



MÉTODO PILATES E A INFLUÊNCIA NA AUTOESTIMA DO IDOSO: REVISÃO INTEGRATIVA

Eliane Del Branco Martinez Fortes

Universidade São Judas Tadeu – Brasil

Kamilla Felix da Silva

Universidade São Judas Tadeu – Brasil

Rosa Marina Carapia

Universidade São Judas Tadeu – Brasil

Ana Martha de Almeida Limongelli

Universidade São Judas Tadeu – Brasil

Centro Universitário Claretiano – Brasil

Resumo: Este artigo objetivou identificar a produção científica sobre os efeitos da prática regular do método Pilates na autoestima do idoso no período de 2009 a 2013. Para tanto, efetuou-se pesquisa de revisão integrativa. A busca foi realizada nas bases de dados Lilacs, Medline, SciELO, PubMed, Eric e Google Acadêmico utilizando a combinação dos descritores “método Pilates”, “Pilates”, “idoso” e “autoestima”. Dos 114 estudos levantados, somente 17 atenderam aos critérios de inclusão deste trabalho. Destes, encontrou-se relação do método Pilates com a melhora para idosos em cinco obras para qualidade de vida, duas para capacidade funcional, duas para condicionamento físico, quatro para equilíbrio e resistência muscular, três para aptidão física e somente uma para aumento da autoestima.

Palavras-chave: método Pilates; idoso; autoestima.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2009), o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos.

O envelhecimento da população brasileira é reflexo do aumento da expectativa de vida, devido ao avanço no campo da saúde e à redução da taxa de natalidade. Ter cada vez mais idosos nas ruas é motivo de satisfação. A preocupação não deve estar pautada na quantidade de anos que a pessoa irá viver, mas, sim, de que forma esses anos serão vividos e em que estado de saúde e de espírito, ou seja, na qualidade de anos que viverá.

Segundo Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2001, p. 17), envelhecer é um processo natural e comum a todos “o fator comum em todas essas evidências é que todos nós estamos envelhecendo e envelhecemos a cada dia de nossas vidas”.

Para Branden (1999), a autoestima está relacionada à competência de se valorizar, de ter confiança em si próprio e se autorrespeitar; independentemente dos desafios que a vida nos traz, todos têm o direito de ser feliz.

Uma nova modalidade de exercitar o corpo é o método Pilates, cuja concepção foi idealizada por seu criador Joseph Hubertus Pilates, no início da década de 1920. Ele buscou a interação entre corpo, mente e espírito para assim compor uma trilogia de pensamento, em que o indivíduo praticante do método trabalha suas capacidades através de exercícios suaves e flexíveis utilizando sua casa de força chamada, por Hubertus, de *Power House*. É uma técnica dinâmica que visa a trabalhar com a força do abdômen, o alongamento, flexibilidade, coordenação motora e propriocepção, procurando manter as curvaturas fisiológicas realinhando e reequilibrando o corpo, através dos exercícios (ALBUQUERQUE, 2006; CAMARÃO, 2004; SACCO et al., 2005).

Como futuros profissionais de Educação Física, entendemos a necessidade de estudos e pesquisas que busquem esclarecer as relações entre a prática da atividade física e a qualidade de vida objetivando o aumento da longevidade, bem-estar e autoestima do idoso praticante. Sem isso, jamais poderemos oferecer qualquer benefício relacionando à Educação Física com o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos. Diante da diversidade de práticas de atividade física existentes, a nossa escolha foi sobre o método Pilates por considerarmos a mais adequada para as nossas aplicações, visto ser um programa que envolve condicionamento físico e mental por meio da integração do movimento. O método, a partir do centro estável e sinestesia realçada, trabalha o corpo como um todo, potencializa a correção da postura e realinha a musculatura, elementos que o idoso necessita para uma vida mais saudável e longa, além do maior ganho desta prática talvez seja a melhora que ela proporciona à autoestima.

Com isso, o objetivo do presente estudo foi identificar, através de uma revisão integrativa, a produção científica sobre os efeitos da prática regular do método Pilates na autoestima do idoso no período de 2009 a 2013.

MÉTODO

Este trabalho seguiu as fases de elaboração de uma revisão integrativa. Tal método reúne e sintetiza os resultados de pesquisa sobre determinado tema, de maneira sistemática e ordenada, sendo um instrumento para o aprofundamento do conhecimento a respeito do tema investigado. Desse modo, permite a síntese de múltiplos estudos publicados e conclusões gerais a respeito de uma particular área de estudo. Para operacionalizar a revisão integrativa, desenvolveram-se as seis etapas propostas por Mendes, Silveira e Galvão (2008).

Inicialmente identificou-se o tema de interesse e a condução da pesquisa foi feita a partir da seguinte questão norteadora: Qual é a produção científica sobre os efeitos da prática regular do método Pilates para a autoestima do idoso no período de 2009 a 2013?

