

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
CENTRO DE ESTUDOS AVANÇADOS E FORMAÇÃO INTEGRADA
ESPECIALIZAÇÃO EM PILATES

JANE GONÇALVES DA SILVA FRANCESCHI

**A INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NAS ATIVIDADES DIÁRIAS
DE IDOSOS: UM ESTUDO DE REVISÃO**

Goiânia
2013

JANE GONÇALVES DA SILVA FRANCESCHI

**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,
chancelado pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

Orientador: Prof. Dtdo. Raphael Martins da Cunha

Goiânia
2013

A INFLUÊNCIA DO METODO PILATES NAS ATIVIDADES DIÁRIAS DE IDOSOS: UM ESTUDO DE REVISÃO

Jane Gonçalves da Silva Franceschi

Professora Educação Física
Especialista de Treinamento funcional
janesgsf@hotmail.com

Raphael Martins da Cunha

Doutorando em Cardiologia – Instituto de
Cardiologia – IC-RS
Mestre em Ciências da Saúde - Faculdade de
Medicina - UFG
Especialista em Fisiologia do Exercício
Master - DF
Prof.raphaelcunha@gmail.com

RESUMO

O objetivo deste estudo foi levantar dados científicos sobre a influência do Método Pilates nas atividades de vida diária de idosos. Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura. A pesquisa foi efetuada em bancos de dados nacionais, assim como base de dados científicos como Scielo, Lilacs e no site de busca do Google Acadêmico. Como conclusão, foi observado que a prática de exercícios físicos como Pilates pode trazer para as pessoas idosas uma melhoria significativa no desempenho funcional, proporcionando um envelhecer mais sustentável, permitindo ao idoso maior independência locomotora e diminuindo as complicações inerentes ao passar do tempo.

Palavras-Chave: Pilates, idosos, condicionamento físico, envelhecimento.

INTRODUÇÃO

Na atualidade, a comunidade científica tem dedicado considerável destaque a discussão sobre a relação existente entre exercícios físicos, condições de saúde e qualidade de vida para as pessoas idosas. Este debate tem levado grande parte dos profissionais de saúde a considerar a atividade física um importante aliado para um envelhecimento saudável¹.

É importante salientar que a expectativa de vida das diversas faixas etárias tem aumentado consideravelmente². Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no ano de 2009, a expectativa de vida do nascimento alcançou 73,17 anos contra 62,57 em 1980, a taxa de mortalidade infantil em 2009 atingiu o patamar de 22,47 contra 69,12 em 1980 e entre os anos de 1980 e 2009 a expectativa de vida de idosos com 60 anos teve um acréscimo de 16,39 anos para 21,27 anos³.

Estes dados estatísticos vêm corroborar a preocupação com relação a um envelhecimento mais autônomo e independente nestes indivíduos, face ao aumento considerável da população pertencente a este grupo no Brasil.

Segundo o Lloyd-Sherlock⁴, as políticas de atendimentos a este grupo de pessoas estão diretamente ligadas à forma como estes são percebidos pela sociedade e pelo Estado.

Na opinião de Walker⁵, ao analisar questões sobre o idoso, existe uma visão que o entende como um indivíduo incapaz de conduzir sua vida de maneira individual e está constantemente em situação vulnerável. Logo as políticas desenvolvidas com base nesta visão, que é prevalente, estimulam esta dependência, porém, esta forma pessimista de como o idoso tem sido visto trouxe importantes avanços no contexto dos direitos sociais como, por exemplo, a “universalização da aposentadoria”⁶.

Várias pesquisas demonstram que exercícios e atividades físicas são precursores importantes para a melhoria da condição de vida das pessoas idosas.

Segundo Silva⁷, existem vários estudos que apresentam a prática regular de atividade física como um fator que contribui, de forma especial, para uma maior expectativa de vida, diminuição dos índices de mortalidade, permitindo que pessoas idosas possam diminuir o consumo de medicamentos, melhoria do declínio cognitivo, bem como atingir progressos importantes do ponto de vista psicológico inclusive uma melhor autoestima.

