



BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA TERCEIRA IDADE

Emily Ariel Aguiar de Melo
Horacina Maria Cavalcante de Andrade

RESUMO

O envelhecimento populacional no mundo é uma realidade já presente e é um processo que vai acometer a todo ser humano. Podemos dizer que as alterações patológicas acaba sendo contribuído para um aceleração do envelhecimento junto a qualidade de vida do idoso. e assim o organismo passa apresentar algumas limitações, desequilíbrios no sistema motor ou cognitivo, comprometendo o dia-a-dia do idoso. De grande importância na prática de exercícios físicos, destaca-se o método Pilates, apresentando-se como um método completo, que engloba exercícios associados à respiração e fortalecimento de músculos profundos do corpo. Desta forma, a pesquisa tem como objetivo identificar a importância do Pilates na terceira idade. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, onde serão utilizados artigos científicos encontrados nas bases de dados. Para a mostra da pesquisa, foram utilizados artigos em português e inglês entre 2010 até 2022, que tenham texto com abordagem metodológica que utilizam os benefícios do método Pilates na terceira idade. Serão excluídas Dissertações, livros, artigos que não se referiam a prática do método Pilates em idosos. Foram observados nos idosos praticantes do Pilates, melhora da marcha, melhora do equilíbrio, melhora da coordenação, melhoras posturas, movimentos dos segmentos do corpo.

Palavras-chave: Pilates; Envelhecimento; Saúde; Fisioterapia.

ABSTRACT

The world's aging population is a reality already present and it is a process that will affect every human being. We can say that pathological changes end up being contributed to an acceleration of aging along with the quality of life of the elderly, and thus the body starts to present some limitations, imbalances in the motor or cognitive system, compromising the day-to-day life of the elderly. The Pilates method is of great importance in the practice of physical exercises. It is a complete method that encompasses exercises associated with breathing and strengthening of the body's deep muscles. Thus, this research aims to identify the importance of Pilates in the elderly. This is an integrative literature review, where scientific articles found in databases will be used. To show the research, we used articles in Portuguese and English between 2010 and 2022, which have text with methodological approach that uses the benefits of the Pilates method in the elderly. Dissertations, books, and articles that did not refer to the practice of the Pilates method in the elderly were excluded. Were observed in the elderly Pilates practitioners, improved gait, improved balance, improved coordination, improved posture, movement of body segments.

Keywords: Pilates; Aging; Health; Physiotherapy.

1 INTRODUÇÃO

A revista Terra (2021) de acordo com dados numéricos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a estrutura da pirâmide etária da população brasileira está em processo de mudança e, até 2050, terá se alterado significativamente. Há 20 anos, para cada grupo de 100 crianças de 0 a 14 anos existiam 24,7 idosos de 65 anos ou mais. Em 2050,



neste mesmo contexto, o cenário muda para 172,7 idosos. Além disso, uma pesquisa feita pela Folha de S. Paulo em relação ao Brasil e ao mundo, em 10 anos, alega que a sociedade brasileira envelheceu, ou seja, o perfil demográfico do país caminha a passos acelerados rumo ao envelhecimento.

Diante disso, segundo a publicação, atualmente, nota-se que no país o crescimento da população brasileira total foi elevado. O aumento da população idosa do Brasil tem sido muito mais intenso do que no cenário global. O número de brasileiros idosos de 60 anos e mais era de 2,6 milhões em 1950, passou para 29,9 milhões em 2020 e deve alcançar 72,4 milhões em 2100.

O envelhecimento é um processo fisiológico que não necessariamente corre paralelo à idade cronológica, apresentando considerável variação individual. O fator em comum de todas essas evidências é que todos nós estamos envelhecendo e envelhecemos a cada dia de nossa vida, acreditando que envelhecer faz parte do processo de crescimento e desenvolvimento do ser humano, e ao contrário do que a sociedade pensa, o envelhecimento está associado não somente a fatores negativos, mas também a uma série de aspectos positivos que enriquecem a vida do indivíduo em diversas áreas. Dessa forma, o idoso não pode ser mais visto como um ser que não tem mais nada a oferecer, ou associado à imagem de doença, incapacidade e dependência (MATSUDO, 2001).

