ARTIGO DE REVISÃO

ERLING, Samile Barreto Lima ^[1], LIBERALI, Rafaela ^[2]

ERLING, Samile Barreto Lima. LIBERALI, Rafaela. Principais Benefícios A Curto Prazo Do Método Pilates Na Terceira Idade. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 06, Ed. 04, Vol. 04, pp. 51-64. Abril. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/metodo-pilates>

Contents

- RESUMO
- 1. INTRODUÇÃO
- 2. METODOLOGIA
- 3. REVISÃO DA LITERATURA
- 3.1. ENVELHECIMENTO
- 3.2. PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA TERCEIRA IDADE
- 3.3. MÉTODO PILATES
- 3.4. BENEFÍCIOS A CURTO PRAZO DO PILATES
- 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS
- REFERÊNCIAS

RESUMO

Objetivo: Demonstrar os principais benefícios a curto prazo do método Pilates na terceira idade. Metodologia: revisão bibliográfica. Foram utilizadas bases de dados: Google acadêmico, LILACS e *Scielo*. Selecionaram-se trabalhos entre os anos de 2016 a 2020.

Resultados: A literatura analisada para compor a revisão aponta que o método Pilates traz muitos benefícios à população idosa, promovendo uma melhora física, cognitiva e social a curto, médio e longo prazo. Evitando assim a evolução das restrições que surgem com o envelhecimento e o isolamento social. Conclusão: O método Pilates é uma excelente atividade para ser desenvolvida pelos idosos e seus benefícios são essenciais para proporcionar uma boa qualidade de vida, melhorando sua independência funcional,

principalmente, a curto prazo.

Palavras-Chaves: independência funcional, método Pilates, saúde do idoso, qualidade de vida, curto prazo.

1. INTRODUÇÃO

O aumento da expectativa de vida está relacionado a diversos fatores que trouxeram mudanças positivas na população idosa. Estes como: ambientais, socioeconômicos, avanços na medicina e indústria farmacêutica, condições de moradia e saneamento (TORRE et al, 2017). O envelhecimento vem com um desgaste progressivo e inelutável do corpo (ENGERS et al, 2016). Não visto como uma doença, e sim um processo natural da vida (KNEIP; OLIVEIRA E CONTENÇAS, 2018). As mudanças que aparecem não são apenas físicas e biológicas, mas também mentais e emocionais. Os idosos precisam de oportunidades para buscar um estilo de vida saudável e minimizar as perdas com objetivo de melhorar sua qualidade de vida.

O processo de envelhecer faz com que o organismo perca massa muscular, massa óssea, força, flexibilidade, hormônios e capacidade cardiorrespiratória, alterando todo o seu metabolismo (JUNGES et al, 2016). Assim há uma grande vulnerabilidade a inúmeras doenças nessa fase da vida. Ocorrem perdas de habilidades e comprometimento da capacidade funcional que estão relacionadas com as alterações causadas pelo envelhecimento e sedentarismo. (MELLO et al, 2019). A prática de atividade vem para minimizar as perdas, dar mais funcionalidade e sociabilidade nessa etapa (BUENO E NEVES, 2019).

Pelo tempo de vida e limitações, o idoso procura uma atividade que não tenha muito impacto, com pouco gasto de energia e que seus resultados sejam imediatos. O Pilates é um método que trabalha o corpo como todo, ativa musculatura de forma global, realinha a postura, age no quadro álgico, respiração e o equilíbrio (CAMARGO et al, 2016) (VEIGA et al, 2019), além disso os ganhos sociais e diários. Estudos mostram que a prática do método Pilates, de 5 a 8 semanas, traz efeitos positivos no equilíbrio, força muscular e flexibilidade (SANTOS et al, 2020). Ocorre também, significativamente, uma redução de risco de quedas, pela melhora do controle postural com a prática a curto prazo do método pelos idosos

(GOMES et al, 2020).

