

**BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA TERCEIRA IDADE: REVISÃO DE  
LITERATURA**

**BENEFITS OF THE PILATES METHOD IN ELDERLY AGE: LITERATURE  
REVIEW**

**Giellen Karine Delavi<sup>1</sup>**  
**José Acco Junior<sup>2</sup>**

**RESUMO: Introdução:** A qualidade de vida está relacionada com o modo que indivíduo mantém sua rotina, dispondo de uma alimentação saudável e balanceada, praticando exercícios ou atividades físicas moderadas e outros cuidados com o corpo que são essenciais para quem deseja continuar em dia com a saúde. Com o passar dos anos, o organismo do indivíduo já não supre as mesmas exigências, um primeiro fator a se analisar do desgaste do tempo trata-se da flexibilidade. **Objetivo:** Demonstrar os benefícios da prática de Pilates para o indivíduo na terceira idade. **Metodologia:** Revisão de literatura com buscas de artigos nas bases de dados SciELO e LILACS. **Conclusão:** Concluiu-se que o método de Pilates contribui para a melhora da qualidade de vida e influencia diretamente na flexibilidade de quem o pratica, melhorando e contribuindo para a redução do sedentarismo.

**Palavras-chave:** Pilates; Terceira idade; Benefícios; Flexibilidade.

**ABSTRACT: Introduction:** Quality of life is related to the way that the individual maintains their routine, having a healthy and balanced diet, practicing moderate exercises or physical activities and other care of the body that are essential for those who want to continue up to date with health. Over the years, the individual's body no longer meets the same requirements, a first factor to analyze the wear and tear of time is flexibility, so the prescription of physical. **Objective:** To demonstrate the benefits of the practice of Pilates for the individual in the third age. **Methodology:** Literature review with searches for articles in the SciELO and LILACS databases. **Conclusion:** It was concluded that the Pilates method contributes to the improvement of quality of life and directly influences the flexibility of those who practice it, improving it and contributing to the reduction of sedentary lifestyle.

**Keywords:** Pilates; Third Age; Benefits; Flexibility.

---

<sup>1</sup> Giellen Karine Delavi Acadêmico do 8º semestre do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL, Campus Tubarão/SC.

<sup>2</sup> José Acco Junior – Orientador e professor especialista da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

## 1. INTRODUÇÃO

A qualidade de vida está relacionada com o modo que indivíduo mantém sua rotina, dispondo de uma alimentação saudável e balanceada, praticando exercícios ou atividades físicas moderadas e outros cuidados com o corpo que são essenciais para quem deseja continuar em dia com a saúde. Cabe mencionar que na medida em que se envelhece o corpo sofre os reflexos do tempo, a chegada da terceira idade não pode deixar se afetar pelo sedentarismo, pois ele impede que o indivíduo prospere em continuidade eficaz para métodos positivos à saúde (OLIVEIRA, *et al.*, 2017).

Com o passar dos anos, o organismo do indivíduo já não supre as mesmas exigências, um primeiro fator a se analisar do desgaste do tempo trata-se da flexibilidade. Quando a idade avança ela impede que o indivíduo tenha a mesma desenvoltura que quando mais jovens, o que não significa que acaba completamente, mas que diminui. Tal motivo pode ser amenizado com a prática de atividades físicas em um plano adequado a cada faixa etária (MONTEIRO, 2016).

Ressalta-se que a prescrição de atividades físicas deve ser feita por um profissional da área de Educação Física, habilitado e conhecedor dos fatores biológicos, importantes para o desempenho adequado do exercício, bem como o resultado. Segundo Monteiro (2016) as atividades físicas devem ser prescritas por um especialista, para isso o profissional em Educação Física está capacitado, ele age por meio de intervenções diferentes como avaliações, determinados exercícios, sessões de atividades, treino, prevenção de lesões e doenças e ajuda a promover a saúde.

