

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Gabriela Kuffel dos Santos

**PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE A PRÁTICA DO PILATES NA TERCEIRA
IDADE**

Porto Alegre

2023

Gabriela Kuffel dos Santos

**PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE A PRÁTICA DO PILATES NA TERCEIRA
IDADE**

Monografia apresentada ao Programa da
Escola de Educação Física, da
Universidade Federal do Rio Grande do
Sul, como requisito parcial para a obtenção
do título de bacharel em Educação Física

Orientadora: Prof.^a Dra. Carine Collet

Porto Alegre

2023

Gabriela Kuffel dos Santos

**PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE A PRÁTICA DO PILATES NA TERCEIRA
IDADE**

Conceito final:

Aprovado em de de.....

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr Jerri Luiz Ribeiro
Universidade Federal do Rio Grande do Sul/ UFRGS

Orientadora – Prof.^a Dra. Carine Collet
Universidade Federal do Rio Grande do Sul / UFRGS

RESUMO: O Pilates na terceira idade é uma abordagem de exercícios físicos que se destaca por sua adaptabilidade e foco na melhoria da qualidade de vida dos idosos. Desenvolvido por Joseph Pilates, esse método combina movimentos suaves e controlados com a conscientização da respiração e do alinhamento postural. Seu objetivo é fortalecer os músculos profundos, melhorar a flexibilidade, equilíbrio e mobilidade das articulações, enquanto promove uma mente saudável através da conexão mente-corpo. O objetivo do presente estudo foi analisar a percepção dos idosos a respeito da prática do Método Pilates, e quais os possíveis benefícios que ele traz, quando se pratica regularmente. Para desenvolvimento da pesquisa foi realizado entrevista com um grupo de cinco idosas entre 65 e 82 anos, onde responderam perguntas que guiaram o estudo. Para isso foi utilizado um roteiro de entrevistas com questões que versavam sobre os benefícios do método Pilates e opinião das pessoas acerca do Pilates na terceira idade. Ao analisar as respostas, é possível inferir um aumento na qualidade de vida dos participantes, e o quanto eles gostam da atividade, pois proporciona além de uma melhora no desenvolvimento de atividades do dia a dia, na agilidade, também proporciona momentos de interação social.

Palavras-chaves: Pilates, terceira idade, exercícios, benefícios.

ABSTRACT Pilates for the elderly is a physical exercise approach that stands out for its adaptability and focus on improving the quality of life of the elderly. Developed by Joseph Pilates, this method combines gentle, controlled movements with awareness of breathing and postural alignment. Its aim is to strengthen deep muscles, improve flexibility, balance and joint mobility, while promoting a healthy mind through the mind-body connection. The aim of this study was to analyze the perception of the elderly regarding the practice of the Pilates Method, and what possible benefits it brings when practiced regularly. To carry out the research, a group of five elderly women aged between 65 and 82 were interviewed and asked questions that guided the study. An interview script was used to answer questions about the benefits of the Pilates method and people's opinions about Pilates in the elderly. By analyzing the answers, it is possible to infer an increase in the quality of life of the participants, and how much they enjoy the activity, as it provides not only an improvement in the development of day-to-day activities, agility, but also moments of social interaction.

Keywords: Pilates, senior citizens, exercise, benefits.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
1.1 O PROBLEMA E SUA IMPORTÂNCIA	5
1.2 OBJETIVO GERAL.....	6
1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	6
2 REVISÃO DE LITERATURA	7
2.1 A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO	7
2.2 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS	9
3 MÉTODO PILATES	11
3.2 O PILATES NA TERCEIRA IDADE	15
4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	18
4.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	18
4.2 PARTICIPANTES DA PESQUISA.....	18
4.3 COLETA DE DADOS	18
4.4 INSTRUMENTO DE PESQUISA	19
4.5 ANÁLISE DE DADOS.....	20
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	21
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS	25
ANEXOS	29

1 INTRODUÇÃO

1.1 O PROBLEMA E SUA IMPORTÂNCIA

O Método Pilates vem sendo praticado por pessoas de várias idades, por mostrar inúmeros benefícios ao corpo humano, melhorando não só questão de equilíbrio, funcionalidade das articulações, como também ao dar autonomia para o praticante, melhorando consideravelmente sua qualidade de vida. Ao se tratar especialmente de idosos, a prática pode contribuir com a autonomia motora, de maneira a promover uma melhora no equilíbrio, recuperação das articulações, além do alívio de dores, porém é importante compreender a percepção dos próprios idosos sobre os benefícios que o Pilates pode trazer.

O Método Pilates foi criado por Joseph H. Pilates, que observou que através da aplicação de alguns princípios, como concentração, o chamado *power house*, que se trata do uso do centro da força, geralmente no abdômem, fluidez, o controle de movimentos, a respiração e a fluidez, princípios que serão mais bem abordados ao longo do desenvolvimento da pesquisa (MELO; ANDRADE, 2022)

A utilização do Método Pilates mostrou inúmeros benefícios e um bom equilíbrio entre mente e corpo, pois através de exercícios repetidos de forma gradual, o corpo começa a entrar em coordenação, juntamente com o princípio da concentração. Joseph utilizou seu vasto conhecimento em artes marciais e ginástica, além de amplo conhecimento sobre a mecânica do corpo (SANTOS; SANTOS; BUENO, 2009).

O envelhecimento é um processo natural do ser humano, que pode ser influenciado por questões genéticas, ambientais e de acordo com o estilo de vida indivíduo. As mudanças mais perceptíveis são as físicas, onde é possível perceber a perda da elasticidade da pele, enfraquecimento muscular, diminuição da densidade óssea, além de alterações hormonais. (SANTOS; SANTOS; BUENO, 2009)

Para a população idosa os benefícios da prática do método Pilates podem ser mais relevantes devido as mudanças que ocorrem no corpo com o envelhecimento, como a perda da massa muscular, do equilíbrio e da agilidade, por exemplo. Desse modo ao iniciar a prática dos exercícios os idosos conseguem mostrar uma melhora na flexibilidade, melhora da postura, equilíbrio, força. Além de auxiliar no desenvolvimento cognitivo e social, pois estimula a interação com outros alunos (FREITE *et al.*, 2014).

Partindo do entendimento acima exposto a pesquisa propõe-se a verificar os benefícios da prática do Pilates na terceira idade e buscando de forma objetiva responder a problemática para compreender a percepção dos idosos sobre a prática do Método Pilates. O estudo se mostra relevante para entender por qual motivo os idosos se tornaram adeptos e se mantêm nessa prática de exercício. Diante disso, a pesquisa se propôs a abordar mais sobre esse método que está crescendo cada vez mais no Brasil, não somente entre os idosos, mas entre jovens e adultos.

1. 2 OBJETIVO GERAL

Compreender a percepção de idosas quanto a prática do Pilates na terceira idade.