No envelhecimento, ocorrem inúmeras mudanças fisiológicas, tais como a perda de massa e força muscular. Essas mudanças restringem o desempenho motor e a capacidade funcional do indivíduo (SPIRDUSO, 2005). Acontecem também reduções na flexibilidade, mobilidade articular, equilíbrio, coordenação e agilidade, além dos níveis antropométricos e cognitivos, podendo comprometer a qualidade de vida (LIPOSCKI, 2007).

O método de Pilates através de exercícios realizados no solo com acessórios diversos, com aparelhos que fornecem resistência ou facilitam a execução de movimentos através de molas, possibilitam trabalhar o corpo de forma integral, tornando-se uma opção de atividade física comum entre a população brasileira (SACCO et al, 2005). Por meio dessa escolha de atividade, o idoso pode aprimorar a funcionalidade através do fortalecimento da musculatura, aumento da flexibilidade, do equilíbrio, da coordenação motora e, por consequência, a prática de atividade física regular pode elevar a qualidade de vida (RODRIGUES et al, 2010).

O objetivo geral do estudo é analisar os benefícios e importância do método Pilates na terceira idade. Diante disto, de que maneira o Pilates pode trazer benefícios na saúde do idoso?

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 ENVELHECIMENTO POPULACIONAL

O aumento na porcentagem de idosos na população é hoje uma realidade também brasileira e isto, embora de maneira heterogênea, se processa tanto em países desenvolvidos como em países subdesenvolvidos. Estima-se que em 2025 o Brasil terá a sexta maior população de idosos no mundo (CAMARANO et al., 2006).

No processo de envelhecimento, a manutenção do corpo em atividade é fundamental para conservar as funções vitais em bom funcionamento. A estimulação corporal favorece o melhor desempenho das atividades rotineiras. As pessoas de idade avançada ao praticarem atividades físicas com regularidade e sob orientação médica, quando comparadas às de vida ociosa, mostram melhor adaptação orgânica aos esforços físicos, além de maior resistência às doenças e ao estresse emocional e ambiental. O corpo do idoso em movimento é sinal de saúde e alegria. A atividade física regular favorece a uma mudança comportamental, que poderá proporcionar transformações sociais (LOPES; SIEDLER, 2007).



Atualmente, está comprovado que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações ela tem. A prática regular de exercícios físicos promove inúmeros benefícios dentre eles, um dos principais é a melhora da capacidade funcional. Por capacidade funcional entende-se o desempenho para a realização das atividades do cotidiano ou atividades de vida diária (ANDEOTTI, 1999).

Muitas mudanças físicas que ocorrem com a idade afetam a aparência. Ganho de gordura generalizado, perda dos músculos, perda da estatura, má postura, pele seca, renovação mais lenta das células lubrificantes, pele pálida devido à perda de pigmentos da pele, manchas na pele muito expostas ao sol, os vasos sanguíneos se tornam mais evidentes devido ao afinamento da pele e outras no sistema psicológico e funcional. No entanto, apesar de alguns decréscimos de eficiência e capacidade físico-motora, à medida que se envelhece, não deixa de ser possível manter um nível relativamente alto de desempenho físico e mental por muitos anos. Aqueles que mantêm uma vida ativa de forma física, cognitiva e social serão sempre privilegiados (VERDERI, 2004).

A perda de equilíbrio (SMITH, 2005) é caracterizada por redução de controle postural, com aumento da cifose torácica (KUO, 2010; VIALLE, 2005; BOYLE, 2002; LOEBL, 1967; MILNE, 1974), especialmente em mulheres após a menopausa (CUTLER, 1993), em situação estático-dinâmicas, com aumento risco de quedas (RODRIGUES, 2010). A manutenção da independência física, psíquica e social é importante na preservação da autonomia funcional e qualidade de vida do idoso, fatores importantes na manutenção de habilidades motoras, prevenção de quedas e melhoria de qualidade de vida na população geriátrica (ROGATO, 2001; REEVES, 2004).

