



UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE FISIOTERAPIA

JOSEFA JULIANA MOTA PEREIRA

EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE
IDOSOS:REVISÃO INTEGRATIVA.

JUAZEIRO DO NORTE

2020

JOSEFA JULIANA MOTA PEREIRA

**EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS:
REVISÃO INTEGRATIVA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr.
Leão Sampaio (Campus lagoa seca), como requisito
para obtenção de título de Bacharel em Fisioterapia.

Orientador: Prof. Me. Aurélio Dias Santos

JUAZEIRO DO NORTE

2020

JOSEFA JULIANA MOTA PEREIRA

**EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE
IDOSOS:REVISÃO INTEGRATIVA**

DATA DA APROVAÇÃO: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA:

Me.; Aurélio Dias Santos.
Orientador

Esp.; Maria Zildanê Cândido Feitosa Pimentel.
Examinador 1

Esp.; Rebeka Boaventura Guimarães.
Examinado 2

JUAZEIRO DO NORTE
2020

EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS: REVISÃO INTEGRATIVA.

Autores: Josefa Juliana Mota Pereira¹

Aurélio Dias santos²

Formação dos autores

1-Acadêmica do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Brasil

2- Professora do Colegiado de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. Mestre em Fisioterapia, Brasil.

Correspondência: julianamotapereira485@gmail.com

Palavras-chave: Qualidade de vida, Saúde do Idoso, Pilates.

RESUMO

Introdução: A velhice é uma etapa na qual o corpo apresenta limitações físicas, sendo elas motivadas por agentes biológicos, genética, ou por meio de negligencia nos cuidados da própria saúde em algum momento da vida. Independente do motivo essas limitações podem provocar complicações na qualidade de vida e bem estar do idoso. A fisioterapia tem por objetivo permitir que o idoso mantenha uma boa qualidade de vida dentro das limitações que a patologia ou a idade lhe impõe, garantindo uma melhora da capacidade funcional, utilizando técnicas como pilates que visa a movimentação do corpo através de exercícios posturais no solo ou com auxílio de máquinas. **Objetivos:** Investigar os efeitos do método pilates na qualidade de vida de pessoas idosas. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, para a coleta de dados foram utilizadas as bases Scielo, Pubmed, Bvs, artigos e dissertações. **Resultados:** Foram encontrados 20 artigos. Desses, 14 foram excluídos em função de o título e resumo não se relacionarem com o tema da revisão. No fim do processo de seleção, 6 artigos preencheram os critérios de elegibilidade e compuseram a revisão de literatura. **Conclusão:** Foi observado que todos os quadros de saúde dos voluntários, que foram previamente avaliados, apresentaram uma melhora após serem submetidos ao método pilates.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Saúde do Idoso. Pilates.

ABSTRACT

Introduction: Old age is a stage in which the body has physical limitations, which are motivated by biological agents, genetics, or through negligence in health care at some point in life. Regardless of the reason, these limitations can cause complications in the quality of life and well-being of the elderly. Physiotherapy aims to allow the elderly to maintain a good quality of life within the limitations that pathology or age imposes on them, guaranteeing an improvement in functional capacity, using techniques such as pilates aimed at the movement of the body through postural exercises on the ground or with the aid of machines. **Objectives:** To investigate the effects of the pilates method on the quality of life of elderly people. **Method:** This is an integrative literature review, for the collection of data were used as bases Scielo, Pubmed, Bvs, articles and dissertations without restriction of dates. **Results:** 20 articles were found. Of these, 14 were excluded due to the title and the abstract is not related to the theme of the review. At the end of the selection process, 6 articles met the eligibility criteria and made up the literature review. **Conclusion:** It was observed that all the health conditions of the volunteers, which were obtained, were dissipated one after obtaining the pilates method.

Keywords: Quality of life. Health of the Elderly. Pilates.

1. INTRODUÇÃO

A terceira idade é um tema no qual cada vez mais vem se tornando motivo de estudo, uma vez que a população mundial está ficando mais idosa a cada década. A partir da década de 60, o Brasil teve seu perfil demográfico transformado, passou de uma população predominante jovem em um passado nem tão distante, para um contingente cada vez mais significativo de pessoas com 60 anos ou mais de idade (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016).