1. 3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar as motivações de idosas para a inserção nas aulas do Método Pilates;
- Identificar os motivos de permanência na prática do método Pilates;
- Verificar possíveis benefícios após o início da prática do Método Pilates a partir da percepção de idosas.

2 REVISÃO DE LITERATURA

No presente tópico, a pesquisa busca discutir sobre a importância do exercício físico para a saúde, quais os benefícios de uma prática regular, assim como também busca explicar sobre a importância da realização de atividades físicas para a terceira idade, de modo que a frequência das atividades acaba impactando de maneira positiva no dia a dia dos idosos, auxiliando-os a ter uma maior mobilidade, o que acaba por facilitar a realização de atividades diárias.

2.1 A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO

O ser humano possui extrema habilidade de se adaptar ao ambiente e as situações, além de possuir capacidade de adaptação aos exercícios que pratica. A prática de exercício físico demonstra de suma importância para o bom desenvolvimento do corpo, tanto para questões internas quanto externas, como evitar atrofiamentos ou redução da mobilidade. Por isso realizar exercícios regularmente é essencial para uma vida saudável. Porém, nem todas as pessoas se adaptam a musculação, por exemplo, ou exercícios que tem por objetivo chegar ao extremo da capacidade física, por isso existem diversos tipos de atividades, que vão desde a prática de esportes, até exercícios guiados e personalizados para cada um, sempre com o auxílio de um profissional qualificado.

De acordo com Freire *et al.* (2014),

A prática regular de atividade física é fundamental em qualquer idade e tem sido considerada um meio de presentear e melhorar a saúde e a qualidade de vida do ser humano. A inatividade física é um importante fator de risco de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão arterial. (FREIRE ET AL., 2014, p.345.)

A não prática de exercícios, por vezes está relacionado com a mudança de rotina, estilo de vida, e até com o avanço da tecnologia, conforme aponta Jesus (2012), que com a facilidade de locomoção através de escadas rolantes, carros, vem deixando as pessoas mais preguiçosas para o desenvolvimento de alguma atividade, assim como o lazer hipocinético através de vídeo games e televisores.

Ao ter a quantidade de exercícios reduzidos, ou até a falta deles, fez com que além de uma redução na forma física, houvesse um aumento das doenças

cardiovasculares, mostrando que um estilo de vida sedentário se torna algo extremamente prejudicial ao indivíduo (SPORTIVE, 1997)

Porém é preciso compreender que há diferença entre os conceitos de se ter forma física e se ter boa saúde, mas que são complementares entre si. De acordo com Sportive (1997),

Enquanto uma boa saúde significa simplesmente a ausência de doenças, a forma física pressupõe energia suficiente para buscar as recompensas da vida e não depender fisicamente de outras pessoas. Na Medicina do Esporte, considera-se de capital importância o problema de prevenir ou remediar os efeitos negativos de um estilo de vida sedentário e do envelhecimento. (SPORTIVE, 1997, p.87)

Desse modo, entende-se que a prática de exercícios físicos praticados de forma regular traz inúmeros benefícios a saúde, além de melhorar o condicionamento físico, auxilia na prevenção de doenças crônicas degenerativas, no controle do sobrepeso e até mesmo da obesidade. Sabe-se que a mudança no estilo de vida, mudanças econômicas, são fatores que podem contribuir para a obesidade, isso aliado a uma alimentação pobre de nutrientes e feita de maneira errada (SPORTIVE, 1997)

Em decorrência desse estilo de vida, a população que vive nos grandes centros urbanos sofre com uma dieta alimentar pobre de nutrientes e pela falta de exercício físico, sendo que a falta de exercícios está relacionada a se ter doenças crônicas (GUALANO; TINUCCI, 2011).

Além disso, é de conhecimento geral que a habitualidade da prática de exercício de atividades físicas é um importante componente para um estilo de vida saudável. Nesse sentido Guerra *et al.*, (2003)

Para explicar a possível relação causal entre a AF e a saúde em crianças e adolescentes: a) as crianças com baixos índices de AF parecem ser mais susceptíveis para desenvolverem patologias degenerativas em idade adulta; b) a AF nas crianças parece induzir alterações biomecânicas, fisiológicas e psicológicas, as quais se manifestam como adaptações crônicas benéficas, persistindo de forma vantajosa durante a vida adulta; c) os hábitos da prática das atividades físicas adquiridos na infância parecem persistir durante a vida adulta. Na infância, a AF parece, assim, ter um papel importante para a estabilidade dos hábitos de prática dessas atividades, os quais poderão adquirir uma importância vital para a prevenção dos fatores de risco das doenças cardiovasculares.(GUERRA ET AL., 2003, p.10).

Já na fase adulta, é recomendado a prática de exercícios de pelo menos 30 minutos diários para atividades moderadas ou 20 minutos para atividades com alta intensidade (GUERRA, 2003). Ao chegar na terceira idade, a atividade física se mostra recomendada para a manutenção do estado funcional, e para aumentar a qualidade de vida dos idosos, é recomendado também em torno de 30 minutos por dia de atividades moderadas (GUERRA, 2003).

A prática de exercício tomou uma maior consciência em decorrência da pandemia do Covid-19, que durou cerca de três anos, e fez com que muitas pessoas se tornassem adeptas ao sedentarismo, uma vez que a circulação estava restrita, e não se podia ficar em ambientes fechados, com isso juntamente com a má alimentação, comentada anteriormente, fez com que houvesse um 'mau-funcionamento' do corpo (GUALANO; TINUCCI, 2011).

Por isso a atividade física se mostra de extrema importância, pois ela auxilia no melhor desenvolvimento do corpo, não deixando que músculos atrofiem, fazendo com o que haja um melhor funcionamento, não somente das articulações, como evita doença crônicas, além de auxiliar para um envelhecimento saudável, de modo que o corpo não sente tanto a passagem da idade, já que está em constante movimento e com frequência (GUALANO; TINUCCI, 2011).

2.2 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS

O aumento no número de idosos nos últimos anos mostra uma modificação no perfil demográfico brasileiro, fazendo-se necessário que haja mais estudos sobre o bem-estar e como melhorar a qualidade de vida das pessoas na terceira idade. A prática de exercícios físicos feitos de maneira regular são autonomia ao idoso, faz ele se sentir disposto, além de aumentar a vontade de realizar tarefas do dia a dia (SOUSA *ET AL.*, 2019).

Para Araújo *et al.* (2017), a prática de alguma atividade física possui relação direta na satisfação da qualidade de vida dos idosos em vários aspectos. Desse modo aqueles que praticam alguma atividade, mostram-se mais ativos do que aqueles que não praticam.

É preciso compreender que o envelhecimento é um processo natural, além de causar mudanças estéticas, causam também uma diminuição da capacidade de adaptação do organismo, uma vez que à medida que se envelhece, se perde a

capacidade de reserva dos órgãos, eles continuam funcionando normalmente, porém sem a disponibilidade de reserva (STAMATO, 2017).