2.2 MÉTODO PILATES NA TERCEIRA IDADE

Joseph Hubertus Pilates, idealizador do método Pilates, nasceu na Alemanha, em 1880. Sua infância e adolescência foram marcadas por frágil condição de saúde, quando sofreu de asma, bronquite, raquitismo e febre reumática. Filho de pai ginasta e mãe naturopata, teve desde cedo a oportunidade de buscar seu restabelecimento e a melhora de sua condição física, quando deu início aos estudos em anatomia, fisiologia, biomecânica, além de princípios da cultura oriental, influenciado, inclusive, pelos movimentos dos animais. Dedicou-se também, a partir de seus 14 anos, à prática de técnicas gregas e romanas, mergulho, esqui, fisiculturismo (quando posou para cartazes de anatomia), artes marciais, ginástica e yoga, buscando tornar-se fisicamente forte e saudável (GALLAGHER e KRYZANOWSKA, 2000).

O Pilates “é um método de condicionamento físico que integra o corpo e a mente, ampliando a capacidade de movimento, aumentando o controle, a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal”. CAMARÃO (2004 p.9).

O Método Pilates vem sendo estudado como atividade física para idosos, por apresentar um trabalho de força e resistência (molas/gravidade), seguindo uma filosofia de consciência corporal em busca da harmonia entre corpo e mente (RODRIGUES 2010). A busca por parâmetros biológicos do envelhecimento e melhora das condições de vida vem ganhando ênfase na literatura mundial. Estudos demonstram que a idade é um preditor negativo das forças musculares respiratórias tanto em homens quanto em mulheres idosas (SOUZA et. al. 2010).

Os exercícios que compõem o método envolvem contrações isotônicas (concêntricas e excêntricas) e, principalmente, isométricas, com ênfase no que Joseph denominou power house (ou centro de força) (SILVA; MANNRICH, 2009). Normalmente todos os exercícios da técnica são realizados com poucas repetições (DOS SANTOS, 2011), sendo que os exercícios são adaptados às condições do paciente, e o aumento da dificuldade respeita as



características e habilidades individuais (DOS SANTOS, 2011; SILVA; MANNRICH, 2009).

A prática de atividade e exercícios físicos, abrange não somente a melhora e manutenção do condicionamento físico, mas no contexto socioeconômico, psíquico, interação social, convívio familiar, produtividade profissional, melhora dos hábitos diários, melhora no autocuidado e demais aspectos que influenciam na qualidade de vida (OLIVEIRA, CORTES, 2021; ILVA, SANTOS, 2021).

Baseando-se em princípios da cultura oriental - como ioga, artes marciais e meditação – o Pilates configura-se pela tentativa do controle dos músculos envolvidos nos movimentos da forma mais consciente possível. Os seis princípios do método Pilates são: concentração, controle, precisão, centro de força (power house), respiração e movimento harmônico (movimento fluido/fluxo) (RODRIGUES et al, 2010; LOSS et al, 2010).

A técnica de Pilates apresenta muitas variações de exercícios, pode ser realizada por pessoas que buscam alguma atividade física entre diversas faixas etárias. Pode ser realizado por indivíduos que apresentam alguma patologia ou cirurgia músculo-esquelético onde a reabilitação é necessária, e também por esportistas que visam melhorar sua performance (DOS SANTOS, 2011).

Os estudos de Junges et al., 2016 e Navega et al., 2016 demonstram que o aplicação do método Pilates em mulheres com cifose e hipercifose é eficaz no aumento da resistência muscular, e conseqüentemente na diminuição da hipercifose torácica, na melhora no equilíbrio e na má postura, bem como na coordenação motora em geral e no aumento da massa magra.

De acordo com Patricia Comunello - Fisioterapeuta (UDESC/SC). Especialista em Fisioterapia Ortopédica e Traumatológica (IOT Passo Fundo/RS, as vantagens do método Pilates são: estimular a circulação, melhorar o condicionamento físico, a flexibilidade, o alongamento e o alinhamento postural. Pode melhorar os níveis de consciência corporal e a coordenação motora. Tais benefícios ajudariam a prevenir lesões e proporcionar um alívio de dores crônicas.

