

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

ANA CARLA DO NASCIMENTO
THALES RAMON ALVES DE SOUZA
VICTOR RODRIGO SOBRAL GOMES

**AS CONTRIBUIÇÕES DO PILATES PARA A
MELHORIA DA FLEXIBILIDADE E MOBILIDADE NA
SAÚDE DO IDOSO**

RECIFE/2022

ANA CARLA DO NASCIMENTO
THALES RAMON ALVES DE SOUZA
VICTOR RODRIGO SOBRAL GOMES

**AS CONTRIBUIÇÕES DO PILATES PARA A
MELHORIA DA FLEXIBILIDADE E MOBILIDADE NA
SAÚDE DO IDOSO.**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito final para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Professor Orientador: Ma. Juliana Rafaela Andrade da Silva

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

N244c Nascimento, Ana Carla do

As contribuições do pilates para a melhoria da flexibilidade e mobilidade na saúde do idoso / Ana Carla do Nascimento, Thales Ramon Alves de Souza, Victor Rodrigo Sobral Gomes. Recife: O Autor, 2022.

22 p.

Orientador(a): Ma. Juliana Rafaela Andrade da Silva.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2022.

Inclui Referências.

1. Idoso. 2. Pilates. 3. Flexibilidade. 4. Mobilidade. I. Souza, Thales Ramon Alves de. II. Gomes, Victor Rodrigo Sobral. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

“Ninguém caminha sem aprender a caminhar, sem aprender a fazer o caminho caminhando, refazendo e retocando o sonho pelo qual se pôs a caminhar.”(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
2.1 O processo de envelhecimento do idoso.....	10
2.2 As contribuições do pilates na saúde do idoso.....	11
3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO	12
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	14
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	19
6. REFERÊNCIAS.....	20

AS CONTRIBUIÇÕES DO PILATES PARA A MELHORIA DA FLEXIBILIDADE E MOBILIDADE NA SAÚDE DO IDOSO.

Ma. Juliana Rafaela Andrade da Silva

Resumo: O artigo tem como principal objetivo analisar e descrever as contribuições do pilates, para a flexibilidade e mobilidade na vida do idoso. O texto foi realizado a partir dos estudos, com base na produção teórica de outros autores. O público alvo escolhido foi os idosos, que devido aos fatores de envelhecimento apresentam diminuição de capacidades funcionais no dia-a-dia. Diante disso, a prática de atividade física se faz essencial para o fortalecimento muscular, coordenação e equilíbrio nesse público. Nesse contexto, destacamos a importância da prática da atividade física através do método pilates, que utiliza uma série de exercícios que proporcionam a melhoria da flexibilidade e mobilidade articular, trabalhando o corpo todo, corrigindo a postura, desenvolvendo a autonomia e funcionalidade para uma vida saudável.

Palavras-chave: Idoso, Pilates, Flexibilidade e Mobilidade.

1 INTRODUÇÃO

A nossa pesquisa busca compreender quais as contribuições do Pilates para a melhoria da flexibilidade e mobilidade na saúde do idoso. No envelhecimento ocorrem diversas mudanças fisiológicas, que comprometem a capacidade funcional e a qualidade de vida do idoso, Engers (2016) aponta que o envelhecimento é inevitável causando perda estrutural e funcional no organismo, ocasionando assim, fatores negativos como a deterioração da capacidade funcional, perda da massa muscular, principalmente da sarcopenia, perda de massa óssea, lentidão no tempo de reação, sendo fatores de risco, que contribuem para a perda da autonomia e risco do aumento de quedas no idoso.

Torre et al (2017) cita que as pesquisas estimam que até 2025, no Brasil, haverá 30 milhões ou mais de idosos, com doenças crônicas e/ou com boa qualidade de vida. No Brasil, de 1950 a 2025 existirá um aumento de 15 vezes da população idosa, sendo que a população comum, no mesmo período, somente crescerá 5 vezes.

Mello et al (2018), descreve que o método Pilates é composto de um programa de exercícios, que visa minimizar os efeitos do envelhecimento, melhorando os níveis de aptidão física, cognição e função respiratória. Esse método trabalha o corpo e a mente, proporcionando a melhora das dores musculares, possibilitando amplitude de movimento aumentando o controle, a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal no idoso.

Segundo Marés et al (2012), o Pilates foi criado por Joseph Pilates, o método conhecido de controlologia ou Arte do Controle, é definido pela capacidade do sujeito de se movimentar com conhecimento e domínio do próprio físico, através da coordenação do corpo, mente e espírito. O método faz uso de princípios específicos que são a concentração, centro de força (power house), respiração e controle dos movimentos.