Sobre isso Py *et al.* (2004), traz que

Do ponto de vista fisiológico, o envelhecimento é caracterizado por uma limitação da capacidade de cada sistema em manter o equilíbrio do organismo. O declínio fisiológico tem início após a terceira década de vida, sofrendo influência dos fatores genéticos, do meio ambiente e dos fatores de risco. (PY ET AL., 2004, p. 134).

Ou seja, é possível alterar as características do envelhecimento até certo ponto, pois fatores genéticos precisam ser considerados, além de aspectos ambientais, estilo de vida, alimentação entre outros fatores (STAMATO, 2007). Mas o envelhecimento vai mais além do que questões físicas e biológicas, como também questões psicológicas, que afetam de maneira particular.

Por isso o envelhecimento é considerado um processo complexo e variável, e acabada causando uma perda da função do organismo, como redução de mobilidade e equilíbrio, além de alterar a capacidade respiratória e circulatória (MACIEL, 2010).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, é caracterizado como idoso, todo o indivíduo com idade igual ou superior a sessenta anos para os países que se encontram em desenvolvimento e sessenta e cinco para os países desenvolvidos. Além de ter alguns indicadores que auxiliam a monitorar as condições de saúde da população idosa, como as doenças e agravos não-transmissíveis, conhecidas como DANT.

Sabe-se que as DANT podem afetar a funcionalidade dos idosos, dificultando ou impedindo o desempenho de suas atividades cotidianas de forma independente. Ainda que não sejam fatais, essas condições geralmente tendem a comprometer de forma significativa a qualidade de vida dos mesmos. Portanto, manter a autonomia e independência durante o processo de envelhecimento é uma meta fundamental a ser alcançada (MACIEL, 2010, p. 1025).

Segundo Campos *apud* Sousa *et al.* (2019, p. 430): “É importante ressaltar que, a prática regular de exercícios físico permite ao idoso a ausência de patologias como depressão, melhora também o aspecto cognitivo e um relacionamento familiar saudável.”

Ao adotar um estilo de vida mais ativo, isso acaba proporcionando diversos benefícios à saúde do idoso, uma vez que melhora sua qualidade de vida e dar

autonomia, ou seja, uma independência funcional a ele. Além de compreender as melhorias biopsicossociais com a prática de atividades físicas, assim como, compreender o que faz o idoso a continuar na prática do exercício (MACIEL, 2010).

Ao se manter atividades físicas regulares, a população idosa, além de conseguir uma melhoria na qualidade de vida, maior autonomia e independência, pode também contribuir para a economia local, uma vez que eles se sentem mais dispostos, além de impactar de maneira direta no sistema de saúde, já que não terá custos com internações, medicamentos e afins (ALVES *ET AL.*, 2021).

Entre as atividades praticadas pelos idosos, as que envolvem uma sustentação do peso, auxilia no aumento da densidade mineral óssea, segundo Alves *et al.* (2021), isso ocorre

pois as forças mecânicas proporcionadas pelo exercício físico agem sobre os osteoblastos para formar osso novo e este adapta-se à carga mecânica através do efeito de mecanotransdução. Com isso, iniciam-se processos bioquímicos que levam a uma resposta celular no tecido ósseo o qual ativará a produção ou a reabsorção óssea (ALVES *ET AL.*, 2021, p. 45)

Uma vez que a prática de exercícios físicos e, sua manutenção ao praticá-los, ocasiona um aumento do tecido ósseo, o que acarreta a elevação da densidade mineral através do efeito de mecanotransdução, que nada mais é do que “processo pelo qual as células convertem estímulos mecânicos em uma resposta química” (LIMA *ET AL.*, 2017).

Desse modo, umas das atividades que vem tendo uma alta adesão dos idosos, que a iniciam e continuam sua prática é o Pilates, que será mais bem abordado a seguir.

3 MÉTODO PILATES

O presente tópico busca apresentar sobre o Método Pilates, desenvolvido por Joseph Hubertus Pilates, e como a prática desses exercícios contribuem para uma melhor qualidade de vida, além de analisar os benefícios da prática do Método Pilates nos idosos, mostrando de que maneira a frequência na realização dessas atividades podem auxiliá-los nas realizações das tarefas cotidianas.

O método Pilates já existe há mais de cem anos e está se tornando cada vez mais praticado não somente pela população idosa, mas também entre jovens e

adultos. O método surgiu na cidade de Lancaster, na Inglaterra, no ano de 1914, por Joseph Hubertus Pilates, e foi amplamente influenciado por seus pais, principalmente seu pai que fora um ginasta premiado e acreditava na recuperação do corpo sem a utilização de drogas artificiais, assim como sua mãe que era considerada uma naturopata, ou seja, ela realizava uma avaliação do paciente levando em consideração vários aspectos, como físico, emocional, social, desse modo, a naturoterapia é considerada uma terapia holística (SILVA *et al.*, 2019).

Já adulto, Joseph, que na época era instrutor de defesa pessoal, começou a prestar serviço ao reabilitar os reclusos do campo de concentração, ao utilizar de molas dos colchões dos leitos. Com seu conhecimento, juntamente com a utilização das molas, ele conseguiu reabilitar os doentes, o que ocasionava uma melhoria na qualidade dos movimentos e conseqüentemente, uma melhoria de vida (SILVA, 2019)

Ao implementar sua nova técnica, viu que durante a epidemia de gripe que assolava a Inglaterra, os que estavam sob seus cuidados, com o uso das molas e outros aparelhos não foram infectados (SILVA *et al.*, 2019, p. 9).

Em 1926, aos 46 anos, Pilates acompanhou o campeão mundial Schmeling a Nova York, com a promessa do representante do boxeador financiar uma academia naquela cidade. Na viagem de navio de Londres para Nova York, Pilates conheceu a enfermeira Clara e obtiveram afinidades por apresentar interesse pela saúde e como manter o corpo saudável, decidiu abrir um estúdio juntos e mais tarde acabaram se casando. Juntos abriram o primeiro Studio que se chamou Body Contrology, na Eighth Avenue 56th street em Manrattan, onde colocou em prática o método da contrologia, hoje conhecido como Pilates (SILVA *et al.*, 2019, p.9).

Já no Brasil, a técnica foi trazida no ano de 1991, por Alice Becker Denovaro, na época era estudante de dança pela Universidade Federal da Bahia, e montou o primeiro estúdio de Pilates na cidade de Salvador. Porém foi em 1996 que o Pilates foi difundido para todo país, quando houve o primeiro curso com certificação.

