

MÉTODO PILATES: UMA PROPOSTA PARA A MANUTENÇÃO MOTORA E A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

PILATES METHOD: A PROPOSAL FOR MOTOR MAINTENANCE AND THE QUALITY OF LIFE IN THE THIRD AGE

Jessika Bento de Lima Braz¹

RESUMO

O envelhecimento ou senescência, é algo natural e inevitável que associado a uma vida sedentária provoca inúmeras alterações no corpo do indivíduo, ocorrendo um declínio, entre outros fatores, no desenvolvimento motor, dificultando assim, a realização de tarefas simples, causando limitações e interferindo na autonomia, tornando-os dependentes e afetando sua qualidade de vida. Neste contexto, o objetivo deste estudo é verificar os efeitos que o processo de envelhecimento provoca no desenvolvimento motor do idoso e os impactos que o Método Pilates acarreta sobre a manutenção das ações motoras para a melhoria da qualidade de vida da terceira idade. Dessa forma, através desta pesquisa bibliográfica conclui-se que o Método Pilates proporciona benefícios de fundamental importância na vida do idoso, melhora as ações motoras e possibilita um envelhecimento mais saudável, consciente, com equilíbrio entre corpo e mente, atuando exatamente na funcionalidade do corpo, no seu alinhamento corporal, na estrutura corporal, no seu condicionamento global etc. Logo, podemos concluir que é muito importante incluir a técnica do Método Pilates em todas as idades, facilitar o acesso a esse exercício e estimular não somente uma reeducação corporal do praticante, mas também de toda a sociedade que necessita entender que todos envelhecem e isso pode ocorrer de forma significativa e prazerosa, com respeito e consciência ao corpo e ao indivíduo.

Palavras-chave: Envelhecimento. Desenvolvimento Motor. Método Pilates.

ABSTRACT

Aging or senescence is a natural and unavoidable phenomenon associated with a sedentary life that causes innumerable changes in the individual's body. There is a decline, among other factors, in motor development, making it difficult to perform simple tasks, causing limitations and interfering in the autonomy, making them dependent and affecting their quality of life. In this context, the objective of this study is to verify the effects that the aging process causes in the motor development of the elderly and the impacts that the Pilates Method entails on the maintenance of the motor actions for the improvement of the quality of life of the elderly. Thus, through this bibliographical research it is concluded that the Pilates Method provides benefits of fundamental importance in the life of the elderly, improves the motor actions and allows a healthier, more conscious aging, with a balance between body and mind, acting exactly in the functionality of the body, body alignment, body structure, overall fitness, and so on. Therefore, we can conclude that it is very important to include the Pilates Method technique in all ages, to facilitate access to this exercise and to stimulate not only a body re-education of the practitioner, but also of the whole society that needs to understand that everyone gets older and this can occur in a meaningful and enjoyable way, with respect and awareness to the body and the individual.

Keywords: Aging. Motor development. Pilates Method.

Data de recebimento: 02/02/2019.

Aceito para publicação: 03/05/2019.

1 INTRODUÇÃO

O Método Pilates consiste em trabalhar o corpo por completo, unificando corpo e mente, ambos agindo em equilíbrio e estimulando aspectos que muitas vezes caem no desuso e alteram o estado natural do corpo, desestruturando a postura, afetando a consciência corporal, reduzindo a utilização plena dos pulmões, tornando-se um indivíduo menos flexível, que pouco se locomove e é mais inativo, mais sedentário. O Pilates não é apenas um exercício físico, é uma técnica que reeduca o corpo de uma forma consciente, organizada, equilibrada e em sua totalidade.