Estudos desenvolvidos por Valle⁸ confirmam que o exercício físico, com o intuito de reforço muscular, contribui bastante para a melhoria da flexibilidade do corpo e auxilia substancialmente o condicionamento aeróbico permitindo que indivíduos com mais de 60 anos adquiram melhor autonomia funcional. Dentro desta linha o Método Pilates, que tem

como base os ditames da cultura oriental, buscando um controle do corpo e dos músculos envolvidos no movimento, tem se mostrado importante aliado neste contexto.

O Método Pilates tem como fundamento o equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito e, segundo Silva⁹, a prática do Método Pilates tem aumentado nos dias atuais, porém, as publicações a respeito do assunto ainda carecem de evidências científicas.

Assim, esta revisão de literatura científica tem como objetivo levantar dados sobre a influência do método pilates nas atividades de vida diária de idosos, em especial os efeitos para o desenvolvimento funcional.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, exploratório, sendo uma revisão narrativa da literatura. A metodologia da pesquisa teve como base artigos, periódicos, livros, legislações e índices governamentais indexados em diversas bases de dados tais como: Lancet, Scielo, Lilacs, Medline, Pubmed e Efdports, Ministério da Saúde, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Como descritores, foram utilizados: Método Pilates, envelhecimento, idoso e atividades físicas.

A pesquisa bibliográfica foi realizada por meio de levantamentos em artigos, periódicos e livros com o intuito de elencar relatos importantes sobre experiências já realizadas, buscando sintetizar resultados expressivos, no que diz respeito à aplicação do Método Pilates como aliado na melhoria funcional para os idosos.

A partir da definição do tema foi efetuada uma pré-seleção de textos com temas relativos ao Método Pilates com aplicações diversificadas, independentemente de idade, sexo, tipo de exercícios ou áreas a serem trabalhadas, com vista a identificar quais artigos se adequavam mais ao desenvolvimento do estudo.

Envelhecimento

Segundo dados estatísticos governamentais o índice de envelhecimento colocará o Brasil, durante as próximas décadas, como um dos países com maior velocidade de envelhecimento populacional. Segundo os cálculos no ano de 2025 a expectativa é de que o número de idosos supere em até cinco vezes a população idosa existente em 1975, o que

corresponderá a 46 idosos para cada 100 indivíduos com menos de 15 anos e em 2050 o total de idosos no Brasil será superior ao número de pessoas com menos de 15 anos¹⁰.

Inúmeros são os estudos que se ocupam em definir os conceitos sobre o envelhecimento humano, porém como este processo acompanha o indivíduo desde o nascimento até a morte, a definição de “envelhecimento” torna-se uma tarefa difícil¹¹.

O conceito de envelhecimento humano possui várias nuances. Existem autores que defendem a ideia de que o envelhecimento não pode ser considerado apenas pela idade cronológica por tratar-se de algo mais complexo que envolve questões psicológicas. Existem “velhos de 20 anos e jovens de 90 anos”¹¹.

Camarano e Pasinato¹² afirmam que a definição de “idoso” no Brasil possui várias interpretações e que a mais difundida leva em consideração a faixa etária como definido na Lei 8.842, de 4 de janeiro de 1994⁵ que contempla a Política Nacional do Idoso e foi confirmada pelo Estatuto do Idoso (Lei 10.741 de 1º de outubro de 2003)¹³.

Entretanto, a Organização Mundial de Saúde (OMS) entende de maneira diferente, pois para definir se um indivíduo está idoso leva em consideração o local em que este reside. Para as populações de países em desenvolvimento são considerados idosos aqueles que possuem 60 anos ou mais e nos países desenvolvidos os que atingiram 65 anos ou estão acima desta idade. Esta relação é consequência de se considerar o envelhecimento como um fator biológico, diretamente ligado a diminuição da capacidade física e também de “fragilidades psicológicas e comportamentais”¹².