Para Engeres et al (2016), a prática de atividade física configura uma estratégia, para manutenção da autonomia no idoso, que ao realizar as atividades cotidianas tem uma significativa melhoria da capacidade funcional, diminuindo os riscos de queda.

O método Pilates possui inúmeros benefícios para a saúde dos idosos, como o aumento da densidade mineral óssea, mudanças positivas na composição corporal, melhoria da força e resistência muscular, coordenação, equilíbrio e flexibilidade". (ENGERS et al, 2016, p.2).

Nessa perspectiva a prática de exercícios físicos de mobilidade e flexibilidade se faz essencial na vida do idoso. Engers "levar a vida de forma independente, autônoma, ser capaz de fazer suas tarefas básicas da vida diária é um aspecto fundamental para manutenção da qualidade de vida dos idoso". (ENGERS et a, 2016, p.2).

A prática da atividade física através do Pilates possibilita uma vida ativa e com autonomia, na realização de atividades cotidianas como se abaixar, amarrar o sapato e pegar objetos no chão. "O método pilates tem sido considerado um sistema

de exercício que visa à melhoria da flexibilidade, resistência física, força, equilíbrio e coordenação motora.” (FIGUEIREDO et al, 2018, p.3)

Os idosos possuem limitações nas atividades funcionais do dia-a-dia, que aumentam de acordo com o avanço da idade. A escolha do tema surgiu da necessidade, de identificar como o método pilates, pode trazer melhorias para a saúde do idoso na execução dos movimentos, assim como, descrever como a prática regular do exercício físico proporciona saúde na vida do idoso, visando analisar a melhoria da flexibilidade e mobilidade ao realizar o pilates.

A prática de exercícios físicos na terceira idade se faz necessário para diminuir os impactos negativos do envelhecimento, como enfraquecimento muscular, má postura, falta de mobilidade e flexibilidade das articulações e dores crônicas. De acordo com Torre et al (2016, p.2), “as alterações na velhice são percebidas pelas alterações anatômicas, como pele ressecada, cabelos brancos, desmineração óssea e enfraquecimento muscular”.

Torre et al (2017) aborda que os déficits significativos, em conjunto, podem provocar a dependência e redução da autonomia. Sendo assim, o nosso estudo busca contribuir de forma significativa para a nossa área de atuação, pois, a reflexão sobre as contribuições do pilates para a vida do idoso são de suma importância, para a melhoria da flexibilidade e mobilidade articular.

A partir desses elementos é possível perceber que o processo de envelhecimento ocasiona muitos conflitos na vida do idoso, pois prejudica sua autoestima e a funcionalidade na execução de tarefas do cotidiano. De acordo com Engers (2016, p.3), “contudo, para que o idoso possa ter autonomia, é necessário que mantenha sua aptidão física”.

A prática do pilates vem ganhando amplitude na sociedade, proporcionando a melhora da autonomia funcional de vida, através de exercícios que visam melhorar a postura, desenvolvendo mais mobilidade, equilíbrio, agilidade e ganho de flexibilidade atingidos através de exercícios específicos. (FIGUEIREDO et al, 2018)

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O processo de envelhecimento do idoso

O envelhecimento é um processo contínuo e gradual, que consiste na alteração natural de algumas funções corporais. Sendo assim;

O processo de envelhecimento está associado ao declínio nos sistemas neuromuscular e cardiovascular, o número de células que compõem o corpo diminui, a atividade de cada uma das células se deteriora, resultando na síndrome de fragilidade. Assim, a adaptabilidade física é gradualmente perdida, resultando na diminuição da capacidade de realizar atividades diárias, o que coloca os indivíduos em risco de incapacidade, perda de independência e hospitalização. (FIGUEIREDO et al, 2018, p.3)

De acordo com Mendonça et al (2012), a definição de envelhecimento pode ser compreendida a partir de três subdivisões, são eles envelhecimento primário, envelhecimento secundário e envelhecimento terciário. O envelhecimento primário é o processo natural do envelhecer, tais como cabelos grisalhos, marcha lenta, diminuição da capacidade auditiva e visual.

Fechine et al (2012) aborda que o envelhecimento primário, também conhecido como envelhecimento normal ou senescência, atinge de forma gradual e progressiva o organismo, possuindo efeito cumulativo. O indivíduo nesse estado está sujeito à concorrência influência de vários fatores determinantes para o envelhecimento, como exercícios, dieta, estilo de vida, exposição a evento, educação e posição social.