A melhora do condicionamento funcional e a motivação vindos com método ajudam na independência para realização dos afazeres da vida diária, que é uma das principais queixas dessa população (BUENO E NEVES, 2019). A socialização durante a prática, quando realizado em grupos, permite momentos sociáveis que contribuem com uma melhora da autoestima e redução de isolamentos (SANTOS et al, 2019).

O objetivo deste trabalho foi demonstrar através de uma revisão bibliográfica os principais benefícios a curto prazo do método Pilates na terceira idade.

2. METODOLOGIA

Utilizou-se como metodologia a revisão bibliográfica que consiste na procura de referências teóricas para análise do problema de pesquisa e a partir das referências publicadas fazer as contribuições científicas ao assunto em questão (LIBERALI, 2011).

3. REVISÃO DA LITERATURA

3.1. ENVELHECIMENTO

A idade avançada é uma das características da atual população brasileira. Daqui a 25 anos, o Brasil ocupará o sexto lugar de maior população idosa do mundo (SOUSA et al, 2017). O que contribui diretamente para isso é o avanço da tecnologia, onde permite a facilidade de informação e também a busca de novos hábitos de vida que sejam prazerosos. (CAMARGO et al, 2016.) A longevidade vem unida com a qualidade de vida. Uma pessoa que é ativa e renuncia ao sedentarismo, terá poucas limitações físicas e sociais.

O envelhecimento, em seu processo natural, traz diversas alterações no corpo e mente. Esse declínio físico age na capacidade funcional do idoso alterando sua qualidade de vida e muitas vezes o leva ao isolamento social e a perda da sua independência (CARVALHO et al, 2017). As transformações vindas com o envelhecer afetam a capacidade de adaptação do homem

ao meio, as dificuldades irão surgir e intervir na realização das atividades diárias (CARVALHO E NASCIMENTO, 2016).

A diminuição da autonomia e das relações sociais decorrentes do processo afetam a autoestima do idoso (FELIX E VALDUGA, 2020). Ele passa a se isolar e evitar contato com os outros, surgindo diversas sensações como: a desmotivação, a insegurança e a autodesvalorização (VIANA E JUNIOR, 2017). A perda da capacidade de fazer o leva a dependência funcional da família ou cuidador, que muitas vezes são abandonados e não conseguem mais se inserir socialmente.

O suporte familiar, a interação social e a independência econômica são imprescindíveis no conceito de saudável (ARAÚJO E CRAVALHO, 2019). O processo de envelhecimento envolve uma tríade de fatores: biológicos, psíquicos e sociais e a interação entre eles é a base para a sua caracterização (GUIMARAES et al, 2017). Existem diversas formas de envelhecer, cabe ao indivíduo essa escolha, pensando sempre em ter como resultados: uma melhor qualidade de vida e sua independência funcional.

3.2. PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA TERCEIRA IDADE

Com a chegada da terceira idade, o corpo apresenta-se mais frágil e a pessoa fica sujeita a diversas patologias, por isso, é muito importante praticar atividades e ter uma boa alimentação durante essa fase para envelhecer de forma saudável. A regularidade da prática de atividades físicas para ganho de flexibilidade e força muscular retarda os efeitos negativos que acabam vindo com o aumento de idade (DEON E SILVA, 2020). O aumento da capacidade física no idoso promove uma melhora significativa nas atividades de vida diária, reduzindo a fadiga a pequenos esforços devido a um equilíbrio cardiorrespiratório e uma nutrição celular mais eficiente. (ROCHA E JÚNIOR, 2020).

Os efeitos deletérios que chegam com o envelhecimento são diversos, a pessoa apresenta dores articulares, diminuição da flexibilidade, força e equilíbrio. Exercícios que atuam na força e estabilização são responsáveis pela manutenção da capacidade funcional e prevenção do risco de quedas nessa população (COSTA et al, 2016). Com prática da atividade física já se consegue reduzir o risco de queda em 21%, usando exercícios específicos para

equilíbrio, reduz-se para 39%. (MALAFAIA E BUGLIA, 2019.)