3 METODOLOGIA

Estudo teórico, ao qual consiste em uma revisão integrativa da literatura.

Serão utilizados artigos científicos encontrados nas bases de dados entre 2010 até 2022. obtidos em plataformas digitais como Biblioteca virtual de saúde BVS, Google acadêmico, scielo Brasil, usando os descritores como, Pilates, terceira idade, envelhecimento e fisioterapia. Os artigos utilizados estão nos idiomas português e inglês.

Os critérios de inclusão foram: Artigos escritos em português, disponíveis na íntegra em plataformas gratuitas de acordo com a temática da pesquisa.

Os critérios de exclusão foram: dissertação, teses, capítulos de livros, artigos que não se referiam a prática do método pilates em idosos.

4 RESULTADO E DISCUSSÃO

Através das buscas de dados foram selecionados 8 artigos por meios dos títulos e leituras, foram lidos e analisados a fim de verificar os benefícios do método pilates na terceira idade.

A tabela 1 apresenta oito artigos segundo os autores, anos de publicação, título de estudo, objetivos e resultados.

Tabela 1 - A prática do Pilates e os benefícios para os idosos.

AUTOR/ANO	TÍTULO DO ESTUDO	OBJETIVOS	RESULTADOS
-----------	------------------	-----------	------------



da Rosa, Karen Borges, et al (2013)	Qualidade de vida e avaliação funcional em idosos praticantes de pilates e idosos sedentários	Analisar e comparar os níveis da avaliação funcional e qualidade de vida em idosos sedentários e praticantes de Pilates.	observaram-se diferenças significativas entre os grupos nas dimensões “estado geral” e “vitalidade” no questionário de qualidade de vida. No teste SPPB observou-se que as pontuações obtidas pelo GPP foram maiores em todos os resultados, havendo diferença estatisticamente significativa no escore final e nos testes: velocidade da marcha e força de membros inferiores.
da Silva, Andressa Aparecida, Selma dos Santos Barbosa, and Vanessa Penha Basqueroto (2015)	O método Pilates na melhora da marcha, equilíbrio e coordenação em idosos da UNA (Universidade da Melhor Idade)	Objetivo desse estudo foi aplicar o método Pilates e analisar seus efeitos na melhora da marcha, equilíbrio e coordenação de idosos. O presente estudo conta com a participação de três idosas com idade entre 60 e 80 anos, que participam de alguma atividade da UNA, no qual foi realizada avaliação inicial e aplicado 15 sessões de Pilates.	Houve melhora significativa da marcha e equilíbrio, porém houve melhora evidente da coordenação e força muscular
Do nascimento muniz, Joseane et al. (2015)	Análise do efeito do método Pilates no perfil postural de idosas	Investigar o efeito da aplicação de exercícios do método Pilates sobre ângulos e distâncias dos segmentos corporais de idosas.	Foram observadas diferenças posturais, constatando-se redução da distância do ângulo inferior da escápula, distância dos epicôndilos, distância do processo estiloide; distância entre T1 e os ângulos inferiores da escápula, diminuição do ângulo manúbrio do esterno e epicôndilos e alinhamento horizontal da cabeça.
dos Reis, Luciana Araújo, Claudio Henrique Meira Mascarenhas, and Joalise Eliote Lyra (2011).	Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes do método pilates	Avaliar a qualidade de vida em Idosos praticantes e não praticantes do Método Pilates	Em relação ao sexo, verificou se uma maior frequência do sexo feminino