Segundo Pereira (2005) o Envelhecimento Secundário, Patológico ou Senilidade, está relacionado com alterações ocasionadas por doenças, associadas ao envelhecimento que não se confundem com as mudanças normais desse processo. Diante disso, as patologias cardiovasculares e certos tipos de câncer e doenças neurológicas, são consideradas moléstia pois estão relacionadas ao envelhecimento, por possuírem uma maior probabilidade de ocorrência ao envelhecimento.

Pereira (2005) nos traz que o envelhecimento terciário ou terminal é um período relativamente curto que culmina com a morte, caracterizado por um

aumento acentuado nas perdas físicas e cognitivas, essas condições de saúde do indivíduo são causadas pelos efeitos normal e patológico causado na velhice avançada.

A partir disso, compreendemos que no processo de envelhecimento os benefícios da atividade física, abrangem inúmeras possibilidades de movimento. A prática da atividade física para o idoso, proporciona uma melhor condição física, não somente na funcionalidade do corpo, mas juntamente com o desenvolvimento da consciência do próprio corpo.

2.2 As contribuições do pilates na saúde do idoso.

A partir dos estudos realizados segundo Bueno et al (2019), o processo de envelhecimento, ocorre de forma progressiva e multifatorial, ocasionando a diminuição de várias funções que, ocasionam diversas alterações entre elas cognitivas, perda de equilíbrio, flexibilidade, massa óssea, trazendo prejuízos significativos na vida do idoso..

A prática de exercícios físicos para a terceira idade proporciona inúmeros benefícios para a saúde do corpo, possibilitando ao idoso funcionalidade no seu dia-a-dia, “o método pilates tem sido considerado um sistema de exercício que visa à melhoria da flexibilidade, resistência física, força, equilíbrio e coordenação motora.” (FIGUEIREDO et al, 2018, p.3).

Fernandes et a (2011) aborda que o pilates é um método de exercícios que trabalha o corpo todo, seu criador foi Joseph Hubertus Pilates, nascido na Alemanha no ano de 1880. Pilates teve uma infância e adolescência marcada devido à sua saúde frágil, sofreu de asma, bronquite e febre reumática. Seus estudos se basearam nas disciplinas de anatomia, fisiologia, biomecânica, e princípios da cultura o oriental.

Compreendemos que a prática regular do pilates, vai contribuir significativamente para a melhoria da saúde do idoso, visto que, “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,

p.2). Diante do exposto é nítido os benefícios que o pilates proporciona na população idosa, pois a prática regular do exercício físico contribui para a prevenção e tratamento de doenças.

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Para realizarmos esta análise, utilizamos a metodologia de pesquisa em caráter bibliográfico. A escolha da pesquisa bibliográfica partiu da necessidade da busca por obras já publicadas, que irão embasar a nossa pesquisa nos auxiliando na seleção dos artigos acadêmicos, que serão usados para a construção do nosso trabalho.

Os instrumentos que serão utilizados na pesquisa bibliográfica são livros, teses, artigos científicos, revistas e dissertações já publicados que abordam a nossa temática. Segundo Amaral (2007, p.1);

A pesquisa bibliográfica é uma etapa fundamental em todo trabalho científico que influenciará todas as etapas de uma pesquisa, na medida em que der o embasamento teórico em que se baseará o trabalho. Consistem no levantamento, seleção, fichamento e arquivamento de informações relacionadas à pesquisa.

