

IDENTIFICAR OS EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS PRATICANTES

Rayanna Maria dos Santos Lima ¹
Izael Rodrigues da Silva ²
Giovanna Pontes Pina Vidal ³

RESUMO

A qualidade de vida é a medição de condições do ser humano, que incluem: saúde profissional, emocional, física, mental, social e espiritual; quando não estão em harmonia, interferem diretamente na vida e bem estar das pessoas. O método pilates tem como objetivo aprimorar a força muscular, flexibilidade, equilíbrio, diminuição de dor, promove alongamento corporal, melhorando assim os sintomas de dor, elevando o bem estar dos indivíduos. O estudo apresenta-se em caráter de Revisão Integrativa Literária, que teve como objetivo: identificar os efeitos do método pilates na qualidade de vida dos idosos praticantes. O estudo bibliográfico foi realizado no mês de maio de 2020, utilizando as bases de dados da BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), SciELO (Scientific Electronic Library Online) e Web of Science, escritos nos idiomas português, inglês e espanhol publicados entre os anos de 2010 a 2020, registrados na área interdisciplinar, dentro da plataforma SUCUPIRA, apresentando qualis de B2 a A1, foram utilizados 5 artigos para construção do presente artigo. A tabela 1 descreve os artigos inclusos na revisão, percebendo-se que foram realizados em diferentes estados do Brasil. A tabela 2 expõe os objetivos e conclusão dos autores identificando os efeitos do método pilates na qualidade de vida dos idosos praticantes, caracterizando o aumento da força muscular e equilíbrio, flexibilidade nos membros superiores e inferiores, resistência e agilidade, promovendo independência e autonomia nas atividades de vida diária que contribuem para a melhora na qualidade de vida dos idosos praticantes.

Palavras-chave: Pilates, Efeitos, Qualidade de vida, Idosos.

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida é a medição de condições do ser humano, que incluem: saúde profissional, emocional, física, mental, social e espiritual; quando não estão em harmonia, interferem diretamente na vida e bem estar das pessoas. Os indivíduos sedentários são os que mais sofrem com a diminuição de qualidade de vida, pois o corpo como um todo refletirá progressivamente a não movimento corporal, mental e espiritual. Assim a prática de atividade física é de extrema importância para melhora da qualidade de vida das pessoas, diminuindo assim os riscos de doenças mentais e doenças osteomioarticulares, ocasionadas pela diminuição adequada do funcionamento corporal (COSTA *et al.*, 2018).

¹ Graduado pelo Curso de **Fisioterapia** da Universidade UNINSSAU - PB, izael.irs2@email.com;

² Graduada pelo Curso de **Fisioterapia** da Universidade UNINASSAU - PB, rayanna.liima@email.com;

³ Professor orientador fisioterapeuta com pós graduação em Fisioterapia Hospitalar e em Fisioterapia Dermatofuncional e mestre em Biotecnologia e Inovações em Saúde, Docente da Uninassau-PB, giovannavidal@email.com

A rotina de intensas atividades da população atual, faz com que muitos indivíduos interrompam ou não pratiquem atividade física, e vivam com constantes dores, porque o sedentarismo estimulado pela falta dos exercícios do dia a dia, contribuirá para problemas de coluna, joelho, cervicalgias, dentre outras doenças relacionadas a perda da mobilidade osteomioarticular. Alterações corporais em pessoas sedentárias são inevitáveis, pois o organismo está com o metabolismo diminuído, logo o corpo vai se adaptando à essas modificações corporais e reagindo a tais alterações, ocasionando dor e compensações musculares (OLIVEIRA *et al.*, 2018).

Dentre as diversas formas de atividade física, o método pilates (MP) criado por Joseph Pilates, tem como objetivo aprimorar a força muscular, flexibilidade, equilíbrio, diminuição de dor, promove alongamento corporal, melhorando assim os sintomas de dor, elevando a qualidade de vida dos indivíduos. Por ser um método de trabalho muscular com baixo impacto articular, pessoas com doenças articulares e com problemas de coluna, podem praticar o método. O MP segue os princípios criados por Joseph que são: controle, centralização, fluidez, precisão, concentração, e respiração (COSTA *et al.*, 2018).