Por maior que seja o privilégio da longevidade, isso também acarreta em problemas que surgem em virtude da longa vida, pessoas idosas são acometidas por doenças que requerem acompanhamento constante, pois, em razão da sua natureza, não têm cura. Essas condições se manifestam de forma expressiva na idade mais avançada. Podem gerar um processo incapacitante, afetando a funcionalidade das pessoas idosas, ou seja, dificultando ou impedindo o desempenho de suas atividades cotidianas de forma independente (M.S, 2006).

O esporte e a atividade física chegaram ao século XIX acompanhando as transformações políticas e sociais que começaram nos séculos anteriores, demonstrando, desde então, uma tendência a servir como uma tela de projeção da dinâmica social. O exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do trabalho e do dia a dia podem trazer (RUBIO, 2006).

A prática do exercício físico possui também como finalidade atenuar os problemas decorrentes da velhice, são eles: problemas cardiovasculares, isto acontece não só pelo envelhecimento natural do corpo mas pela presença de outras comorbidades como o colesterol alto e o diabetes, sarcopenia, que é a diminuição da força muscular em virtude da perda de fibras contráteis, depressão, que é um caso muito comum na terceira idade, uma vez que os idosos passam grande parte do seu tempo isolado de outras pessoas e dentre outras, que também afetam a qualidade de vida dessas pessoas (SPDM, 2016).

O Método Pilates é uma alternativa que atualmente é muito utilizado para pessoas da terceira idade pois além delas terem como se exercitarem em ambientes seguros, há também o contato social com outras pessoas de mesma idade e essa interação pode fazer com que problemas de solidão sejam reduzidos.

O uso do método Pilates na reabilitação pode ser considerado um dos melhores exercícios terapêuticos para quem deseja melhorar a capacidade funcional, evitar doenças cardiovasculares, eliminar o estresse ocasionado pela correria do dia a dia, corrigir a postura,

aumentar a flexibilidade, estimular a coordenação motora, prevenir fraturas ocasionadas pela osteoporose, melhorar concentração e amenizar dores (PURE PILATES, 2016).

1.1 PROBLEMA

A utilização do método Pilates em pessoas idosas pode melhorar a qualidade de vida?

1.2 JUSTIFICATIVA

Pilates (1934; Pilates & Miller 1945) afirmou que seria possível prevenir doenças cardíacas coronárias, aumentar a força muscular e reduzir o risco de doenças respiratórias. Ele também afirmou que isso resultaria em controle voluntário completo do corpo. Ele descreveu Contrology como um 'equilíbrio' ou 'coordenação completa do corpo, mente e espírito' alcançado abandonando exercícios extenuantes e realizando melhor controle da capacidade funcional de maneira postalmente apropriada (LANGE, et al., 2000).

O estudo da aplicação do método Pilates está cada vez mais sendo realizado em virtude dos seus benefícios na vida das pessoas, com isso esse estudo visa avaliar como a utilização desses exercícios inteligentes podem ser benéficos na vida funcional das pessoas idosas.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Investigar os efeitos do método pilates na qualidade de vida de pessoas idosas.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar qual o protocolo do método pilates foi usado nos estudos para as pessoas idosas.
- Analisar se houve melhora da capacidade funcional das pessoas idosas
- Observar quais foram os efeitos na qualidade de vida das pessoas idosas

3. REFERÊNCIAL TEÓRICO

3.1 Método Pilates

Pilates é uma forma de exercício, desenvolvido por Joseph Pilates, que enfatiza o desenvolvimento equilibrado do corpo através dos núcleos força, flexibilidade e consciência, a fim de apoiar movimentos graciosos e eficientes (PURE PILATES, 2016). O Método Pilates utiliza o corpo como mediador do desenvolvimento físico e mental, com ênfase na concentração, conscientização e qualidade do movimento. Abrange exercícios de alongamento e fortalecimento muscular, realizados em aparelhos específicos ou no solo, envolve contrações concêntricas, excêntricas e, principalmente isométricas, com destaque no recrutamento dos músculos do powerhouse, o qual é responsável pela estabilização do corpo (SCHMIT et al., 2016).