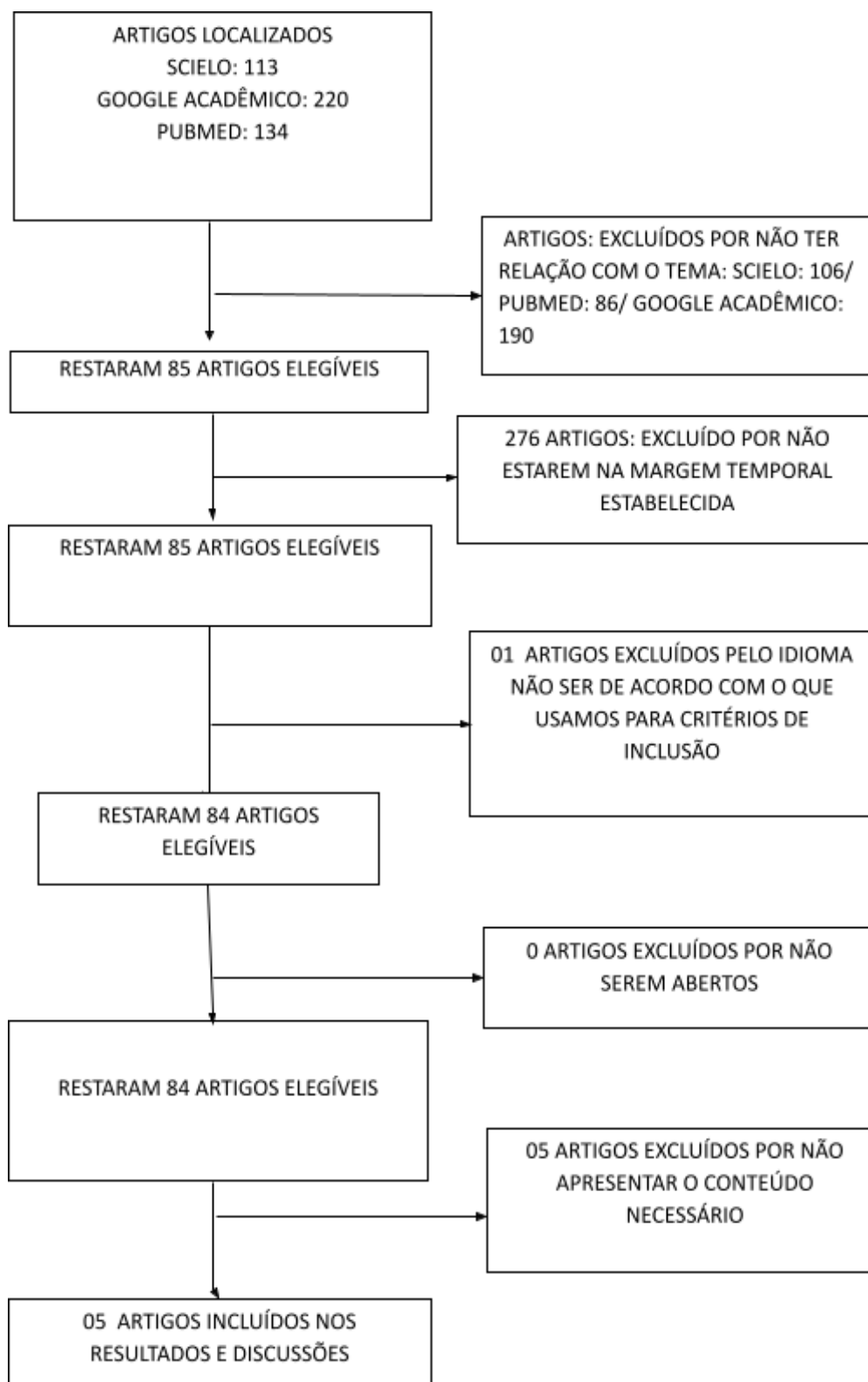
Inicialmente foi realizada uma revisão de literatura com base em trabalhos científicos acerca da nossa temática, “As contribuições do Pilates para a flexibilidade e mobilidade na saúde do idoso.” No segundo momento da nossa pesquisa iremos realizar uma seleção com os artigos, que serão utilizados como base para análise e construção do nosso projeto.

No terceiro momento foi realizado um fichamento com as informações que serão abordadas na nossa pesquisa. Os critérios de inclusão utilizados foram artigos científicos dos anos 2005 até 2021, originais, no idioma português, nas bases de dados delimitadas: pubmed, google acadêmico e Scielo. Que tinham como propósito as contribuições do pilates para a flexibilidade e mobilidade na saúde do idoso.

Os critérios de exclusão foram as publicações que não possuíam artigos de estudo de revisão, estudos pagos, estudos com erros metodológicos, e artigos que não se referiam a prática do método pilates para o público selecionado. Os artigos selecionados foram dos anos de 2005 até 2021. A partir dos elementos citados