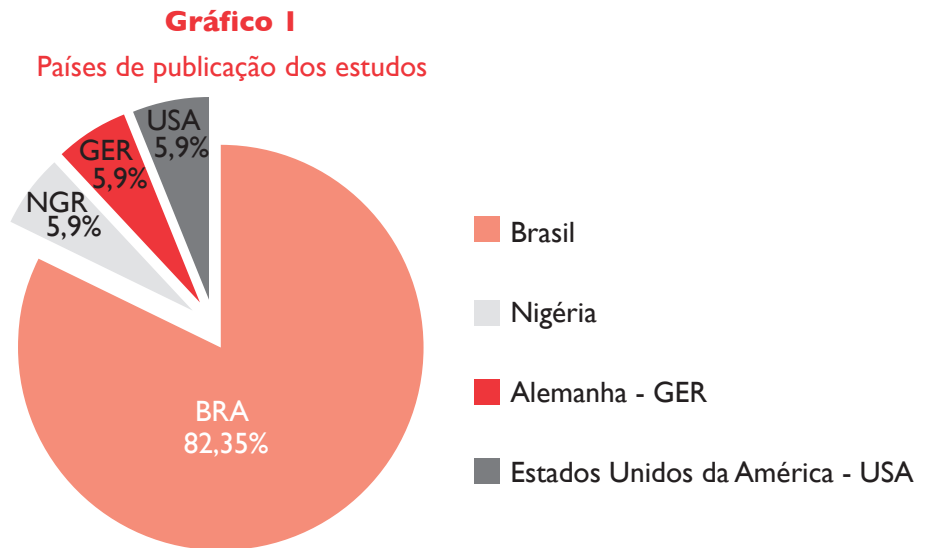
A busca foi realizada nas bases de dados dos sites Lilacs, Medline, SciELO, PubMed, Eric e no Google Acadêmico, nos últimos cinco anos, correspondendo ao período de 2009 a 2013.

Os critérios de inclusão utilizados na busca foram obras acadêmicas (artigos científicos com resumo, dissertações e teses) em língua portuguesa e inglesa de livre acesso aos textos completos publicados, contendo as seguintes combinações em suas palavras-chave: 1. idoso e 2. autoestima; 1. idoso e 3. a prática do exercício por meio do Pilates. Como critérios de exclusão adotamos artigos sem resumo e publicados antes de 2008; artigos que não abordaram o método Pilates; obras que envolviam o idoso, mas não abordavam o método Pilates; e textos não científicos.

A busca foi realizada entre julho e setembro de 2013, orientada pelos descritores controlados e pesquisados nos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS) da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS): [método pilates/"methodPilates"], [idoso/"elderly"] e [autoestima/"self-esteem"]. Os dados foram trabalhados pela análise de conteúdo adotando o tema como unidade temática (FRANCO, 2005). A apresentação e discussão dos resultados obtidos foram feitas de forma descritiva, possibilitando avaliação da aplicabilidade da revisão integrativa elaborada. A partir da interpretação e síntese dos resultados, comparam-se os dados evidenciados na análise de cada artigo.

RESULTADOS

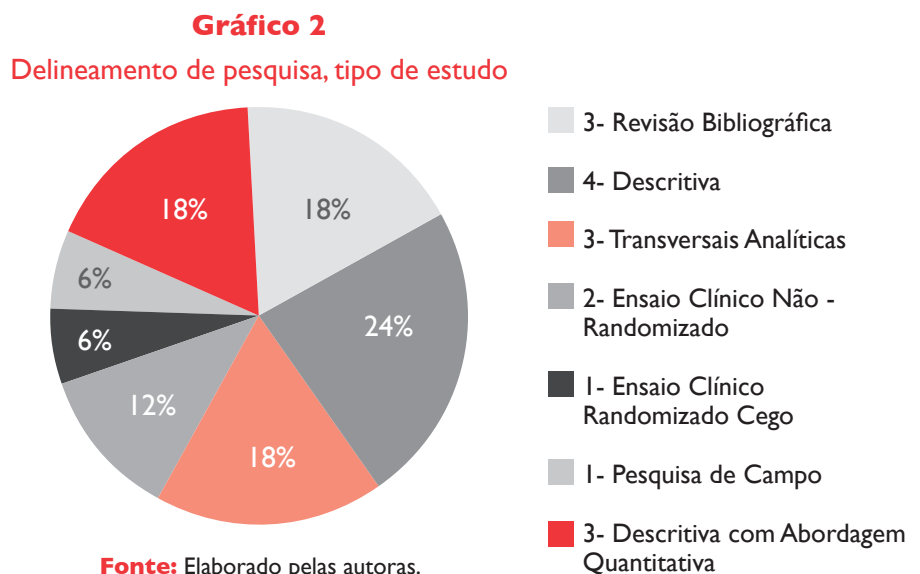
Os achados foram organizados em um quadro no qual se identificaram autor, ano da obra, objetivos, método, resultados e variável trabalhada. Tais dados estão detalhados nos gráficos a seguir.



Fonte: Elaborado pelas autoras.