Os exercícios que trabalham a resistência são eficazes e conseguem aprimorar o desenvolvimento das AVD's (SILVA E SOARE, 2016). A Funcionalidade é vista como capacidade de gerir a própria vida ou cuidar de si mesmo, seria a base do conceito de saúde para o idoso. Quando ela é diminuída, existe uma grande possibilidade de se apresentar um quadro depressivo envolvido. A regularidade da prática de exercícios é um grande recurso preventivo desses sintomas, consegue-se amenizar o sofrimento psíquico presente e dar ânimo para o convívio social. (TEIXEIRA et al, 2016).

O sedentarismo potencializa a dependência e afasta a prevenção da saúde. Ele leva a uma incapacidade funcional, que é responsável pelo maior risco de hospitalização, institucionalização e mortes nessa população. (BRITO; MENEZES E OLINDA, 2016). Minimizar os fatores que levam à incapacidade é essencial para se ter uma qualidade de vida respeitável, a busca precoce por uma prática de atividade ideal e sem sobrecargas seriam o primeiro passo. O método Pilates é adaptável a condição física e cognitiva do indivíduo, além de trabalhar as suas necessidades diárias, acaba sendo bastante procurado pela população idosa. (BRAZ, 2019).

3.3. MÉTODO PILATES

Criado por um alemão, Joseph Hubertus Pilates, em meados de 1920. Quando criança, apresentava algumas enfermidades que o diferenciava de outras crianças, então decidiu estudar e aprender exercícios que trabalhassem fisicamente seu corpo. Ao chegar na fase adulta, foi enviado a um campo de concentração, então passou a experimentar técnicas de exercícios em outras pessoas, nos soldados, lá ele contava com a ajuda das molas dos colchões para trabalhar a resistência dos músculos e reabilitar (LOPES E ARAÚJO, 2020). Seu reconhecimento internacional só foi em 1980 e mais tarde usado na reabilitação (FIGUEIREDO E DAMÁZIO, 2018).

O método se baseia em 6 princípios que devem ser seguidos para ter sua eficácia, como: controle, precisão, centralização, fluidez de movimento, concentração e respiração. Nele existe uma ativação do centro de força muscular e seu reforço (LEÃO E GARDENGHI, 2018).

Os exercícios trabalham vários músculos do corpo ao mesmo tempo, indo desde músculos nunca trabalhados até os que são demandados nas atividades do dia a dia. Sendo responsáveis pela harmonia entre o corpo e o equilíbrio da mente, como o fazer de forma consciente (DUARTE; SOUSA E NUNES, 2017).

Sua prática é muito indicada para a reabilitação, pois atua diretamente na musculatura com o intuito de fortalecer, o que colabora com a melhora do quadro clínico na região do corpo fragilizada, além de exercícios de alongamento e flexibilidade que ensinam à coluna qual a melhor postura a ser aplicada no dia a dia (CARVALHO E OLIVEIRA, 2020). Seus movimentos não contam com atitudes bruscas, eles não têm um impacto negativo nas articulações, diminuindo assim o atrito causado por exercícios de maiores impactos (BUJALDON E CRUZ, 2019). Sua estimulação global ajuda também no tratamento de depressão, ansiedade e estresse (BEZERRA; ARAÚJO E ALVES, 2020).

No entanto, o Pilates traz resultados rápidos, não importa a idade. O indivíduo passa a ter um melhor desempenho em suas atividades pelo trabalho de todo corpo e sua coordenação, por isso, o método é um grande aliado para as pessoas que se encontram na terceira idade. (GOMES E DIAS, 2016). Sua aplicação é individualizada, mesmo quando trabalhado em grupo. Cada idoso apresenta seu plano de tratamento que deve ser sempre respeitado pelo profissional, pois os exercícios são adaptados às suas necessidades e limitações. (MALAFAIA E BUGLIA, 2019).

