

OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NO BEM-ESTAR FÍSICO E PSICOSSOCIAL NO ENVELHECIMENTO

Caroline Matos da Rocha¹, Hiuri Tebalde da Silva¹, Luana Cellim Pereira¹

Eduardo de Almeida Soares²

1- Acadêmico do curso de Fisioterapia

2- Professor Doutor

RESUMO

O método Pilates é um dentre os vários métodos existentes que fazem a junção de atividades físicas de resistência muscular e aeróbica, favorecendo assim, uma melhor qualidade de vida no tocante à saúde física e mental, principalmente para os idosos. Dessa forma, vários estudos apontam seus benefícios, pois propicia movimentar todo o corpo através dos exercícios, corrige a postura, realinha a musculatura e desenvolve a estabilidade corporal, que é primordial para uma vida mais salutar. Nos últimos anos, essa modalidade tem se popularizado, tornando-se mais acessível. Esta revisão de literatura tem por objetivo reunir os principais autores para ressaltar que o método Pilates pode favorecer os aspectos psicossociais e a capacidade funcional da população idosa ao minimizar as dores e desconfortos, proporcionando uma melhoria da qualidade de vida com a prevenção da saúde no envelhecimento e promovendo maior autoestima, independência e hábitos saudáveis.

Palavras Chave: Benefícios; idoso; método Pilates; saúde psicossocial.

1 INTRODUÇÃO

A imagem corporal começa a se formar desde o nascimento e, a partir desse momento, dois fatores têm participação especial em sua formação: a dor e a disposição mecânica dos músculos, ossos e articulações antes de iniciar o movimento (SCATOLIN, 2012).

Deste modo, a todo momento, reações metabólicas estão acontecendo em nosso corpo. No entanto, quando essas reações orgânicas estão

prejudicadas, podem afetar a imagem que uma pessoa tem de si mesma (BARROS, 2005).

Apesar de serem involuntárias e inevitáveis, as alterações fisiológicas, funcionais, bioquímicas e morfológicas permeiam o envelhecimento e com o passar do tempo requerem atenções e cuidados especiais. Segundo as estimativas da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS, 2018) em 2019, 16% da população da Região das Américas teriam mais de 60 anos.

Conforme a World Health Organization — WHO (2015), pode ser considerado idoso o indivíduo com 60 anos, ou mais, residente em países em desenvolvimento, ou o indivíduo com 65 anos, ou mais, residente em países desenvolvidos.

O envelhecimento populacional é considerado um fenômeno mundial, sendo que a queda da natalidade e o número crescente de idosos levaram a modificações na pirâmide etária aceleradamente e significativamente. No ano 2000, 30% da população estava na faixa etária de 0 a 14 anos, enquanto os maiores de 65 anos representavam 5% dos brasileiros, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2015).

Já a estimativa para 2050 é de que esses dois grupos se igualem, representando, cada um, 18% da população. Estima-se que o Brasil será, em 2025, o sexto do mundo em número absoluto de idosos, totalizando 33,8 milhões de indivíduos nessa faixa etária, com sua proporção evoluindo de 2,7% para 14,7% da população (IBGE, 2017).

Mesmo com todas as alterações fisiológicas, o processo de envelhecimento pode ser bem-sucedido, ativo e produtivo, basta que os indivíduos reconheçam suas necessidades e se tornem proativos em favor de sua saúde (OLIVEIRA, 2017).

O aumento da expectativa de vida se deve a fatores ambientais, socioeconômicos, tecnológicos, conquista no campo da medicina, avanços na indústria farmacêutica e melhores condições de moradia e saneamento (TORRE, 2017).

O movimento é um importante fator de unificação das diferentes partes do nosso corpo e através dele chegamos a uma relação definitiva com o mundo externo e com os objetos (SCATOLIN, 2012).