O Gráfico 1 refere-se aos países nos quais se realizaram as 17 pesquisas: 14 foram desenvolvidas no Brasil, uma na Nigéria, uma na Alemanha e uma nos Estados Unidos da América.

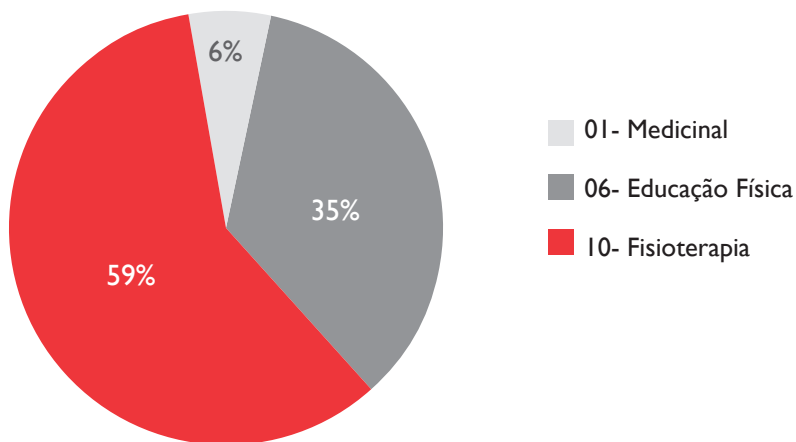
Com relação ao delineamento da investigação, constataram-se três pesquisas de revisão bibliográfica, quatro descritivas, três transversais analíticas, duas de ensaio clínico não randomizado, uma de ensaio clínico randomizado cego, uma de projeto de extensão, três descritivas com abordagem quantitativa, como indicado no gráfico apresentado no Gráfico 2.



Fonte: Elaborado pelas autoras.

O Gráfico 3 refere-se à área de formação dos autores. Verificamos que há poucos estudos realizados por educadores físicos, um estudo da área médica, seis estudos na área da Educação Física e 10 estudos na área da Fisioterapia. Entendemos que esse dado indica a necessidade de a área da Educação Física ampliar os estudos sobre Pilates e idosos e, ao mesmo tempo, integrar-se a pesquisas multidisciplinares.

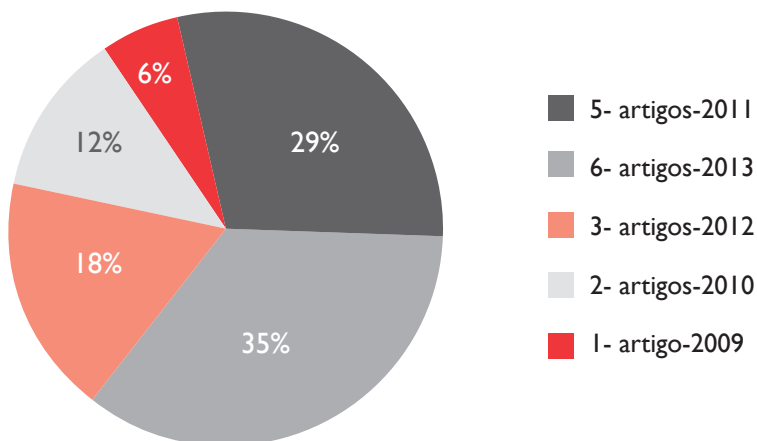
Gráfico 3
Área de formação dos autores



Fonte: Elaborado pelas autoras.

Ao analisarmos a cronologia dos estudos, evidenciou-se que a sua produção sofreu um crescimento a partir do ano de 2009. Os achados demonstram que os anos mais predominantes de publicações foram 2011, com cinco estudos, e 2013, com seis. No ano de 2012, registraram-se três estudos; em 2010, dois; e em 2009 apenas um, como indicado no Gráfico 4.

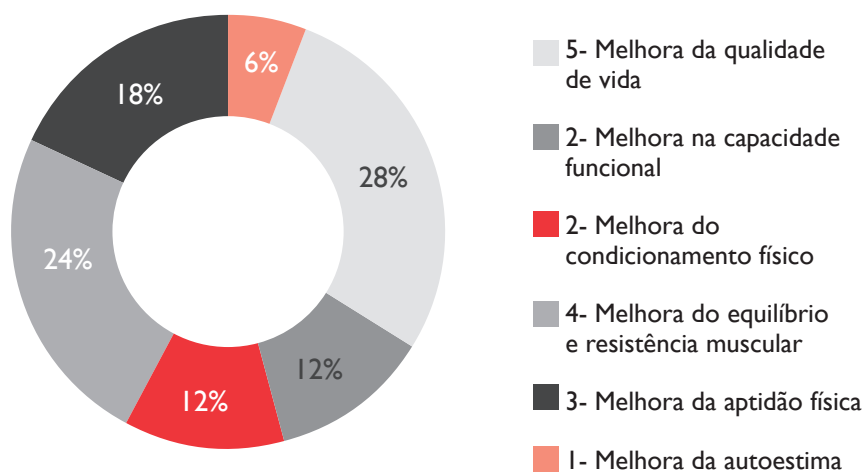
Gráfico 4
Predominância de publicação dos estudos



Fonte: Elaborado pelas autoras.