Um dos paradigmas pelo qual se reconhece o envelhecimento da população entende este fator como uma conquista social e o idoso torna-se um indivíduo comprometido com a família, a sociedade e contribui para o desenvolvimento da economia¹². Esta forma de entender o envelhecimento figura com bastante clareza no artigo 6º da declaração política do Plano de Madri:

“Quando o envelhecimento é aceito como um fim, é o recurso a competências, experiências e recursos humanos dos grupos idosos é assumido com naturalidade como vantagem para o crescimento de sociedades humanas maduras, plenamente integradas¹⁴.”

De acordo com Moragas¹⁵, pode-se entender o processo de envelhecimento sob três pontos de vista diferentes:

. Na velhice cronológica - contada com o passar do tempo e delimitada em alguns casos pela chegada aos 60 anos. Há que se considerar que o tempo passa de forma diferenciada para as pessoas e desta maneira as consequências deste “passar” irão produzir

resultados diferenciados em cada um, podendo fazer com que indivíduos mais idosos estejam em melhores condições do que jovens de 20 anos¹⁵;

. Na velhice funcional que segundo Moragas¹⁵ configura-se como um conceito equivocado, pois a velhice não está diretamente ligada à incapacidade;

. Na velhice como “etapa vital” na opinião de Moragas¹⁵ a mais apropriada, pois entende o envelhecimento como uma nova fase da vida do indivíduo, decorrente dos efeitos do tempo, tal como ocorre na adolescência, idade adulta, etc.

Segundo Rodrigues¹⁶, existem outros fatores que contribuem para a alteração das condições funcionais do organismo e dentre eles podemos citar: fatores biológicos, sedentarismo, más condições alimentares e vícios de um modo geral. Estas circunstâncias são preponderantes para a diminuição da flexibilidade, da força, da capacidade do organismo responder às necessidades de esforço diário bem como resposta cardiorrespiratória satisfatória. Em especial para o grupo de pessoas idosas, o envelhecimento fisiológico afeta consideravelmente o desempenho motor, trazendo sérios comprometimentos à autonomia funcional.

Importante, neste ponto, esclarecer que o envelhecimento fisiológico comporta inúmeras alterações nas funções orgânicas e mentais dos indivíduos decorrentes da ação temporal no organismo, levando à diminuição e até a perda da capacidade de manutenção do equilíbrio homeostático. Este processo leva ao comprometimento de sistemas imunológico, endócrino e nervoso, dentre outros¹⁷.

De acordo com Cancela¹⁷, vários sintomas podem ser observados em decorrência do envelhecimento. Os mais frequentes são comprometimento do fluxo sanguíneo para os rins, fígado e cérebro; déficit do funcionamento dos rins para eliminação de toxinas; alterações da funcionalidade do fígado na metabolização de toxinas e medicamentos; comprometimento da frequência cardíaca máxima sem a mudança da frequência de repouso; diminuição do fluxo de sangue por parte do coração; aumento da intolerância à glicose; prejuízos de funcionamento do pulmão com aumento do volume de ar retido após uma expiração; comprometimento da resposta celular às infecções.

Segundo estudo desenvolvido por Taddei *et al*¹⁸, onde foram avaliados aspectos epidemiológicos e terapêuticos, 2196 idosos de 65 a 96 anos, em cinco regiões brasileiras e com prevalência de doenças cardiovasculares, ficou caracterizado o sedentarismo como fator prevalente de risco para a população analisada, alcançando o índice de 74%. Para a classificação foram considerados sedentários os indivíduos que praticassem menos do que 15 minutos de atividade física programada duas vezes por semana.

IDOSO E A ATIVIDADE FÍSICA

A possibilidade de que o indivíduo usufrua de “plena saúde” está diretamente ligado à disposição e habilidade do organismo em atender aos imperativos da vida cotidiana, a sua aptidão em perseguir seus objetivos atingindo novas conquistas tanto individuais como coletivas.