Os exercícios requerem o uso da respiração, estabilidade do centro, controle corporal e postura. Um dos princípios do método é a respiração, que é de alta relevância em praticantes, já que uma respiração correta, aprimora a capacidade funcional dos pulmões. O MP exige uma postura adequada aos praticantes, o que promove o conhecimento corporal, alinhamento postural e consequentemente a prevenção de lesões (OLIVEIRA *et al.*, 2018).

A atividade física tem sido bastante procurada no século XXI, com o intuito de contribuir com a qualidade de vida em indivíduos sedentários, assim a procura pelo pilates tem sido de alta relevância em tempos atuais, pois o método é considerado de trabalho muscular com baixo impacto articular, pois a técnica baseia-se em exercícios que utilizam a respiração, alongamento e força, promovendo bem estar, aprimoramento do condicionamento físico e mental, e consequentemente, melhora da postura (GOULART; TEXEIRA; LAURA, 2016).

Assim, tendo em vista a melhora na qualidade de vida e diminuição do sedentarismo, despertou o interesse em identificar os efeitos do método Pilates na qualidade de vida dos idosos praticantes.

Diante desse exposto, considerando como uma atividade física, na prevenção e reabilitação dos indivíduos, e a carência de trabalhos sobre a qualidade de vida dos praticantes do método, o objetivo principal desse trabalho é identificar os efeitos do método Pilates na qualidade de vida dos idosos praticantes.

METODOLOGIA

Apresenta-se em caráter de Revisão Integrativa Literária, pela qual todos os artigos científicos encontram-se expresso em seu conteúdo.

As palavras chaves: Pilates; Efeitos; Qualidade de vida; Idosos, uniformizados pelo DeCS (Descritores em Ciência da Saúde), destacando-se ainda por sua pergunta norteadora: Qual os efeitos do método Pilates na qualidade de vida dos idosos praticantes ?

O estudo bibliográfico foi realizado no mês de maio de 2020, utilizando as bases de dados da BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), SciELO (Scientific Electronic Library Online) e Web of Science, 5 artigos foram utilizados para a construção do presente Artigo.

Os critérios de inclusão foram: artigos de Revisão Integrativa Literária que estivesse em concordância com a temática do estudo, escritos nos idiomas português, inglês e espanhol, publicados entre os anos de 2010 a 2020, registrados na área interdisciplinar e educação física, dentro da plataforma SUCUPIRA, apresentando qualis de B2 a A1. Foram excluídos da amostra artigos no qual não relacionasse com o tema proposto, estudo de pesquisa de campo descritivo, de caráter quantitativo ou qualitativo, exploratório e estudo de caso.

REFERENCIAL TEÓRICO

Considerações gerais

A tempos atrás, as atividades físicas voltadas ao público idoso eram exercícios aeróbicos, pois além de trabalhar o sistema cardiorespiratório, também ajudava o cognitivo desses indivíduos (NERY *et al.*, 2016). Atualmente os exercícios Físicos são recomendados com o intuito de melhorar a qualidade de vida, retardando problemas de saúde ocasionados pelo sedentarismo, é um comportamento que, a longo prazo, intensifica dores disseminadas pelo corpo e alterações osteomioarticulares, contribuindo para problemas associados a saúde mental. Contudo a Atividade física é recomendada para todo e qualquer indivíduo, desde a infância até a velhice, com o intuito de melhorar a qualidade de vida, aprimorando seu bem estar físico e mental (MELLO *et al.*, 2018).

A funcionalidade do corpo depende de uma harmonia entre corpo e mente, devido a fatores como estresse, depressão e ansiedade. Indivíduos sadios tendem a adoecer, entre os depressivos á redução na vontade de viver, contudo, esses sintomas ocasionados pela baixa

autoestima, insatisfação com a vida, diminuição da mobilidade corporal e pela redução da prática de atividade física, ocasionam uma piora na qualidade de vida (SALVETTI *et al.*, 2018).