compreendemos que a pesquisa bibliográfica é de grande importância para a construção do nosso projeto, pois o levantamento bibliográfico possibilita a seleção, organização e análise dos estudos já publicados por outros autores.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Rodrigue; (2010) Cader; Torres; Oliveira; Dantas	O objetivo foi avaliar o efeito do método Pilates na autonomia funcional de idosas	O estudo foi de natureza intervencional	As participantes, com idade entre 60 e 78 anos	A intervenção para o GP consistiu na prática de Pilates, usando uma bola Bobath e os aparelhos específicos do método, produzidos pelo Instituto São Paulo (SP, Brasil)	Os resultados mostram que a prática do método Pilates, tal como aplicado ao grupo de idosas saudáveis deste estudo, promoveu melhora significativa em seu desempenho funcional.
Rosa; (2013) Liposcki; Waltrick; Slongo	Analisar e comparar os níveis da avaliação funcional e qualidade de vida em idosos sedentários e praticantes de Pilates	caracteriza-se como descritivo transversal com método comparativo	Participaram da pesquisa 20 idosos (média de idade 67,65 anos), divididos em dois grupos: 10 sedentários (GS) e 10 praticantes de Pilates (GPP)	Os dados foram analisados pelo programa SPSS, versão 13.0. O nível de significância utilizado foi de 5% ($p < 0,05$)	Os idosos praticantes de Pilates apresentaram melhor desempenho na avaliação funcional, exceto no equilíbrio, e também em algumas dimensões do questionário de qualidade de vida
Santos; (2020) Oliveira; Antunes; Bertolini; Nichida Palácio	O objetivo do estudo foi analisar os efeitos do Método Pilates no equilíbrio, na força muscular e na flexibilidade em mulheres idosas	O estudo foi de natureza intervencional	Mulheres idosas	Ao término da avaliação, iniciaram os atendimentos fisioterapêuticos que consistem em 10 sessões, realizadas em grupo, com	Nos resultados observou-se que obteve-se melhora de todas as variáveis, sendo: 10,71%, para a flexibilidade; 25,47%, para o equilíbrio; 46,05%, para a força dos músculos

				duração de 60 minutos, utilizando o Método Pilates no solo.	abdominais; e 65,44%, para os músculos extensores de tronco. O Método Pilates no solo mostrou-se eficaz na melhoria de todas as variáveis estudadas em mulheres idosas.
Silva; (2021) Hackenber g; Pastre; Oliveira; Vagetti	O objetivo deste estudo foi comparar os aspectos da autoimagem e domínios da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de pilates na cidade de Curitiba, Paraná, Brasil	O estudo foi quantitativo, descritivo, comparativo e com delineamento transversal.	93 idosos	A amostra foi intencional e os participantes foram divididos em três grupos: grupo pilates, grupo hidroginástica e grupo não praticante	Os resultados sugerem que a prática de atividade física pode beneficiar os idosos na questão da qualidade de vida, porém não isoladamente.
Perfeito; Nunes (2021)	O objetivo deste estudo é analisar os efeitos do treino de força e flexibilidade pelo método Pilates no equilíbrio de idosos sedentários	Estudo clínico randomizado não controlado	22 idosos a 3 meses e meio de exercícios, totalizando a 24 sessões com duração de 1 hora	Antes e após intervenção, houve aplicação da escala de equilíbrio de Berg	Os resultados apontam melhora significativa de 12,7 na média de pontuação. Conclui-se que a prática de exercícios sistematizados e específicos para idosos no Pilates melhora o equilíbrio de idosos.

Silva et al (2021), com o objetivo de comparar os aspectos da autoimagem e domínios da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de pilates na cidade de Curitiba no Paraná, realizou um estudo quantitativo, descritivo, comparativo e com delineamento transversal com a população de 93 idosos, e os separou em três: grupos pilates, grupo hidroginástica e grupo não praticante. A pesquisa foi realizada por aplicação de questionário sociodemográfico, econômico e autoimagem. Diante dessas intervenções percebeu-se que os resultados, foram

identificadas diferenças significativas no domínio autonomia ($F(2,90)= 7,46, p=0,001$) entre os grupos pilates e hidroginástica, quando comparados ao grupo não praticantes. Nesse sentido foi visto que, os maiores valores foram no grupo não praticantes em relação ao grupo pilates. Os resultados sugerem que a prática de atividade física pode beneficiar os idosos na questão da qualidade de vida, porém não isoladamente.

Nesse sentido, colaborando com Silva, Rodrigues et al (2010) aborda que a prática do Pilates contribui significativamente na saúde do idoso, desenvolvendo sua autonomia. Com o objetivo de avaliar o efeito do método Pilates na autonomia funcional de idosas, Rodrigues et al (2010), realizou um estudo com 52 voluntárias, submetidas à avaliação geral e ao protocolo de avaliação da autonomia funcional do Grupo Latino-Americano de Desenvolvimento para Maturidade (GDLAM), que consiste em cinco testes (caminhada de 10 m, levantar-se da posição sentada, levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa, levantar-se da posição de decúbito ventral e vestir e tirar uma camiseta); em seguida, foram divididas em dois grupos: grupo Pilates (GP, $n=27$; idade $66,9\pm 5,3$ anos) e grupo controle (GC, $n=25$; idade $65,2\pm 3,9$ anos).