Em vista disso, atividades físicas que proporcionem força muscular e flexibilidades são fundamentais para que os idosos possam ter uma vida com mais autonomia, desde que não estejam impossibilitados por algumas questões inerentes a sua vontade. Torre (2017) relata que, dentre as modalidades mais recomendadas para esse público, destaca-se o método Pilates.

Inúmeros são os benefícios desse método, como controle do equilíbrio e propriocepção, alinhamento postural, estímulo da circulação, melhora da flexibilidade e da força, aumento da capacidade cardiorrespiratória e tônus muscular (ARAUJO, 2016).

Sendo assim, este projeto vem de encontro com o processo e desenvolvimento do ser humano, mais especificamente do idoso, onde irá elencar os benefícios do método pilates e sua aplicação a terceira idade, considerando melhoras em sua qualidade de vida, levando sempre em consideração o lado psicossocial.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 SAÚDE PSICOSSOCIAL E SUA APLICAÇÃO NA SOCIEDADE E NA TERCEIRA IDADE

Problemas que giram em torno do bem-estar do ser humano e da qualidade de vida exigem uma atenção particular dentro da sociedade. Conseqüentemente, existem muitas contribuições específicas que visam auxiliar a sociedade na questão psicossocial usando métodos para promover a saúde como um todo, gerando satisfação, bem-estar físico e essencialmente a estruturação da psique, podendo ser esta em qualquer fase da vida do ser humano, considerando assim, todos os fatores que ressaltam os valores da saúde e do bem-estar em comunidade (DIAS, 2022).

As necessidades psicossociais, em sua grande maioria, impulsionam o desenvolvimento de estímulos do progresso intelectual e afetivo de um indivíduo mediante a sua convivência com outras pessoas, integrantes da família considerados importantes, pessoas de comum interesse ou que se tenha um vínculo mais próximo em seu convívio social, tais como, ambiente religioso, escolar ou de trabalho. Fatores que podem implicar na intervenção de troca

recíproca no desenvolver emocional, com o qual, ocorre o envolvimento e fortalecimento dos relacionamentos de caráter social de forma contínua (CAPLAN, 1980).

Portanto, existe uma grande importância deste estudo em atribuir a carência e a discussão sobre as verossímeis formas de promover melhorias na vida de qualquer indivíduo na sociedade em busca de felicidade e saúde mental equilibrada. Com o avanço das novas estruturas, se tem valores e intuítos que são constituídos para o benefício do indivíduo. Uma pessoa deve ter o direito de desfrutar de uma boa saúde e disposição física e mental, tomando para si como uma obrigação, equilibrando suas condutas no zelo de si próprio, no aprendizado e autoconhecimento (OLIVEIRA, 2017).

Pode-se considerar que existe uma necessidade iminente de cuidado com a saúde de forma geral, onde pode-se obter o equilíbrio entre a mente e o corpo, juntamente com o social. Deve-se ampliar a ação do cuidado, de forma pensada em direção às melhorias de instituições totais, para que de maneira mais adequada possa atender a este público que necessita de tratamento aprofundado em um aspecto integral (AMARANTE, 2011).

Visando uma nova alternativa aos tratamentos de saúde mental, com o interesse de reinserir o indivíduo na sociedade, fortalecendo seus laços socioafetivos e exercendo seus direitos civis, no ano 1980, começaram a surgir no Brasil, os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), que passaram a ser regularizados no ano de 1992 pela Portaria MS 224/92, tendo como propósito assegurar cuidado como de base local e serem incumbências substitutas de serviços hospitalares. Logo, seu objetivo é oferecer atenção significativa ao indivíduo portador de algum sofrimento psíquico (MILIAUSKAS, 2019).

A assistência no CAPS pode ser determinada como cuidado integrante na visão psicossocial, um ambiente que procura entender o indivíduo e seu real papel dentro da sociedade, direcionando-o, por meio de planejamento de atividades psicoterápicas, socioterápicas de arte (arteterapia) e terapia ocupacional. A psicopatologia precisa ser presumida no âmbito do bem-estar coletivo, considerando o conjunto de circunstâncias microsociais ou macrossociais, podendo ser este meio familiar ou ambiente de trabalho, visando proporcionar um espaço para atender e orientar (PICINI, 2011).