O movimento corporal implicará em retardo de doenças osteomioarticulares, pelo trabalho físico, implicando em gasto energético. A intensificação de movimentos corporais é chamada de atividade física, melhorando o bem estar tanto do corpo quando da mente do praticante, retardando assim sintomas de dores, depressão, envelhecimento das capacidades físicas e motoras, resultando em uma melhora na qualidade de vida (MELLO *et al.*, 2018).

Qualidade de vida é quando o corpo está em harmonia com a mente, considerando a saúde emocional, mental, física, social, espiritual e profissional, contribuindo para o bem estar dos indivíduos em sociedade. A desorganização em um desses fatores, prejudicará na funcionalidade corporal dos indivíduos, ocasionando dores entre os sintomas mais prevalentes, compensações musculares, distúrbios de imagem corporal/aparência, ansiedade, fadiga e depressão (SALVETTI *et al.*, 2018).

A importância da atividade Física para a qualidade de vida

A atividade física, tem como finalidade a movimentação do corpo, com o intuito do gasto de energia, induzindo o aumento dos ciclos respiratórios e com isso, otimizando-os, o que ocasiona aprimoramento da troca gasosa e aperfeiçoamento do sistema cardiovascular, contudo, a atividade física atua efetivamente na aprimoração do bem estar físico e emocional dos seus praticantes, melhorando a sua qualidade de vida (SALVETTI *et al.*, 2018).

A prática constante da atividade física aperfeiçoa os sistemas respiratório e circulatório, promovendo maior percepção corporal e otimização cerebral, desencadeados pela melhora da circulação sanguínea e oxigenação dos tecidos, prevenindo e retardando doenças osteomioarticulares, psicológicas e metais (BUENO *et al.*, 2018).

Método Pilates

Criado por um Alemão, Joseph Hubertus Pilates, em 1914 durante a primeira guerra mundial, onde foi preso e mandado para um campo de concentração, começou a desenvolver o método que inicialmente era conhecido e nomeado por seu idealizador como “Contrologia”, que envolve o controle corporal, melhora da respiração e condicionamento físico, e seus princípios (SANTOS *et al.*, 2019).

Trata-se de um método que pode ser praticado tanto no solo “mat pilates” utilizando da força de seu próprio corpo e da gravidade e/ou acessórios para intensificar os exercícios, como

também em aparelhos criados por Joseph, que são chamados de Cadillac, Chair, Barrel e Reformer, todos os aparelhos trabalham tanto membros superiores quanto inferiores, os exercícios específicos de cada aparelho (SANTOS *et al.*, 2019).

Quadro 1: Princípios do Método Pilates

Concentração	Os exercícios são realizados com atenção, e o devido controle visual. Estimula a memória, inteligência, intuição e a criatividade.
Controle	Controla o posicionamento corporal durante a execução dos exercícios. Estimula funções cerebrais, tais como planejamento e autocontrole.
Precisão	Otimização da aplicação das tensões musculares, executando corretamente os exercícios. Estimula ajustes posturais e autoestima
Centralização	Ativação do Power House, que implica na coordenação mecânica respiratória do diafragma com a sinergia dos músculos abdominais, multímeros e períneo, desenvolvendo a estabilização da coluna.
Respiração	Respiração de forma mais natural e coordenada com os movimentos em cada exercício executado. Proporcionando uma respiração correta e profunda, aumentando a capacidade pulmonar.
Fluidez	Plenitude na execução dos exercícios, aprimorando a cognição, afetividade e autoconfiança.

Fonte: (MELLO *et al.*, 2018)

Efeitos Fisiológicos do Método Pilates

O Pilates pode ser introduzido na vida de qualquer pessoa, desde que a mesma se interesse e sinta-se capaz de praticá-lo, desde a infância até os idosos, é um método incluído como atividade física no cotidiano, como também pode ser inserido como reabilitação de patologias osteomioarticulares, dentre elas podemos destacar a escoliose revertendo e estabilizando curvaturas acentuadas; a artrose não permitindo a progressão do desgaste da cartilagem, e a fibromialgia diminuindo as dores e as tensões musculares (BUENO *et al.*, 2018).