			<p>em ambos os grupos, sendo 66,67% para GP e 80% para o GC. Em relação à ocupação e escolaridade, verificou-se que no GP 80,00% dos idosos eram aposentados e 66,67% possuíam 2º grau completo, já o GC constatou se que 66,67% eram aposentados e 53,33% tem o 2º incompleto. Já na avaliação da Qualidade de Vida, dentre as facetas do Whoqol Old verificou se que o GP apresentou médias mais elevadas na maioria das facetas exceto na faceta “Morte e Morrer” em relação ao GC.</p>
<p>Fernandes, Lívea Vieira, and Marcio Luis de Lacio. (2011)</p>	<p>A influência do método pilates nas atividades de vida diárias de idosas</p>	<p>O objetivo do presente estudo foi de analisar a influência do Método Pilates nas atividades de vida diária de mulheres com mais de 65 anos após um treinamento de doze semanas. E, identificar as alterações ocorridas no tempo de realização das atividades de vida diária antes e após o treinamento de doze semanas do Método Pilates. Como também, avaliar o nível de atividade física regular semanal, antes e após o treinamento proposto.</p>	<p>Através do uso do IPAQ, os resultados demonstraram que, nos domínios de atividades físicas onde foram medidas as médias de dispêndio calórico, denominados Trabalho, Transporte, e Lazer, não apresentaram mudanças estatisticamente significativas</p>
<p>Gomes, Thauana Silveira, et al. (2020)</p>	<p>Os efeitos do método Pilates sobre o equilíbrio e as estratégias posturais em idosos</p>	<p>Analisar o impacto da prática do método Pilates sobre o equilíbrio e as estratégias posturais em idosos.</p>	<p>Houve um aumento do uso das estratégias posturais de tornozelo nas condições: II ($p=0,04$) e VI ($p=0,01$), pós-intervenção. Contudo, as condições sensoriais dos TOS e os sistemas neurais</p>



			responsáveis pelo equilíbrio não modificaram-se pós-intervenção.
Macedo, Thuane Lopes, Rafael Cunha Laux, and Sara Teresinha Corazza (2016)	O efeito do método Pilates de solo na flexibilidade de idosas	Avaliar o efeito do Método Pilates de Solo (MPS) na flexibilidade de quadril e cintura escapular de mulheres idosas após doze semanas de treinamento.	Após intervenção, o GP apresentou melhora nos movimentos de flexão de quadril ($p < 0,001$), flexão de ombro ($p = 0,014$), adução de ombro ($p = 0,003$) e abdução de ombro ($p < 0,001$). Ao comparar os grupos, observou-se melhores resultados para o GP nos movimentos de flexão de quadril ($p = 0,026$) e extensão de ombro ($p = 0,039$).
Vequi, Morgana Amanda, Rosana Leal do Prado, and Adriano Akira Ferreira Hino (2021)	Avaliação da qualidade de vida de idosos praticantes do método pilates	Avaliar o efeito do Método Pilates de Solo (MPS) na flexibilidade de quadril e cintura escapular de mulheres idosas após doze semanas de treinamento	Os resultados demonstraram predomínio do gênero feminino, formado por aposentados com nível alto de escolaridade e renda superior a três salários mínimos em ambos os grupos. Diferenças significativas foram observadas entre os idosos sedentários e praticantes do método Pilates para os domínios: limitação funcional, aspecto emocional, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais e saúde mental após análise do questionário SF-36.

Fonte: Próprio Autor (2022)

Os principais efeitos do método Pilates observados, houve diferenças significativas em 7 artigos e apenas 1 não apresentaram mudanças estatisticamente significativas.

Os estudos de Rosa, Karen Borges. Teve o objetivo de analisar e comparar os níveis da avaliação funcional e qualidade de vida em idosos sedentários e praticantes de Pilates, houve diferenças significativas entre os grupos. No teste SPPB as pontuações obtidas pelo GPP foram maiores em todos os resultados, havendo diferença estatisticamente significativa no escore final e nos testes: velocidade da marcha e força de membros inferiores.



Os estudos de de da Silva. Teve o objetivo de avaliar a participação de três idosas entre 60 e 80 anos, que participavam de alguma atividade da UNA, sendo realizada avaliação inicial e aplicado 15 sessões de Pilates, houve melhora significativa da marcha e equilíbrio. Melhora evidente da coordenação e força muscular.