De acordo com Silva *et al.*, (2019), o Método Pilates é

um sistema de exercícios que possibilita maior integração do indivíduo no seu dia a dia. Por trabalhar com o corpo como um todo, corrige a postura e reequilibra a musculatura, desenvolvendo a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável e longa (SILVA *et al.*, 2019, p. 9).

Além de ser uma técnica que visa trabalhar com a força corporal, auxilia na questão de flexibilidade, pois uma das preocupações do método é manter as

curvaturas fisiológicas do corpo, mantendo o centro da força no *core*, ou seja, o abdômen é utilizado para qualquer exercício do método.

Segundo Gallacher e Kryszanowsha (1999), há seis princípios do método Pilates, sendo eles: concentração, centralização, precisão, respiração, controle e fluidez. Ainda segundo os autores, o

Princípio da Concentração defende que o corpo deve ser percebido na sua totalidade, cada segmento corporal está interligado, devendo estar conectado durante a execução do movimento. É durante a realização do exercício que se ocorre aprendizagem motora que é o maior objetivo do princípio da concentração (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 1999, p. 15).

Esse princípio traz que é necessário se ter consciência corporal, executando cada movimento de forma consciente, para que seja ativado as áreas necessárias para o melhor desempenho do movimento. Por isso, se tem o princípio do controle corporal, que

Princípio do Controle Corporal é um aprendizado que acontece com o decorrer da prática, incorporando a cada fase do movimento a coordenação necessária para a execução do exercício com suavidade e beleza, usando os grupos musculares, agonista, antagonistas e sinérgicos, evitando contrações musculares desnecessárias (BRIGATTO; PUPPO; OLIVEIRA, 2012, p.48).

Esse princípio acontece logo após a concentração, pois uma vez com a consciência corporal, o controle se faz necessário, para executar o movimento de forma calma e consciente, para que se obtenha os resultados desejados. Seguindo deles, é preciso seguir o princípio da Precisão que “é dado pela integração do movimento equilibrando forças que são utilizadas pelo corpo durante a execução do exercício” (GALLAGHER; SKYZANOWSKA, 1999, p. 15)

Já o princípio do centramento, conforme segue os autores é

O que Pilates chamou de Powerhouse ou centro de força, o ponto focal para o controle corporal. Constitui-se pelas quatro camadas abdominais: o reto do abdome, oblíquo interno e externo, transversos do abdome; eretores profundos da espinha, extensores, flexores do quadril juntamente com os músculos que compõem o períneo. Este centro de força forma uma estrutura de suporte, responsável pela sustentação da coluna e órgãos internos. O fortalecimento desta musculatura proporciona a estabilização do tronco e um alinhamento biomecânico com menor gasto energético aos movimentos (BRIGATTO, PUPPO; OLIVEIRA, 2012, p. 48).

É a forma do abdômen, como centro de força, ele é responsável para que não haja alguma lesão na coluna ou em algum órgão interno. Esse princípio, juntamente com a respiração se tornam de suma importância para o bom desenvolvimento dos movimentos, o princípio da respiração pelo método Pilates,

afirmava ser a respiração o fator primordial no início do movimento, fornecendo a organização do tronco pelo recrutamento dos músculos estabilizadores profundos da coluna na sustentação pélvica e favorecendo o relaxamento dos músculos inspiratórios e cervicais (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 1999, p.15).

A respiração é muito importante para a realização do Pilates, como já mencionado. E por último, para um bom desenvolvimento dos exercícios é preciso compreender a fluidez deles, pois ao serem realizados sobre os aparelhos ou até mesmo de forma solo, é preciso que se gaste apenas a energia necessária, sem que se tenha desperdício, por isso o

Princípio do Movimento Fluído é aquele que explica que o exercício deve ser contínuo, leve sem impacto sobre o solo ou sobre os aparelhos. A fluidez e leveza dos movimentos permitem a utilização apenas da energia necessária para o movimento, sem desperdício. Desta forma, o organismo aproveita a fase concêntrica e excêntrica dos exercícios, resultando num treino equilibrado e funcional e protegendo os tecidos de possíveis desgastes prematuros (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 2012, p.16).

Todos esses princípios aplicados na prática dos exercícios propostos acabam por trazer benefícios aos seus praticantes, auxiliando no equilíbrio, na melhora da respiração, entre outros pontos.

A prática do Pilates auxilia no tratamento de patologias e doenças crônicas, além de auxiliar na melhora da dor lombar crônica sem origem específica, pois com os movimentos realizados, é possível perceber um ganho de massa, força, além de resistência e melhora da flexibilidade e ajudar a aumentar a amplitude do movimento (BRIGATTO; PUPPO; OLIVEIRA, 2012).

O método Pilates está dividido em três níveis: básico, intermediário e avançado. Segundo Aquino *et al.* (2020),

No nível básico, os exercícios têm ênfase no fortalecimento da musculatura abdominal e paravertebral (powerhouse), bem como, na flexibilidade e da coluna, além de exercícios para o corpo todo. Já os níveis intermediário e avançado são caracterizados por exercícios que demandam diferentes

valências físicas e que procuram melhorar a relação de equilíbrio agonista-antagonista. (AQUINO; et al., 2020, p. 50)

Desse modo é possível perceber que os princípios são aplicados em todos os níveis, sendo desde o princípio da concentração, ou *powerhouse*, até o princípio da fluidez, para que os exercícios sejam feitos de maneira natural, sem sobrecarregar

Como visto, o Método Pilates possui inúmeras vantagens para aqueles que o praticam, melhorando não só o condicionamento físico, como mental, além de auxiliar no desenvolvimento de diversas atividades diárias através da consciência corporal e da melhor compreensão da mecânica do corpo.

3.2 O PILATES NA TERCEIRA IDADE

Envelhecer é um processo natural, podendo ocorrer de forma mais rápida ou não em decorrência de fatores internos ou externos, além disso trata-se de um fenômeno inerente a ser humano, ou seja, todos em algum momento irão envelhecer. Segundo Santos *et al.* (2009, p.3),

O envelhecimento é um processo do desenvolvimento normal, envolvendo alterações neurobiológicas estruturais, funcionais e químicas. Também incidem sobre o organismo fatores ambientais e socioculturais - como qualidade e estilo de vida, dieta, sedentarismo e exercício - intimamente ligados ao envelhecimento sadio ou patológico (SANTOS *et al.*, 2009, p.3).

Ao se analisar a evolução da população mundial, percebe-se que a expectativa de vida aumentou, o que fez com que houvesse uma melhora nos procedimentos de qualidade da saúde para idosos. Ao trazer para o contexto brasileiro os números mostram que a população idosa no Brasil (aqueles acima dos 60 anos), no ano de 1960 era de 3 milhões, e ao final do ano de 2020 já estava na margem de projeção dos 14 milhões (VERAS; OLIVEIRA, 2018).