3.4. BENEFÍCIOS A CURTO PRAZO DO PILATES

O método Pilates tem sido usado como promoção, prevenção e reabilitação da saúde dos idosos. Os benefícios são diversos e envolvem o corpo como todo, ativando a concentração na execução do movimento e proporcionando uma consciência corporal. Sua prática tem mostrado os efeitos positivos, mesmo em poucas semanas, como num estudo que trouxe a melhora da funcionalidade e redução do quadro algico em 4 semanas (FREITAS E GUERINO, 2019) e um outro com ganho no desempenho do equilíbrio corporal, da mobilidade, da resistência aeróbia e flexibilidade dos membros inferiores em 8 semanas (PACHECO et al, 2019). A procura do método pelo público idoso tem aumentado muito devido ao retorno funcional precoce e a busca pela autonomia.

O público da terceira idade escolhe o Pilates como atividade para melhoria da saúde e qualidade de vida, mas alguns praticam pelo lazer. (CARDOSO et al, 2016). Os exercícios são agradáveis e realizados num ambiente acolhedor, isso acaba provendo um bem-estar (COIMBRA E COIMBRA, 2019). Um estudo mostrou a melhora da qualidade do sono e redução da sonolência em idosos no prazo de 1 mês, numa frequência de 2 vezes por semana. (FILHO et al, 2019). A exigência da concentração e o controle na hora da execução do movimento fazem com que as pessoas que apresentam problemas de ansiedade, sejam ajudadas a terem um dia mais calmo e prazeroso.

A capacidade pulmonar diminui com o passar da idade. Os movimentos do Pilates são potencializados com o auxílio respiratório e a ativação do centro de força. Esse estímulo irá atuar no fortalecimento da musculatura respiratória, como mostrou um estudo realizado em 20 sessões, ou seja, 10 semanas em adultos jovens. Nele, teve uma melhoria do fortalecimento dos músculos expiratórios. (SILVA; SILVA E GAUTO, 2018). Outro estudo realizado com idosos, em 10 sessões, mostrou-se eficaz nos quesitos: fortalecimento muscular respiratório e melhoria da qualidade de vida. (SANTOS et al, 2019).

O Pilates tem se mostrado essencial no tratamento distúrbios metabólicos, como mostrou um ensaio clínico realizado em diabéticos tipo 2, com duração de 8 semanas, onde os exercícios promoveram uma redução da glicemia e do estresse oxidativo. (GOUVEIA, 2019). O sistema imunológico se fortalece com a prática, combatendo doenças e eliminando as toxinas do corpo, conseqüentemente existirá uma melhora da funcionalidade e qualidade de vida do idoso. Sua procura é importante para o ganho de aptidão física e mental.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se afirmar que o método Pilates traz diversos benefícios na terceira idade. Aqueles que conseguem ser vistos de forma imediata, a curto prazo, são essenciais para proporcionar uma melhor qualidade de vida e independência funcional. A reintegração do idoso na sociedade é vista com algo muito positivo e eficaz, seus resultados prolongam-se a longo prazo e evita possíveis problemas sociais e físicos. A prática de atividade física é o caminho para o aumento da expectativa de vida e deve ser sempre buscada por essa população.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, T, B, C; CARVALHO, C, A, M. Comparação da qualidade de vida entre idosos que praticam o método pilates e idosos fisicamente ativos, E-RAC,v.9,n.1,2019. Disponível em: <http://www.computacao.unitri.edu.br/erac/index.php/e-rac/issue/view/14>

BEZERRA, S,O,D; ARAÚJO, E,M,D : ALVES, A,E,O,A,D. Benefícios do Método Pilates na Saúde. Revista de Saúde - RSF, v. 7, n. 1,2020. Disponível em: <http://revista.faciplac.edu.br/index.php/RSF/article/view/606>

BRAZ, J,B,L. Método Pilates: Uma proposta para a manutenção motora e a qualidade de vida na terceira idade, Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu, v1., n.1,2019. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/229929843.pdf>

BRITO, K,Q,D; MENEZES, T,N,D; OLINDA, R,A,D. Functional disability: health conditions and physical activity practice in older adults. Rev Bras Enferm. V.69,n.5,p.773-80,2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2016690502>

BUENO, M,B,T; NEVES, F,B. Efeitos do Método Pilates em Idosos: Revisão de literatura, Revista Saúde e Desenvolvimento Humano, v.7,n.2,p. 99-105,2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18316/sdh.v7i12.5476>

BUJALDON, T. F; CRUZ, T. M. F,D. Comportamento da pressão arterial no método Pilates em idosos hipertensos, v.9, n.1, p. 50-63, 2019. Disponível em:www.italo.com.br/portal/cepep/revista_eletronica.html.