O Gráfico 5 indica as variáveis trabalhadas nas 17 obras estudadas sobre o método Pilates e o idoso. Cinco obras indicaram relações positivas entre o método Pilates e a melhora da qualidade de vida do idoso; duas em relação com a melhora da capacidade funcional do idoso; duas quanto à melhora do condicionamento físico do idoso; quatro indicaram relações com melhora do equilíbrio e resistência muscular do idoso; três indicaram relações com a melhora da aptidão física do idoso; e uma obra citou a relação positiva do método Pilates com o aumento da autoestima de idosos.

Gráfico 5
Variáveis trabalhadas



Fonte: Elaborado pelas autoras.

DISCUSSÃO

O envelhecimento é um processo inevitável, porém suas perdas podem ser desaceleradas, proporcionando melhor qualidade de vida para os idosos (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2000).

Em relação ao Pilates, verificamos que os resultados encontrados adotam a conceituação segundo Stanmore (2008), o qual se configura pela tentativa do controle dos músculos envolvidos nos movimentos da forma mais consciente possível. Oito são os princípios básicos pelos quais o Pilates é executado, são eles: concentração, controle, centragem, respiração diafragmática, leveza, precisão, força e relaxamento; sendo que os exercícios são adaptados às condições do idoso, e o aumento da dificuldade respeita as características e habilidades individuais.

Nos resultados encontrados, constatamos que o Pilates pareceu ser bem-aceito pela população estudada. Ele traz melhoras no tempo de atividades da vida diária, maior condicionamento físico, capacidade funcional, melhora na qualidade de vida, maior autoestima do praticante, equilíbrio e funcionalidade muscular, melhora na força muscular e resistência muscular, melhor desempenho muscular, redução da massa de gordura corporal e melhora na pressão arterial alterada dos idosos estudados. Como atividade física, o Pilates atua promovendo o reforço do centro de força e melhora na força, flexibilidade, resistência, estabilidade postural e desempenho motor (BOTELHO, 2007; FERREIRA et al., 2007; PANELLI; DE MARCO, 2009; STANMORE, 2008). Essas considerações são confirmadas por Sacco et al. (2005) e Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2001), pois referem-se ao Pilates como a condição de ginástica mais eficiente de todos os tempos.

No estudo realizado por Curi (2009) em Porto Alegre, Rio Grande do Sul, verificou-se o uso do método Pilates para a manutenção ou melhora no tempo de realização das atividades de vida diária (AVDs) em 22

idosas com idades entre 65 e 74 anos. Constatou-se que após o período de 12 semanas de treinamento houve uma melhora significativa e que a prática influenciou positivamente na diminuição do tempo para a realização das AVDs.

Uma pesquisa, feita por Moraz (2010) em Criciúma, Santa Catarina, avaliou os efeitos do método Pilates sobre a condutibilidade do estímulo elétrico dos músculos reto-abdominais do equilíbrio e marcha em 18 idosos entre 60 e 75 anos. Nela, constatou-se que o método Pilates reduziu o tempo percorrido pelos idosos, que não houve diferença na eletromiografia do reto-abdominal, e que os praticantes tiveram uma melhora no condicionamento físico.

Rodrigues et al. (2010), avaliou o efeito do método Pilates na autonomia funcional de 52 idosas voluntárias, da cidade de Belém, Pará, submetidas a uma série de dez exercícios de Pilates, por oito semanas, duas vezes na semana. O grupo tratado com Pilates apresentou melhora significativa do desempenho funcional das idosas estudadas.

O trabalho revisional, realizado por Fernandes e Lácio (2011), identificou, através do estudo bibliográfico produzido no período de 2000 a 2010, que o referido método Pilates pode contribuir, consideravelmente, para a melhoria da capacidade funcional de idosos. Ele pode constituir uma valiosa ferramenta para a melhoria da qualidade de vida do ser humano na velhice e em processo de envelhecimento.

Mayer e Lopes (2011) desenvolveram uma pesquisa sobre os níveis de aptidão física de idosos, por meio de testes e execução de protocolo pelo método Pilates. Foram selecionadas cinco mulheres com idade entre 61 e 73 anos e constatou-se que houve uma melhora considerável e diferença significativa na aptidão física dessas senhoras.

Em estudo observacional sobre os efeitos do treinamento do Método Pilates na composição corporal e flexibilidade de adultos, Segal, Hein e Basford (2007) reuniram uma amostra de 45 mulheres e dois homens, com idade média de 41,5 anos. Após a análise dos dados, os autores concluíram que não houve nenhuma mudança estatisticamente significativa na massa magra, no peso ou nos outros parâmetros da composição corporal, porém, o treinamento do método melhorou a flexibilidade do grupo estudado. Em relação à antropometria não houve diferença significativa, pois o Pilates não tem como objetivo a diminuição de porcentagem de gordura, e sim trazer equilíbrio corporal à musculatura.