A prática do método Pilates contribui para a melhoria da capacidade funcional dos idosos, ocasionando um melhor desempenho funcional no seu dia-a-dia, na realização de tarefas cotidianas, contribuindo para a sua autonomia e independência. Os dois grupos foram reavaliados após esse período, diante dessas intervenções percebeu-se que a prática do método Pilates, gerou melhora significativa do desempenho funcional das idosas estudadas. Para Rosa et al (2013) o envelhecimento é um processo natural, onde ocorrem mudanças fisiológicas no sujeito, comprometendo sua capacidade funcional. Com o objetivo de analisar e comparar os níveis da avaliação funcional, e qualidade de vida em idosos sedentários e praticantes de Pilates, realizou um estudo com 20 idosos (média de idade 67,65 anos), divididos em dois grupos: 10 sedentários (GS) e 10 praticantes de Pilates (GPP), foi utilizado como instrumento o teste SPPB para a avaliação funcional e o SF-36 para determinar a qualidade de vida dos idosos. Para a avaliação foi utilizado o programa SPSS. A partir dessa intervenção observaram-se diferenças significativas, entre os grupos nas dimensões “estado geral” e “vitalidade” no questionário de qualidade de vida. Sendo assim, 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.

Rosa et al (2013), afirma que a prática da atividade física regular para os idosos, contribui para a prevenção e tratamento de doenças crônicas, que surgem com o avanço da idade. Muitos idosos possuem limitações, no dia-a-dia, e manter uma vida saudável através de atividades funcionais, se faz essencial para a saúde do idoso, possibilitando o aumento da força, equilíbrio e amplitude de movimento. Os idosos praticantes de Pilates, apresentaram melhor desempenho na avaliação funcional exceto no equilíbrio, e também em algumas dimensões do questionário de qualidade de vida.

Colaborando com Rosa, Perfeito et al (2021), afirma que existem diversas projeções do aumento da longevidade para o idoso. Porém, não basta viver mais, é preciso que o efeito de qualidade de vida esteja atrelado a esse evento, uma vez que o envelhecimento causa um déficit funcional biológico que afeta diretamente o equilíbrio e um risco maior de morbidade e mortalidade pelas quedas da própria altura. O exercício físico, pelo método Pilates, vem sendo considerado um agente capaz de intervir diretamente neste fenômeno.

O objetivo deste estudo foi analisar os efeitos do treino de força e flexibilidade pelo método Pilates, no equilíbrio de idosos sedentários. Foi utilizado um estudo clínico randomizado não controlado, que submeteu 22 idosos a 3 meses e meio de exercícios, totalizando a 24 sessões com duração de 1 hora. Os resultados apontam melhora significativa de 12,7% na média de pontuação. Diante disso, inúmeros são os programas de exercícios físicos indicados para o grupo de idosos, sendo facilitadores da manutenção da capacidade funcional, envolvendo o treinamento de força, equilíbrio e flexibilidade.

Em concordância com esse autor, Santos et al (2020), aborda que os exercícios com Método Pilates trazem inúmeros benefícios para o idoso, como melhora da postura, flexibilidade, fortalecimento dos músculos e melhora da coordenação motora. Diante disso, com o objetivo de analisar os efeitos do Método Pilates no equilíbrio, na força muscular e na flexibilidade em mulheres idosas, realizou-se um estudo intervencional com idosos do Município de Maringá/PR. Na

avaliação foram realizadas 10 sessões realizadas em grupo, com duração de 60 minutos, utilizando o Método Pilates no solo. O resultado apontou que obteve-se melhora de todas as variáveis, sendo: 10,71%, para a flexibilidade; 25,47%, para o equilíbrio; 46,05%, para a força dos músculos abdominais; e 65,44%, para os músculos extensores de tronco. Sendo assim, o Método Pilates no solo mostrou-se eficaz na melhoria de todas as variáveis estudadas em mulheres idosas. Os autores concordam entre si na questão das contribuições que o método Pilates proporciona na vida do idoso, autoestima, melhoria da flexibilidade, coordenação motora, força e equilíbrio.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao finalizarmos nossa pesquisa, consideramos que os objetivos propostos foram atingidos acerca da importância do método Pilates, para a flexibilidade e mobilidade na vida do idoso. Os resultados mostraram que o método Pilates contribui para a saúde do idoso, ocasionando melhora da força e resistência muscular, melhorando o equilíbrio, flexibilidade e coordenação motora.