Para Oliveira *et al.* (2017), quando o indivíduo atinge a terceira idade, uma fase em que já não existe mais tantas obrigações, iniciam-se as frustrações, sentimento de vazio, insatisfações. Diante disso, afirma-se que as atividades corporais ultrapassam as estimativas de gastos energéticos, questões estéticas, ou movimentos mecanizados, vai muito além disso, adentram nas questões psicológicas e sociais. Neste aspecto o profissional que está atendendo esse idoso e auxiliando nas suas atividades deve tomar cuidados importantes na realização dos movimentos, e saber que as atividades físicas são importantes para eles, para seus cuidados.

Giabani (2017) explica que o método Pilates utiliza o peso do próprio corpo para execução do exercício. A prática foi desenvolvida por Joseph Hubertus Pilates nascido na Alemanha, mas desenvolvido na Inglaterra, quando se mudou para lá. Joseph

passou por uma infância sofrida em meio a muitos problemas de saúde, como asma, bronquite, raquitismo e febre reumática. Em virtude da saúde debilitada ele sujeitou-se a todos os tipos de tratamentos e atividades físicas.

Aos 32 anos desenvolveu um método de atividades realizadas no solo, estando recluso em um campo de concentração, ajudou outros homens com um programa de condicionamento físico. Sua realização se deu quando houve a verificação de que os praticantes não foram infectados pelo vírus da gripe, mesmo estando em um local com uma pessoa infectada, mas aderindo a prática das atividades diariamente (GIABANI, 2017).

A busca pela manutenção da saúde faz com que as pessoas encontrem alternativas que complementem seu dia a dia, reduzindo os malefícios do envelhecimento. O Pilates, por exemplo, é um método eficaz para o alongamento e alinhamento corporal, realizando movimentos no solo ou em equipamentos específicos que auxiliam na execução dos movimentos e proporcionam leveza e melhora das condições corporais.

Nesse sentido entende-se que trabalhar a flexibilidade é o ponto alto do desenvolvimento do indivíduo, podendo completar esse entendimento através do que afirma Okuma (1998) ao dizer que a flexibilidade é um fator de segurança na prática de exercícios físicos para as pessoas, pois pode evitar lesões ou acidentes. A flexibilidade é definida como a capacidade de movimento de articulação com a maior amplitude possível, a falta dela nas articulações do quadril, coluna e joelhos estão associadas à causa de desconfortos e comprometem a rotina de vida das pessoas afetadas.

Com o exposto, esta pesquisa teve por objetivo demonstrar, analisar e identificar os benefícios da prática de Pilates para o indivíduo na terceira idade.

A justificativa da pesquisa está associada também à realização de atividades que possibilitem a melhora de vida das pessoas, principalmente as que estão entrando na terceira idade, pois muitas delas acreditam que esta fase é o final da vida, dando continuidade a um pensamento errôneo e indevido. Porém quando se comprometerem a continuidade de hábitos saudáveis e uma rotina exemplar é que identificarão os reflexos positivos de cada fase da vida.

## 2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão de literatura, de caráter exploratório, descritivo e com abordagem qualitativa.

No que se refere aos objetivos do estudo, estes classificam-se em descritivos e exploratórios, no qual explicam Cervo e Bervian (2002), que a exploração do tema consiste em realizar leituras, entrevistas exploratórias e em utilizar outros métodos complementares de exploração do tema, caso seja necessário e indispensável.

Foram utilizadas as bases de dados da *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e a Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Utilizaram-se as seguintes palavras-chaves, com o termo boleano and, para a pesquisa: Pilates; Terceira idade; Benefícios; Flexibilidade.

Foram incluídos no estudo artigos científicos, publicados no período janeiro de 2011 a dezembro de 2022, que estejam de acordo sobre o tema proposto neste estudo.

Foram excluídos os artigos fora do período estabelecido e que não estejam de acordo com o tema desta pesquisa, os duplicados (permanecendo o primeiro achado).

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra inicial foi composta por 25 artigos dos filtros praticados com as palavras-chaves descritas na metodologia nas respectivas plataformas de busca. Foram excluídos 17 artigos devido aos títulos e resumos serem inapropriados para esse estudo ou não apresentarem leitura na íntegra. Na leitura seletiva dos 08 artigos, 03 amostras foram excluídas pelos critérios de exclusão, totalizando 05 artigos para discutir no trabalho.