Já a nível mundial de acordo com uma projeção da OMS em 2005, no ano de 2025, o mundo contaria com 1,2 bilhão de pessoas na terceira idade. Números que chamam a atenção dos estudiosos e especialistas (OLIVEIRA, 2019).

Um dos pontos principais é que com o envelhecimento, há uma considerável perda de força, que é consequência da diminuição da massa muscular fazendo com que a velocidade do caminhar e o equilíbrio também diminuam, aumentando o risco

de queda e possíveis fraturas, além da perda da mobilidade para desempenhar tarefas diárias (OLIVEIRA, 2019).

E, embora seja fundamental que os idosos pratiquem atividades físicas regularmente a fim de retardar o processo de envelhecimento, preservar as funções cognitivas, prevenir a perda da autonomia e melhorar a aptidão física, as estatísticas apontam que o comportamento sedentário é comum entre os mesmos. De acordo com o IBGE, 2016 “o percentual de sedentários no país corresponde a 46%; e a taxa de prevalência do sedentarismo sobe para 62,7% quando o público-alvo é a população adulta, com idade acima de 60 anos (OLIVEIRA, 2019, p.6)

Por isso o exercício físico demonstra de extrema importância para o bom desenvolvimento do idoso, pois irá auxiliá-lo no desempenho de atividades diárias, fazendo reestabelecer o tônus muscular. Diante disso, o método Pilates mostra-se como uma atividade que traz benefícios aos idosos, pois atua diretamente nas suas capacidades funcionais, causando um melhoramento no sistema cardiorrespiratório e da circulação sanguínea, além também, de melhorar a flexibilidade e mobilidade, fazendo com que atividades cotidianas sejam realizadas com maior facilidade (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 2000).

Para que se possa ter uma melhora significativa, alguns aparelhos são utilizados para realizar as atividades propostas pelo método e que foram desenvolvidas por Joseph Pilates, sendo elas a *chair*, um aparelho com diversas variações e pode ser utilizado tanto para trabalho com membros inferiores quanto superiores, possui dimensões pequenas se comparado a outros aparelhos utilizados pelo método (SANTOS, 2010).

O *reformer*, é considerado entre os quatro equipamentos utilizados, o mais versátil, além de ter sido o primeiro idealizado por Pilates. É composto por uma plataforma que desliza com o auxílio de polias para que ocorra a transmissão das forças, além de possuir cinco molas com constantes elásticas. Além disso, possui uma barra onde é possível apoiar mãos ou pés, possui um apoio para os ombros e um suporte para a cabeça (SANTOS, 2010).

Ainda há outros aparelhos que são utilizados durante uma sessão de Pilates, como o *cadillac*, *lader barrel* e a *swiss ball*. Segundo Santos (2010),

Os aparelhos do método Pilates possibilitam uma ampla variedade de exercícios e o exercício de flexo-extensão de quadril e joelhos com os pés em paralelo, na largura do quadril, e com apoio no calcanhar - analisado no presente estudo - pode ter diferentes denominações dependendo das linhas

de ensino do método Pilates. Na Chair pode ser chamado de FootWork, Double Leg Pump, Leg Press Heels, Leg Works. Já no Reformer pode receber as seguintes denominações: FootWork: heel, Leg Series, Legs Supine, Leg Work Series. No presente trabalho a denominação adotada foi de leg work para ambos os equipamentos. (SANTOS, 2010).

Com o auxílio dos aparelhos a prática da atividade se torna mais confortável ao idoso, desafiando-o, de modo que consegue melhorar sua resistência e condicionamento para exercer as atividades do dia a dia. Com isso, resta que há benefícios aos idosos que praticam o método Pilates, conforme explanado ao longo do estudo.

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

4.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A pesquisa será de cunho qualitativo, juntamente com a aplicação de entrevista, para que se mostre verídico as informações trazidas. Segundo Santos *et al.* (2019),

Como instrumento, os pesquisadores utilizam um protocolo de entrevista para formular perguntas e registrar as respostas durante uma entrevista qualitativa; O registro da entrevista pode ser manuscrito, gravado em áudio e até em vídeo. De qualquer forma, o entrevistado deve ser informado sobre a forma de registro e estar seguro de que essas informações somente serão utilizadas para a pesquisa. Trata-se de uma questão de ética (SANTOS, 2019, p. 74).

Portanto, foi elaborado um termo de consentimento livre e esclarecido, onde os participantes tiveram ciência sobre a pesquisa e que os dados que seriam informados seriam utilizados somente para o desenvolvimento desse estudo.

4.2 PARTICIPANTES DA PESQUISA

As três participantes da pesquisa foram idosas que praticam Pilates duas vezes na semana, em um estúdio, com acompanhamento profissional há mais de um ano, as três idosas estão na faixa etária de, participante um 65 anos, participante dois 66 anos e participante três 80 anos. A escolha das participantes foi intencional, tendo em vista que já se exercitam juntas há mais de um ano.

4.3 COLETA DE DADOS

A pesquisa foi realizada com um grupo de cinco idosas no dia 25 de maio de 2023, a turma entrevistada já possuía o hábito de chegar cedo nas aulas, para que pudessem socializar umas com as outras, e com a equipe do estúdio. Foi aguardado a chegada de todas para iniciar as perguntas, onde responderam em forma de entrevista aberta, como uma conversa informal, onde tiveram liberdade para expor suas opiniões, e complementar comentários realizados por outras participantes, desse

modo, tornou o ambiente mais propício para informações mais realistas sobre o assunto e sobre quais as suas percepções sobre o Pilates na terceira idade.

Segundo Boni e Quaresma (2005)

A entrevista aberta é utilizada quando o pesquisador deseja obter o maior número possível de informações sobre determinado tema, segundo a visão do entrevistado, e também para obter um maior detalhamento do assunto em questão. Ela é utilizada geralmente na descrição de casos individuais, na compreensão de especificidades culturais para determinados grupos e para comparabilidade de diversos casos (BONI; QUARESMA, 2005, p.74)

Para a realização da entrevista, foi abordado as senhoras antes do início da aula delas, foi explanado que as perguntas que seriam discutidas eram para auxílio da produção da presente pesquisa. Todas foram bem receptivas e logo após a primeira pergunta se iniciou uma conversa entre entrevistadas e entrevistadora, onde as perguntas eram respondidas e complementadas por outra participante, como uma conversa informal, a pergunta era feito de modo geral, de modo que uma iniciava a responder e havia a complementação das demais, acrescentando dados e informações as respostas. Todas as três participantes assinaram o termo para realização da pesquisa.

4.4 INSTRUMENTO DE PESQUISA

Para realização da pesquisa o instrumento utilizado para coleta de dados foi a entrevista, realizada face a face com as participantes, utilizando questões com respostas abertas, o que possibilita uma maior expressão da participante. O registro foi realizado através de gravação de áudio previamente autorizado.

