et al.*, 2014 fala que com o envelhecimento, pode-se perceber que essa fase da vida traz consigo inúmeros problemas de saúde, por isso é tão importante que haja sempre o hábito de atividades físicas, para assim poder se atingir a terceira idade com uma melhor qualidade de vida e menos riscos à saúde, evitando dessa forma riscos fatais às pessoas idosas com alguma patologia.

QUEIROZ *et al.*, 2016 nos faz entender que com o envelhecimento, a saúde se torna uma das maiores preocupações para as pessoas, pois com o decorrer dos anos, o organismo reduz o sistema de defesa, alterações morfológicas e funcionais em todos os órgãos e tecidos, perda de vigor e da força física, problemas de memória, entre outras situações. Devido a esses fatores, surgem os problemas de saúde e então a falta de praticidade de exercícios físicos se torna rotina desses indivíduos.

COSTA *et al.*, 2016 nos faz entender que as morbidades apresentadas pela população idosa são maiores e caracterizadas pela predominância de doenças crônicas e múltiplas que necessitam de acompanhamento contínuo, o que leva essa população a precisar, excessivamente, de praticar algum exercício físico. Desta forma, o sedentarismo na terceira idade, é um hábito extremamente prejudicial, pois os riscos para esta população aumentam de forma considerável, acarretando sérias e maiores consequências como o mascaramento de doenças, e o surgimento de efeitos indesejáveis, e até mesmo de novas patologias em decorrência desse fator.

RODRIGUES *et al.*, 2010 ao abordar o envelhecimento humano, mostra que se deve entender que esse processo é natural e impelido ao homem. Todos aqueles que porventura não morrem jovens se tornarão idosos e terão que enfrentar situações cotidianas no cuidado à saúde que são propícias da terceira idade. O envelhecimento representa um processo bio-sociocultural e, por essa natureza, gera demandas complexas e exige cuidado diferenciado.

QUEIROZ *et al.*, 2016 diz que não significa afirmar que é uma doença, mas uma etapa da vida com características e valores próprios, em que ocorrem modificações no indivíduo, tanto na estrutura orgânica, como no metabolismo, no equilíbrio bioquímico, na imunidade, na nutrição, nos mecanismos funcionais, nas condições emocionais, intelectuais, e ainda, na própria comunicação.

FERREIRA *et al.*, 2014 relata que o envelhecimento humano é entendido como um processo naturalista, que ocorre através da diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos – senescência – o que, em condições normais, não provocaria grandes problemas. Contudo, nas condições onde há sobrecarga como, por exemplo, doenças, acidentes e estresse emocional, pode desencadear uma condição patológica que requeira assistência - senilidade. É importante ressaltar que algumas alterações decorrentes do processo de senescência podem ter seus efeitos minimizados pela assimilação de um estilo de vida mais ativo, ou seja pela prática contínua de Pilates.

Em TOZIM *et al.*, 2014 observamos que com o aumento da expectativa de vida no Brasil, no século XXI já atingindo 70 anos de idade, houve uma consequente elevação da população de idosos que atinge cerca de 14.540.000 pessoas, representando 8,5% do total populacional, fração que consome 23% dos recursos do Sistema Único de Saúde (SUS). Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no Estado de São Paulo, a população de idosos já ultrapassa 3.320.000 pessoas. As capitais com maior proporção de idosos compreendem o Rio de Janeiro, Porto Alegre, Recife, São Paulo e Belo Horizonte.

DANTAS *et al.*, 2015 mostra que o processo de envelhecimento é um dos grandes desafios da saúde pública contemporânea, pois a longevidade tem se acentuado no decorrer dos anos, e com a idade, vem os problemas de saúde, pois o sistema imunológico se torna mais vulnerável e propício a doenças, as quais provocam várias alterações nas funções e também na estrutura do corpo, e os tornam mais propensos a uma série de fatores prejudiciais, sendo o principal deles, o fator interno, como falhas imunológicas.

SOUZA *et al.*, 2013 fala que além disso, o processo de renovação celular fica cada vez mais comprometido, então para resolver esses inúmeros

problemas, portanto, pode-se afirmar veemente que a praticidade de Pilates pode ajudar consideravelmente na melhoria destas questões, melhorando a qualidade de vida e um envelhecimento saudável.

LOPES *et al.*, 2014 cita que a idade cronológica é uma informação que não diz muito sobre o real envelhecimento humano, embora seja um parâmetro importante para o planejamento de políticas de atenção ao idoso ou para a gestão de serviços. A única característica importante a ser destacada em relação ao processo de envelhecimento humano é a heterogeneidade. Ou seja, cada indivíduo envelhece de maneira própria, pois se trata de um processo multifatorial.

COSTA *et al.*, 2016 diz que em termos biológicos, o envelhecimento compreende os processos de transformação do organismo que ocorrem após a maturação sexual e que implicam a diminuição gradual desenvolvimento são processos que coexistem ao longo do ciclo vital, e modifica totalmente a vida de uma pessoa, podendo trazer inúmeras doenças quando não se tem um tratamento adequado.

FERREIRA *et al.*, 2014 fala que a prática de Pilates é essencial para o bom desenvolvimento e qualidade de vida de uma pessoa. É sumamente importante que se compreenda sua importância para um envelhecimento saudável. Sabe-se que junto com o envelhecimento podem surgir diversas doenças que colocam a saúde humana em risco exacerbado. Dessa forma, é imprescindível que haja uma prática contínua de algum tipo de exercício físico para poder evitar questões como estas, sendo o Pilates um método que tem se mostrado cada vez mais importante para a prevenção e tratamento de diversas patologias.