Os estudos do nascimento muniz. Teve o objetivo de investigar o efeito da aplicação de exercícios do método Pilates sobre ângulos e distâncias dos segmentos corporais de idosas. Houve melhora diferenças posturais, redução da distância do ângulo inferior da escápula, distância dos epicôndilos, distância do processo estilóide, distância entre T1 e os ângulos inferiores da escápula, diminuição do ângulo manúbrio do esterno e epicôndilos e alinhamento horizontal da cabeça.

Os estudos de dos Reis, Luciana Araújo, Claudio Henrique Meira Mascarenhas, and Joalise Eliote Lyra. Teve o objetivo em avaliar a qualidade de vida em Idosos praticantes e não praticantes do Método Pilates. Houve maior frequência do sexo feminino em ambos os grupos:

66,67% para GP (praticantes), 80% para GC (não praticantes). Ocupação e escolaridade: GP 80,00% idosos aposentados e 66,67% possuíam 2º grau completo, GC 66,67% idosos, aposentados e 53,33% possuíam o 2º incompleto, avaliação da Qualidade de Vida, dentre as facetas do Whoqol Old (questionário), o GP apresentou médias mais elevadas na maioria das facetas exceto na faceta “Morte e Morrer” em relação ao GC.

Os estudos de Fernandes, Lívea Vieira, and Marcio Luis de Lacio. Teve o objetivo de avaliar a influência do método pilates nas atividades de vida diárias de idosas, Teve o objetivo de analisar a influência do Método Pilates nas atividades de vida diária de mulheres com mais de 65 anos após um treinamento de doze semanas. E, identificar as alterações ocorridas no tempo de realização das atividades de vida diária antes e após o treinamento de doze semanas do Método Pilates. Como também, avaliar o nível de atividade física regular semanal, antes e após o treinamento proposto. Através do uso do IPAQ, os resultados demonstraram que, nos domínios de atividades físicas onde foram medidas as médias de dispêndio calórico, denominados Trabalho, Transporte, e Lazer, não apresentaram mudanças estatisticamente significativas.

Os estudos de Gomes, Thauana Silveira. Teve o objetivo de analisar o impacto da prática do método Pilates sobre o equilíbrio e as estratégias posturais em idosos. Houve um aumento do uso das estratégias posturais de tornozelo nas condições: II ($p= 0, 04$) e VI ($p= 0, 01$), pós-intervenção. Contudo, as condições sensoriais dos TOS e os sistemas neurais responsáveis pelo equilíbrio não modificaram-se pós-intervenção.

Os estudos de Macedo, Thuane Lopes, Rafael Cunha Laux, and Sara Teresinha Corazza. Teve o objetivo de avaliar o efeito do Método Pilates de Solo na flexibilidade de quadril e cintura escapular de mulheres idosas após doze semanas de treinamento sendo realizado duas vezes na semana. O GP apresentou melhora nos movimentos de flexão de quadril, flexão de ombro, adução e abdução de ombro. Comparando os grupos, observou-se melhores resultados para o GP nos movimentos de flexão de quadril e extensão de ombro.

Os estudos de Vequi, Morgana Amanda, Rosana Leal do Prado, and Adriano Akira Ferreira Hino (2021). Teve o objetivo de Avaliar o efeito do Método Pilates de Solo (MPS) na flexibilidade de quadril e cintura escapular de mulheres idosas após doze semanas de treinamento. Os resultados demonstraram predomínio do gênero feminino, formado por aposentados com nível alto de escolaridade e renda superior a três salários mínimos em ambos os grupos. Houve diferenças significativas e foram observadas entre os idosos sedentários e praticantes do método Pilates para os domínios, limitação funcional, aspecto emocional, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais e saúde mental após análise do questionário.



5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos sobre os benefícios do pilates tem a fim de mostrar as pessoas os cuidados com elas mesmas, principalmente ao avanço da idade, os idosos vivem com o desgaste progressivo do corpo que comprometem a sua funcionalidade, equilíbrio, atividades de vida diária e por isso é importante ter uma qualidade de vida melhor.