As três entrevistadas aceitaram participar da conversa e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. As participantes do estudo responderam às seguintes perguntas:

O que te motivou a iniciar a prática do Pilates?

Há quanto tempo você pratica a modalidade?

Quais os benefícios que você notou desde que iniciou com a prática do Pilates?

Você pratica alguma outra atividade, fora o Pilates? Se sim, qual? E por quê?

As perguntas foram feitas para todas ao mesmo tempo, em uma roda de conversa.

4.5 ANÁLISE DE DADOS

A partir das respostas dadas, foi possível realizar um comparativo entre os estudos apresentados e a realidade do praticante idoso de Pilates. Para isso foi realizado entrevista com as participantes do estudo, com perguntas abertas e realizada de modo coletivo antes da aula de Pilates das participantes. A entrevista se conduziu através de uma conversa, onde os participantes expuseram suas opiniões, responderam os questionamentos e acabaram completando linha de pensamento de outras participantes. Com base nas informações coletadas, foi possível realizar um estudo comparativo entre a percepção das participantes com a teoria abordada durante a realização da pesquisa. Para isso foi ouvido a gravação feita, transcrita, houve a identificação dos tópicos para melhor desenvolvimento dos resultados.

Para isso foi utilizado a análise de Bardin, que consiste na realização de basicamente três etapas, a primeira sendo a pré-análise, onde foi realizado a organização do material coletado para melhor verificação dos dados, como foi realizada entrevista gravada, o primeiro passo foi ouvi-la e identificar se as respostas dadas seriam válidas para o estudo, o que acabou ocorrendo, tornando assim o material válido. (BARDIN, 2011)

Já a segunda etapa é a exploração do material, ou seja, categorizar o material pré-analisado, colocando as respostas dadas em uma ordem de importância e afinidade com a pesquisa. E por fim a análise dos resultados por meio da inferência, como é conceituada pelo próprio Bardin: “a inferência poderá apoiar-se nos elementos constitutivos do mecanismo clássico da comunicação: por um lado a mensagem e o seu suporte ou canal; por outro, o emissor e o receptor” (BARDIN, 2011, p. 133).

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo se propôs a entender sobre a prática do método Pilates na terceira idade, e de que modo a sua prática poderia melhorar o dia a dia de idosas. Desse modo, foi realizado uma entrevista coletiva com um grupo de três idosas, onde participante um tinha 65 anos, participante dois 66 anos e participante três 80 anos, e praticam Pilates duas vezes na semana e já estão juntas há algum tempo. Ao serem questionadas sobre qual a motivação para iniciar a prática do método Pilates, as três idosas responderam que foi em decorrência de dores nas 'juntas'¹, principalmente no joelho, além da dificuldade de locomoção e desempenho nas atividades do dia a dia.

Conforme traz Oliveira (2019).

A perda de força em consequência da diminuição de massa muscular (sarcopenia), responsável pela redução da velocidade da marcha, pela diminuição do equilíbrio, pelo aumento do risco de queda e por dificultar a realização de atividades do cotidiano se encontra entre as modificações corporais que aumentam a prevalência de incapacidades funcionais (dificuldade ou impossibilidade de desempenhar atividades do cotidiano).(OLIVEIRA, 2019, p. 5).

Tais sintomas são causados em decorrência do envelhecimento, processo natural de todo ser humano.

Posteriormente foram questionadas sobre quanto tempo praticam o método Pilates, as três entrevistadas estão há mais de um ano, e a motivação para continuar é a melhora significativa das dores, melhora da qualidade de vida. Os benefícios notados, foram a ausência de dores, maior mobilidade, agilidade, aumento da qualidade de vida, melhora da postura corporal, além de auxiliar na socialização, umas das participantes relatou que após o início das aulas, começou a ser mais comunicativas, participativas na comunidade.

De acordo com P1:

“pra mim me ajudou bastante... eu já estava quase sem falar com as pessoas, não tinha vontade de fazer nada, pra varrer a casa já cansava um monte... agora eu faço os trabalhos, não sinto mais cansaço”. E outra complementa: “até dançar a gente dança.”

Dentre as entrevistadas somente P3 realiza outra atividade física, a caminhada.

Oliveira (2019) ainda complementa:

Os trabalhos revisados foram unânimes quanto aos benefícios da aplicação do método Pilates na reversão das implicações do envelhecimento, na melhoria da autonomia e qualidade de vida. Os estudos abordaram flexibilidade, força e resistência muscular, equilíbrio, alinhamento, composição corporal, consciência corporal e nível de dor. Observou-se que os quatro artigos que compõem esse estudo revelam a prevalência de amostras pequenas compostas por mulheres, restringindo os resultados a essa população, por isso sugere-se que haja mais estudos voltados para o público masculino bem a ampliação do número de estudos científicos a cerca dos benefícios do método na terceira idade.(OLIVEIRA, 2019, p. 11)

Portanto, é possível inferir que a prática do método Pilates de forma frequente aumenta a qualidade de vida dos participantes, fazendo com que seu condicionamento, agilidade, disposição melhorem, além de mostrar uma significativa ausência de dor nas articulações, e na lombar, conforme a próprias participantes relataram.

Já a segunda pergunta feita ao grupo foi para saber quanto tempo elas já eram adeptas do método Pilates, as três responderam que estão há mais de um ano. Posteriormente foi questionado sobre a motivação de continuar a praticar Pilates, as respostas ficaram em torno sobre a melhora da mobilidade, agilidade e diminuição das dores. Esses motivos também foram elencados como benefícios da prática do método Pilates, conforme a P2 respondeu: “Parou as dores, tem mais agilidade, não se cansa tanto... mais agilidade, né? Fazer as coisas mais rápido”. E P1 complementou: “As dores, não sinto mais, tenho mais agilidade, mais disposição. Quando eu varria a casa, fazia alguns movimentos, eu tinha muita dor na lombar, e agora não dói mais. Eu não podia pegar meus netos no colo que doía a lombar, e agora não dói mais”. P3 relatou sobre:

“aliviou a dor nos braço, porque é um relaxamento.. aqui ajuda a gente a descansar melhor, as fores também, aliviou bantente, e eu que já to com 80 anos, e olha, até minha nora me disse que eu tava caminhando mais ereta, que eu já tava mais prostradinha.. ainda falta corrigir aqui né, mas né, pra mim me ajudou bastante.”

Todos os relatos acima vão ao encontro ao abordado na pesquisa, sobre os benefícios da prática Pilates para terceira idade, auxiliando na melhora motora, muscular, auxiliando também na questão mental e social, uma vez que o ambiente é

propício para novas amizades e descontração. Nesse sentido Oliveira (2019) complementa

A prática do Método Pilates demonstra que o realinhamento postural e a melhora do equilíbrio dinâmico foram alcançados devido ao fortalecimento da musculatura do centro do corpo e a organização da cintura escapular e pélvica obtidos durante a prática dos exercícios do Método Pilates envolvendo os princípios da respiração, concentração e centralização da força no fortalecimento abdominal (OLIVEIRA, 2019, p10).