Segundo TOZIM *et al.*, 2014 no Brasil o número de pessoas sedentárias é muito alto, estes números são amplamente alarmantes, pois mostra que a sociedade corre um sério risco de envelhecer com algum tipo de problema de saúde. A prática de Pilates se faz importante desde o início da vida do ser humano, pois esta atividade pode garantir o bom desenvolvimento, tanto físico quanto psicológico do ser humano, podendo refletir de forma positiva ao transpassar-se à terceira idade.

É imprescindível que se tenha em mente que a prática de Pilates pode mudar de maneira positiva este quadro, segundo Queiroz e colaboradores

(2016) praticar Pilates continuamente, mesmo que se tenha uma rotina cansativa, pode fazer com que o ser humano sinta-se mais disposição em todas as suas atividades praticadas em seu dia a dia, além de poder possibilitar a eles uma rotina menos estressante e mais aprazível.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a realização desta pesquisa, foi possível concluir que a prática de Pilates na terceira idade é fundamental, pois pode ajudar no envelhecimento e no combate de doenças advindas da terceira idade, possibilitando então aos seres humanos uma qualidade de vida mais aprazível e uma melhor relação com as dificuldades que são encontradas pelo envelhecimento, questões que podem ser facilmente prevenidas com a prática do método Pilates.

Foi possível concluir também que muitas das doenças comuns na terceira idade pode ser evitadas ou menos expressivas quando se tem o hábito de se praticar o método Pilates. Porém é indispensável que se comece a ter estes atos antes mesmo de se atingir o estágio de envelhecimento, pois muitas pessoas não conseguem se adaptar ou até mesmo não podem praticar algum exercício físico no envelhecimento, pois o corpo e a mente podem estar danificados, não sendo possível que se tenham essa praticidade.

Pode-se afirmar, portanto, que o método Pilates pode ajudar consideravelmente nesse aspecto, quando um idoso tem uma boa proficiência física ele começa a se sentir capaz e mais estimulado a viver de forma mais saudável, prolongando ainda mais suas expectativas de vida. Por isso pode-se dizer que a prática de Pilates é se caracteriza como uma das atividades físicas mais importantes para o envelhecimento.

Dessa forma, observa-se que os objetivos traçados por esta pesquisa foram satisfatoriamente atingidos e que esta pesquisa poder-se-á servir como subsídio para toda a comunidade científica, bem como para o grupo idoso.

Tendo em vista a importância desta pesquisa para a sociedade, observa-se que se faz imprescindível a existência de mais estudos acerca da temática aqui proposta, visto que dados constantes auxiliam amplamente a comunidade acadêmica e social.

REFERÊNCIAS

DANTAS, Ricardo et al. Fatores motivacionais de idosos praticantes do método Pilates. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 28, n. 2, p. 251-256, 2015.

DA COSTA, Letícia Miranda Resende et al. Os efeitos do método Pilates aplicado à população idosa: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 4, p. 695-702, 2016.

VEIGA, Aline Machado et al. Benefícios do método Pilates na terceira idade/Benefits of the Pilates method in the third age. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 2, n. 4, p. 2657-2661, 2019.

FERNANDES, Lívea Vieira; LACIO, Marcio Luis de. O Método Pilates: Estudo Revisional sobre seus benefícios na terceira idade. **Rev Eletr Faculdade Educ Fís**, v. 10, p. 68-9, 2011.

ARAUJO, Karina et al. AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E DEPRESSÃO EM IDOSOS PRATICANTES OU NÃO DE PILATES. **Revista Saúde-UNG-Ser**, v. 11, n. 2 ESP, p. 50, 2018.

LOPES, Emmanuel Dias de Sousa; RUAS, Gualberto; PATRIZZI, Lislei Jorge. Efeitos de exercícios do método Pilates na força muscular respiratória de idosos: um ensaio clínico. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 3, p. 517-523, 2014.

KOVALEK, Dorathy Oliveira; GUÉRIOS, Lara. A influência do método Pilates no equilíbrio e qualidade de vida do idoso. **Fisioterapia Brasil**, v. 20, n. 4, p. 15-21, 2019.

QUEIROZ, Leliz Cristina Sampaio et al. Efeito da prática do Pilates Solo na massa muscular de mulheres idosas. **Rev Rene**, v. 17, n. 5, p. 618-625,

2016. RODRIGUES, Brena Guedes de Siqueira et al. Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 17, n. 4, p. 300-305, 2010.

DE SIQUEIRA RODRIGUES, Brena Guedes et al. AVALIAÇÃO DO EQUILÍBRIO ESTÁTICO DE IDOSAS PÓS-TREINAMENTO COM MÉTODO PILATES. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 17, n. 4, p. 27-33, 2010.

DE SOUZA, Diogo do Carmo et al. Efeitos de um Programa de Pilates sobre o equilíbrio de suas praticantes no período pós-menopausa. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 16, n. 1, p. 39-49, 2013.

TOZIM, Beatriz Mendes et al. Efeito do método Pilates na flexibilidade, qualidade de vida e nível de dor em idosos. **ConScientiae Saúde**, v. 13, n. 4, p. 563-570, 2014.

REDONDA, Mesa. Atividade física e envelhecimento saudável. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo**, v. 20, p. 73-77, 2006.

BRASIL, INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeção da população.** Disponível em <<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9109-projecao-da-populacao.html?=&t=resultados>>. Acesso em 02/04/2020.

FERREIRA, L. R. et al. Avaliação dos níveis de depressão em idosos praticantes de diferentes exercícios físicos. **Rev. ConScientia e Saúde**, v. 13, n. 3, p. 405-410, 2014.

FREITAS, E. V. de et al. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 4ª Edição. Rio de Janeiro, 2017.

JULIANO, R. A. et al. A teoria do método Pilates da história a biomecânica.
Ideo Graf. p. 31, 2019