A prática do Pilates na terceira idade, possibilita a prevenção de doenças como a sarcopenia, melhora a capacidade pulmonar fortalecendo os músculos, conseqüentemente ampliando a qualidade de vida e independência na sua rotina diária. As limitações do estudo que destacamos, foi a quantidade final de artigos selecionados, 5 artigos, que englobam a nossa temática, serviram como base para o delineamento do nosso estudo.

As sugestões que destacamos, são estudos para o treinamento de força voltado para a sarcopenia, com base no exercício físico para o idoso, podem servir para um complemento como o pilates que vai manter o equilíbrio fortalecimento muscular e também o treinamento de força irá mover mais músculos isolados, melhorando a força muscular, ocasionando uma melhora na qualidade de vida, evitando a sarcopenia através do fortalecimento muscular.

Consideramos importante na prática do Pilates, um bom planejamento de exercícios que envolvam todos os idosos de forma prazerosa. Compreendemos a importância de inovar os exercícios possibilitando a prática da atividade física de forma dinâmica e regular. Os estudos mostraram que os idosos que praticam o

Pilates em relação aos não praticantes são os mais beneficiados, visto que houve melhora significativa no desempenho funcional do idoso, visto que, o envelhecimento é um processo natural, com mudanças fisiológicas, que ocasionam mudanças significativas na composição corporal do idoso.

REFERÊNCIAS

AMARAL, J.J.F. **Como fazer uma pesquisa bibliográfica**. Fortaleza, janeiro de 2007. Disponível em: <http://200.17.137.109:8081/xiscanoe/courses-1/mentoring/tutoring/Como%20fazer%20pesquisa%20bibliografica.pdf>. Acesso em 15/09/2022.

BUENO, M.B.T; NEVES, F.B. **Efeitos do método pilates em idosos**: revisão de literatura. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, Canoas, Ed. Unilasalle v. 7, n. 2, 2019, ISSN 2317-8582.

COSTA, L.M.R; SCHULZ, A; HASS, A.N; LOSS, J. **Os efeitos do método pilates aplicado à população idosa: uma revisão integrativa**. Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/RYz89CdLGvxqHBgzBLBHVt/?lang=pt>. Acesso em 08/10/ 2022

ENGERS, P.B; ROMBALDI, A.J; PORTELLA, E.G; SILVA, M.C. **Efeitos da prática do método pilates em idosos**. Pelotas, RS, Brasil, **Rev. Bras. Reumatol.** V. 56 (4), 352–365/Jul-Aug/2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/RYz89CdLGvxqHBgzBLBHVt/?lang=pt>. Acesso em 20/10/ 2022.

FERNANDES, L.V; LACIO, M.L. **O método pilates**: estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery** - ISSN 1981 0377, JAN/JUN 2011. Disponível em: <http://re.granbery.edu.br/artigos/NDE1.pdf>. Acesso em: 10/10/2022.

FIGUEIREDO, T. M; DAMÁZIO, L.C.M. **Intervenção do método pilates em idosos no Brasil**. **Rev. Aten. Saúde**, São Caetano do Sul, v. 16, n. 57, p. 87-97, jul./set., 2018. Disponível em: https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/5220. Acesso em: 20/09/2022.

MARÉS, G; OLIVEIRA, K.B; PIAZZA, M.C; PREIS, C; NETO, L.B. **A importância da estabilização central no método Pilates**. **Rev.Fisioter. Mov.**, Curitiba, v. 25, n.

2, p. 445-451, abr./jun. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/Wh4SCMwKZy69fyrXRvcPCDH/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 25/10/2022.

MELLO, N.F; COSTA, D.L; VASCONCELLOS, S.V; LENSEN, C.M.M; CORAZZA, S.T. **Método pilates contemporâneo na aptidão física, cognição e promoção da qualidade de vida em idosos**. Santa Maria, **Rev. bras. geriatr. gerontol.** V. 21 (05) • Sep-Oct 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/QVGkQFD7FSTYkpJhrWsrG4r/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 19/07/2020.