Com isso é possível concluir que o Pilates traz muitos benefícios aos seus praticantes, principalmente aos idosos, já que favorece seu condicionamento físico, questão muscular, auxilia na questão postural, entre outros benefícios já abordados ao longo da pesquisa e dos resultados. Desse modo, é possível afirmar que a prática Pilates auxiliar em condições essenciais para a percepção da funcionalidade corporal e melhora a qualidade de vida dos idosos praticantes.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo se atentou a dissertar sobre o método Pilates, sua história e importância na vida dos praticantes dessa modalidade. Teve como participantes do estudo três idosas e quais os benefícios que era possível perceber após o início da prática do Pilates.

Ao analisar os dados coletados através da entrevista realizada com um grupo de idosas praticantes da modalidade há mais de um ano, foi possível constatar uma melhora significativa na qualidade de vida, seja pela diminuição das dores relatadas, onde havia uma queixa muito recorrente de dores no joelho e lombar e que com o Pilates elas foram 'desaparecendo', mas também dando condições para interagirem com seus netos a partir do ponto que ao praticarem pilates elas conseguiram voltar a pegar os netos no colo e brincar com eles sem que sentissem dores. Além disso, foi constatado uma melhora na mobilidade e agilidade, onde através dos relatos foi possível inferir que a melhora foi percebida não só pelas participantes mas por familiares próximos.

Os dados coletados vão ao encontro ao que os estudos apresentados ao longo da pesquisa já afirmavam, que houve percepção de benefícios na saúde das praticantes de terceira idade, fazendo com que sua qualidade de vida aumente, se sintam mais dispostas, sociáveis, entre outros benefícios abordados ao longo da pesquisa e da discussão e resultados.

Com isso foi possível inferir que houve uma percepção positiva das idosas sobre a prática do Pilates, as quais identificaram benefícios para o seu dia a dia e que com a prática frequente conseguem aumentar tanto sua qualidade de vida quanto seu bem estar.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Hirisdiane Bezerra; VASCONCELOS, Karla Pereira; SILVA, Cleisla Thamires Lacerda; BEZERRA, Kalyne Araújo; ALVES, Hirisleide Bezerra. A Prática De Atividades Físicas Em Idosos E Sua Correlação Com Um Envelhecimento Saudável. **Revista Interdisciplinar em Saúde**, [S.L.], v. 8, n. , p. 724-737, 13 mar. 2021. Revista Interdisciplinar em saude. <http://dx.doi.org/10.35621/23587490.v8.n1.p724-737>. Disponível em: https://www.interdisciplinaremsaude.com.br/Volume_29/Trabalho_57_2021.pdf. Acesso em: 12 jul. 2023. p. 730.
- AQUINO, Josane Maria Rodrigues de; PEREIRA, Suzielly Ciarlo; SCHMIT, Emanuelle Francine Detogni; SOUZA, Ana Paula Schú de; CANDOTTI, Claudia Tarrago. Relação entre a aplicação dos princípios do Pilates e o nível de prática. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, [S.L.], v. 25, n. 267, p. 47-63, 16 ago. 2020. Lecturas: Educacion Fisica y Deportes. <http://dx.doi.org/10.46642/efd.v25i267.2074>. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/2074/1265?inline=1>. Acesso em: 15 jul. 2023.
- ARAÚJO, Wilkslam Alves de; SILVA, Thamirys Arielly Brandão Andrade e; SOUZA, Emanoella Carneiro de; LIMA, Ketlenn Franciellen Oliveira de; ALMEIDA, Gilberto de Sousa. A Importância Da Atividade Física No Cotidiano Da Pessoa Idosa:: revisão de literatura. In: Congresso Internacional Envelhecimento Humano, 2017, S.I. **S.I.** S.I: Editora Realize, 2017. p. 1-11. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2017/TRABALHO_EV075_MD2_SA7_ID494_05092017235508.pdf. Acesso em: 10 jul. 2023..
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011, 229 p.
- BONI, Valdete; QUARESMA, Jurema. Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em ciências sociais. **Revista Eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia Política da Ufsc**, Florianópolis, v. 1, n. 2, p. 68-80, jul. 2005. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/288882472_Aprendendo_a_entrevistar_Como_fazer_entrevistas_em_Ciencias_Sociais. Acesso em: 10 ago. 2023.
- BRIGATTO, Rafael Conrad; PUPPO, Karini; OLIVEIRA, Nara Rejane Cruz de. Método Pilates: benefícios ou modismo?. **Revista Corpoconsciência**, Santo André, v. 16, n. 1, p. 45-58, jun. 2012. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/3543/2486>. Acesso em: 13 jul. 2023.
- FREIRE, Rafael Silveira *et al.* Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de minas gerais, brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Brasília, v. 20, n. 5, p. 345-349, out. 2014. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922014200502062>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/gwfXcRKZWkp5dF64ZjYMfTv/?format=pdf&lang=pt#:~:text=Introdu%C3%A7%C3%A3o%3A%20pr%C3%A1tica%20regular%20de,co mo%20diabetes%20e%20hipertens%C3%A3o%20arterial..> Acesso em: 04 jul. 2023.

GALLAGHER, Sean; KRYZANOWSKA, Romana. **The Pilates Method of Body Conditioning**: introduction to the core exercises. S.l: Brainbridge, 1999.

GALLAGHER, Sean, KRYZANOWSKA Romana. (2000) **O método pilates, de condicionamento físico**. Competition; 2000

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, [S.L.], v. 25, n. , p. 37-43, dez. 2011. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1807-55092011000500005>. Disponível em: [https://www.scielo.br/j/rbefe/a/LdkT3DR37Cp8b7SzBXSjfhM/#:~:text=Estudos%20epidemiol%C3%B3gicos%20demonstram%20que%20a,59%25\)%20\(KATZMARZYK%20%26%20JANSSEN%2C](https://www.scielo.br/j/rbefe/a/LdkT3DR37Cp8b7SzBXSjfhM/#:~:text=Estudos%20epidemiol%C3%B3gicos%20demonstram%20que%20a,59%25)%20(KATZMARZYK%20%26%20JANSSEN%2C). Acesso em: 15 jul. 2023.

GUERRA, Sandra; OLIVEIRA, José; RIBEIRO, José Carlos; TEIXEIRA-PINTO, Armando; DUARTE, José Alberto; MOTA, Jorge. Relação entre a atividade física regular e a agregação de fatores de risco biológicos das doenças cardiovasculares em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, [S.L.], v. 3, n. 1, p. 9-15, mar. 2003. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1519-38292003000100003>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/sghPXxj3CPJmDYTwTxBpynn/?lang=pt>. Acesso em: 10 jul. 2023.