Os distúrbios mentais com maior ocorrência nos indivíduos da terceira idade são demência e depressão, sendo estas, causadoras de enorme preocupação aos órgãos da saúde. A depressão é um agravante muito sério para aquele idoso que necessita de uma qualidade de vida melhor e mais ativa. Logo, existem muitos fatores que podem desencadear esses sintomas e muitos idosos tendem a omiti-los, dificultando o diagnóstico e retardando um possível tratamento (ALVES, 2015).

Os motivos que causam depressão em idosos caracterizam-se em uma categoria vasta de elementos, onde operam seus fatores genéticos, ocorrências vitais como a dor da perda de um ente querido, descaso e enfermidades desconcertantes. É importante destacar que a depressão nos indivíduos idosos constantemente manifesta-se em conjunto de circunstâncias ou em uma situação em que se tem a ausência da qualidade de vida ligada à solidão (isolamento social) e ao aparecimento de patologias de caráter agravante, tornando-se um motivo de busca por tratamentos e gerando preocupação para que haja uma melhora na qualidade de vida destes indivíduos (STELLA, 2002).

A prática de atividades realizadas regularmente contribui para que haja uma diminuição da angústia psíquica do idoso em casos de quadro de depressão, oferecendo momentos de interação psicossocial e aumento da autoestima, gerando melhora em funções cognitivas e menores taxas de idosos deprimidos. Os benefícios e efeitos positivos de praticar atividades físicas têm efeitos, ainda, na prevenção de outros danos costumeiros em indivíduos idosos (STELLA, 2002).

2.2 MÉTODO PILATES COMO QUALIDADE DE VIDA E SUA TRAJETÓRIA NA HISTÓRIA

Apesar de retratado no Brasil nos anos de 1990, Joseph Humbertus Pilates, fundador do método pilates, levou este conjunto de ideias aos Estados Unidos na década de 1920, sendo que, no momento, estavam em atividades mais de 300 espaços de trabalho especializados nesta categoria (SACCO, 2005).

Joseph Pilates morreu aos 87 anos, em 1967, além de não deixar herdeiros, não designou um sucessor para dar continuidade para o seu método (CAMARÃO, 2004).

Depois de seu falecimento, algumas alterações foram adicionadas em seu método para torná-lo mais acessível, como exercícios mais simplificados e variações de atividades. Assim, com o método, pôde ocorrer uma maior atenção, proporcionando um melhor conhecimento acerca da fisiologia, cinesiologia e anatomia (MARCHIORI, 2012).

Segundo Sacco 2005, os princípios do método pilates são:

“Concentração, consciência, controle, ‘centramento’, respiração e movimento harmônico. É uma técnica dinâmica que visa trabalhar força, alongamento e flexibilidade, preocupando-se em manter as curvaturas fisiológicas do corpo e tendo o abdômen como centro de força, o qual trabalha constantemente em todos os exercícios da técnica, realizados com poucas repetições”.

Com o aumento da prática de Pilates por adeptos de Joseph ao redor do mundo, estas táticas começaram a ser alvo de pesquisas que comprovaram sua eficácia e descobriram novas aplicabilidades. Estas novas aplicações apresentaram atenuação do sofrimento de dores crônicas, recapacitação para fins terapêuticos, benefícios no campo de recuperação ortopédica, com ajuda no condicionamento físico e transtornos neurológicos (SPECTOR, 2005).

Já naquela época, Pilates acreditava que o estilo de vida moderna levava ao estresse e com isso abria a possibilidade para a doença (CAMARÃO, 2004).

O primeiro estúdio de pilates no Brasil foi implantado no ano de 1991 em Salvador por Alice Becker Denovaro, graduada em dança pela Universidade Federal da Bahia, e já no ano de 1993, a técnica de pilates foi introduzida no espaço de dança Ruth Rachou, cujo sucesso foi incondicional (SILVA, 2019).