Os exercícios são realizados sincronizadamente com a respiração, inspiração na hora da execução e expiração na hora do relaxamento, maximizando o volume de ar que entra nos

pulmões, aprimorando a troca gaseosa e a capacidade pulmonar, otimizando a oxigenação nos tecidos e perfusão. Ocorre um maior recrutamento dos músculos abdominais (reto abdominal, oblíquo externo do abdômen, oblíquo interno do abdômen e o transverso abdominal), como também a ativação do Power house que implica na ativação dos músculos transverso do abdômen, perinéio, multímeros e diafragma que são responsáveis pela estabilização da coluna vertebral (SILVA *et al.*, 2018).

Benefícios do Método Pilates na melhora da qualidade de vida

O Pilates produz efeitos significativos na vida de seus praticantes, por se tratar de uma atividade física com menos exercícios de impacto e aperfeiçoar o conhecimento corporal; dentre seus benefícios podemos destacar a diminuição de estresse, diminuição da fadiga, melhora da atenção, aprimoramento do humor, requinte da percepção corporal e do fortalecimento muscular, promove maior flexibilidade, o que proporciona aos seus praticantes uma melhora da qualidade de vida (VILELLA; ZARCEÑO; ROSA; 2014).

Por ser um método que trabalha o corpo como um todo, além de promover melhora significativa na saúde corporal dos praticantes, desenvolve um aprimoramento significativo na saúde emocional, por se tratar de alongamentos muscular, exercícios de força e equilíbrio, que com a constante prática, se tornam prazerosos e satisfazem o praticante, direcionando a exercitar-se constantemente com a finalidade de promover o bem estar (BUENO *et al.*, 2018).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com a finalidade de identificar os efeitos do método Pilates na qualidade de vida dos praticantes, ao final da seleção dos artigos, foram distribuídos em tabela para otimizar o estudo e análise. A tabela 1 traça um breve perfil dos artigos selecionados de acordo com os critérios supracitados.

Tabela 1. Descrição dos artigos incluídos na revisão

PRIMEIRO O AUTOR	ANO	PERIÓDICO/ QUALIS	PARTICIPANTES	TIPO DE ESTUDO	LOCAL DE ESTUDO
COSTA	2018	Cadernos Saúde Coletiva/ B1 Interdisciplinar	185	Estudo de campo	PR/ BRASIL

DUARTE; SOUSA; NUNES	2017	Fisioterapia em Movimento/ B1 Interdisciplinar	24	Caso clínico	SC/ BRASIL
MELLO	2018	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia/ B1 Interdisciplinar	13	Pesquisa transversal do tipo intervenciona l	RS/ BRASIL
OLIVEIRA	2018	Fisioterapia e Pesquisa B1 Interdisciplinar	40	Ensaio clínico controlado, não randomizado	SP/ BRASIL
NERY	2016	Estudos Interdisciplin ar Sobre o Envelheciment o/ B2 Interdisciplinar	44	Prospectivo e randomizado	SP/ BRASIL

Fonte: Dados da pesquisa, 2020

De acordo com a tabela anterior, percebe-se que os estudos foram realizados em diferentes estados do Brasil. O totalidade de participantes nos estudos foi igual a 344 de ambos os sexos, prevalecendo a idade acima dos 60 anos.

A tabela 2 expõe os autores, objetivos e conclusão dos trabalhos escolhidos para a pesquisa.

Tabela 2: Análise dos artigos de acordo com os objetivos e conclusão dos autores selecionados

Autores / ano	Objetivos	Conclusão
COSTA <i>et al.</i> , (2018)	Comparar a percepção da qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes do método Pilates	o grupo das idosas praticantes do Método Pilates apresentou os maiores escores na maioria dos domínios de qualidade de vida para a faixa etária de 70 a 74,9 anos.