De forma geral, o Método Pilates é recomendável para todas as idades, inclusive

¹ Profissional de Educação Física; Especialista em Pilates – Rio de Janeiro (RJ).
jessikablraz@outlook.com.br

para os idosos, pois o processo de envelhecimento afeta o indivíduo em todos os aspectos e o torna mais dependente e de certa forma mais frágil, pois há lentidão nos movimentos, os músculos ficam mais fracos, o equilíbrio é alterado, a coordenação motora é atingida, assim como, entre outros fatores, a marcha, resultando em quedas frequentes, há perda de memória, pouca percepção do próprio corpo, dos seus movimentos, e, também dos fatos e acontecimentos, do mundo que o cerca.

Diante do aumento na expectativa de vida, os idosos, que são considerados um grupo especial, precisam conquistar um envelhecimento saudável e com mais autonomia, que os permita realizar suas atividades mais simples e com isso proporcionar resultados positivos no seu aspecto físico, psicológico e social que é muito afetado com o avanço da idade, sendo que o declínio nas funções do corpo e no seu desenvolvimento motor, contribuem significativamente para uma mudança radical na sua vida. Portanto, buscou-se reunir um aparato de informações que contribuam para a resposta ao seguinte problema de pesquisa: Qual é o impacto do Método Pilates na manutenção motora da terceira idade?

Dessa forma, o presente estudo busca discutir e relacionar as alterações que ocorrem no desenvolvimento motor do indivíduo devido ao processo de envelhecimento, ressaltando as perdas de algumas funções motoras que afetam suas atividades da vida diária, com os benefícios que o Método Pilates pode proporcionar tanto no corpo quanto na mente do idoso, salientando os fatores que contribuem para uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento saudável.

Para a elaboração do presente trabalho foram utilizadas pesquisas bibliográficas que se baseou em publicações científicas que abordam a temática envolvida.

2 ENVELHECIMENTO

O envelhecimento, também chamado de senescência, é um processo de desgaste natural e inevitável que leva o indivíduo a sofrer diversas mudanças no seu aspecto físico, social e até mesmo psicológico, e ocorre de forma distinta em cada ser humano devido a prevalência de alguns fatores, dentre eles a genética, a alimentação, se o indivíduo é ativo ou sedentário, ou seja, o seu estilo de vida, que entre outros elementos acabam desencadeando diversas doenças e dificultando a realização das atividades da vida diária, pois há perda gradativa da capacidade funcional, quedas com frequência, e todos esses fatores exigem mais atenção e cuidados, e se não forem vistos de forma positiva pode levar o idoso a ser dependente, reduzindo assim a sua qualidade de vida (BARSANO; BARBOSA; GONÇALVES, 2014; DÁTILLO; CORDEIRO, 2015; FARINATTI, 2008).

Assim, o envelhecer não é uma doença, pelo contrário, é algo normal e natural que acompanha o indivíduo desde o nascimento até a morte, é o ciclo da vida que pouco está correlacionado com a idade cronológica, mas engloba situações internas e externas que envolvem o indivíduo e geram uma gama de problemas que se tornam desafios diários, pois há alteração no sistema nervoso, redução da massa muscular, fato conhecido como sarcopenia, diminuição da força, da densidade óssea, assim como da flexibilidade, má postura, aumento da gordura corporal, podendo desencadear hipertensão, diabetes, osteoporose, além disso, provoca a diminuição de funções que resultam na lentidão ao realizar alguns movimentos, reduz o equilíbrio, a concentração, o tempo de reação etc., afetando diretamente suas tarefas diárias, pois a capacidade motora fica comprometida gradativamente (BARSANO; BARBOSA; GONÇALVES, 2014; FRANCESCHI, 2013; MUNIZ, 2014; OMS, 2015).