CAMARGO, M,B; HAAS ,A,N; SOUZA, C; SCHMIT, E,F,D; COSTA, L,M,R,D; CANDOTTI, C,T; JEFFERSON LOSS, J,F. Efeito do Método Pilates na postura e no equilíbrio dinâmico de idosos. Fisioterapia Brasil,v.17,n.3,p.236-243,2016. Disponível em: <http://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/482/147>

CARDOSO, E,A; ARSENO, A,D,M; RIBEIRO, D; CARVALHO, A,B,F; ARRUDA, I,E,A. Método Pilates E Benefícios Relacionados À Autonomia Na Terceira Idade,v.1,n.2,2016. Disponível em: <https://revistaeletronicafunvic.org/index.php/c14ffd10/issue/view/5>

CARVALHO, C,B,D,O; DIAS, A,L,M; CALDAS, L,R,D,R; JÚNIOR, M,A,C. O método Pilates e sua influência na capacidade funcional do idoso: uma revisão sistemática, Revista Kairós — Gerontologia, v.20,n,3,p. 223-235,2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.23925/2176-901X.2017v20i3p223-235>

CARVALHO, E,C,F,D; NASCIMENTO, M,D,M. Repercussões de um programa de atenção psicológica sobre a qualidade de vida de idosas praticantes do método Pilates, Estudos. pesquisas. psicologia., v. 16, n. 2, p. 488-507, 2016. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=451851666011>

CARVALHO, M,I,A,D; OLIVEIRA. L,C,D. Benefícios E Efeitos Do Método Pilates No Tratamento De Dor Lombar Crônica Inespecífica: Uma Revisão Integrativa, Revista Cereus v. 12,n.1,2020. Disponível em: [10.18605/2175-7275/cereus.v12n1p238-252](https://doi.org/10.18605/2175-7275/cereus.v12n1p238-252)

COIMBRA, C,M,S; COIMBRA, M,G,R. O método pilates e a flexibilidade em idosos: revisão de literatura, Braz. J. of Develop., v. 5, n. 10, p. 21938-21943, 2019. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/4155/3920>

COSTA, L,M,R; SCHULZ, A; HAAS, A,N; LOSS, J. 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. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=403847457014>

DEON, L,S; SILVA, E,R,D. Benefícios da prática do Método Pilates sobre a aptidão física de idosos, Geriatria e Gerontologia, V.6, n.4, 2020. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/ggaging.com/pdf/v6n4a14.pdf>

DUARTE, S,D,D; SOUSA. D,A,C; NUNES, C,R,O. Effect of Pilates method and conversation circles on the health of older adults. Fisioterapia em Movimento, v.30,n.1,p. 39-48,2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-5918.030.001.ao04>

ENGERS, P,B; ROMBALDI, A,J; PORTELLA, E,G; SILVA, M.C. Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. Revista Brasileira Reumatologia, v.25,n.4, p.352- 365, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rbr.2015.11.003>

FÉLIX, K,D; VALDUGA, L,V,A. Os benefícios da atividade física em grupo na socialização de idosos, Revista de Saúde - RSF, v. 7, n. 1,2020. Disponível em: <http://revista.faciplac.edu.br/index.php/RSF/article/view/358>

FIGUEIREDO, T,M; DAMÁZIO, L,C,M. Intervenção do método pilates em idosos no brasil: uma revisão sistemática. Rev. Aten. Saúde, v. 16, n. 57, p. 87-97,2018. Disponível em: 10.13037/ras.vol16n57.5220

FILHO, O. L; QUEIROZ, G. K. F; SANTOS, J. F. J.; SANTOS, M. A. M; OLIVEIRA, L. M. F. T; FARAH, B. Q. Efeitos do Pilates na qualidade do sono em adultos e idosos: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 24, p. 1-8, 2019. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14037>

FREITAS, R,B,S,D; GUERINO, M,R. Método Pilates: benefícios e aplicabilidade para melhorar a qualidade de vida. Fisioterapia Brasil, [S.l.], v. 20, n. 2, p. 249 – 262, maio 2019. ISSN 2526-9747. Disponível em: <http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/2364>.