Joseph Pilates nasceu em 1880 perto de Düsseldorf, na Alemanha. Ele foi uma criança frágil, asmática, raquítica e com febre reumática, porém tornou-se tão determinado a melhorar a sua condição física que se dedicou ao estudo e a prática da construção de um corpo forte e sadio (BLOG DO PILATES, 2020). Durante a Primeira Guerra Mundial, enquanto internado em uma prisão para cidadãos alemães, ele ensinou seus exercícios a presos e ao retornar à Alemanha após a guerra, ele deu aulas de treinamento para policiais e militares e interagiram com membros da comunidade de dança de vanguarda, já em 1926, ele se mudou para Nova York e logo abriu um estúdio de exercícios com sua esposa Clara. Pilates escreveu “slender volume” (1934) descrevendo seu “system of Contrology”, que ele descrito como um conjunto de mudanças de estilo de vida saudáveis e exercícios. Seus métodos e equipamentos especializados de ginastica alcançou popularidade com profissionais de dança como George Balanchine e Martha Graham, mas eram amplamente desconhecidas do público geral (LANGE, et al., 2000).

Muitos idosos têm procurado o método Pilates em busca de saúde e manutenção das aptidões físicas, prevenção de doenças, assim como tratamento coadjuvante (COSTA, et al., 2016).

3.2 Qualidade de Vida

A saúde de um indivíduo é o resultado da interação entre seu patrimônio genético, os seus comportamentos, o ambiente físico e a sociedade em que ele vive. Nesse sentido uma boa saúde é um recurso para o desenvolvimento social, econômico e pessoal e uma dimensão importante da Qualidade de Vida, portanto deve ser aprendida e promovida. (ZEN apud OMS, 2013).

O termo qualidade de vida tem sido usado frequentemente pela sociedade moderna nas mais diversas circunstâncias. É possível encontrá-lo associado à alimentação, ao transporte, à segurança, ao urbanismo, entre vários outros aspectos de extrema relevância para a vida cotidiana dos indivíduos e da sociedade (SANTOS; SIMÕES, 2011).

Qualidade de vida em saúde coloca sua centralidade na capacidade de viver sem doenças ou de superar as dificuldades dos estados ou condições de morbidade. Existem fatores físicos e psicológicos intervenientes na qualidade de vida das pessoas, com isso, inatividade física e um estilo de vida sedentário estão relacionados a fatores de risco para o desenvolvimento ou agravamento de certas condições médicas, tais como doença coronariana ou outras alterações cardiovasculares e metabólicas (SILVA, et al., 2010).

3.3 Capacidade Funcional

O envelhecimento é um processo natural do ser humano no qual o indivíduo tende a perder capacidade física e motora com o passar dos anos, e isso tem cada vez mais motivado pesquisadores a estudarem sobre o tema a fim de encontrar maneiras para que essa etapa do ser humano ocorra de maneira saudável e sem que desenvolva problemas de saúde mais sérios. O envelhecimento é um processo gradual, universal e irreversível, provocando uma perda funcional progressiva no organismo. Esse processo é caracterizado por diversas alterações orgânicas, por exemplo, como a redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas (respiratória e circulatória) e modificações psicológicas (maior vulnerabilidade à depressão) (NAHAS, 2006).

As condições de saúde da população idosa podem ser compreendidas por indicadores específicos do processo saúde/doença, destacando-se o perfil de morbidade, mortalidade e qualidade de vida desta faixa etária. Especificamente com relação às causas de morbidade no idoso, merecem destaque as doenças e agravos não - transmissíveis (DANT), pois exigem

acompanhamento constante para que possa evitar o aumento da mortalidade nessa população (MACIEL, 2010).

No entanto, a presença dessas condições de saúde não diz nada sobre o impacto que elas podem ter na vida de pessoas mais maiores. É simplista considerar o impacto de cada condição independente porque o envelhecimento também é associado ao risco de sofrer mais do que uma condição crônica ao mesmo tempo (conhecida como multimorbilidade) (OMS, 2015).

Com relação as condições de saúde da população mais idosa, A Organização Mundial da Saúde adotou o termo “envelhecimento ativo” que é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas, com isso, o objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados. (MINISTERIO DA SAUDE, 2005).