Entre outros aspectos que envolvem o processo de envelhecimento, vale destacar aqueles correlacionados a sua mobilidade, ao seu desenvolvimento motor, que são indispensáveis para o melhor desempenho do idoso nas suas atividades diárias, pois o envelhecimento saudável não está ligado somente a ausência de doença, mas também a

independência, a funcionalidade do corpo ao caminhar, sentar, levantar, etc. Para isso, é necessário ter atenção aos componentes do desenvolvimento motor, que podem interferir na locomoção e autonomia do idoso, possibilitando o indivíduo a sofrer quedas com frequência. (BARSANO; BARBOSA; GONÇALVES, 2014; FRANCESCHI, 2013; MUNIZ, 2014; OMS, 2015)

O desenvolvimento motor está relacionado ao desenvolvimento do movimento, às mudanças do comportamento motor, assim como suas alterações, sendo um conjunto de habilidades que precisa do controle corporal e é um processo comum em todas as idades, com o início na infância e se estendendo até a velhice, sofrendo modificações motoras progressivas, permitindo a deterioração ao longo dos anos devido ao envelhecimento e a vida sedentária. (BARREIROS, 2016; GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013; HAYWOOD; GETCHELL, 2016)

Antes, o enfoque das pesquisas e estudos eram voltadas mais para o desenvolvimento motor infantil, porém, nos últimos anos houve uma crescente propagação desse tema voltado para a fase adulta, para os idosos, sendo tratado como um padrão de saúde, pois há um aumento significativo na expectativa de vida da população e a necessidade de se obter uma longa vida e com mais independência, mantendo a capacidade funcional. Com isso, há um acréscimo desse grupo especial que necessita de atenção devido as perdas contínuas que sofrem com a idade, ocasionando a incapacidade funcional, ou seja, afeta a atividade motora, seu desempenho nas atividades da vida diária (AVD) que interferem no desenvolvimento global do indivíduo e que precisam ser trabalhadas para que haja uma manutenção motora e por conseguinte uma melhor qualidade de vida (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013; HAYWOOD; GETCHELL, 2016; TEIXEIRA JÚNIOR et al., 2013; ROSA NETO, 2009; ROSA NETO et al., 2011)

Rosa Neto (2009) destaca ainda que há decadência na MOTRICIDADE FINA: que exige movimentos precisos das mãos e dos dedos, assim como a participação do sistema nervoso; MOTRICIDADE GLOBAL: que envolve a realização de movimentos mais amplos, exigindo grandes grupos musculares, como o ato de agachar; EQUILÍBRIO: mantém o corpo estático, participando diretamente do movimento, das ações motoras e é fundamental nas atividades mais básicas; ESQUEMA CORPORAL: que está diretamente ligado a consciência corporal, com o conhecimento do próprio corpo, do movimento, da postura etc.; ORGANIZAÇÃO ESPACIAL: que é a consciência do indivíduo com relação ao meio, ao âmbito externo; ORGANIZAÇÃO TEMPORAL: que tem relação com o tempo e espaço, com as ações ordenadas, com o fato de o indivíduo orientar-se em relação aos acontecimentos e até ao seu próprio corpo.

Dessa forma, o corpo regride suas funções com o avanço da idade, não somente alterações físicas, mas no todo, corpo e mente que entram em desarmonia e podem interferir negativamente na própria existência humana.

3 PILATES E SEUS PRINCÍPIOS BÁSICOS

O método Pilates, antes chamado de contrologia, é um conjunto de exercícios que utiliza uma técnica específica para a sua execução, visando trabalhar o todo, conectando o corpo com a mente, permitindo ao indivíduo obter uma reeducação do movimento, da respiração, com movimentos suaves e contínuos, concentrado e com atenção na realização dos exercícios que possibilitarão o fortalecimento e estabilização dos músculos, inclusive aqueles que compõem o chamado powerhouse ou casa de força, composto pelos músculos abdominais, pélvicos e da coluna. Outrossim, o objetivo do método é a qualidade do movimento, o equilíbrio de todos os músculos envolvidos, coordenado com a respiração, e dessa forma treina o corpo conscientemente, sendo que o movimento tem início na mente e vai até a sua ação externa, recrutamento músculos corretos, levando a um aprendizado

motor e a um condicionamento geral que contribui para a saúde do indivíduo no seu aspecto físico e mental, e até mesmo social (ISACOWITZ; CLIPPINGER, 2013; REYNEKE, 2009).