Já Barros (2011) analisou o aspecto da qualidade de vida de 30 idosos, pré-selecionados, praticantes do método Pilates em oito estúdios de Pilates, na cidade de Campina Grande, Paraíba. A autora traz como possível influência a situação econômica, somada ao suficiente grau de instrução. Infelizmente, o Pilates ainda é uma atividade ao alcance de pessoas com alto poder aquisitivo.

No que se refere à qualidade de vida, Reis, Mascarenhas e Lyra (2011) e Vieira et al. (2013) seguem a mesma linha de raciocínio, constatando em seus estudos que o uso do método Pilates como treinamento pode influenciar na qualidade de vida dos praticantes. Corroborando os estudos desses autores, Blum (2002) e Muscolino (2004) concordam que o método Pilates pode trazer benefícios e melhora da qualidade de vida.

Marques, Brittar e Ribeiro (2011), em pesquisa por meio do método Pilates, compararam o grau de insatisfação com a autoimagem corporal e autoestima. Foram utilizados dois grupos, um grupo de estudo (praticantes de Pilates) e um grupo controle (não praticantes) com idade entre 20 e 60 anos. Os autores concluíram que a maioria dos sujeitos pesquisados não apresentou nenhuma insatisfação com a imagem corporal.

O estudo realizado por Marques (2012) foi composto por 15 idosas, sedentárias, entre 60 e 75 anos. Ele concluiu que a prática de atividades físicas, em especial o método Pilates, contribui significativamente para a melhoria das condições físicas dos idosos e, conseqüentemente, para a melhoria da qualidade de vida da população desta faixa etária. Tais resultados confirmam o que Nahas (2001) falava sobre a influência positiva da atividade física nas limitações e capacidade funcional dos idosos. Costa (2011) também comentava a indicação clínica do método Pilates sobre a autoconfiança dos idosos nas atividades cotidianas.

Em estudo realizado por Appell et al. (2012) na Alemanha, para avaliar os efeitos de uma intervenção de Pilates no equilíbrio e agilidade, foram recrutados 39 indivíduos, com idade entre 65 e 74 anos. O trabalho indica que o método Pilates com um programa de dez semanas de treinamento pode melhorar o equilíbrio corporal em idosos e que deve ser recomendado para esta população. Porém devido à escassez de artigos publicados, não se realizou uma comparação de resultados.

Fourie et al. (2012) utilizaram o método Pilates para avaliar a força muscular e resistência muscular de 50 idosas sedentárias aparentemente saudáveis, com idade entre 60 anos. Os pesquisadores constataram que um programa de oito semanas de exercícios de Pilates é suficiente para produzir melhoras significativas na força muscular e resistência muscular em mulheres idosas.

Em estudo de revisão narrativa da literatura, efetuado em bancos de dados nacionais, sobre a influência do Pilates na atividade de vida diária do idoso, Franceschi (2013) concluiu que a prática pode trazer uma melhoria significativa no desempenho funcional dos idosos, proporcionando um envelhecer mais sustentável, permitindo-lhes maior independência locomotora e diminuindo as complicações inerentes ao passar do tempo. Segundo Ramos (2002 apud CURI, 2009), as vantagens da prática de atividade física para idosos são inúmeras e dentre elas pode-se citar: aumento da capacidade aeróbica, melhoria da ventilação voluntária, melhoria da flexibilidade corporal, melhoria dos índices de glicose, maior presença de minerais nos ossos, melhor capacidade cardiovascular, redução de lipídeos. Tais circunstâncias levam a uma melhor qualidade de vida.

Rosa et al. (2013) avaliaram a velocidade da marcha e força de membros inferiores e tempo de equilíbrio estático de 20 idosos com média de idade entre 65 e 67 anos. Os autores concluíram que os idosos praticantes de Pilates apresentaram melhor desempenho com relação à avaliação funcional.

As evidências para a eficácia do uso do método Pilates para a melhoria da condição física do idoso foram investigadas por Souza, Carvalho e Barroso (2013). Treze estudos preencheram os critérios de inclusão e os autores concluíram que trabalhos já realizados sugerem que o método Pilates contribui para a melhoria da qualidade de vida do idoso, seguindo a mesma linha de raciocínio de Fernandes e Lácio (2011).

Nascimento e Lima (2013) explanou um projeto em seu estudo, apresentando as primeiras ações no ano 2012-2013, as atividades do projeto “Pilates e o Idoso: Contribuições para o equilíbrio corporal” conduziram seus participantes a se conscientizarem e perceberem seus corpos em sentido funcional ativo, 70 alunos de 60 a 80 anos apresentaram, ao longo de 12 meses, melhorias de capacidades como equilíbrio, flexibilidade, alongamento, força, além de baixarem os níveis de estresse devido a dinâmicas de consciência e relaxamento muscular. De tal modo, confirmou-se, mais uma vez, que a prática do Pilates possibilita o incremento de aptidões motoras, além de ser responsável por transformações a nível morfológico e psicológico no envelhecimento.