DUARTE; SOUSA; NUNES, (2017)	Verificar o efeito de um protocolo de intervenção usando Pilates e círculos de conversação sobre autonomia funcional e qualidade de vida de idosos no contexto da atenção primária à saúde de Taió, SC, Brasil.	O método Pilates garantiu maior funcionalidade dos voluntários e mais estudos devem ser realizados para avaliar os indicadores subjetivos.
MELLO <i>et al.</i> , (2018)	Objetivo: verificar os efeitos do Método Pilates, na aptidão física, cognição e qualidade de vida, em um grupo de idosos.	O método Pilates pode trazer melhorias para a saúde de idosos, auxiliando na promoção da sua qualidade de vida.
OLIVEIRA <i>et al.</i> , (2018)	O objetivo deste estudo foi verificar o efeito do método Pilates (mp) na postura de idosas em uma comunidade.	O método Pilates promoveu efeito positivo em algumas variáveis do perfil postural de idosas, podendo ser empregado em grupos de práticas corporais comunitárias.
NERY <i>et al.</i> , (2016)	Avaliar o impacto do método Pilates na qualidade de vida de indivíduos na terceira idade.	O protocolo pode ser um produto importante influenciando positivamente a qualidade de vida da população idosa submetida ao método Pilates.

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

A pesquisa teve como base identificar os efeitos do método Pilates na qualidade de vida dos praticantes, por meio de uma revisão integrativa literária, apresentando as técnicas que o método Pilates utiliza para melhorar a qualidade de vida do idoso.

Essa pesquisa expõe os benefícios do pilates na melhoria da qualidade de vida do idoso, definindo a importância da atividade física para a qualidade de vida, método Pilates, Efeitos Fisiológicos do Método Pilates, Benefícios do Método Pilates na melhora da qualidade de vida, entretanto, o método Pilates trás melhorias no cansaço, humor, fortalecimento musculoesquelético, estresse, flexibilidade e melhora de vida.

No trabalho de Mello *et al.*, (2018) 13 voluntários idosos participaram da pesquisa, sendo 12 mulheres e 1 homem. Foram aplicados testes que avaliou a capacidade física, cognitiva e qualidade de vida destes participantes, através do sênior fitness test, software Vienna Test System (VTS), MEEM e EUROHIS QOL-815. A pesquisa teve uma duração de 15 semanas, com uma frequência semanal de 2 vezes, sendo uma hora por sessão. Ao termino desse período foi notado que houve melhora da capacidade física nos quesitos: equilíbrio dinâmico, flexibilidade de membros superiores e inferiores, resistência e agilidade. Também houve uma mudança positiva para a concentração e atenção, mas apenas no tempo médio, não apresentando alterações consideráveis para o tempo reação auditivo, tempo reação visual e acertos cognitivos. Já para a qualidade de vida a melhora foi bastante expressiva, saindo de 30,7% para 92,3% ao final do tratamento, outros pontos que também tiveram progresso foram os relacionados a saúde desse idoso, as atividades de vida diária e a autoestima.

Em sua pesquisa Costa *et al.*, (2018) selecionou 185 mulheres idosas, na faixa etária entre sessenta e setenta e cinco anos de idade e dividiu essas pessoas em 3 grupos, as que eram praticantes de ginástica em grupo contendo 63, as que praticavam o método Pilates envolvendo 60 e o grupo das que não eram praticantes de exercícios físicos regularmente com 62. A fim de avaliar a qualidade de vida dessas idosas, através do questionário WHOQOL-OLD. Observou-se que a mulheres praticantes de ginastica em grupo tiveram um melhor resultado quando comparadas com as que não praticavam exercícios físicos, já o grupo das praticantes do método Pilates mostraram resultados para a qualidade de vida, superiores aos dois outros grupos.