Com a leitura dos artigos selecionou-se uma síntese de cada um deles na Tabela 1:

Tabela 1 - Artigos selecionados para análise desta pesquisa.

<b>Ano</b>	<b>Título</b>	<b>Autor</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Conclusão</b>
2013	Qualidade de vida e avaliação funcional em idosos praticantes de pilates e idosos sedentários.	Rosa et al.	Analisar e comparar os níveis da avaliação funcional e qualidade de vida em idosos sedentários e praticantes de pilates.	Os idosos praticantes de pilates apresentaram melhor desempenho na avaliação funcional, exceto no equilíbrio e em algumas dimensões do questionário de qualidade de vida.
2015	Análise do efeito do Método Pilates no perfil postural de idosas.	Muniz et al.	Investigar o efeito da Aplicação de exercícios do método Pilates sobre ângulos e distâncias dos segmentos corporais de idosas.	A prática de exercícios do método Pilates foi suficiente para promover melhora em algumas variáveis posturais.
2016	Os Efeitos do Método Pilates Aplicado à População Idosa: Uma Revisão Integrativa.	Costa et al.	Revisar os efeitos do Método Pilates em idosos.	Os efeitos da prática de pilates trouxeram aumento na satisfação pessoal e qualidade de vida desses idosos.
2017	O método Pilates e sua influência na capacidade funcional do idoso: uma revisão sistemática.	Carvalho et al.	Analisar, através de uma revisão sistemática, a influência do Pilates na capacidade funcional de idosos.	O Pilates promoveu melhoras significativas na autonomia funcional de idosos.
2021	Avaliação da qualidade de	Vequi; Prado e Hino.	Avaliar a qualidade de	A prática regular do

	vida de idosos praticantes do método Pilates.		vida de idosos praticantes e não praticantes do método Pilates.	Pilates é benéfica aos idosos possibilitando melhoria da qualidade de vida devido sua integração com os aspectos físicos, mentais e espirituais.
--	-----------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fonte: Elaborado pela autora (2023).

Utilizou-se a técnica de Análise de Conteúdo para discutir os resultados. A análise de conteúdo busca descrever o conteúdo emitido no processo de comunicação, seja ele por meio de falas ou de textos. Esta técnica é composta por componentes sistemáticos que proporcionam o levantamento de indicadores, qualitativos ou não, permitindo a realização de inferência de conhecimentos (BARDIN, 2011).

O primeiro artigo analisado foi o estudo de Rosa *et al.* (2013) o autor realizou um estudo com 20 idosos de faixa etária média de 66 anos. Dividiu-se em dois grupos, em que 10 faziam parte do grupo de sedentários e os outros eram participantes da prática de Pilates. Ambos realizaram uma pesquisa de avaliação funcional para determinar a satisfação da qualidade de vida.

Destaca-se que o estudo de Rosa *et al.* (2013) acompanhou o grupo de idosos que realizavam a prática de Pilates 4 vezes na semana. Todos eles já estavam nessa rotina de atividades há um ano. O questionário foi aplicado para os 20 participantes e verificou-se que 80% deles mencionaram sofrer de alguma doença como hipertensão, diabetes e problemas cardíacos.

Em seguida, com preenchimento das questões relacionadas à qualidade de vida, 84% dos idosos praticantes de Pilates apresentaram escore de ótima qualidade de vida, enquanto os idosos não praticantes revelaram 69% para esta mesma resposta. Em relação à avaliação funcional, os idosos praticantes de Pilates demonstraram satisfação em comparação aos demais (ROSA *et al.*, 2013).

O estudo de Curi, Haas e Wolff (2014) vai ao encontro pois apresentaram resultados satisfatórios, demonstrando que a prática de Pilates na terceira idade

colabora para redução de patologias, controle de diabetes e hipertensão, desde que aplicada regularmente.

O método Pilates tem sido avaliado com influência positiva na aptidão física de indivíduos na terceira idade, trazendo melhora no equilíbrio e satisfação pessoal, aumentando a expectativa das capacidades funcionais.