A pesquisa de Gildenhuis et al. (2013) foi realizada com 50 idosas entre 60 anos, durante oito semanas com três vezes na semana de treinamento com o método Pilates. Verificou-se que o método Pilates parece ser uma atividade de custo-eficácia, agradável e suave, que pode ser facilmente realizada pelos idosos, especialmente quando comparado com as formas mais exigentes de exercício. Os idosos ou pessoas com mobilidade reduzida que desejam aumentar a sua agilidade e mobilidade funcional podem beneficiar, participando de Pilates e, como tal, prolongar a sua independência.

Das 17 obras que estudaram a relação do método Pilates e o idoso, cinco trabalharam a relação método Pilates com a melhora da qualidade de vida do idoso (REIS; MASCARENHAS; LYRA, 2011; FERNANDES; LACIO, 2011; BARROS, 2011; MARQUES, 2012; VIEIRA et al., 2013); duas obras relacionaram o método com a melhora na capacidade funcional do idoso (RODRIGUES et al., 2010; NASCIMENTO; LIMA, 2013); duas relacionaram-no com a melhora do condicionamento físico dos idosos (MORAZ, 2010; SOUZA; CARVALHO; BARROSO, 2013); quatro relacionaram o método com a melhora do equilíbrio e resistência muscular dos idosos (CURI, 2009; FOURIE et al., 2012; APPELL et al., 2012; GILDENHUIS et al., 2013); três relacionaram-no com a melhora da aptidão física dos idosos (MAYER; LOPES, 2011; ROSA et al., 2013; FRANCESCHI, 2013);

e apenas uma obra relacionou o método Pilates com o aumento na autoestima dos idosos como indicada no Gráfico 5.

Diante disso, verificamos que a variável qualidade de vida preponderou nos estudos analisados, corroborando tais achados com Fernandes e Lacio (2011), Barros (2011), Marques (2012) e Vieira et al. (2013).

Contrapondo-se aos estudos pesquisados, apenas os autores Reis, Mascarenhas e Lira (2011) discordam da eficiência do método Pilates para a melhora da qualidade de vida dos idosos. Segundo os autores, o efeito do método Pilates na melhora da qualidade de vida dos idosos requer mais pesquisas.

Apenas um estudo, realizado no período de 2009 a 2013, dentre 17, encontrou relação entre autoestima, método Pilates e idosos. Tal resultado parece indicar que os trabalhos sobre esse tema estão ainda em processo inicial de abordagem, visto a complexidade que esse componente psicológico apresenta e a maior participação do público idoso na prática regular do Pilates. Portanto, por ser uma temática atual e relevante para o desenvolvimento da prática do Pilates com idosos, consideramos serem necessários mais investigações sobre tal relação, especialmente a realização de estudos de campo.

Os resultados do nosso estudo vão ao encontro da pesquisa de Mazo, Cardoso e Aguiar (2006), que apontam que a prática de atividade física exerce influência na autoestima dos idosos. A autoestima positiva na velhice propicia que o indivíduo se sinta seguro, independente, respeitado, reconhecido, adequado à vida e merecedor da felicidade (VITORELLI; PESSINI; SILVA, 2005 apud ANTUNES; MAZO; BALBÉ, 2011).

Os dados encontrados corroboram com os autores de nossa revisão de literatura, indicando ser consenso na literatura que a atividade física traz diversos benefícios na saúde física dos idosos, devendo, assim, ser estimulada (NERI, 2001).

O presente estudo apresenta limitações, pois não foram incluídos trabalhos realizados na Espanha e anteriores a 2008.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A produção científica sobre a relação do método Pilates com o idoso foi encontrada em 17 estudos. Destes, a área profissional que mais publicou trabalhos a respeito do assunto foi a da fisioterapia. A cronologia da produção indica que temática é recente, visto que os anos de publicação predominantes foram 2011 e 2013. E, por fim, dos 17 estudos, somente um apresentou a relação entre o método Pilates, o idoso e melhora da autoestima.

Em relação aos benefícios da prática regular do Pilates para idosos encontrou-se a preponderância da influência positiva para a variável qualidade de vida, seguida de melhoras para o equilíbrio, flexibilidade e autonomia funcional. Sobre o efeito da prática regular do Pilates para a autoestima do idoso, verificou-se uma relação positiva, embora ainda seja um campo de investigação carente.

Conclui-se que a maioria dos autores considera que o método Pilates é um valioso meio de contribuição para a melhoria da qualidade de vida do idoso e em seu processo de envelhecimento, trazendo também benefícios para o equilíbrio dinâmico e estático, a flexibilidade e a capacidade funcional do idoso praticante regular. Dessa forma, ele pode ser utilizado para esta população como mais uma opção de atividade física.