A prática de exercícios físicos elaborados e aplicados de maneira exata, buscam trazer diversos proveitos ao indivíduo e agregam muitos pontos positivos em relação ao estilo de qualidade de vida da pessoa praticante de atividades. A eficácia do hábito da prática de pilates, visa melhorar o estado mental e físico deste público, buscando promover mudanças em sua autoestima, qualidade do sono, estado de ânimo, amenizando níveis de estresse muito altos, além de auxiliar na defesa do organismo contra certos tipos de doenças (CORTEZ, 2012).

Certos especialistas evidenciam o método pilates como um conjunto de exercícios físicos mais eficaz periodicamente, não tendo contraindicação e podendo ser praticado por indivíduos acima de sete anos, idosos de até cem anos, sedentários, pessoas que não tem o hábito de praticar atividades físicas ou até mesmo atletas mais experientes. Profissionais que trabalham no campo da saúde indicam este método para indivíduos que precisam cuidar de dores patológicas funcionais ou não e que acabam por ter suas condutas psicológicas afetadas (SACCO, 2005).

O termo qualidade de vida tem sido usado frequentemente pela maioria da população, porém, seu objetivo específico é compreender exatamente o que se procura na atividade física, sendo essencial para que os resultados adequados venham ocorrer. O hábito de praticar o método pilates pode ajudar de forma incondicional o praticante desta atividade, trazendo uma satisfação por completo uma vez que este indivíduo entenda os panoramas aplicados. Sendo assim, suas condições de bem-estar funcional irão possibilitar resultados estáveis e mais concretos (CAMARÃO,2004).

Os efeitos positivos proporcionados pelo método pilates podem ser facilmente percebidos quando o indivíduo praticante começa a ter estímulos ainda no estágio inicial da atividade. Os benefícios têm por finalidade melhorar a qualidade do aluno em diversos aspectos, como diminuir os riscos de quedas ou curvatura fisiológica quando aplicados em idosos, diminuição no risco de lesão ou traumatismo, melhora no condicionamento, flexibilidade e força ou fortalecimento da coluna. O método pilates traz resultados muito assertivos na vida de quem o pratica, possibilitando ainda novas adaptações que facilitam o uso do método em qualquer idade (ARAÚJO, 2016).

Compreender certos estímulos ligados ao hábito de praticar o método pilates ajudam na melhoria da satisfação dos indivíduos praticantes do mesmo. É preciso entender o que leva este praticante a se interessar por esta modalidade para que exista uma melhora na elaboração, considerando todos os aspectos na condição de desenvolvimento deste serviço e por consequência sua conexão (MELO, 2021).

A modalidade pilates doutrina o indivíduo praticante e requer muita prática corpórea e uso de estratégias de expiração. Quando esta atividade é praticada em conjunto com outros indivíduos pode proporcionar uma maior interatividade

entre eles, trazendo uma sensação de prazer e bem-estar, proporcionando diversão e condicionamento, sem tirar o foco do real objetivo ali apresentado. Os exercícios propostos são de combinações de serventia para eficácia físicas, combinando equilíbrio, maleabilidade, vigor, coordenação e melhora no ânimo (MINUZZI, 2019).

O método pilates é acessível aos pacientes, sem ameaça à saúde do praticante e por consequência visa exercícios que têm por objetivo conectar mente e corpo. Logo, o objetivo é considerar, com cuidado, o ritmo do indivíduo, respeitando as limitações e aptidões físicas do mesmo (MARTINS, 2013).

Atualmente, os principais praticantes do método pilates são indivíduos que estão buscando melhora em sua regeneração física, correção da postura causadas por maus hábitos no decorrer do cotidiano, maior potência na musculatura e elasticidade. Esta modalidade consegue, após algumas aulas, beneficiar o aluno com mobilidades mais precisas e adequadas durante toda a prática da atividade. Os benefícios do método pilates são bem claros e positivos, podendo proporcionar uma oportunidade única a seus praticantes, promovendo o bem-estar, modelando a autoestima e proporcionando uma qualidade de vida limpa (PACHECO, 2014).