O segundo artigo analisado foi de Muniz (2015), para análise dos efeitos do Pilates os autores observaram 20 idosas com idade média de 69 anos, durante 20 sessões. Realizou-se uma avaliação postural antes e após o término das sessões estabelecidas. A realização da prática ocorreu duas vezes na semana, com duração de 40 minutos de prática.

Os testes posturais iniciais demonstraram distanciamento no ângulo inferior da escápula (AIE) direita e esquerda; epicôndilo lateral direito e esquerdo; processo estilóide direito e esquerdo; processo espinhoso T1 e T12; ângulo entre T1 e AIE; ângulo entre T12 e trocânteres (MUNIZ, 2015).

Após as 20 sessões os resultados demonstraram que houve redução de distância AIE, da distância entre os processos estilóides, da distância epicôndilos e diminuição do ângulo T1- IE. O ângulo manúbrio do esterno também apresentou redução, assim como o alinhamento horizontal da cabeça trouxe resultados satisfatórios (MUNIZ, 2015).

Corroborando com os achados de Oliveira et al (2018) também realizam pesquisas com idosos e o pilates, para verificar seus resultados em relação a postura, ao qual revelou que os praticantes tiveram melhora na postura e equilíbrio após meses de prática.

O terceiro artigo analisado foi realizado por Costa *et al.* (2016) se tratou de uma revisão integrativa, analisando estudos realizados com idosos submetidos a sessões de Pilates. Os autores analisaram 17 artigos e identificaram semelhanças em seus resultados, verificando que os efeitos da prática trouxeram aumento na satisfação pessoal e qualidade de vida desses idosos.

Mayer e Lopes (2011) também vai ao encontro com o estudo acima pois demonstraram que o Pilates promoveu aumento de força na musculatura dos membros superiores e inferiores, aumentando a capacidade física e equilíbrio dos idosos em suas atividades cotidianas, conforme práticas regulares desses exercícios promovidos pelo método.

O quarto artigo analisado foi de Carvalho *et al.* (2017) os autores analisaram dois grupos de idosos com idade média de 70 anos. Dividindo-os em 20 idosos que realizaram a prática de Pilates durante 2 anos, 3 vezes na semana, puderam comparar resultados com outros 20 idosos sedentários.

A pesquisa verificou, por meio de alguns testes, que idosos praticantes de Pilates revelaram melhor controle no equilíbrio e desempenho em caminhadas acima de 10 metros. Melhor estabilidade física do tronco nas intervenções com outros exercícios solicitados. Além do aumento de flexibilidade e satisfação pessoal no desempenho de atividades cotidianas (CARVALHO *et al.*, 2017).

Corroborando com o estudo realizado por Bueno *et al.* (2018), que teve como objetivo comparar o resultado da prática de Pilates de um grupo de pessoas na terceira idade e verificar os efeitos na musculatura. Os resultados demonstraram que o pilates promoveu maior ganho de força muscular e equilíbrio estático, nestes praticantes.

Em relação aos efeitos da flexibilidade dos idosos praticantes de pilates, na pesquisa de Branco *et al.* (2017), identificou-se que os participantes do estudo obtiveram melhora da flexibilidade do tronco no primeiro mês de prática do método. Em relação a melhor flexibilidade da musculatura completa, está se deu a partir do terceiro mês.

O quinto artigo analisado foi de Vequi, Prado e Hino (2021) foram avaliados 30 idosos em idade média de 65 anos, dividindo o grupo em 15 idosos sedentários e 15 idosos praticantes de Pilates com sessões realizadas 4 vezes na semana há mais de um ano.

A comparação do estudo levou à observação de que os idosos praticantes de Pilates apresentaram melhor qualidade de vida, menos limitação, satisfação pessoal e um escore de ótima qualidade de vida em 83% dos respondentes. Enquanto os idosos sedentários demonstraram limitações físicas e emocionais, com escore final de 60% para boa qualidade de vida (VEQUI; PRADO; HINO, 2021).

O estudo mencionado acima vai ao encontro da pesquisa de Cartaxo *et al.* (2012) onde menciona que os idosos que ainda realizam complemento de renda, mesmo que aposentados, quando associam práticas regulares de atividades físicas pelo método Pilates, revelam melhoras no aspecto físico e emocional, favorecendo seu rendimento no trabalho e qualidade de vida.