Sugere-se, portanto, novos estudos que identifiquem a influência do método Pilates no longo prazo com esta população que tanto cresce no país, bem como mais estudos sobre a abordagem acadêmica nesse contexto.

Com isso percebemos a necessidade do desenvolvimento de um trabalho mais abrangente, de modo que os profissionais de Educação Física, que atuam na promoção da saúde do idoso, possam articular ações com base nas experiências e conhecimentos das suas especialidades, levando em conta os achados já obtidos nos estudos sobre o emprego do Pilates para a melhora da autoestima dos idosos.

PILATES METHOD AND INFLUENCE IN THE SELF-ESTEEM OF THE ELDERLY: INTEGRATIVE REVIEW

Abstract: This article aimed to identify the scientific literature on the effects of regular practice of Pilates in the self-esteem of the elderly in the period 2009-2013. Therefore research was conducted integrative review. The search was conducted in the databases Lilacs, Medline, SciELO, PubMed, Eric and Google Scholar using the combination of descriptors “Pilates”, “Pilates”, “elderly” and “self-esteem”. Of the 114 studies surveyed, only 17 met the inclusion criteria of this study. Of these, we found a relationship with the Pilates method improves for elderly: five works for quality of life, functional capacity for two, two for physical conditioning, four for balance and muscular endurance, three for fitness and only one for increased self-esteem.

Keywords: Pilates; elderly; self-esteem.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, I. C. L. de. A utilização da técnica de Pilates no treinamento do dançarino/intérprete contemporâneo: a (in)formação de um corpo cênico. **Revista Diálogos Possíveis**, Bahia, ano 5, n. 1, p. 141-160, jan./jun. 2006. Disponível em: < <http://www.portalsaudebrasil.com/artigospsb/pilat001.pdf>>. Acesso em: 15 maio 2017.
- APPELL, I. P. C.; PEREZ, V. R.; NASCIMENTO, M. M.; CORIOLANO, H. J. A. The Pilates method to improve body balance in the elderly. **Journal – Archives of Exercise in Health and Disease**, v. 3, p. 188-193, 2012.
- ANTUNES, G.; MAZO, G. Z.; BALBÉ, G. P. Relação da autoestima entre a percepção de saúde e aspectos sociodemográficos de idosos praticantes de exercício físico. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 22, n. 4, p. 583-589, 4. Trim. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/refuem/v22n4/a09.pdf>>. Acesso em: 27 jun. 2013.
- BARROS, N. V. S. **Qualidade de vida através do método Pilates, avaliando os idosos praticantes no município de Campina Grande – PB**. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia)–Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2011.
- BRANDEN, N. **Autoestima**: Como aprender a gostar de si mesmo. 7. ed. São Paulo: Saraiva, 1999. p. 11-12, 45.
- CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil**: corpo e movimento. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.
- BOTELHO, C. I. **Análise Eletromiográfica do Músculo Reto Abdominal e do Quadro Álgico de Mulheres Portadoras de Lombalgia Submetidas ao Tratamento com Posturas Baseadas em Mat Pilates**. Monografia de graduação. Universidade do Extremo Sul Catarinense-UNESC, Criciúma, SC, Brasil, 2007.
- BOTELHO, C. I. **A Influência do Método Pilates nas Alterações Posturais dos Praticantes de Surf da Associação do Extremo Sul Catarinense de Surf**. Trabalho de conclusão de curso. Universidade do Extremo Sul Catarinense-UNESC, Criciúma, SC, Brasil, Julho 2009. p.19. Disponível em: <<http://http://www.bib.unesc.net/biblioteca/sumario>> Acesso em: 18 nov. 2012.

CURI, V. S. **A influência do Método Pilates nas atividades de vida diária de idosas.** 2009. p.31. Dissertação (Mestrado Programa em Gerontologia Biomédica) – Instituto de Geriatria e Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. Disponível em: <http://biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/params/title/influ%C3%AAncia-do-etodo-pilates-nas-atividades-vida-diaria-idosas/id/43236698.html>. Acesso em: 18 jul. 2012.

FERNANDES, L. V.; LACIO, M. L. O método pilates: estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade. Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery, Juiz de Fora, n.10, 2011. Disponível em: <<http://re.granbery.edu.br/artigos/NDEI.pdf>>. Acesso em: 25 out. 2012.

FERREIRA, C. B.; AIDAR, F. J.; NOVAES, G. S.; VIANNA J. M.; CARNEIRO, A. L.; MENEZES, L. S. O método Pilates sobre a resistência muscular localizada em mulheres adultas. **Revista Motricidade**, Santa Maria da Feira, v. 3, n. 4, out. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=S1646107X2007000400007&script=sci_arttext>. Acesso em: 28 ago. 2013.

FOURIE, M.; GILDENHUYS, G. M.; SHAW, I.; SHAW, B. S.; TORIOLA, A. L.; GOON, D. T. Effects of a mat Pilates programme on muscular strength and endurance in elderly women. **South African Journal of Psychiatry**, v. 18, n. 2, p. 299-307, June 2012.