Iniciar um programa de atividades físicas não é uma simples mudança de comportamento, mas, deriva de uma série de atos, incluindo o planejamento, adaptação inicial, participação/manutenção e as experiências anteriores dos indivíduos (SOUZA, 2003).

A atividade física tem por objetivo retardar ou até mesmo prevenir que os indicadores de saúde se agravem e com isso, comprometa a longevidade da pessoa idosa. Atividade física como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso, por exemplo, como: caminhada, dança, jardinagem, subir escadas, dentre outras atividades (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSEN, 1985).

4. METODOLOGIA

4.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa terá como base uma revisão bibliográfica integrativa descritiva de abordagem qualitativa. Os dados utilizados serão retirados de outros trabalhos já realizados sobre o assunto, fazendo assim um compilado de informação referentes ao o tema abordado. A pesquisa terá como base uma investigação descritiva com a finalidade de corroborar com todos os objetivos levantados sobre o tema.

4.2 LOCAL E PERIODO DE REALIZAÇÃO DO ESTUDO

O estudo realizado teve como fontes de pesquisa, estudos da área da fisioterapia voltadas ao tema que foram coletadas em base da dados online: Scientific Library Online (SCIELO), Biblioteca Nacional de Medicina Norte Americana (PUBMED), Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), artigos e dissertações. Realizado no período de fevereiro de 2020 a dezembro de 2020.

4.3 CRITERIOS DE ELEGILIDADE

Para inclusão na pesquisa serão priorizados artigos publicados com linha de pesquisa direcionada ao tema de qualidade de vida na terceira idade, com idioma em português e inglês, artigo original e texto completo disponível. Critérios de exclusão estudos que não contribuam para tema enfatizado, artigos onde a população idosa seja institucionalizada, revisões de lite e artigos duplicados.

4.4 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

4.4.1 Lista de dados:

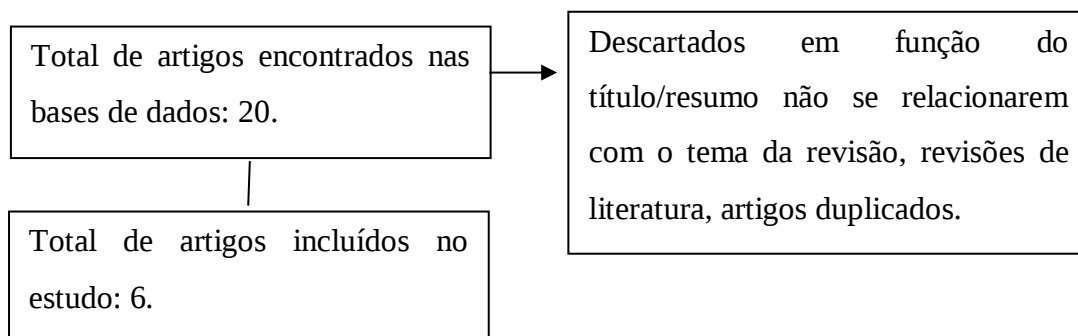
Para a coleta de dados serão utilizados a BVS e as bases de dados online citadas anteriormente, bem como artigos.

4.4.2 Busca:

Na estratégia de busca, utilizou-se palavras chaves: “Idosos”, “Qualidade de vida”, “Método Pilates”, “Saúde do Idoso”.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a busca nas diferentes bases de dados, foram identificados 20 artigos. Desses, 14 foram excluídos em função de o título e resumo não se relacionarem com o tema da revisão. No fim do processo de seleção, 6 artigos preencheram os critérios de elegibilidade e compuseram a revisão de literatura, conforme mostra o fluxograma.



A tabela 1 apresenta as principais características dos artigos que compõem o estudo de revisão, sendo eles, objetivo, tamanho da amostra utilizada no estudo, idade dos voluntários e resultado principal no qual o estudo apresentou. Dentre esses artigos, 3 são estudos qualitativos, 2 quase – experimentais e 1 Transversal do tipo intervencional. Com publicações que de 2008 a 2019. A amostra dos estudos variou de 11 a 44 voluntários. A idade relatada foram acima de 60 anos, os estudos foram feitos com amostras compostas por apenas mulheres e por ambos os sexos.