Segundo Mazzeo¹⁹ a atividade física consiste em um tipo de mobilidade terapêutica que contribui para a melhoria da estabilidade do corpo e que os efeitos de exercícios físicos de intensidade leve tem sido de grande utilidade para a diminuição de quedas por parte de pessoas idosas.

De acordo com estudos efetuados por Géis²⁰, no contexto da atividade física para idosos devem ser considerados quatro importantes fatores: prevenção, manutenção, reabilitação e recreação, pois estes são fatores importantes para a melhoria da saúde física e o bem estar psíquico e sócio-afetivo.

Um estudo desenvolvido na cidade de Ijuí, proposto para avaliar as condições físicas de mulheres com faixa etária de 60 anos, realizado por Berlezi *et al*²¹, apontou como resultados o fato de que a atividade física regular proporciona um melhor desempenho físico para pessoas idosas, e ainda que, faz-se de extrema importância um planejamento de exercícios físicos para grupos da terceira idade com atividades elaboradas de maneira que permitam a aplicação de exercícios repetitivos, estruturados de forma a respeitar as capacidades individuais, frequências e intensidades adequadas.

Para Vargas²², os efeitos da atividade física durante a velhice são extremamente importantes visto que a mobilidade favorece substancialmente a diminuição dos mecanismos característicos do envelhecimento e o movimento torna-se uma das principais indicações para manter o organismo jovem.

Segundo Ramos²³, citado por Curi²⁴, 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 e tais circunstâncias levam à uma melhor qualidade de vida.

Na opinião de Manidi e Michel²⁵, verifica-se que existe a possibilidade de que os exercícios físicos possam trazer implicações negativas caso sejam feitos sem o devido cuidado. Em especial podem ser observados pequenos ferimentos, dores articulares,

problemas cardíacos, dentre outros. Segundo os autores, estes fatores são frequentes quando não são observadas a dosagem do exercício, o equipamento utilizado ou o tipo de exercício adequado a cada indivíduo.

Portanto o Método Pilates pode proporcionar bons resultados a esta população na medida em que os exercícios sejam aplicados de forma individualizada, adequando-se as condições de cada indivíduo.

O MÉTODO PILATES

O Método Pilates é caracterizado por exercícios físicos onde são trabalhados a resistência e o alongamento. Estes exercícios são executados em consonância com a forma de respirar e objetam atender aos seguintes princípios: “controle, precisão, centralização, fluidez de movimento, concentração e respiração”.

Segundo Rodrigues¹⁶ o método Pilates apresenta-se como uma alternativa importante para a melhoria da qualidade de vida de pessoas idosas tendo em vista que possui como características principais o trabalho de resistência aliado ao alongamento.

O método Pilates, segundo Anderson²⁷, foi criado por Joseph Pilates, nascido em Düsseldorf no ano de 1880, e teve como principal propulsor o fato de que o criador do método sofresse de asma, raquitismo e febre reumática. Estes fatores levaram Pilates a procurar formas de melhorar a saúde, em especial os movimentos. Estas circunstâncias levaram-no a prática do mergulho, e outras formas de ginástica. No ano de 1926 Pilates iniciou a aplicação do seu método de ginástica na cidade de Nova York onde foi utilizado, em especial, por importantes bailarinos da época.

Atividades estas exercidas em consonância com a respiração respeitando os princípios de “controle, precisão, centralização, fluidez de movimento, concentração e respiração”²⁸.

Segundo Curi^{24:27}, o método desenvolvido por Pilates tem como finalidade alcançar um “corpo saudável”, “mente saudável” e uma “vida saudável” e complementando a autora cita uma definição de Aparício e Perez²⁸ que parece definir com clareza e substância os objetivos do método:

“... ao definirem o método Pilates com uma só palavra diriam que é movimento, com duas palavras diriam que é movimento e controle, e se tivessem que fazê-lo com três palavras seriam força, elasticidade e controle”.