Pode-se complementar que o método pilates, quando empregado de forma correta, pode se apresentar como instrumento decisivo para o fisioterapeuta na recuperação, mostrando proveitos diversificados. Este, por sua vez, pode ser muito bem usado pela cultura fitness, visto que desenvolve flexibilidade, mobilidade e força, tem se aplicado também em públicos específicos, como gestantes e idosos e tratamentos relacionados à ortopedia (COMUNELLO, 2011).

O Pilates pode trazer várias consequências positivas na vida do indivíduo que decide praticar, sendo por necessidades ou pela busca por uma qualidade de vida. Os benefícios para quem pratica o exercício mesmo que com finalidades diferentes são diversos. Dentre eles está a ativação dos músculos mais profundos, redução dos riscos de anomalias físicas e ganho de mobilidade, sempre respeitando o condicionamento físico do praticante, desenvolvendo resistência lombar e preservando a arqueadura das funções orgânicas de um organismo (ARAÚJO, 2016).

2.3 OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO DE PILATES NA SAÚDE PSICOSSOCIAL DOS IDOSOS

Tem se observado que perante muitas mudanças no âmbito social, o esgotamento físico, emocional e psicossocial vem interferindo na vida de várias pessoas que são obrigadas a passar por mudanças em seu meio cultural e hábitos do dia a dia e, portanto, acabam por desenvolver dificuldades emocionais e biológicas, prejudicando sua qualidade de vida e seu bem-estar (ALVES, 2015).

Uma das interferências mais competentes no que se refere a qualidade de vida do idoso é a prática de atividade física, visto que ajuda no controle das transformações que acontecem durante o processo de envelhecimento e estimula a autonomia nas tarefas que são realizadas no decorrer do dia a dia (BATISTA, 2020).

A abstração da doença ou enfermidade no conceito vasto da saúde é uma condição que completa o bem-estar físico, mental e social como um todo. Sendo assim, é imprescindível que haja total interesse por parte do indivíduo e seus responsáveis em conciliar a saúde psicossocial à prática de atividade física. O método pilates como um exercício físico vem apresentando muitos benefícios, podendo mudar estes quadros dentro da qualidade de vida do idoso, atenuando o estresse e a ansiedade e reduzindo a fadiga. Praticar este método é sinônimo de prazer para quem busca o bem-estar não só físico, mas o bem-estar mental e social (TAKEDA, 2006).

O principal objetivo que se tem com o hábito da prática de atividade física em idosos é uma melhora significativa no sistema cardiovascular, ajuda a atingir a redução de gordura corpórea, tendo ganho de massa muscular e força, autocontrole e melhora no desenvolvimento de sintomas da psique. Sendo assim, o que se tem de embasamento e evidências é que a prática de atividades físicas pode contribuir de maneira benéfica em relação a sequelas psicológicas. Contudo, na área da prática de atividades físicas, existem várias modalidades com qualidades e princípios semelhantes que são capazes de interceder de maneira fora do comum na socialização, agindo o estado psicológico dos idosos, como por exemplo o método pilates (OLIVEIRA, 2019).

A ideia consiste na atividade física afetando de forma positiva a saúde mental dos idosos e o método pilates tem, por sua vez, a capacidade de

influenciar de maneira favorável o estado da psique do indivíduo. O idoso poderá aumentar a concentração, equilibrar o emocional, proporcionar interação entre os mesmos e melhorar suas condições de autonomia e socialização. Logo, esses são essenciais para manter um equilíbrio funcional para seu próprio bem-estar (OLIVEIRA, 2019).