Tabela 1-Revisão integrativa de artigos de pesquisa sobre qualidade de vida de idosos: tipo de estudo, objetivo, amostra, protocolo utilizado, idade e resultado principal.

Autor-ano	Tipo de estudo	Objetivo	Amostra	Protocolo Utilizado	Idade	Resultado principal
-----------	----------------	----------	---------	---------------------	-------	---------------------

Fabiana et al., 2016	Qualitativo	Avaliar o impacto do método pilates na qualidade de vida de indivíduos na terceira idade	44 idosos (35 do sexo feminino e 9 do sexo masculino)	Os exercícios foram realizados sempre duas horas após refeições, sendo respeitado o período de 48 horas de repouso entre uma sessão e outra. os exercícios foram realizados em solo utilizando acessórios como colchonetes, bola e faixas elásticas, sendo repetidos 10 vezes por sessão.	Acima de 60 anos	Houve melhora significativa na qualidade de vida dos idosos, como aptidão física, melhora nas habilidades sociais e no psicológico.
Luana et al., 2019	Quase experimental	Verificar a influência do pilates de solo na aptidão física e na força de pressão manual de idosos	11 idosos (9 mulheres e 2 homens)	Foram realizadas 34 sessões de Pilates Solo, distribuídas em 17 semanas, no qual foram feitas 2 sessões por semana com 1h de duração.	Média de 68,73 anos (DP=6,06)	Influenciou na melhora da força dos membros inferiores e superiores, flexibilidade dos membros inferiores, agilidade e/ou

						equilíbrio dinâmico.
Natalia et al., 2018	Transversal do tipo intervencional	Verificar os efeitos do método pilates na aptidão física, cognição e promoção da qualidade de vida em idosos	13 idosos (1do sexo masculino e 12 do sexo feminino)	Foram realizadas 27 aulas de Pilates Solo Contem - porâneo Com a utilização de acessórios, como bola e elástico.	Acima de 60 anos	Promoveu melhora nos níveis de flexibilidade, agilidade, equilíbrio dinâmico e resistência aeróbia. Além disso, constatou-se melhora no tempo de reação e qualidade de vida, acertos de cognição, tempo médio cognitivo, reação auditiva e reação visual.
Dorath y et al.,2019	Qualitativo	Avaliar os efeitos dos exercícios do método pilates solo no equilíbrio e qualidade de vida	20 idosos (17 mulheres e 3 homens)	Pilates Solo, 20 atendimentos com 1 hora de duração, duas vezes por semana.	Média de 70,6	Estudo mostrou que os exercícios do Método Pilates solo se mostram eficazes para a melhora do equilíbrio e capacidade funcional dos

		de idosos saudáveis e sedentários				idosos, qualidade de vida, sendo eles aspectos emocionais e sociais, vitalidade e saúde mental.
Mariana et al., 2019	Quase experimental	Analisar os efeitos do método pilates no solo na qualidade de vida, função pulmonar e força muscular respiratória em mulheres idosas	19 mulheres idosas	Método de pilates de solo, dez sessões, durante três vezes semanais com duração de 60 minutos. Os exercícios tiveram progressão individualizada de carga e do número de séries e repetições a cada três sessões.	60 a 75 anos	Método Pilates contribuiu significativamente para a melhora da capacidade pulmonar, da força muscular respiratória e da qualidade de vida, estado geral de saúde, como vitalidade, aspectos sociais, saúde mental.
Marina et al., 2008	Qualitativo	Verificar a qualidade de vida na velhice	18 idosos do sexo feminino	Foi realizado método de Pilates Solo, por um período de 5 semanas, na qual era dividido em 3 aulas semanais de 1h de	Média de 67,1 anos	Mostrou uma melhora no estado geral de saúde e uma diminuição das limitações por aspectos físicos

	duração, onde foram realizados alongamentos, exercícios de fortalecimento e flexibilidade sobre um colchonete.	no grupo de convivência de idosos que praticou método pilates.
--	--	--

Verificou - se que os trabalhos realizados, foram compostos, predominantemente, por amostras do sexo feminino, não houve estudo com amostra composta unicamente por homens.