Oliveira *et al.*, (2018) através do seu trabalho realizado com 40 idosos, dividindo esses indivíduos igualmente em dois grupos por meio de sorteio. O primeiro grupo foi denominado de grupo pilates e o segundo de grupo controle. A estratégia de exercícios foram: dez práticas diárias do metodo pilates executada em solo com auxílio de uma bola medindo vinte centímetros e um colchonete, tendo como propósito a movimentação das articulações, o ganho de força geral. As atividades foram realizadas por cinquenta minutos, sendo 2 dias na semana e distensionamento da musculatura. Através dos resultados do trabalho podemos observar que, o grupo pilates obteve uma pequena melhora em relação ao posicionamento dos acrômios, epicôndilos, processo estiloide e alinhamento das escapulas, e que quando comparado com o grupo controle o pilates se sobressaiu, embora que essa diferença seja discreta para algumas das variáveis. No geral o Pilates é capaz de melhorar a postura trabalhando a flexibilidade e isso oferece aos praticantes desse metodo uma melhor qualidade de vida, o que corrobora com o

trabalho de Mello *et al.*, (2018), o qual demonstrou em sua pesquisa que o ganho de flexibilidade foi capaz de trazer bem estar aos participantes.

No estudo de Nery *et al.*, (2016) 44 pessoas idosas foram voluntárias, sendo 35 mulheres e 9 homens. Foram distribuídos em dois grupos com a mesma quantidade de idosos, o controle e o intervenção. Foram submetidos a exercícios de alongamento e fortalecimento de membros superiores, inferiores e tronco, executando 10 repetições para cada atividade durante 10 meses, e utilizaram como auxílio para os exercícios equipamentos como faixa, bola e colchonetes. Ao final do estudo foi percebido que o grupo controle houve aumento na reavaliação apenas para atribuição física para as questões do WHOQOL-bref, tendo diminuição para os outros quesitos. Já para o grupo intervenção, foi observado aumento em todos os pontos do questionário, com melhora para autonomia, habilidade sensitiva, intimidade e morte/morrer e principalmente para qualidade de vida.

Em seu estudo Duarte; Sousa; Nunes, (2017) dividiu vinte e quatro voluntários composto por dezenove mulheres e cinco homens em 4 grupos, incluindo 6 participantes em cada. Os grupos realizaram atividades de roda de conversa e práticas de pilates, a pesquisa teve uma durabilidade de vinte semanas, sendo duas sessões a cada 7 dias durante meia hora para os exercícios de conversação e 45 a 50 minutos para o de pilates. Durante a roda de conversa, o tema abordado era relacionado a saúde e vida, se baseando no questionário WHOQOL-OLD. Durante as práticas do pilates os idosos trabalharam a flexibilidade, o sistema respiratório, concentração e o fortalecimento. Ao finalizar o estudo foi notado melhora na tabela GDLAM em todos os itens, assim também para o questionário de qualidade de vida WHOQOL-OLD. Houve alterações positivas consideráveis para a avaliação pessoal relacionada a qualidade de vida e saúde, área emocional, movimentação geral, e principalmente intimidade e morte/morrer.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O método Pilates produz efeitos significativos na qualidade de vida de seus praticantes, por se tratar de uma atividade física com menos exercícios de impacto, trabalha o corpo como um todo aperfeiçoando o conhecimento corporal, promove a melhora na saúde corporal dos idosos praticantes, desenvolvendo um aprimoramento na saúde emocional, enaltecendo o alongamento muscular, a força e equilíbrio, que com a constante prática, se tornam prazerosos e satisfazem os idosos que o praticam, direcionando a exercitar-se constantemente com a finalidade de promover o bem estar.

Entre os efeitos, destacam-se o aumento da força muscular e equilíbrio, flexibilidade nos membros superiores e inferiores, resistência e agilidade, promovendo independência e autonomia nas atividades de vida diária que contribuem para a melhora na qualidade de vida dos idosos praticantes.

Sobretudo, a uma necessidade de mais artigos relacionados sobre o método pilates influenciando a qualidade de vida dos idosos praticantes, devido a carência de artigos sobre o tema abordado.

REFERÊNCIAS

BUENO, Guilherme Augusto Santos et al. Relação da força muscular com equilíbrio estático em idosos – comparação entre pilates e multimodalidades. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, [s.l.], v. 40, n. 4, p. 435-441, out. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.008>.