O criador de tal método foi Joseph Hubertus Pilates, de acordo com as pesquisas, nasceu na Alemanha com alguns problemas de saúde como asma, raquitismo e febre reumática, fato que o levou a buscar uma melhor qualidade de vida através da prática de atividade física como yoga, natação, lutas, musculação entre outras, e buscou conhecimento sobre Anatomia Humana, Fisiologia Humana que o conduziram a criar um método que envolvia força, flexibilidade, controle consciente dos movimentos, alinhamento postural etc. que o ajudaram a obter melhoria na saúde, um bom condicionamento estrutural e consequentemente uma vida mais saudável (ISACOWITZ; CLIPPINGER, 2013; REYNEKE, 2009).

Assim sendo, a descoberta do método não beneficiou somente seu criador, mas também, inúmeras pessoas por todo o mundo, sendo uma técnica indicada para todas as idades, inclusive para os idosos que podem ser favorecidos devido ao trabalho que estimula o equilíbrio, a mobilidade e fortalecimento dos músculos, alcançando as articulações, potencializando assim as atividades mais simples e as mais complexas, pois há um trabalho equilibrado entre o corpo e a mente, levando a pessoa idosa ao trabalho do todo, a uma melhor consciência corporal que pode ser afetada ao longo da vida devido ao desuso, as compensações corporais, etc. Mas tal processo ocorre gradualmente, pois há uma metodologia de aprendizagem dos movimentos, depois o indivíduo segue com a prática contínua no dia-a-dia para que haja melhor aproveitamento seguindo conforme alguns princípios básicos que norteiam o método e promovem êxito (ISACOWITZ; CLIPPINGER, 2013; REYNEKE, 2009; UNGARO, 2009).

Podemos elencar os mais utilizados e considerados a base do método de acordo com os autores:

RESPIRAÇÃO: deve ser completa tanto na inspiração, quanto na expiração, acionando a casa de força e coordenando o movimento durante todo o processo. Dessa forma, aciona o diafragma e melhora a capacidade dos pulmões e expansão da caixa torácica;

CONCENTRAÇÃO: exercício realizado com qualidade, e deve ser executado com total atenção de forma a perceber cada etapa do movimento e assim ocorrer a autocorreção;

CENTRO: acionamento da casa de força, do powerhouse, que possibilitará um trabalho conjunto dos músculos que dão sustentação à coluna, aos órgãos internos e permite uma boa postura;

CONTROLE: movimento realizado com controle e harmonia, sem compensações, recrutando melhor a musculatura desejada;

PRECISÃO: os movimentos devem ser executados corretamente, sem gastos desnecessários de energia e sem estresse muscular;

FLUXO: o movimento deve ser feito de forma coordenada, harmoniosa e contínua, com o domínio total do corpo, sem movimentos bruscos e interrupções entre as repetições.

Destarte, essa gama de elementos equilibram o corpo e a mente e exigem do indivíduo conforme a sua condição, ou seja, o Método Pilates é adaptável a realidade física e cognitiva do indivíduo, trabalhando não somente a dificuldade apresentada, mas o todo, nas suas necessidades diárias. Através do Método, novos hábitos surgem para beneficiar o corpo, movimentos que com a prática passam a ser naturais e executados de forma segura, com confiança e mais independência, além disso, proporciona um condicionamento físico global, um condicionamento estrutural e geram inúmeros benefícios que auxiliam o indivíduo a manter um bom funcionamento do corpo e por conseguinte uma vida mais saudável (ISACOWITZ; CLIPPINGER, 2013; REYNEKE, 2009; TORRE et al., 2017).