Na concepção de Camarão²⁹, Pilates criou um método que propõe uma série de exercícios que permite uma integração entre o indivíduo e as atividades necessárias para a melhoria do seu dia-a-dia, desenvolvendo os movimentos do corpo de forma conjunta, corrigindo a postura, realinhando a musculatura e permitindo que a vida se torne mais saudável, por maior tempo e com melhor qualidade.

Segundo Curi²⁴ as alterações musculares e ósseas que surgem com o envelhecimento são factíveis e, portanto, a diminuição de massa muscular (sarcopenia), problemas de postura, falta de controle do equilíbrio do corpo são resultados esperados com o passar dos anos.

De acordo com Kolyniak, Cavalcanti e Aoki³⁰, o Método Pilates também apresentou resultados positivos quando aplicado para melhoria do desequilíbrio entre os músculos extensores e flexores do tronco, fator que representa um forte indício para problemas na coluna cervical, e a melhoria, segundo os autores, deve-se ao fortalecimento destes grupos musculares.

Para Smith e Smith³¹, a utilização de exercícios com enfoque no Método Pilates permite melhoria na força do torso, maior mobilidade da coluna vertebral e articulações em especial quando utilizados por pessoas idosas.

PILATES X ATIVIDADES FUNCIONAIS

Apresentamos a seguir o quadro 1, com os principais artigos encontrados:

QUADRO 1 – Resumo dos artigos encontrados relacionando Pilates e atividades funcionais

Autor	Rodrigues <i>et al</i> (2010) ¹⁶ .	Curi (2009) ²⁴	Kaesler <i>et al</i> (2007) ³²	Junior <i>et al</i> (2008) ³³	Jonck <i>et al</i> ³⁴
Título	Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates.	A Influência do Método Pilates nas Atividades de Vida Diária de Idosas.	A novel balance exercise program for postural stability in older adults: A pilot study	Os efeitos do método pilates no alinhamento postural: estudo piloto.	Efeito do método Pilates na flexibilidade dos idosos.
Amostra	52	22	08	05	60
Idade	65 -72	65-74	66 a 71	50 a 66	68± 5,1
Controle	Sim	Não	Não	Não	Sim
Tempo (semanas)	08	12	08	12	12
Frequência (p/semana)	02	02	02	03	02
Duração(h)	60 minutos	50 minutos	60 minutos	60 minutos	60 minutos
Exercícios	08	Variados	12	-	-
Séries	-	-	02	-	01
Repetições	10	-	15	-	10 a 12
Conclusão	Melhoria na autonomia funcional	Melhoria das atividades de vida diária	Houve melhora na oscilação postural e no TGUGT	Melhoria na correção postural	Melhoria na flexibilidade

Face às diferenças substanciais nos artigos pesquisados torna-se importante tecer alguns comentários sobre os resultados alcançados.

Os resultados alcançados por Rodrigues GS *et al*¹⁶, apontaram que para a melhoria da autonomia funcional as atividades de Pilates contribuíram substancialmente para um melhor desempenho funcional do grupo pesquisado.

O estudo desenvolvido por Curi²⁴ apontou para a melhoria considerável das atividades de idosas após a aplicação do Método Pilates, em especial, no tempo necessário para execução das atividades e no domínio daquelas necessárias no dia-a-dia.

Kaesler *et al*³² sugeriu que houve melhoras em alguns componentes da oscilação postural e no TGUGT. Nos outros testes não houve melhoras que pudessem ser consideradas. O autor destacou a importância de que seja realizado mais estudos considerando o Método Pilates como importante ferramenta para reeducar movimentos em relação à velocidade e/ou tempo de reação, melhorar a estabilidade postural, reduzindo o risco de quedas nessa faixa de idade.