As pesquisas feitas na literatura científica contribuíram para se afirmar que o método Pilates auxilia o indivíduo a ter um aumento significativo na força e flexibilidade, possibilitando maior equilíbrio e agilidade, visto que o pilates se ajusta a exercícios para pessoas com limitações físicas e possui poucas contraindicações (SANTOS, 2015).

O hábito de praticar exercícios regularmente contribui de maneira singular na prevenção da depressão, sendo que a prática de atividade não é especificada. Porém, idosos praticantes do método pilates tiveram fatores relacionados à saúde, confiança social e bem-estar com níveis motivacionais bem específicos. Logo, esta atividade pode melhorar fatores emocionais, contribuindo com mobilidade social, trazendo de volta o prazer em suas execuções e um maior interesse em caráter psicossocial (DANTAS, 2015).

A atividade física no método pilates tem efeitos positivos no psicossocial do idoso e alguns exemplos destes são, a moderação do risco de depressão, controle do estresse, diminuição no uso de remédios, risco baixo de ansiedade e socialização mais presente (MATSUDO, 2009).

Os benefícios que a prática do método pilates traz para o público idoso é trabalhar o corpo e a mente de maneira completa, sendo capaz de introduzir em sua qualidade de vida, autonomia e independência. Assim, o indivíduo tende a conseguir realizar atividades diárias que antes só eram possíveis com a ajuda de terceiros (VEIGA, 2019).

O método pilates como atividade física traz uma melhora considerável na qualidade de vida do idoso, fornecendo benefícios na aplicabilidade, uma vez que colabora para capacitação física, alívio de dores provenientes de anomalias, auxilia a afluência, melhorando de forma significativa suas características emocionais e sociais. Deste modo, o método ajuda o idoso a ter um maior controle sobre seu corpo, contribuindo em todos os agrupamentos físicos deste ser humano, auxiliando assim, suas condições para o bem-estar dentro de uma qualidade de vida satisfatória. Os benefícios que ficam em evidência são

absolutamente relevantes e podem, na maioria das vezes, superar as expectativas deste público. Quando o bem-estar vem em primeiro lugar, a qualidade de vida se torna mais leve e progressiva. Sendo assim, a saúde mental tende se tornar mais positiva e alegre. O psicossocial por sua vez deve ser evidenciado como uma das prioridades no modelo de vida mais saudável, e, trabalhado em conjunto com a atividade física no método pilates (SILVA, 2021).

Acredita-se que a estimativa de vida da população idosa mundial vem crescendo mais a cada dia, pois a prática de atividade física tem sido constante. Os idosos estão se tornando adeptos incondicionais, visto que os benefícios são contundentes e eficazes. Logo, a prática do método pilates vem mostrando a estes novos adeptos os benefícios não só físicos, mas psíquicos, tornando o processo de envelhecimento mais positivo, equilibrando com todo seu trabalho de ganho de força, equilíbrio e concentração. A qualidade de vida saudável se tornou possível juntamente com os equilíbrios emocionais, possibilitando assim a inclusão na sociedade com mais interesse e confiança (DEON, 2015).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O método pilates possui princípios que vão de encontro às alterações vivenciadas durante o envelhecimento, tratando de forma ampla e objetiva os sinais e sintomas encontrados no idoso, trazendo inúmeros benefícios para estes pacientes ao trabalhar as estruturas físicas, mentais e psicossociais de forma global, culminando no restabelecimento das estruturas afetadas pelo envelhecimento e melhorando o equilíbrio emocional. Infelizmente, a quantidade de recursos literários encontrados na revisão do presente trabalho correlacionando as funcionalidades do método pilates para a população idosa, principalmente seu papel psicossocial, foi bastante limitada, resultando na baixa oferta dos profissionais e conseqüentemente baixa adesão desse público ao método, sendo recomendados novos estudos para um estabelecimento mais robusto e para a disseminação de conhecimentos atualizados sobre os benefícios e a aplicabilidade do método pilates na melhoria da qualidade de vida do idoso.