MENDONÇA, L.F; BEZERRA, M.F; GRACIANO, W.V.S; SANTANA, T.P; RAMOS, D.R.P. **Percepções de um idoso acerca do envelhecimento in: CONGRESSO NACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO, 22 de novembro de 2016, Anais I CNEH. Campina Grande: Realize Editora, 2016. Disponível em: <<https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/24590>>. Acesso em: 14/09/2022.**

PEREIRA, Thelma Maria Franco Rabelo Araújo. **Histórias de vida de mulheres idosas: Um estudo sobre o bem-estar subjetivo na velhice**. 2005. 263. Dissertação (Mestrado em Psicologia, Sociedade e Qualidade de Vida) - Ed.Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2005. Disponível em <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/17526>. Acesso em: 04/09/2020

PERFEITO,R.S; NUNES, A.S. Efeitos do Treino de Força e Flexibilidade pelo Método Pilates no Equilíbrio de Idosos. **Revista Referências em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás - RRS-FESGO**. Aceito para publicação em 01/06/2021. Disponível em: <http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/rrsfesgo/article/viewFile/9791/47967769>. Acesso em: 03/10/2022.

RODRIGUES, B.G.S; CADER, S.A; TORRES, N.V.O.B; OLIVEIRA, E.M; DANTAS, E.H.M. **Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates**. *Fisioter. Pesqui.* v.17 (4) • Dez 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/XvtdWPtNGD6cdm7ptSMLtdN/?lang=pt>. Acesso em: 05/11/2022.

MMEL, B; FECHINE, A; TROMPIERI, N. **O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos**. **Revista Científica** Edição 20, volume 1, artigo no 7, Janeiro/Março 2012. <https://www.fonovim.com.br/arquivos/534ca4b0b3855f1a4003d09b77ee4138-Modificacao-es-fisiol-gicas-normais-no-sistema-nervoso-do-idoso.pdf>. Acesso em :12/10/2022.

ROSA, K.B; LIPOSCKI, D; WALTRICK, T; SLONGO, A. **Qualidade de vida e Avaliação Funcional em Idosos Praticantes de Pilates e Idosos Sedentários**. Aceito em: 18 de abril de 2013. Disponível em:

<https://periodicos.uniarp.edu.br/index.php/ries/article/view/40/129>. Acesso em: 12/10/2022.

SANTOS, M.B.F; OLIVEIRA, I.M; ANTUNES, M.D; BERTOLINI, S.M.M.G; NICHIDA, F.S; PALÁCIO, S.G. **Efeitos do Método Pilates no equilíbrio, na força muscular e flexibilidade em idosos**. PAJAR, Pan-American Journal of Aging Research, Porto Alegre, v. 8, p. 1-8, jan.-dez. 2020. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/pajar/article/view/34953>. Acesso em: 22/10/2022.

SILVA, C.F.F; HACKENBERG, CC; PASTRE, T.G.F.L; OLIVEIRA, V; VAGETTI, G.C. **Comparação dos aspectos da autoimagem e domínios da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes de pilates em Curitiba, Paraná**. Fisioter. Pesqui. 28 (2) • Apr-Jun 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/rVX5fMtZd5TgFwDDjw4zyqs/?lang=pt>. Acesso: 15/09/2022

SOUZA, S.A; OLIVEIRA, S.G; ALVES, H.L. **A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos**. Cadernos da Fucamp, Uberlândia, v.20, n.43, p.64-83/2021. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336>. Acesso em: 05/09/2022.

TORRE, A.P.D; GEREVINI, H.H.P; SILVA, Y.C.B; CHAMMA, B.M; MOUSSA, L. **A influência do método pilates no público idoso: Uma revisão de literatura**. Rev. Pesquisa e Ação v. 3, n. 2: dezembro de 2017. Disponível em: <https://revistas.brazcubas.br/index.php/pesquisa/article/view/328>. Acesso em : 04/09/2022.

AGRADECIMENTOS

Dedicamos este trabalho em primeiro lugar a Deus, que nos deu forças para superar os momentos de dificuldade que enfrentamos ao longo da graduação. Aos nossos pais, por serem fundamentais na nossa vida, e a toda a nossa família e amigos por todo o incentivo na nossa jornada enquanto acadêmicos de educação física. Aos nossos orientadores: Juliana Rafaela Andrade, Juan Carlos Freire e Adelmo Andrade por todo apoio e dedicação ao longo da construção desse trabalho. Aos nossos amigos de turma por todo o incentivo e apoio ao longo da formação acadêmica.

Chegamos ao fim de um ciclo, foram momentos de muitas risadas, desafios e aprendizados, momentos que ficarão na nossa memória para sempre. Sendo assim, dedicamos este trabalho a todos que fizeram parte da nossas vidas.