Os estudos que compuseram essa revisão apontaram que a prática do método Pilates teve efeito positivo na vida das pessoas. Nos trabalhos de Natalia et al. cujo tema é “Método Pilates Contemporâneo na aptidão física, cognição e promoção da qualidade de vida em idosos” e de Luana et al. “Contribuições da prática de pilates na aptidão física e na força de preensão manual de idosos”, Dorathy et al. “A influência do método Pilates no equilíbrio e qualidade de vida do idoso”, foi visto que houve um aumento na flexibilidade, agilidade e equilíbrio dinâmico de todos os voluntários da pesquisa.

O declínio da flexibilidade em idosos se deve muitas vezes à falta de movimento e sedentarismo, que ocorre concomitante com a redução fisiológica nas fibras elásticas. É importante destacar que a manutenção ou ganho de flexibilidade e força muscular é uma meta relevante no controle da saúde de idosos, influenciando diretamente em sua QV, pois pode evitar comorbidades associadas ao envelhecimento. (Nathalia et al, 2018).

Segundo Dorathy et al, os benefícios que a atividade física proporciona ao idoso são encontrados comumente em vários estudos que mostram resultados positivos na melhora da qualidade de vida, bem-estar psicológico, diminuindo os índices de depressão e melhora do desempenho nas atividades de vida diária e na prevenção de doenças crônicas.

Outro achado importante e com relação aos aspectos físicos, como levantar e sentar, sentar e alcançar, aspectos físicos como esses são de extrema importância uma vez que possibilitam ter uma autonomia maior no dia a dia do idoso. A parte cognitiva, reação auditiva, visual e aumento na saúde mental, foram abordados por Fabiana et al, em “A influência da pratica do pilates na qualidade de vida dos idosos: estudo clinico e randomizado.”, Mariana et

al, “o método pilates no solo na qualidade de vida, função pulmonar e força muscular respiratória de idosas” Natalia et al. e Dorathy et al.

O exercício físico provoca ativação cognitiva e atua no desempenho das habilidades sociais. A associação entre os maiores níveis de atividade física e menores de depressão nos idosos já está estabelecida na literatura. (Fabiana et al, 2017).

A percepção da qualidade de vida entre idosos sedentários e idosos praticantes regulares de exercício físico, observaram que a prática de atividade física intervém positivamente na forma como a pessoa percebe sua vida diária, influenciando, por conseguinte, na adoção de um novo estilo de vida. (Mariana et al, 2019).

Entre as alternativas para minimizar as perdas de força muscular, está a prática de exercício físico regular, que possibilita a melhora ou manutenção da autonomia do idoso e sua inserção social, também influenciando na QV. (Natalia et al, 2018).

A partir disso é importante ressaltar a importância que o exercício físico tem, principalmente se tratando do método de pilates, uma vez que ele proporciona impactos positivos na vida de pessoas idosas.

De acordo com o trabalho de Marina et al, a atividade física tem como um dos efeitos benéficos a postergação dos efeitos deletérios que normalmente são associados ao envelhecimento, efeitos estes que podem ser classificados em domínios físicos, psicológico e social.

6. CONCLUSÃO

Por meio dessa revisão foi possível identificar que o método de pilates agiu de forma positiva na vida dos voluntários que participaram dos estudos, proporcionando aumento na flexibilidade, agilidade e equilíbrio dinâmico e melhora em respostas cognitivas, visuais. De maneira geral proporcionaram uma melhora na saúde e consequentemente uma melhora na qualidade de vida dessas pessoas.

Diante dos resultados coletados os objetivos desse trabalho foram alcançados, uma vez que os voluntários ao serem submetidos aos mais variados protocolos de pilates, apresentaram melhora em todos os quadros previamente analisados em cada um dos artigos, mostrando que o pilates pode ser uma ferramenta importante na melhora da condição física e mental de todos os seus praticantes.

Por fim, mesmo não havendo uma quantidade expressiva de estudos com relação ao Método de Pilates no envelhecimento, observa – se indicativos animadores sobre esse método e que podem inferir credibilidade sobre o mesmo.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Biblioteca Virtual em Saúde, 2006. **Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa.** Disponível em <
http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf
 > acesso em : 30 de Mar. 2020.