4 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alves, V. C. Para além dos muros do manicômio: a atenção aos idosos nos Centros de Atenção Psicossocial- CAPS. Porto Alegre, p:16-159, 2015.

Amarante, P. Saúde mental e atenção psicossocial / Paulo Amarante. 4. ed. - Rio de Janeiro : Fiocruz, 2011. Disponível em:

<https://portal.fiocruz.br/livro/saude-mental-e-atencao-psicossocial>

Araújo, K.R. S.; Mejia, Maia, D. P. Benefícios do método pilates para o desenvolvimento da flexibilidade e força muscular. **Revista atlântica**. p:3-8, 2016. Disponível em:

https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/232/15-BenefYcios_do_mYtodo_pilates_para_o_desenvolvimento_da_flexibilidade_e_forYa_muscular.pdf

Barros, D. D.; Imagem corporal: a descoberta de si mesmo. **História, Ciência, Saúde-** Manguinhos, v. 12, n. 2: p. 547-54, maio-ago. 2005.

Batista, D. D. Efeito do método pilates para os praticantes idosos. **Rev Bras Promoção Saúde**, Fortaleza, v. 30, n. 3, p. 1-10, jul./set. 2020

Camarão, T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. 1° ed. Rio de Janeiro: Alegro, p. 247-254, 2005.

Caplan, G. **Princípios de psiquiatria preventiva**. Rio de Janeiro: Zahar, p:40-69, 1980.

Comunello, J. F. Benefícios do método pilates e sua aplicação na reabilitação. **Instituto Salus**. p. 1-12. 2011.

Cortez, P. J. O.; Franco, T, A, S.; Sene, T. M.; **Carvalho, T. D.** Correlação entre a dor lombar e as alterações posturais em gestantes. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde**. v: 37, n. 1, p. 30-35. 2012.

Dantas, R.; Paz, G. A.; Straatmann, V. S.; Lima, V. P. Fatores motivacionais de idosos pratican-tes do método Pilates. **Rev Bras Promoção Saúde**. v. 28, n. 2, p. 251-256. 2015.

Deon, L. S.; Silva, E. R.; Deon, L. S. Benefícios da prática do Método Pilates sobre a aptidão física de idosos. **Geriatrics & Gerontologia**. v. 6, n. 4, p. 413-419. 2015.

Dias, J. V. S.; Amarante, P. D. C. Educação popular e saúde mental: aproximando saberes e ampliando o cuidado. **Saúde em Debate**. v. 46, n. 132, p. 188-199. 2022.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Mudanças demográficas no Brasil no início do século XXI: subsídios para as projeções da população. Rio de Janeiro: IBGE, 2015. Disponível em:

<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv93322.pdf>

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. Rio de Janeiro : IBGE, 2017. Disponível em:

<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>

Marchiori, L. L. M.; Trelha, C. S.; Fujisawa, D. S. Metodologia da problematização: práticas em ciências da reabilitação. Londrina: Unopar, 2012. Disponível em:

<http://repositorio.pgskroton.com/bitstream/123456789/7875/1/Livro%20-%20Metodologia%20da%20problematiza%C3%A7%C3%A3o%20pr%C3%A1ticas%20em%20ci%C3%A2ncias%20da%20reabilita%C3%A7%C3%A3o.pdf>

Martins, L. C. G. Revisão das características definidoras e dos fatores relacionados do diagnóstico de enfermagem estilo de vida sedentário em indivíduos com hipertensão arterial. **Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)**. p. 82, 2013.

Matsudo, S. M. M. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Envelhecimento & Saúde**. n. 47, p. 76-79. 2009.

Melo, C. C.; Noce, F.; Santos, W. J.; Silva, M. S. C.; Martins, J. F.; Ugrinowitsch, H. Aspectos motivacionais relacionados à prática do método pilates Mudanças. **Psicologia da Saúde**. v. 29, n. 1, p. 33-40. 2021.