O Método Pilates mostrou-se como um importante fator de contribuição para a melhora da saúde e da qualidade de vida dos idosos podendo ser uma ferramenta de alta valia, poderosa e eficaz para o fisioterapeuta na reabilitação de pacientes, apresentando benefícios variados, quando aplicado de acordo com seus princípios, tendo poucas contra-indicações. não somente por promover movimento, fortalecer a musculatura estabilizadora do corpo, trabalhar coordenação motora e equilíbrio, prevenir doenças ao decorrer da idade, mas por trazer um importante fator social dos trabalhos em grupo.

Portanto, idosos praticantes de pilates preservam sua saúde por mais tempo, deixando tardio os efeitos do envelhecer.

REFERÊNCIAS

- SILVA, Andressa Aparecida, Selma dos Santos Barbosa, and Vanessa Penha Basqueroto. "O método Pilates na melhora da marcha, equilíbrio e coordenação em idosos da UNA (Universidade da Melhor Idade)."
- REIS, Luciana Araújo, Claudio Henrique Meira Mascarenhas, and Joalise Eliote Lyra. "Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes do método Pilates." *Ciência & Desenvolvimento-Revista Eletrônica da FAINOR* 4.1 (2011).
- DO NASCIMENTO MUNIZ, Joseane et al. Análise do efeito do método Pilates no perfil postural de idosas. *ConScientiae Saúde*, v. 14, n. 3, p. 410-416, 2015.
- ROSA, Karen Borges, et al. "Qualidade de vida e avaliação funcional em idosos praticantes de pilates e idosos sedentários." *Revista Interdisciplinar de Estudos em saúde* (2013): 18-28.
- DE OLIVEIRA CARVALHO, Cinara Brandão, et al. O método Pilates e sua influência na capacidade funcional do idoso: uma revisão sistemática. *Revista Kairós-Gerontologia*, 2017, 20.3: 223-235.
- DELLA TORRE, Ana Paula, et al. A influência do método Pilates no público idoso. *Revista Pesquisa e Ação*, 2017, 3.2: 58-72.
- DOMINGOS, REBECA, et al. QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES DO MÉTODO PILATES: REVISÃO DE LITERATURA. 2021.
- ENGERS, Patrícia Becker, et al. Efeitos da revisão prática do Pilates em idosos: uma sistemática método. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 2016, 56: 352-365.
- FERNANDES, Lívea V.; LACIO, Marcio Luis de. O método Pilates: estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade. *Rev Eletr Faculdade Educ FÃs*, v. 10, p. 68-9, 2011.
- Gomes, Thauana Silveira, et al. "Os efeitos do método Pilates sobre o equilíbrio e as estratégias posturais em idosos." *Saúde e Desenvolvimento Humano* 8.2 (2020): 83-92.



LEÃO, Paula Marina Nunes; GARDENGHI, Giulliano. EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS EFFECTS OF THE PILATES METHOD ON THE QUALITY OF ELDERLY LIFE

Macedo, Thuane Lopes, Rafael Cunha Laux, and Sara Teresinha Corazza. "O efeito do método Pilates de solo na flexibilidade de idosas." *Conscientiae Saúde* 15.3 (2016): 448-456.

OLIVEIRA, Anderson Gabriel Teles. Benefícios do método pilates na terceira idade: uma revisão sistemática. 2020.

OLIVEIRA, J. D. C.; MEJIA, Dayana Priscila Maia. Os benefícios do método Pilates e sua importância na prática da atividade física na terceira idade.

PEREIRA, Rachel Cavalcanti Fonseca, et al. O enfrentamento das doenças crônicas em idosos institucionalizados na perspectiva da espiritualidade. 2012.

TORRE, A. P. D., et al. A influência do método Pilates no público idoso: uma revisão de literatura. *Revista pesquisa e ação*, 2017, 3.2: 2447-0627.

Vequi, Morgana Amanda, Rosana Leal do Prado, and Adriano Akira Ferreira Hino. "AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DO MÉTODO PILATES." *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação* 7.12 (2021): 1416-1430.

VEIGA, Aline Machado, et al. Benefícios do método Pilates na terceira idade. *Brazilian Journal of Health Review*, 2019, 2.4: 2657-26