4 BENEFÍCIOS DO PILATES NA TERCEIRA IDADE

O Método Pilates proporciona benefícios que integra o corpo à mente, permitindo que o indivíduo perceba cada ponto trabalhado, que haja o autoconhecimento e, também o autocontrole. Com o aumento na expectativa de vida precisamos cuidar de nossa estrutura corporal, para que ocorra um bom desempenho no cotidiano, uma vida independente e assim um envelhecimento mais saudável e isso pode ocorrer se o indivíduo for mais ativo, pois o sedentarismo é um desencadeador de vários malefícios que induzem o ser humano a um declínio físico, mental e até mesmo social, de forma mais acelerada, e fomenta uma vida dependente e debilitada, tornando assim, a velhice uma fase negativa e não como um processo natural e saudável (FRANCESCHI, 2013; ISACOWITZ; CLIPPINGER, 2013; REYNEKE, 2009).

Através da prática regular de atividade física, mais especificamente do Pilates, o praticante idoso irá trabalhar todos os sistemas do corpo, enfatizando uma melhor circulação sanguínea, algo que reduz com a idade e o Pilates proporciona isso através da respiração; há o aumento e melhor funcionamento da caixa torácica, e o diafragma, o principal músculo utilizado no processo da respiração, é trabalhado como todos os outros músculos, potencializando o ar captado pelos pulmões, que por conseguinte permite uma maior oxigenação das células e uma estrutura de sustentação mais forte; além disso, ocorre um alinhamento postural, conduzindo o praticante a conquistar uma cabeça bem posicionada, com o olhar para frente, as escápulas encaixadas, assim como os ombros para baixo e afastados das orelhas; podemos enfatizar também o fortalecimento dos músculos e articulações, melhorando suas funções e a amplitude dos movimentos; melhora a coordenação motora nas atividades mais básicas do dia-a-dia como: caminha, sentar, levantar, elevar os braços, entre outros; permite o indivíduo treinar o equilíbrio que é afetado ao longo dos anos e é essencial nas tarefas diárias, etc. (FRANCESCHI, 2013; ISACOWITZ; CLIPPINGER, 2013; REYNEKE, 2009).

Logo, o Método Pilates permite ao idoso redescobrir as funções do seu próprio corpo e amenizar outros aspectos que também são afetados com o avanço da idade, como a memória, pois devido aos princípios elencados, o cérebro também é solicitado, sendo exigido para que haja a conexão total, sem separar o corpo da mente, mas trabalhar por completo. Ademais, outros benefícios são proporcionados como: o alívio das dores que são comuns na velhice; melhora nos reflexos; melhora na mobilidade; melhor percepção dos movimentos; eleva a autoestima; fortalece os músculos; há melhoria na densidade óssea, na pressão arterial, diabetes, problemas cardiovasculares, assim como nos aspectos sociais, como a depressão que pode ocorrer no processo de envelhecimento justamente por decair o desempenho e haver muitas alterações no corpo do indivíduo, isso acaba contribuindo para o isolamento, no qual o indivíduo evita não só o convívio social, mas também familiar (FRANCESCHI, 2013; ISACOWITZ; CLIPPINGER, 2013; REYNEKE, 2009).

Por todos esses aspectos, percebe-se que há um consenso entre os autores sobre os efeitos que o processo de envelhecimento causa no desenvolvimento motor do idoso, afetando seus movimentos mais precisos e os mais amplos, assim como a sua memória, seu senso de orientação e sua consciência com o próprio corpo e também com relação ao meio externo, atingindo até seu ponto de equilíbrio, não só estático, mas o equilíbrio entre o corpo e a mente (FRANCESCHI, 2013; ISACOWITZ; CLIPPINGER, 2013; REYNEKE, 2009).