GUIMARAES, C,S; FONSECA, D,D,S; SALES ,D, SANTOS, E,R,P,D; LIMA, J,A,D,C,D; SCOSS, D,M. A prática do método pilates como ferramenta para melhora da flexibilidade na 3ª idade. Revista da Universidade Ibirapuera, n. 14, p. 8-17,2017. Disponível em: http://seer.unib.br/~unib5/seer/seer_unib/index.php/rev/article/view/113/136

GOMES, T,S; , LARA, S; TEIXEIRA, L,P; TAVARES, G,M,S. Os efeitos do método Pilates sobre o equilíbrio e as estratégias posturais em idosos. , v. 8, n. 2, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18316/sdh>

GOMES, T,S; DIAS, S,L,A. Rejuvenecer com Pilates: projeto de extensão com idosos em Uruguaiana ,Rio grande do sul., salão de extensão v.8.n.3,2016. Disponível em: <http://200.132.146.161/index.php/siepe/issue/view/132>

GOUVEIA, S,S,V. Efeito De Um Protocolo De Exercícios De Curto Prazo, Baseado No Método Pilates, Sobre O Estresse Oxidativo E Funcionalidade De Diabéticos Tipo 2.(Tese)Doutorado em Ciências Médico-Cirúrgicas, Pós-graduação em Ciências Cirúrgicas do Departamento de Medicina Clínica da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Ceará ,Fortaleza,

2019. Disponível em: <http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/44473>

JUNGES, S; MOLINA, R, D; GOTTLIEB, M,G,V; FILHO, I, G, D,S. Efeito de 30 semanas do Método Pilates na composição corporal de mulheres adultas com cifose, *Fisioterapia Brasil*, v.17, n.4, p. 59-65, 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232014000300517&lng=pt&nrm=iso. ISSN 1809-9823. <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13093>

KNEIP, K; OLIVEIRA, G,C,A,F,D; CONTENÇAS, T,S. A influência do método Pilates solo em idosos sedentários na melhora da flexibilidade e da qualidade do sono, *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v.17, n.1, p.38-46, 2018. Disponível em: <http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/2367/3600>

LEÃO, P.M,N; GARDENG, G. Efeitos do método pilates na qualidade de vida de idosos, 2018. Disponível em: <https://ceafi.edu.br/site/wp-content/uploads/2019/05/efeitos-do-mtodo-pilates-na-qualidade-de-vida-de-idosos.pdf>

LIBERALI R. Metodologia Científica Prática: um saber-fazer competente da saúde à educação. 2ª ed rev ampl, Florianópolis: Postmix, 2011, 206p.

LOPES, C,D,S; MARCOS ARAÚJO, M,A,N. Os efeitos do método Pilates aplicado a pacientes de fisioterapia: uma revisão integrativa, *REAS/EJCH* | Vol.Sup,n.50,2020. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e3307.2020>

MALAFIA, F,L; BUGLIA, S. Prescrição de Atividade física em idosos: Nunca é tarde demais para combatermos o sedentarismo, *Rev DERC*,v.25,n.1,p.14-18,2019. Disponível em: <https://www.derc.org.br/06-RevDERC-1-edicao-2019-atividade-fisica-idosos-pags14-18.pdf>

MELLO, J,S,S; OLIVEIRA, D,V,D; PIVETTA, N,R,S; BERTOLINI, S,M,M,G. Intervenção pelo método Pilates no solo: influência sobre o desempenho motor, funcional e cognitivo de idosos. *Arch. Health. Sci*, V. 26, n.1, p.15-18, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.17696/2318-3691.26.1.2019.1300>