Segundo Marchesoni, Martins et al, 2010, independentemente da idade, qualquer pessoa pode ser beneficiada com este método que melhora a qualidade de vida e oferece resultados rápidos. Mas, para obter os benefícios do Pilates é preciso ser disciplinado. Esses, só dependem da execução dos exercícios com fidelidade aos seus princípios. O método não apenas ajuda a melhorar a força postural, mas também o equilíbrio, coordenação e a qualidade dos movimentos, sem sobrecarregar as articulações. Com ênfase no desenvolvimento de uma boa postura, o método Pilates auxiliará na prevenção das dores lombares, ombros caídos e tensão no pescoço.

Siler (2008) explica que o método Pilates se objetiva no preparo físico para atingir o equilíbrio corporal. A execução do exercício consiste na concentração, sendo necessária muita atenção para realizar o movimento corretamente, pois os aspectos estão relacionados com a estrutura do corpo como: músculos, articulação, postura, movimentos funcionais e a ligação desse conjunto como um todo e não trabalhados separadamente.

Segundo Dantas (2002) o desenvolvimento dos exercícios de Pilates exigem do praticante um certo grau de flexibilidade, tanto para o objetivo da amplitude do movimento quanto para sua eficiência. Para o autor, o envelhecimento acarreta a perda de mobilidade, o que reflete a diminuição dos potenciais da articulação.

Jardim (2016) afirma que o método Pilates é a melhor alternativa para os idosos, pois eles são exercícios que se realizam com baixo impacto e trabalham a musculatura específica para cada necessidade, além de conservar a musculatura e o condicionamento cardiovascular. Esta prática também ativa a circulação e estimula o corpo a manter maior flexibilidade, pois recupera articulações que estão propensas a artroses ou outras dores.

Mortari (2018) explica por que os idosos devem praticar Pilates, sendo que este método possui uma variável de exercícios bem extensa e que podem ser adaptadas caso haja necessidade. A prática dessa atividade pode associar muitos benefícios aos praticantes da terceira idade, possibilitando uma vida mais saudável.

O Pilates melhora a qualidade de vida dos idosos possibilitando minimizar as dores e desconfortos causados por diversos problemas de saúde, garantindo mais segurança para a pessoa idosa no dia a dia. Além disso, o Pilates é a solução para incontinência urinária ou fecal, já que fortalece os músculos principalmente da região pélvica, os quais são difíceis de serem trabalhados em outras práticas físicas (GROUP, 2017).

Esse método proporciona vários benefícios aos idosos, mas é necessário reforçar que sua prática depende de uma anamnese adequada e consentimento médico, além de cuidados com a pressão arterial, o profissional habilitado para cuidados destes praticantes e respeito de limite corporal (GROUP, 2017).

As evidências mostraram que a prática de Pilates além de proporcionar benefícios ao indivíduo, potencializam os resultados quando trabalhados em seus princípios.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A chegada da terceira idade possui um significado amplo na vida do indivíduo, isso porque ele passou uma grande etapa de sua vida dedicando-se às exigências que lhes foram cabíveis até então. Esta fase da vida chega de forma acalentada, e muitas vezes os indivíduos se sentem calejados da grande batalha que enfrentaram, exaustos de uma longa jornada se deparam com os efeitos do desgaste do organismo. Com isso aumentam-se as preocupações com a saúde e a busca pela qualidade de vida.

Nesse sentido, o desenvolvimento desta pesquisa permitiu identificar uma maneira para amenizar o sofrimento de malefícios causados pelo avanço da idade, a prática de Pilates. Este método de exercícios proporciona diversos benefícios às pessoas idosas, restabelecendo a força necessária para restaurar todas as capacidades do idoso, tanto físicas como mentais, dessa maneira ele consegue recuperar a independência.

O estudo apresentou contextualizações relevantes sobre o assunto, podendo atingir o objetivo proposto, demonstrando que a literatura dos últimos anos reforça a importância e os benefícios da prática de Pilates aos indivíduos da terceira idade.