COSTA, Tiago Rocha Alves et al. **Comparação da percepção da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes do Método Pilates**. 2018. 9 f. TCC (Graduação) - Curso de Fisioterapia, Educação Física, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-462X2018000300261&lang=pt. Acesso em: 27 fev. 2020.

DUARTE, Davi da Silva; SOUSA, Clóvis Arlindo de; NUNES, Carlos Roberto de Oliveira. Effect of Pilates method and conversation circles on the health of older adults. **Fisioterapia em Movimento**, [s.l.], v. 30, n. 1, p. 39-48, mar. 2017. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1980-5918.030.001.ao04>.

GOULART, Irma Pujól; TEIXEIRA, Lilian Pinto; LARA, Simone. Análise postural da coluna cervical e cintura escapular de crianças praticantes e não praticantes do método pilates. **Fisioterapia e Pesquisa**, [s.l.], v. 23, n. 1, p. 38-44, mar. 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1809-2950/14546123012016>.

MELLO, Natalia Ferraz; COSTA, Damiana Lima; VASCONCELLOS, Silvane Vagner; LENSEN, Carlos Miguel Moreira; CORAZZA, Sara Teresinha. **Método Pilates Contemporâneo na aptidão física, cognição e promoção da qualidade de vida em idosos**. 2018. 7 f. TCC (Graduação) - Curso de Fisioterapia, Centro de Educação Física e Desporto, Universidade Federal de Santa Maria, Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v21n5/pt_1809-9823-rbgg-21-05-00597.pdf. Acesso em: 07 mar. 2020.

NERY, Fabiana Roveda et al. A influência da prática do pilates na qualidade de vida dos idosos: estudo clínico e randomizado. : estudo clínico e randomizado. **Estudos Interdisciplinares Sobre O Envelhecimento**, São Paulo, v. 21, p. 75-88, 2016.

OLIVEIRA, Luciane Marta Neiva de; SOUSA, Felipe Aurélio Nunes de; ANJOS, Monaliza Souza dos; BARROS, Gabriel Martins de; TORRES, Michelle Vicente. **Método Pilates na**

comunidade: efeito sobre a postura corporal de idosas. 2018. 8 f. TCC (Graduação) - Curso de Fisioterapia, Fisioterapia, Centro Universitário Santo Agostinho (unifsa), Teresina, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/fp/v25n3/2316-9117-fp-25-03-315.pdf>. Acesso em: 26 fev. 2020.

SALVETTI, Marina de Góes; MACHADO, Caroline Silva Pereira; DONATO, Suzana Cristina Teixeira; SILVA, Adriana Marques da. **Prevalência de sintomas e qualidade de vida de pacientes com câncer.** 2018. 7 f. TCC (Graduação) - Curso de Enfermagem, Enfermagem, Universidade de São Paulo. São Paulo, São Paulo, 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/reben/v73n2/pt_0034-7167-reben-73-02-e20180287.pdf. Acesso em: 07 mar. 2020.

SANTOS, Núbia Tomain Otoni dos; SOUZA, Lara Andrade; DONZELI, Marina Andrade; OLIVEIRA, Karoline Cipriano Raimundo de; GASPARINI, Andréa Licre Pessina; BERTONCELLO, Dernival. Desempenho muscular respiratório após 12 sessões de treinamento utilizando o aparelho Reformer do método Pilates. **Fisioterapia e Pesquisa**, [s.l.], v. 26, n. 1, p. 58-64, mar. 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1809-2950/18003226012019>.

SILVA, Pedro Henrique Brito da; SILVA, Dayane Ferreira da; OLIVEIRA, Jéssyka Katrinny da Silva; OLIVEIRA, Franassis Barbosa de. The effect of the Pilates method on the treatment of chronic low back pain: a clinical, randomized, controlled study. : a clinical, randomized, controlled study. **Brazilian Journal Of Pain**, [s.l.], v. 1, n. 1, p. 21-28, 2018. GN1 Genesis Network. <http://dx.doi.org/10.5935/2595-0118.20180006>.