Com referência ao estudo desenvolvido por Junior *et al*³³, os resultados da aplicação do Método Pilates para a correção postural tem resultados positivos, porém verificou-se a necessidade de ações no sentido permanente, com a correção de vícios posturais, e maior tempo de aplicação do Método.

O estudo desenvolvido por Jonck *et al*³⁴ para avaliar o efeito do Método Pilates na flexibilidade de idosos indicou que os idosos que praticaram as atividades do Método apresentam maior flexibilidade quando comparados a indivíduos que não tem como habitualidade a prática de exercícios, portanto, a regularidade de exercícios preconizados pelo Método pode trazer melhoras significativas para a flexibilidade em pessoas idosas.

CONCLUSÃO

A revisão narrativa ora apresentada permitiu concluir que o Método Pilates contribui significativamente para a melhoria da autonomia funcional em pessoas idosas, visto que nos aspectos abordados, os estudos demonstraram alterações positivas após a aplicação do método. Somente um estudo não apresentou melhora significativa no grupo estudado. O estudo de Kaesler³² teve como proposta melhorar o equilíbrio de um grupo de pessoas idosas através de exercícios com princípios do método Pilates, o que não pode ser comprovado através dos testes realizados após a intervenção.

Não obstante, há que se destacar a necessidade de novos estudos sobre o tema tendo em vista que os idosos apresentam variadas circunstâncias nas quais têm comprometidas sua autonomia funcional e a literatura, segundo dados levantados neste estudo, ainda não demonstra pesquisas suficientes neste contexto.

Dedicatória

Dedico este trabalho aos meus alunos, que em mim confiam e me faz acreditar que posso ser melhor a cada dia.

À Cíntia, que desde o início acreditou na minha capacidade, compartilhou seus conhecimentos e a mim confiou seus alunos.

Agradecimentos

À Deus, por estar comigo em todos os momentos e iluminando-me, sendo meu refúgio e fortaleza nos momentos mais difíceis. A Ele, minha eterna gratidão.

Agradeço, especialmente, à minha família, pelo apoio e confiança a mim creditados: meus pais, que foram incansáveis; e, em especial, meu esposo, Nilson, que esteve sempre ao meu lado, entendendo-me nos momentos de ausência, dando-me apoio e carinho.

Ao professor doutorando Raphael Cunha, meu “orientador”, por sua paciência, conhecimento e grande incentivo que me foram concedidos durante essa jornada.

Aos colegas e professores, por tudo o que com eles aprendi e por compartilharem seus conhecimentos e experiências que muito contribuíram para o meu crescimento profissional.

Em especial, aos professores: Raquel, Patrícia e Ludmilla, que com muita paciência, prontidão e disponibilidade orientaram as aulas práticas; Maria Paula, Larissa e Adriano Bittar que tão bem conduziram a apresentação dos repertórios práticos.

Ao CEAFI e a todos os que fazem parte desta séria instituição.

À todos os que compartilharam o trilhar de mais esse caminho percorrido, contribuindo direta e indiretamente, para que este mais este ciclo de minha vida fosse encerrado.