JESUS GM, Jesus EFA. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. *Rev Bras Ciênc. Esporte*. 2012;34(2):433-48.

LIMA, Luís; JESUS, Diva; LIMA, Ana; ERMIDA, Vera; PACHECO, Adriana; PACHECO, Ivan; CALDAS, Jorge. Mecanotransdução: importância de impor stress na reparação tecidual. **Revista da Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação**, S.l, v. 29, n. 1, p. 33-39, jul. 2017. Disponível em: <https://phast.com.br/mecanotransducao-como-o-exercicio-auxilia-no-reparo-tecidual/>. Acesso em: 12 jul. 2023.

MACIEL, Marcos Gonçalves. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz. Revista de Educação Física. Unesp**, [S.L.], v. 4, n. 16, p. 1024-1032, dez. 2010. UNESP - Universidade Estadual Paulista. <http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/fFxf4W5HZ6bWvxpshvwrkHj/>. Acesso em: 15 jul. 2023.

MELO, Emily Ariel Aguiar de; ANDRADE, Horacinna Maria Cavalcante de. BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA TERCEIRA IDADE. **Revista Diálogos em Saúde**, S.l, v. 5, n. 1, p. 103-112, jun. 2022. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/528/370>. Acesso em: 01 ago. 2023.

PY, Ligia; SÁ, Janete Liasch Martins de; PACHECO, Jaime Lisandro; GOLDMAN, Sara Nigri (org.). **Tempo De Envelhecer**: idioma: português encadernação :

brochura páginas : 399 coleção : ensino da psicologia ano de edição : 2004. Rio de Janeiro: Nau, 2004.

SANTOS, Artur Bonezi dos. **Análise comparativa de variáveis biomecânicas e da percepção de esforço do exercício leg work do Pilates realizado na Chair e no Reformer**. 2010. 115 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências do Movimento Humano, Programa de Pós Graduação da Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/28632/000772043.pdf>. Acesso em: 01 ago. 2023.

SANTOS, Christiane Bischof dos; FIALHO, Danielle da Motta Ferreira; CICMANEC, Edna. **Métodos e técnica de pesquisa**. Curitiba: Iesde Brasil, 2019.

SANTOS, Flávia Heloísa dos; SANTOS, Flávia Heloísa dos; SANTOS, Flávia Heloísa dos. Envelhecimento: um processo multifatorial. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 1, n. 14, p. 3-10, mar. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/FmvzytBwzYqPBv6x6sMzXFq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 jul. 2023.

SILVA, Rosana Barbara da; SARAIVA, Joseana Maria; CEZAR, Iêda Litwak de Andrade. Contexto Sócio Histórico E Cultural Do Pilates Como Atividade Física E Seus Reflexos No Processo De Envelhecimento. In: Congresso Internacional De Envelhecimento Humano, Não use números Romanos ou letras, use somente números Arábicos., 2019, S.I. **CIEH**. S.I: Editora Realize, 2019. p. 1-13. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/53407>. Acesso em: 13 jul. 2023.

SOUSA, Carmelita Maria Silva; SOUSA, Alex Alves Sobral de Sousa Alex Alves Sobral de Sousa Alex Alves Sobral de; GURGEL, Lucineide Coqueiro; BRITO, Eulina Alves Sousa; SOUSA, Francisco Rafael Soares de; SANTANA, Willma José de; VIEIRA, Patrícia Dore. Contribuição da atividade física para a qualidade de vida dos idosos: uma revisão integrativa da literatura / contribution of physical activity to the quality of life of the elderly. **Id On Line Revista de Psicologia**, [S.L.], v. 13, n. 46, p. 425-433, 29 jul. 2019. Lepidus Tecnologia. <http://dx.doi.org/10.14295/idonline.v13i46.1891>. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1891/2893>. Acesso em: 10 jul. 2023. p.430.

SPORTIVE, Fédération Internationale de Médecine. O exercício físico: um fator importante para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S.L.], v. 3, n. 3, p. 87-88, set. 1997. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86921997000300007>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/W9L5m6WZKH5mQ5yBMBvPT4S/?lang=pt>. Acesso em: 03 jul. 2023.

STAMATO, Cláudia. **Modelo de Banheiro Domiciliar para Idosos:: uma abordagem ergonômica**. 2007. 390 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ppg em Design, Departamento de Artes e Design Puc- Rio, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/10697/10697_4.PDF. Acesso em: 10 jul. 2023.

VERAS, Renato Peixoto; OLIVEIRA, Martha. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 23, n. 6, p. 1929-1936, jun. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018236.04722018>. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csc/2018.v23n6/1929-1936>. Acesso em: 29 jul. 2023.

ANEXOS



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezados responsáveis,

Temos a honra de convidar você para participar da pesquisa sobre A Percepção dos idosos em relação aos benefícios do Pilates. A pesquisa tem como título **“PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE A PRÁTICA DO PILATES NA TERCEIRA IDADE”** e corresponde a um projeto de conclusão do bacharelado de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

Esta investigação tem como objetivo geral analisar a percepção dos alunos idosos em relação aos benefícios conquistados com a prática do método Pilates.

Espera-se que esta investigação possa fornecer informações importantes que permitam compreendê-los. A metodologia adotada prevê a coleta de dados a partir de uma entrevista com alunos de idade igual ou superior a 60 anos.

A intervenção da aluna não afetará o desenvolvimento pleno das aulas desenvolvidas no Estúdio de Pilates. Você terá garantia de acesso, em qualquer etapa do estudo, a qualquer esclarecimento sobre a pesquisa, inclusive, poderá deixar de participar a qualquer momento se assim desejar, sem a necessidade de apresentar justificativas e sem prejuízos.

Os principais benefícios em participar da pesquisa é que você fornecera informações que poderão auxiliar nos propósitos da pesquisa, quanto aos riscos, serão tomadas todas as providências necessárias para a manutenção do sigilo das informações obtidas, bem como o seu anonimato. Os resultados da pesquisa poderão ser divulgados, de maneira geral, em revistas e congressos científicos, visando o compartilhamento de conhecimentos acerca do Método Pilates, porém não serão divulgados nomes ou qualquer informação relacionada à privacidade ou que possibilitem a identificação dos participantes.

Gostaríamos de contar com a sua colaboração para a concretização desta investigação, agradecemos antecipadamente a atenção e colocamo-nos à sua inteira disposição para quaisquer esclarecimentos.

Atenciosamente,

Gabriela Kuffel
Aluna

Prof.^a Dra. Carine Collet
Professora Orientadora

Eu, _____, RG _____, li este documento e obtive dos pesquisadores todas as informações que julguei necessárias para me sentir esclarecido e optar por livre e espontânea vontade participar da pesquisa **“PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE A PRÁTICA DO PILATES NA TERCEIRA IDADE”**.

Data: ____/____/____

Assinatura