Portanto, ficou evidente que um idoso mais ativo é também mais saudável, independente e tem mais autonomia para realizar suas atividades diárias, suas tarefas básicas, assim como movimentos mais simples que elevam sua qualidade de vida, com

isso, entra em cena o Método Pilates para esse grupo especial, pois de acordo com a pesquisa é um método de grande relevância e indicado para qualquer idade e quando voltado para quem está na terceira idade, alcança especificamente os pontos já elencados sobre o declínio do desenvolvimento motor através dos seus princípios que enfoca o processo respiratório, a atenção, o trabalho conjunto dos músculos e sua solicitação correta, permite ter uma melhor consciência corporal, evitando compensações e estimulando a coordenação motora e equilíbrio, ressaltando que é uma atividade que proporciona condicionamento físico e mental, ligando essas duas extremidades e possibilitando ao indivíduo uma nova perspectiva de vida, mais confiança e bem-estar (FRANCESCHI, 2013; ISACOWITZ; CLIPPINGER, 2013; REYNEKE, 2009).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Elaborar o presente trabalho de pesquisa e aprofundar um pouco mais o conhecimento sobre a temática abordada, foi de suma importância para ampliar os conhecimentos da autora sobre um tema que está em evidência e é muito presente na realidade profissional de sua área de atuação. Analisar os aspectos relacionados ao processo de envelhecimento e suas consequências, assim como os benefícios da prática de atividade física, mais especificamente a técnica do Método Pilates, é muito relevante para que assim se compreenda a necessidade de o indivíduo que está na terceira idade seja mais ativo, e, por conseguinte, obtenha um envelhecimento mais saudável.

Os estigmas que norteiam o processo de envelhecimento e os efeitos que ele causa no declínio motor do indivíduo, assim como, em outros aspectos, estendem seus reflexos não somente sobre o próprio indivíduo, mas também sobre a família e a sociedade. Desse modo, entender as variáveis que compõem o ciclo da vida e o desgaste natural do corpo e a forma como isso pode impactar o sistema físico, psicológico e social, pode ser muito relevante para o incentivar a adquirir hábitos mais saudáveis ao longo da vida, que, numa perspectiva mais ampla, alcance não apenas o idoso, mas também os familiares, a coletividade, para que vejam essa fase como algo positivo e não como um problema, pois tal visão acaba afetando ainda mais a condição do idoso. Assim, reforça-se a importância do tema apresentado neste trabalho para todos, incluindo o governo, profissionais da saúde, seja profissionais de educação física, fisioterapeutas, médicos, assim como a sociedade, as famílias e o próprio indivíduo que se encontra nessa etapa da vida.

Partindo do objetivo de analisar o impacto do Método Pilates na manutenção motora da terceira idade, verificou-se que um aspecto muito relevante é que todos envelhecem e em todos ocorre um declínio motor, os movimentos ficam mais lentos e se não houver intervenção, pode até ocorrer a limitação total da mobilidade. Observou-se a importância do Pilates de forma ampla e, também nos pontos específicos que envolve os músculos, as articulações, sistema nervoso, ou seja, o corpo por completo em equilíbrio e conectado, ressaltando que um estilo de vida ativo e hábitos saudáveis é essencial para manter o corpo saudável.

Portanto, não é somente o fato de praticar um exercício físico, de utilizar na sua vida, no seu dia-a-dia a técnica do Método Pilates, mas de todas as possibilidades que tal prática propõe, atuando exatamente nas alterações que interferem nas ações cotidianas, afetam a saúde física e mental e causam desequilíbrio no corpo como um todo. Por isso, percebe-se que é altamente recomendável e necessário, inclusive torná-lo mais acessível para todas as idades, durante todo o ciclo da vida, utilizando-o como ferramenta para um envelhecimento de qualidade, saudável e consciente. Além disso, é fundamental desenvolver novas linhas de pesquisas sobre essa temática, correlacionar com outros programas de promoção da saúde e colocar o idoso como parte do processo.