REFERÊNCIAS

1. Rede Interagencial de Informação para a Saúde. Ripsa - Demografia e Saúde. Contribuição para análise de situação e tendências. Brasília. 2009. [Acesso em 2012 nov 11]. Disponível em: <http://www.ripsa.org.br>.
2. Kalache A. Fórum. Envelhecimento populacional e as informações de saúde do PNAD: demandas e desafios contemporâneos. Posfácio. Rio de Janeiro; 2007. [Acesso em 2012 ago 02]. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v23n10/24.pdf>.
3. IBGE – Censo 2010 - Tábuas de Mortalidade. 2010. [Acesso em 2012 ago 04]. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1767&id_pagina=1.
4. Lloyd SP. Ageing, development and social protection: a research agenda. UNRISD Meeting on Ageing, Development and Social Protection. 2002.
5. Walker A. The social construction of dependency in old age. In: Loney M. et al (eds.). The state and the market. Politics and welfare in contemporary. London: Sage. Apud Camarano AA et al. Os Novos Idosos Brasileiros Muito Além dos Anos 60? 2004. [Acesso em 2012 ago 05]. Disponível em: http://www.ipea.gov.br/sites/000/2/livros/idososalem60/Arq_04_Introducao.pdf.
6. Debert GG. Política de atenção à terceira idade. In: MPAS. Discutindo a assistência social no Brasil. Brasília, 1997.
7. Silva A, Almeida GJM, Cassilhas RC, et al. Equilíbrio, coordenação e agilidade de idosos submetidos à prática de exercícios físicos resistidos. Rev Bras Med Esporte. 2008 14(2):88-93.
8. Vale RGD, Torres JB, Martinho KO, et al. Efeitos do treinamento de força na flexibilidade de mulheres idosas. Fit Perform J. 2004;3(5):266-71. Apud Rodrigues GS, et al. Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates. 2010. [Acesso em 2012 ago 02]. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-9502010000400003&script=sci_arttext.2010.
9. Pilates JH, Miller WJ. Return to life through contrology. New York: J.J. Augustin, 194. Apud Silva PPF, Júnior AJC. Efeitos do método pilates nos distúrbios do sono: estudo de caso. 2012. [Acesso em 2012 dez 05]. Disponível em: <http://www.cpgls.ucg.br/6mostra/artigos/SAUDE/ADROALDO%20JOS%C3%89%20CASA%20JUNIOR%20E%20POLLYANNA%20PIRES%20FERREIRA%20DA%20SILVA.pdf>.
10. Pereira AMVB, Schneider RH, Schwanke CHA. Geriatria, uma especialidade centenária Geriatria. Scientia Medica, Porto Alegre, 2009; 19(4): 154-161.
11. Mucida, A. O sujeito não envelhece: psicanálise e velhice. 1 ed. Belo Horizonte: Autêntica; 2004. 26.
12. Camarano AA, Pasinato MT. Os Novos Idosos Brasileiros Muito Além dos Anos 60?. IPEA, Rio de Janeiro, 2004. [Acesso em 2012 ago 05]. Disponível em: http://www.ipea.gov.br/sites/000/2/livros/idososalem60/Arq_04_Introducao.pdf.

13. Brasil. Lei 10.741 de 1º de outubro de 2003. Estatuto do Idoso. Diário Oficial da União de 2012,10,03.[Acesso em 2012 ago 05].
Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm.
14. Borges A. Alterações neuromusculares e funcionais decorrentes do envelhecimento e da osteoartrite e suas consequências para a mudança na qualidade de vida em idosos [monografia na internet]. Porto Alegre: UFRS, Escola de Educação Física; 2011. [Acesso em 2012 out 22].
Disponível em:
<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/39329/000825645.pdf?sequence=1>.
15. Moragas RM. Gerontologia social: envelhecimento e qualidade de vida. São Paulo: Paulinas; 1997.
16. Rodrigues BGS, Cader SA, Torres NVOB, et al. Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates. Fisioterapia e Pesquisa 17(4), 300-5, 2010.
17. Cancela DMG. O processo de envelhecimento, 2007. [Acesso em 2012 nov 13].
Disponível em: <http://www.psicologia.com.pt>.
18. Taddei CFG, Ramos LR, Moraes JC, et al. Estudo Multicêntrico de Idosos Atendidos em Ambulatórios de Cardiologia e Geriatria de Instituições Brasileiras. Arq Bras Cardiol, 69(5),327-333, 1997. [Acesso em 2012 dez 16]. Disponível em:
<http://www.scielo.br/pdf/abc/v69n5/3692.pdf>.
19. Mazzeo RS, Cavanagh P, Evans WJ. Exercício e atividade física para pessoas idosas. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde 3(1) 48-78. 1998. [Acesso em 2012 ago 05].
Disponível em:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922008000200001.
20. Géis PP. Atividade Física e Saúde na Terceira Idade. 5 ed. Porto Alegre: Artmed; 2003.
21. Berlezi EM, Rosa PV, Souza ACA, Schneider RH. Comparação antropométrica e do nível de aptidão física de mulheres acima de 60 anos praticantes de atividade física regular e não praticantes. Rev Bra Geriatr e Gerontol 9(3) Rio de Janeiro [periódico online]. 2006. [acesso em 2012 dez 15]. Disponível em: www.unati.uerj.br/tse/scielo.
22. Vargas NFX. Atividades físico-desportivas: o novo paradigma de promoção da saúde. Caxias do Sul: Educs; 2004.
23. Ramos, AT. Atividade Física para gestantes, adolescentes, diabéticos, hipertensos e idosos. Rio de Janeiro: Sprint; 2002.
24. Curi VS. A Influência do Método Pilates nas Atividades de Vida Diária de Idosas [dissertação na internet]. Porto Alegre: Inst de Ger e Geron, 2003.
25. Manidi M, Michel J. Atividade física para adultos com mais de 55 anos. Barueri: Manole; 2003.