FRANCESCHI, J. G. S. **A influência do método Pilates nas atividades diárias de idosos:** um estudo de revisão. Artigo apresentado ao Curso de Especialização em Pilates do Centro de Estudos Avançados e Formação Integrada, chancelada pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2013.

FRANCO, M. A. S. Pedagogia da pesquisa. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 3, p. 483-502, 2005.

GILDENHUYS, G. M.; SHAW, I.; SHAW, B. S.; TORIOLA, A. L.; WITTHUHN, J. Evaluation of Pilates training on agility, functional mobility and cardiorespiratory fitness in elderly women. **South African Journal of Psychiatry**, v. 19, n. 2, p. 505-512, 2013.

MARQUES, D. **Análise da capacidade funcional de mulheres idosas Praticantes do método pilates.** 2012. 39p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) – Universidade Extremo Sul Catarinense, UNESC, Criciúma – SC. Disponível em: <<http://200.18.15.27/bitstream/handle/1/1474/Daniel%20Marques.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 15 jul. 2013.

MARQUES, R. G.; BITTAR, A. J.; RIBEIRO, C. A. N. Avaliação da imagem corporal e autoestima em indivíduos ativos praticantes e não praticantes de Pilates. **Revista Ceafi**, v. 1, n. 1, p. 14-24, 2011.

MAYER, A. P.; LOPES, W. A. A influência do método Pilates na aptidão física de idosas do município de Guarapuava PR. **Voos Revista Polidisciplinar Eletrônica da Faculdade Guairacá**, v. 3, n. 2, p. 82-92, dez. 2011.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. B. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira de Ciência do Movimento**, São Paulo, v. 8, n. 4, p. 21-32, 2000.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. B. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 1, jan./fev. 2001.

MAZO, G. A.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

MORAZ, T. **A influência do método Pilates sobre os parâmetros eletromiográficos do músculo reto-abdominais em idosos.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia)– Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2010.

NASCIMENTO, M. M.; LIMA, R. K. R. Envelhecendo equilibradamente: considerações de um programa de atividade física para idosos fundamentado no método Pilates. **Extramuros – Revista de Extensão da Univasf**, Petrolina, v. 1, n. 1, p. 108-123. jan./jul. 2013.

NAHAS, M.V. **Atividade física e qualidade de vida.** 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.

NERI, A. L. **Desenvolvimento e envelhecimento:** perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas. 4. ed. São Paulo: Papyrus, 2001. p. 17, 20, 22, 30, 54.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. O envelhecimento populacional. 2009. Disponível em: <<http://new.paho.org/br/>>. Acesso em: 11 nov. 2012.

PANELLI, C.; DE MARCO, A. **Método Pilates de condicionamento do corpo.** 2. ed. São Paulo: Phorte, 2009.

PIRES D.C.; SÁ C. K. C. de. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 13, n. 127, 2008. Disponível em: <HYPERLINK “<http://www.efdeportes.com/efd127/percepcao-da-imagem-corporal-auto-estima-e-qualidade-de-vida.htm>” \h <http://http://www.efdeportes.com/efd91/pilates.htm>>. Acesso em 05 de jul. de 2013.

REIS, L. A.; MASCARENHAS, C. H.; LYRA, J. E. Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes do método Pilates. **Ciência & Desenvolvimento – Revista Eletrônica da Fainor**, Vitória da Conquista, v. 4, n. 1, p. 38-51, jan./dez. 2011.

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. **Revista Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 1-8, 2010.

ROSA, K. B.; LIPOSCKI, D.; TARSO, W.; SLONGO, A. Qualidade de vida e avaliação funcional em idosos praticantes de Pilates e idosos sedentários. **Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde**, v. 2, n. 1, p. 18-28, 2013.

SACCO, I. C. N. et al. Método pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural – estudos de caso. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 13, n. 4, p. 65-78, 2005. Disponível em: < <http://www.fm.usp.br/fofito/fisio/pessoal/isabel/labimph/img/artigos/g.pdf>>. Acesso em: 15 maio 2017.

SOUZA, S. W. B.; CARVALHO, G. S.; BARROSO, J. C. O método Pilates para a melhoria da condição física do idoso. **Lecturas, Educación Física y Deportes – Revista Digital**, Buenos Ayres, año 18, n. 183, Jul. 2013.

STANMORE, T. I. A. **Pilates para as costas.** Barueri: Manole, 2008.

VIEIRA, F. T. D.; FARIA, L. M.; WITTMANN, J. I.; TEIXEIRA, W.; NOGUEIRA, L. A. C. The influence of Pilates method in quality of life of practitioners. **Journal of Bodywork & Movement Therapies**, p. 1-5, 2013. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859213000557>>. Acesso em: 26 ago. 2013.

Contato

Ana Martha de Almeida Limongelli
E-mail: ana.limongelli@ig.com.br

Tramitação

Recebido em 3 de dezembro de 2013
Aceito em 19 de janeiro de 2015