PACHECO, L,D,A.; MENEZES, E. C.; CANO, F. W.; MAZO, G. Z. Contribuições da prática de

pilates na aptidão física e na força de preensão manual de idosos. Arq. Cienc. Saúde UNIPAR, Umuarama, v. 23, n. 3, p, 189-195, set./dez. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v23i3.2019.6816>

ROCHA, E,D,S; JÚNIOR, F,L,S. Educação em saúde e qualidade de vida: o benefício das atividades físicas para idosos, Acervo de recursos educacionais de saúde, 2020. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/14641>

SANTOS, M,B,F,D; OLIVEIRA, I,M,D; ANTUNES, M,D; BERTOLINI, S,M,M,G; NISHIDA, F,S; PALÁCIO, S,G. Efeitos do Método Pilates no equilíbrio, na força muscular e flexibilidade em idosas, PAJAR, v. 8, p. 1-8, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15448/2357-9641.2020.1.34953>

SANTOS, M,B,F,D; OLIVEIRA, I,M,D; ANTUNES, M,D; PALÁCIO, S,G. O Método Pilates No Solo Na Qualidade De Vida, Função Pulmonar E Força Muscular Respiratória De Idosas, Saúde e Pesquisa, V.12, n.2, p. 343-349, 2019. Disponível em: [10.17765/2176-9206.2019v12n2p351-357](https://doi.org/10.17765/2176-9206.2019v12n2p351-357)

SILVA, D,A,S; SOARE, R,R. Benefícios da atividade física em idosos: uma revisão bibliográfica, Revista Científica Univcosa , v. 8,n. 1, p. 218-222,2016. Disponível em: <https://academico.univcosa.com.br/revista/index.php/RevistaSimpac/article/view/643>

SILVA, E,J,A; SILVA, B,R,V,S; GAUTO, Y,O,S. Os efeitos preliminares de 20 sessões de Mat Pilates sobre a força respiratória em adultos jovens. Fisioterapia Brasil, v.19, n.4, p.532-537, 2018. Disponível em: <http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/1188/html>

SOUSA, M,E,B,D; MARTINS, D,J,N; GONZAGA, D,B; OLIVEIRA, C,A,S,D; MAGALHÃES, G,M; BASTOS, V,P,D Influência Do Método Pilates Na Função Cardiorrespiratória De Idosos, Revista Expressão Católica Saúde, v. 2, n. 1,2017. Disponível em: <http://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/recsaude/article/view/2094>

TEIXEIRA, C,M; NUNES, F,M,S; RIBEIRO, F,M,S; ARBINAGA, F; VASCONCELOS-RAPOSO, J. Atividade física, autoestima e depressão em idosos. Cuadernos De Psicología Del

Deporte, v.16,n.3,p. 55-66, 2016. Disponível em:
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/278431>

TORRE, A,P,D; GEREVINI, H,H,P; SILVA, Y,C,B,D; CHAMMA, B,M; MOUSSA, L. A Influência do método Pilates no público idoso: uma revisão de literatuta, Revista Pesquisa e Ação, v.3, n.2, 2017. Disponível em: <https://revistas.brazcubas.br/index.php/pesquisa/article/view/328>

VEIGA, A,M; SILVA, A,B; POSSER, D,M,T; SILVA, S,R. Benefícios do método Pilates na terceira idade, Braz. J. Hea. Rev., v. 2, n. 4, p. 2657-2661,2019. Disponível em: [10.34119/bjhrv2n4-037](https://doi.org/10.34119/bjhrv2n4-037)

VIANA, A.; JUNIOR, G. A. Qualidade de vida em idosos praticantes de atividades físicas. Psicologia E Saúde Em Debate, V. 3, n.1, p.87-98,2017. Disponível em: <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V3N1A7>

^[1] Pós- Graduada Em Fisioterapia Em Gerontologia. Pós- Graduanda Em Fisioterapia Traumato-Ortopédica. Graduada Em Fisioterapia.

^[2] Orientadora. Doutorado em Pos graduação em Ciências Médicas.

Enviado: Outubro, 2020.

Aprovado: Abril, 2021.