REFERÊNCIAS

- BARSANO, Paulo Roberto; BARBOSA, Rildo Pereira; GONÇALVES, Emanoela. **Evolução e Envelhecimento humano**. 1. ed. São Paulo: Érica, 2014.
- BARREIROS, João. **Desenvolvimento Motor e Aprendizagem**. Instituto Português do Desporto e Juventude//Programa Nacional de Formação de Treinadores. IPDJ-2016-V1.0.
- DÁTILLO, Gilsenir Maria Prevelato de Almeida; CORDEIRO, Ana Paula (orgs.). **Envelhecimento humano: diferentes olhares**. Marília: Oficina Universitária, São Paulo: Cultura Acadêmica, 2015.
- FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. **Envelhecimento, Promoção da Saúde e Exercício: bases teóricas e metodológicas**. Barueri, SP: Manole, 2008.
- FRANCESCHI, Jane Gonçalves da Silva. **A Influência do Método Pilates nas Atividades Diárias de Idosos: Um Estudo de Revisão**. Goiânia 2013.
- GALLAHUE, David L.; OZMUN, Jhon C.; GOODWAY, Jaqueline D. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescente e adultos**. 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.
- HAYWOOD, Kathleen M.; GETCHELL, Nancy. **Desenvolvimento Motor ao Longo da Vida**. Editora Artmed, 6ª.ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.
- ISACOWITZ, Rael; CLIPPINGER, Karen. **Anatomia do Pilates**. Barueri, SP: Manole, 2013.
- MUNIZ, Joseane do Nascimento; NUNES, Fernanda de Sousa; SOUSA, Felipe Aurélio Nunes de; OLIVEIRA, Jany Aline Alencar de; DE OLIVEIRA Luciane Marta Neiva; TORRES, Michelle Vicente. **Análise do Efeito do Método Pilates no Perfil Postural de Idosos**. ConScientiae Saúde, vol. 14, núm. 3, 2015, pp. 410-416 Universidade Nove de Julho São Paulo, Brasil. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92943569008>>. Acesso em: 12 de setembro de 2018.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2015. **Resumo: Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. Disponível em: <<https://sbgg.org.br/wpcontent/uploads/2015/10/OMSENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>. Acesso em: 12 de setembro de 2018.
- REYNEKE, Dreas. **Pilates Moderno: a perfeita forma física ao seu alcance**. Barueri, SP: Manole, 2009.
- ROSA NETO, Francisco. **Avaliação Motora para a Terceira Idade**. São Paulo: Artmed, 2009.
- ROSA NETO, Francisco; SAKAE, Thiago M; POETA, Lisiane S. **Validação dos Parâmetros Motores na Terceira Idade**. R. bras. Ci. e Mov 2011;19(1):20-25. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1837>>. Acesso em: 13 de setembro de 2018.

TEIXEIRA JÚNIOR; Jairo; SOUZA FILHO, Paulo Jorge de; PAMPLONA, Felipe Silva Pains; TEIXEIRA, Cristina Gomes De Oliveira; LIMA, Willian Alves. **Avaliação do Nível De Desenvolvimento Motor de Idosas Frequentadoras do Centro Universitário UniEvangélica**. FIEP BULLETIN - Volume 83. Special Edition - ARTICLE II – 2013. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/viewFile/2770/5396>>. Acesso em: 12 setembro de 2018.

UNGARO, Alycea. **15 minutos**. EDITORA ABRIL S.A. Pilates ao seu alcance, 2009, editora abril. Disponível em: <<http://www.editoranobel.com.br/arquivos/2015153.pdf>> Acesso em: 15 de setembro de 2018.

TORRE, Ana Paula Della; GEREVINI, Henrique Herruso Pereira; DA SILVA, Ysmi Caroline Bispo; CHAMMA, Bruna Mello; MOUSSA, Laila. **A Influência Do Método Pilates No Público Idoso: Uma Revisão De Literatura**. n.2: [v. 3 n. 2 \(2017\): Revista Pesquisa e Ação](#). Dezembro de 2017. Disponível em: <<https://revistas.brazcubas.br/index.php/pesquisa/article/view/328>> Acesso em: 15 de setembro de 2018.