Biblioteca Virtual em Saúde, 2005. **Envelhecimento ativo: uma política de Saúde.** Disponível em
 <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf> acesso em :
 30 de Mar. 2020.

Blog do Pilates. **Joseph Pilates e a origem do seu poderoso método.**
 Disponível em
 <https://docs.google.com/document/d/1y_gUMw1hDxViEdtNA58a7hYv4P_XmXz4RORPPd0ImU/edit> acesso em 29 de Mar. 2020.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E., CHRISTENSEN, G. M. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.** Public Health Reports, 126–131p, 1985.

COSTA, Letícia Miranda Resende da et al. **Os Efeitos do Método Pilates Aplicado à População Idosa: Uma Revisão Integrativa.** Disponível em <

http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v19n4/pt_1809-9823-rbgg-19-04-00695.pdf > acesso em: 29 de Mar. 2020.

DIAS, Daniela da Silva Gonçalves; CARVALHO, Carolina da Silva; ARAUJO, Cibelle Vanessa de. **Comparação da percepção subjetiva de qualidade de vida e bem-estar de idosos que vivem sozinhos, com a família e institucionalizados**. Rev. bras. Geriatria.

LANGE, Claudia; UNNITHAN, Viswanath B; LARKAN, Elizabeth; LATTA, Paula M. **Maximizing the benefits of Pilates-inspired exercise for learning functional motor skills**. Disponível em <https://pdfs.semanticscholar.org/398c/71c0fd67ce5db7ef2556cb2678a6e72c2544.pdf> > acesso em: 24 de Mar. 2020.

MACIEL, Marcos Gonçalves. **Atividade física e funcionalidade do idoso**. Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a23v16n4.pdf> > acesso em 26 de Mar. 2020.

MIRANDA, Gabriella Moraes Duarte; MENDES, Antônio da Cruz Gouveia; SILVA, Ana Lucia Andrade da. **O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras**. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232016000300507&lng=en&nrm=iso>. acesso em 22 Mar. 2020.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina, Editora Mediograf, 4ª edição, 2006.

OMS, Organização Mundial da Saúde. **Resumo: Relatório Mundial do Envelhecimento e Saúde.** 2015. 12p.

Pure Pilates, 2016. **Benefícios do Pilates.** Disponível em < <https://www.purepilates.com.br/pilates-beneficios>> acesso em: 23 de Mar. 2020.

RUBIO, K. **Medalhistas olímpicos brasileiros: memórias, histórias e imaginário.** São Paulo: Casa do Psicólogo. FAPESP, 2006.

SANTOS, Ana Lúcia Padrão dos; SIMOES, Antônio Carlos. **Educação Física e Qualidade de Vida: reflexões e perspectivas.** Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v21n1/18.pdf>> acesso em: 26 de Mar. 2020.

Saiba Como a Depressão Afeta os Idosos. **SPDM – ASSOCIAÇÃO PAULISTA PARA O DESENVOLVIMENTO DA MEDICINA.** Disponível em: < <https://www.spdm.org.br/saude/noticias/item/2313-saiba-como-a-depressao-afeta-os-idosos>>. Acesso em: 15 de junho de 2020.

SILVA, Rodrigo Sinnott et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciênc. saúde coletiva.** Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/csc/v15n1/a17v15n1.pdf>> acesso em 24 de Mar. 2020.

SOUZA, G. S. **Determinantes da atividade física e estágios de mudança de comportamento em adolescentes**. Dissertação de mestrado em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, 2003.

SCHMIT, Emanuelle Francine Detogni et al. **Efeitos do Método Pilates na postura corporal estática de mulheres: uma revisão sistemática**. Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/fp/v23n3/2316-9117-fp-23-03-00329.pdf> > acesso em: 28 de Mar. 2020.

Silva MF, Goulart NB, Lanferdini FJ, Marcon M, Dias CP. **Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos**. Rev Bras Geriatr Gerontol 2012. Disponível em < <https://www.scielo.br/pdf/rbgg/v15n4/04.pdf> > acesso em 27 Nov. 2020.