26. Sekendiz AB, Altuna O, Korkusuza B, Akinb S. Effects of Pilates exercise on trunk strength, endurance and flexibility in sedentary adult females. *J BodywMovTher.* 2007;11, 318-26. [Acesso em 2012 ago 02]. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-29502010000400003&script=sci_arttext.2010.
27. Brent A. Introdução à reabilitação baseada no Pilates. Disponível em: www.brentandersonart.com/. Acesso em 10/12/2012.
28. Aparício E. Pérez J. O autêntico método Pilates, a arte do controle. São Paulo: Planeta do Brasil; 2005.
29. Camarão T. Pilates no Brasil: corpo e movimento. Rio de Janeiro: Elsevier; 2004.
30. Kolyniak IEGG, Cavalcanti SMB, Aoki MS. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método Pilates. *Rev Bra Med Esp.* 2004; 10(6): 487-490.
31. Smith K, Smith E. Integrating Pilates-based Core Strengthening Into Older Adult Fitness Programs: Implications for Practice. *Top in Ger Rehab. Bone Health* 2005; 21(1): 57-67.
32. Kaesler DS, Mellifont RB, Swet Kelly P. A novel balance exercise program for postural stability in older adults: a pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies.* 2007; 11, 37-43.
33. Junior PCN, Teixeira ALM, Goncalves CR, Monnerat E, Pereira JS. Os efeitos do método pilates no alinhamento postural: estudo piloto. *Fisioterapia Ser.* 2008; 3(4): 210-215.
34. Jonck VTF, Guimarães ACA, Azevedo SF. Efeito do Método Pilates na flexibilidade de Idosos. 2012. [Acesso em 2012 dez 15]. Disponível em: <http://www.pergamum.udesc.br/dados-/000000/000000000014/0000148C.pdf>.

ABSTRACT

The influence of Method Pilates in daily activities of the elderly: a study of revision

The aim of this study was to gather scientific data on the influence of the Pilates Method in activities of the daily life of the elderly people. This is a study of narrative literature review. The research was conducted in national databases, as well as scientific database as Scielo, Lilacs and in search engine Google Scholar. In conclusion, we observed that the physical exercises like Pilates can bring to elderly people a significant improvement in functional performance providing a more sustainable aging, allowing the elderly more independence in movements and decreasing complications associated with time.

Keywords: *Pilates, elderly, fitness, aging.*

Pesquisadores:

Jane Gonçalves da Silva Franceschi

Professora Educação Física

Especialista de Treinamento funcional

janesgsf@hotmail.com

Raphael Martins da Cunha

Doutorando em Cardiologia – Instituto de Cardiologia – IC-RS

Mestre em Ciências da Saúde - Faculdade de Medicina - UFG

Especialista em Fisiologia do Exercício

Master - DF

Prof.raphaelcunha@gmail.com