Limitou-se a análise apenas aos cinco artigos selecionados, no entanto, sugere-se a continuidade da pesquisa, realizando estudos semelhantes, mas com aplicação de um estudo de caso, podendo contribuir com a literatura para que outros estudantes possam utilizar novos estudos que comportem o tema.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Letícia Souza *et al.* A aplicação dos princípios de Pilates aumenta a ativação dos músculos paravertebrais. **Journal of bodywork and motion therapys**, v. 19, n. 1, pág. 62-66, 2015.

BARBOSA, Alexandre Wesley Carvalho *et al.* Alterações eletromiográficas imediatas dos músculos bíceps braquial e reto abdominal superior devido à técnica de centramento do pilates. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 17, n. 3, pág. 385-390, 2013.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BRANCO, Amanda Nery Castelo *et al.* Comparação da satisfação, motivação, flexibilidade e dor muscular tardia entre método Pilates moderno e método Pilates instável. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 24, p. 427-436, 2017.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.

COSTA, Tiago Rocha Alves *et al.* Comparação da percepção da qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes do Método Pilates. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 26, p. 261-269, 2018.

DA FONSECA, João José Saraiva. **Apostila de metodologia da pesquisa científica**. São Paulo: Saraiva, 2002.

DA ROSA, Karen Borges *et al.* Qualidade de vida e avaliação funcional em idosos praticantes de Pilates e idosos sedentários. **Revista Interdisciplinar de Estudos em saúde**, p. 18-28, 2013.

CARVALHO, Marcelo; *et al.* A percepção da qualidade de vida de septuagenárias praticantes do método pilates. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV Journal**, v. 8, n. 3, 2016.

ENGERS, Patrícia Becker *et al.* Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 56, p. 352-365, 2016.

GIABANI, Thais. Entendendo o método pilates e a sua história. **Blog pilates**. 2017.

MARCHESONI, César *et al.* Método Pilates e aptidão física relacionada à saúde. **Rev Educ Fís**, v. 15, n. 150, p. 1-4, 2010.

MAYER, Arineti Priscila; LOPES, Wendell Arthur. A influência do método pilates na aptidão física de idosas do município de Guarapuava PR. **Voos Revista Polidisciplinar**, v. 3, n. 2, 2012.

MONTEIRO, L. Z. **Perfil da Atuação do Profissional de Educação Física Junto aos Portadores de Diabetes Mellitus nas Academias de Ginástica de Fortaleza. Dissertação de mestrado em Educação em Saúde - UNIFOR.** Fortaleza, 2016.

MUNIZ, Joseane *et al.* Análise do efeito do método Pilates no perfil postural de idosas. **ConScientiae Saúde**, v. 14, n. 3, p. 410-416, 2015.

OKUMA, Silene Simure. **O idoso e a atividade física.** 4.ed. São Paulo: Atlas, 1988.

OLIVEIRA, Luciane Marta Neiva de *et al.* Método Pilates na comunidade: efeito sobre a postura corporal de idosas. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 25, p. 315-322, 2018.

PÉREZ, Vanessa Sanders Curi; HAAS, Aline Nogueira; WOLFF, Silvia Susana. Análise das atividades do cotidiano de idosos expostos ao Método Pilates. **Journal of bodywork and motion therapys**, v. 18, n. 3, pág. 326-331, 2014.

RODRIGUES, Brena Guedes de Siqueira *et al.* Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 17, p. 300-305, 2010.

SIQUEIRA, Gisela Rocha de *et al.* Efeito do pilates sobre a flexibilidade do tronco e as medidas ultrassonográficas dos músculos abdominais. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, p. 139-143, 2015.

VEQUI, Morgana Amanda; DO PRADO, Rosana Leal; HINO, Adriano Akira Ferreira. Avaliação da qualidade de vida de idosos praticantes do método Pilates. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 12, p. 1416-1430, 2021.

WELLS, Cherie; KOLT, Gregory S.; BIALOCERKOWSKI, Andrea. Definindo o exercício de Pilates: uma revisão sistemática. **Terapias complementares em medicina**, v. 20, n. 4, pág. 253-262, 2012.