Minuzzi, D. D.; Menezes, L. M.; Trevisan, T. V. Benefícios do pilates na melhoria da qualidade de vida de alunos participantes do programa de extensão. **In: 3º semana acadêmica de Pesquisa e extensão**. p. 1-5, 2019.

Miliauskas C. R.; Faus, D. P.; Junkes, L.; Bueno, R. R.; Junger, W. Associação entre internações psiquiátricas, cobertura de CAPS e atenção básica em regiões metropolitanas do RJ e SP, Brasil. **Ciênc. saúde colet**. v. 24, n. 5, p. 1935-1943. 2019.

Oliveira, A. G. T. Benefícios do Método Pilates na terceira idade: uma revisão sistemática. **Uniceplac**. v. 1, p. 5-12. 2019.

Oliveira, B. C.; Barbosa, N. M.; Lima, M. S. M.; Guerra, H. S.; Avelar, J. B. Avaliação da qualidade de vida em idosos da comunidade. **Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde**. v. 30, n. 3, p. 1-10. 2017.

Organização Pan-Americanas de Saúde (OPAS), Organização Mundial da Saúde (OMS). Envelhecimento Saudável nas Américas OPAS/OMS. Brasília : OPAS, 2018.

Pacheco, Julian. A literatura de Joseph Pilates e a produção acadêmica voltada ao método pilates. **Acervo digital**. v. 39, p. 1-11. 2014.

Picini, G.; Pereira, E. M. Os centros de atenção psicossocial: uma revisão bibliográfica acerca da avaliação da política de saúde mental. **anais**. v 2, n. 1, p. 1-14. 2011.

Sacco, I. C. N.; Andrade, M. S.; Souza, P. S.; Nisiyama, M.; Cantuária, A. L.; Maeda, F. Y. I.; Pikel, M. Método pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural – Estudos de caso. **Revista brasileira Ci e Movimento**. v.13, n. 4, p. 65-78. 2005.

Santos A. M.; Fonseca F.; Schutz E. F. S.; Schutz G. R. Método pilates aplicado à aptidão física: uma revisão sistemática. **Mackenzie de Educação Física e Esporte**. v. 14, n. 1, p. 93-122. 2015.

Scatolin, H.G. A imagem do corpo: as energias construtivas da psique. **Psic. Rev. São Paulo**. v 21, n. 1, p. 115-120. 2012.

Silva, I. F.; Albuquerque, R. F. M.; Alencar, I. O método pilates na melhora do equilíbrio da população idosa brasileira: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**. v. 10, n. 11, p. 1-8. 2021.

Silva R. B.; Saraiva, J. M.; Andrade, I. L. C. Contexto sócio histórico e cultural do pilates como atividade física e seus reflexos no processo de envelhecimento. **VI Congresso internacional de envelhecimento**. p. 1-13. 2019.

Spector A.; Anderson, B. Introducion to Pilates-based rehabilitation. **Orthopedic Physical Therapy Clinics of North America**. v. 9, n. 3, p. 1-8. 2005.

Stella, F.; Gobbi, S.; Corazza, D. I.; Costa, J. L. R. Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. **Motriz Rev. De Educação Física. UNESP**. v. 8, n. 3, p. 91-98. 2002.

Takeda, O. H.; Stefanelli, M. C. Atividade física, saúde mental e reabilitação psicossocial. **Rev. min. Enferm.** v. 10, n. 2, p. 171-175. 2006.

Torre, A. P. D.; G. H.; Silva Y.; Chamma, B. M. A influência do método pilates no público idoso: uma revisão de literatura. **Pesquisa e Ação**. v:3, n. 2, p. 59-71. 2017.

Veiga, A.M.; Silva, A. B.; Posser, D. M. Tr.; Silva, S. R. Benefícios do método Pilates na terceira idade. **Rev. Brazilian Journal of health ReviewBraz. J. Hea**. v. 2, n. 4, p. 2657-61. 2019.

WHO - World Health Organization. Envelhecimento Ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf