

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA  
REDONDA CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**Letícia Aparecida Damásio da Silveira  
Vitor Leal Cury**

**EFEITOS DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES® PARA O  
ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

**Volta Redonda  
2021**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA  
REDONDA CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**EFEITOS DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES® PARA O  
ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

Artigo apresentado ao Curso de  
Educação Física do UniFOA como  
requisito à obtenção do título de  
bacharel em Educação Física.

Alunos: Letícia Aparecida Damásio  
da Silveira.  
Vitor Leal Cury

Orientador:  
Prof.Dr. Daniel Alves Ferreira Júnior

**Volta Redonda  
2021**

## **FOLHA DE APROVAÇÃO**

**Letícia Aparecida Damásio da Silveira  
Vitor Leal Cury**

**EFEITOS DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES® PARA O  
ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

**Orientador: Daniel Alves Ferreira Júnior**

**Banca Examinadora:**

**Prof. Daniel Alves Ferreira Júnior  
Prof. Rodolfo Guimarães Silva  
Prof. Otávio Barreiros Mithidieri**

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, pois sabemos que sem Ele nada disso seria possível e também Ao nosso orientador Daniel pelo auxílio e muita paciência para que concluíssemos nossa pesquisa e nossos familiares por todo amor, apoio e incentivo.

## RESUMO.

**Objetivo:** Apurar os efeitos positivos da prática regular do método Pilates® em idosos, correlacionando-os com o envelhecimento saudável.

**Métodos:** Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica e qualitativa buscando uma problematização de um projeto de pesquisa a partir de referências publicadas, analisando e discutindo as contribuições culturais e científicas. Neste estudo, foi realizado um levantamento bibliográfico, baseando-se na investigação do problema a partir do registro disponível, decorrente das pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses etc. Para esse estudo foram utilizadas as seguintes bases de dados Scielo e google acadêmico. Os descritores usados foram: Efeitos, Idosos, Envelhecimento e Método Pilates. foram selecionados 7 artigos para a apresentação e discussão dos resultados referentes ao uso do método Pilates® como principal meio de intervenção para o condicionamento físico e saúde dos idosos.

**Resultados:** organizamos os artigos selecionados em forma de quadro, Após a análise dos estudos selecionados, reiteramos que há uma tendência da literatura especializada em relacionar a prática regular do método pilates® em idosos com indicadores de qualidade de vida, Não houve um padrão bem definido para os resultados encontrados, em virtude dos diferentes desenhos apresentados em cada estudo. Sugerimos que a sistematização da revisão, a partir de uma busca mais refinada por protocolos similares de aplicação do treinamento usando o método Pilates, de modo transversal em amostras significativas, através de ensaios clínicos controlados podem fornecer dados com maior valor de impacto científico.

**Palavras-chave:** Efeitos, Idosos, Envelhecimento e Método Pilates

# EFEITOS DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES® PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Letícia Aparecida Damásio Da Silveira  
Vitor Leal Cury

## 1. INTRODUÇÃO

Há vários anos, o número de pessoas com mais de 60 anos tem aumentado significativamente em todo o mundo. Assim com o aumento da expectativa de vida impõe o desafio de como envelhecer de forma mais saudável (ALMEIDA & OLIVEIRA 2013; OMS 2005). Fatores como uma dieta alimentar adequada para a faixa etária, realizar uma rotina de atividades físicas impacta no funcionamento eficiente do organismo. A prática de atividade física na terceira idade é importante para diminuir os danos causados pelos anos de vida (LÚCIO et al., 2011).

O envelhecimento da população atualmente vem abrangendo um extenso campo de pesquisas e estudos, pois essa dimensão existencial que envolve características biopsíquicas e socioculturais requer atenção, e, por isso, a percepção deve ser realizada com base na dimensão biológica, sociológica e psicológica.

Define-se o envelhecimento como um processo gradual, universal e irreversível, provocando uma perda funcional progressiva no organismo. Esse processo é caracterizado por diversas alterações orgânicas, por exemplo, como a redução do equilíbrio e da mobilidade, das capacidades fisiológicas (respiratória e circulatória) e modificações psicológicas (maior vulnerabilidade à depressão) (NAHAS, 2006).

Desta forma, esse aumento significativo da população idosa no mundo chama a atenção para diversos aspectos, como saúde, educação, atividade física.

O envelhecimento da população é um assunto de interesse mundial, que demanda criação e manutenção de alternativas que viabilizem a permanência do idoso na sociedade, por meio da otimização de suas capacidades e da disponibilidade, principalmente, de serviços de saúde, segurança, previdência social e educação de forma continuada (WHO, 2002).

Devido à idade avançada, ocorrem alterações orgânicas nos idosos que impactam na vida cotidiana, no tocante a autonomia e a independência,

apontando para obstáculos para se realizar as atividades da vida diária incapacitando-os funcionalmente de maneira parcial ou mesmo completamente. A exemplo da diminuição progressiva na densidade mineral óssea e no volume de massa muscular, incorrendo em dificuldades para executar tarefas que exigem a força de sustentação do corpo, equilíbrio, mobilidade entre outras.

A falta de atividade física ao longo da vida, ou a sua prática insuficiente configura-se em um atenuante para boa parte das doenças e agravos comuns na terceira idade. Carrasco e Carús (2020 p.185) ainda complementam afirmando que “além de enfraquecer o coração e os pulmões, a pessoa idosa, fisicamente inativo torna-se menos flexível”. A flexibilidade e força muscular são necessárias para a mobilidade e, portanto, para a realização das tarefas da vida diária (CARRASCO, & CARÚS, 2020).

Na medida em que vamos envelhecendo perdemos massa muscular, flexibilidade, força, equilíbrio e massa óssea. Sofremos diversas modificações em nosso organismo principalmente na composição neural, motor, cardiovascular e pulmonar que podem ser resultantes, em parte, da degeneração fisiológica, fatores ambientais, exigências de tarefa, doenças, estilo de vida ou a combinação desses elementos.

Na tentativa de minimizar o impacto do processo de envelhecimento na vida diária dos idosos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) argumenta que “[...] os países podem custear o envelhecimento se os governos, as organizações internacionais e a sociedade civil decretarem políticas e programas de envelhecimento ativo”. A literatura sustenta que um estilo de vida ativo pode melhorar as funções mentais, sociais e físicas das pessoas que envelhecem (WARBURTON, 2006).

### **O método pilates e seus benefícios gerais**

De acordo com a revista solução a saúde, 2019 o método pilates é um exercício que trabalha conexão de mente e corpo, buscando sempre vantagens até mesmo de previne lesões e proporcionar alívio de dores crônicas entre muito mais benefícios.

Pilates é um exercício que utiliza o peso do próprio corpo para sua execução, O método é baseado no conceito de contrologia que é o controle

consistente de cada movimento executado pelo nosso corpo através dos músculos e todas nossas estruturas.

O método Pilates é baseado em um exercício de concentração força e mobilidade, E quando orientado por um profissional devidamente capacitado torna-se praticamente nula a possibilidade de lesões pois o impacto é inexistente. CONSIDERANDO a Resolução CONFED nº 201/2010, que dispõe sobre o Pilates como modalidade e método de ginástica e dá outras providências;

Art. 2º - Definir Pilates como área de Especialidade Profissional em Educação Física.

Parágrafo único - A Especialidade Profissional em Pilates, para efeito de reconhecimento pelo Sistema CONFED/CREFs e para atuação profissional específica, destina-se, exclusivamente, aos Profissionais de Educação Física, que tenham concluído o curso superior de Educação Física e que estejam devidamente registrados no Sistema CONFED/CREFs.

## **2. OBJETIVO**

O objetivo desta pesquisa bibliográfica é apurar os efeitos positivos da prática regular do método Pilates® em idosos, correlacionando-os com o envelhecimento saudável.

## **3. MÉTODO**

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica e qualitativo.

A pesquisa de revisão bibliográfica é a busca de uma problematização de um projeto de pesquisa a partir de referências publicadas, analisando e discutindo as contribuições culturais e científicas. Ela constitui uma excelente técnica para fornecer ao pesquisador a bagagem teórica, de conhecimento, e o iniciação ao método científico que habilitam a produção de trabalhos originais e pertinentes (BREVIDELLI, 2006).

A pesquisa qualitativa possibilita estimular o desenvolvimento de novas compreensões sobre a variedade e a profundidade dos fenômenos sociais.

Neste estudo, foi realizado um levantamento bibliográfico, baseando-se na investigação do problema a partir do registro disponível, decorrente das pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses etc.

As pesquisas descritivas buscam descrever as características de determinadas populações ou fenômenos. Uma de suas peculiaridades está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática. Ex.: pesquisa referente à idade, sexo, procedência, eleição etc.” (GIL, 2008).

Para esse estudo foram utilizadas as seguintes bases de dados Scielo e google acadêmico. Os descritores usados foram: Efeitos, Idosos, Envelhecimento e Método Pilates. Os termos foram pesquisados separadamente, com o uso de aspas e com *AND* entre os mesmos.

Inicialmente foram encontrados em média dois mil resultados. Dos quais foram utilizados para triagem dos textos selecionados para a pesquisa.

Dentre os critérios de inclusão dos estudos procurou-se a seguinte ordem de prioridade: Os artigos Originais, com protocolos experimentais ou não; Pesquisas de campo, Pesquisas em ação, Estudos observacionais e decidiu-se não excluir os estudos de revisão.

Após a referida triagem foram selecionados 7 artigos para a apresentação e discussão dos resultados referentes ao uso do método Pilates® como principal meio de intervenção para o condicionamento físico e saúde dos idosos.

Os artigos foram fichados e distribuídos em um quadro, para facilitar a sua visualização e compreensão. Posteriormente os autores analisaram e discutiram os resultados encontrados para inferir sobre os efeitos positivos do método Pilates para o envelhecimento saudável.

#### **4. RESULTADOS**

Para a apresentação dos resultados, organizamos os artigos selecionados em forma de quadro (Quadro 1), destacando-se os objetivos de cada estudo, bem como as características da amostra, os procedimentos metodológicos e os resultados encontrados.

AUTORES	TEMA	OBJETIVO	MATERIAIS E METODOS	AMOSTRA	RESULTADO
Batista Davila Duarte, 2020	Efeito do método pilates para praticantes idosos 2020	Identificar estudos que apontam benefícios do pilates para idosos	Foi feita intervenção com 08 artigos selecionados	Com amostra dos principais artigos apontam que os benefícios são conceituais a melhoria	Conclui que existe relativamente poucos estudos relacionados, alguns estudos fornecem efeitos benéficos, enquanto outros não oferecem.
Figueiredo, Moreira Revista Atenção à Saúde, 2018	Intervenção do método pilates em idosos no Brasil: uma revisão sistemática	Objetivo foi analisar aspectos relacionados ao uso do método Pilates em idosos no Brasil	Foi feito na base de dados / Scielo, Lilacs, Medline, Bireme, critérios de inclusão artigos originais de origem brasileira sem restrição ao ano de publicação	Foi feita uma revisão sistemática com diversos artigos	Resultasse que o método Pilates pode ser indicado para população idosa, promovendo muitos benefícios à saúde. A maioria dos estudos mencionou que o tempo é de 60 minutos duas vezes na semana.
Mendes Tozim, Gigilio Furlanetto, 2014	Efeito do método pilates na flexibilidade, qualidade de vida e nível de dor em idosos	Avaliar a influência do método Pilates na flexibilidade, nível de dor e qualidade de vida em idosos.	Este estudo clínico controlado randomizado foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (número: 0077/2011). Realizou-se o cálculo amostral a partir de estudo piloto com três voluntárias em cada grupo utilizando o valor médio das variáveis do ângulo poplíteo direito e esquerdo. Utilizando-se um poder 0,90, probabilidade de erro de $\alpha = 0,05$ , observou-se o tamanho do efeito é de 1,257, estimando	Tendo 31 idosas (65,84±3,64 anos), com período de 08 semanas.	O grupo pilates apresentou melhora da flexibilidade e no teste sentar e alcançar e o método pilates pode contribuir na redução da dor e na manutenção da qualidade de vida em idosas.

			a necessidade de 15 mulheres em cada grupo.		
Araújo, Reis Meira, Eliote, 2011	Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes do método pilates	objetivo avaliar a qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes do Método Pilates	Trata-se de uma pesquisa de caráter descritivo	abordagem quantitativa tendo como amostra trinta idosos de ambos os sexos, com idade equivalente ou superior a 60 anos, divididos em dois grupos de 15 idosos (praticantes de Pilates GP e não praticantes do Pilates GC). O instrumento de coleta foi constituído por um questionário com questões sócio-demográficas e saúde, e um segundo instrumento, o Questionário WhoqolOld, validado e traduzido, o qual mede a Qualidade de Vida em idosos. Os dados foram analisados no Programa Estatístico SPSS versão 13.0 através de análise descritiva.	Em relação ao sexo, verificou-se uma maior frequência do sexo feminino em ambos os grupos, sendo 66,67% para GP e 80% para o GC. Em relação à ocupação e escolaridade, verificou-se que no GP 80,00% dos idosos eram aposentados e 66,67% possuíam 2o grau completo, já o GC constatou-se que 66,67% eram aposentados e 53,33% tem o 2o incompleto. Já na avaliação da Qualidade de Vida, dentre as facetas do Whoqol Old verificou-se que o GP apresentou médias mais elevadas na maioria das facetas exceto na faceta "Morte e Morrer" em relação ao GC. A prática do Pilates parece ser um método que pode influenciar a Qualidade de Vida dos idosos
Bethânia Bueno, Burlane Neves 2019	Efeito método pilates em idosos.	Foi analisar os efeitos do método pilates em idosos e utilizou-se	Técnicas de exercício e de movimento no método pilates.	Artigo fala que idosos que utilizam método pilates tendem ter melhor qualidade de vida ao longo	Os resultados demonstram que o método melhora o condicionamento funcional, ou

		como metodologia a revisão narrativa de literatura com artigos em português, sem a delimitação do período de publicações.		da vida, (amostras do artigo não falam sobre tempo.)	seja, melhora o condicionamento para as atividades de vida diária desses idosos e a movimentação, no qual está ligada ao fator mencionado anteriormente, por poder realizar atividades e também socializar com outros sujeitos na pratica do método, assim os tornando mais sociáveis, com autoestima positiva e assim minimizando possíveis isolamentos e pensamento negativos.
Silva,luz mannrich,2009	Fisioterapia em movimento	Estudo tem como objeto geral analisar os aspectos relacionados ao uso do método pilates na reabilitação.	Foi realizada uma revisão sistemática na base de dados da MEDLINE e na LILACS, utilizando como termo de procura a palavra Pilates.	Forma de aplicação do método recomendado é de sessões de uma hora, três vezes na semana.	Os artigos mostram que o método pode ser utilizado na reabilitação em diferentes populações, incluindo gestantes e idosos, também em diferentes finalidades entre elas o tratamento de lombalgia, correção postural, ganho de massa óssea e de força no pós-operatório.
Veiga, silva, posser, ,Da silva, 2019	Benefício do método pilates na terceira idade	Estudo tem como objetivo, identificar os benefícios do método pilates na população	Caracteriza-se por uma revisão integrativa na literatura, em que foram consultadas as bases de dados eletrônicos: LILACS/Bireme,	Com amostra dos principais ativos citados, mostram que as vantagens do método pilates são abundantes trazendo efeitos positivos na	Foram encontrados nos 06 artigos resultados com melhora ou ganho de força, de flexibilidade, e qualidade de

		idosa, através de uma revisão integrativa.	SciELO. Foram utilizados artigos publicados entre 2010 e 2016. Os critérios de inclusão foram: artigos relacionados a prática de pilates na população com 60 anos ou mais.	qualidade de vida dos idosos que o praticam.	vida, foram os benefícios mais citados.
--	--	--	--	--	---

Quadro 1 – Resultados dos artigos selecionados (Fonte: Os autores)

## 5. DISCUSSÃO

Após a análise dos estudos selecionados, reiteramos que há uma tendência da literatura especializada em relacionar a prática regular do método pilates® em idosos com indicadores de qualidade de vida, como apresentado por (DUARTE, 2020; TOZIN, FURLANETO e FRANÇA 2014; REIS, MEIRA e ELIOTE, 2011; BUENO, 2019; LUZ, 2009; VEIGA e SILVA, 2019), corroborando com a hipótese inicial dessa pesquisa, que pretendeu investigar os efeitos do referido método sobre o envelhecimento saudável.

Outros estudos comprovam esse interesse pelos idosos, mas especialmente por sua influência na qualidade de vida, suas condições, as causas e os fatores de risco nos lares de idosos. Treinos frequentes de fortalecimento, resistência e flexibilidade — musculação e alongamento, por exemplo — funcionam como um amortecedor, prevenindo fraturas e outros machucados graves. (EMILIAVACA, et al., 2019; VICENTE & SANTOS 2013, ZAGO, 2010).

Em apenas um estudo houve a aplicação de protocolo experimental (TOZIM, FURLANETO e FRANÇA, 2014) com resultados importantes para a melhora da flexibilidade e redução das queixas de dor.

Sobre a questão das dores e da relação de um mínimo de flexibilidade (ou de menor rigidez muscular) destacamos que como retratam Almeida e Oliveira (2013). o envelhecimento das articulações costuma vir acompanhado de osteoartrite, uma doença que é sinônimo de desgaste prematuro da cartilagem atenuado pelo aumento da rigidez muscular e pouca flexibilidade; alternância de fases dolorosas e períodos de remissão para as pessoas afetadas. É precisamente por causa dessas dores exacerbadas pelo esforço, que muitos indivíduos com osteoartrose param de suas atividades, por medo de se

machucar, porém igualmente por medo de usar mais suas articulações doentes. No entanto, a imobilização prolongada de uma articulação é prejudicial ao seu funcionamento, da mesma forma que uma carga mecânica muito grande ou a uma velocidade muito alta (ALMEIDA e OLIVEIRA, 2013).

Nesse contexto, os exercícios no método Pilates® têm sua carga externa regulada de acordo com a capacidade do indivíduo que a executa, adaptando-se facilmente às condições individuais e diminuindo a possibilidade de sobrecarga excessiva.

Um ponto comum a dois estudos (LUZ, 2009; E SILVA, 2019) selecionados para a análise, foram os ganhos importantes sobre a massa muscular, o que de certa forma, nos causa alguma surpresa, pois a prática do método Pilates® normalmente não apresenta volumes e intensidades de treino compatíveis com efeitos de hipertrofia muscular. No entanto, é possível que a redução da velocidade da sarcopenia, já sejam significativos para a manutenção dos níveis de massa magra.

Emiliavaca et al. (2019) destaca que o envelhecimento muscular é acompanhado por uma perda de cerca de 50% da massa muscular entre as idades de 20 e 80 anos. Segundo esses autores, essa perda muscular é consequência da diminuição do número total de fibras que equipam os músculos com o avançar da idade. Este fenômeno, denominado sarcopenia, resulta em comprometimento do desempenho muscular e fadiga significativa. A sarcopenia também é um fator importante na redução de qualidade de vida (EMILIAVACA, et al., 2019).

Desta forma, ao frear a perda progressiva do volume muscular, a prática regular de um exercício resistido como no método Pilates pode favorecer o envelhecimento saudável e com qualidade de vida, pois a manutenção da autonomia funcional para a realização das tarefas da vida diária pode ser significativa para essa autopercepção.

Em seu estudo, Silveira et al., (2010) relatou que os casos de perda de funcionalidade nas ações da vida diária, como comer, vestir-se ou escovar os dentes, foram menos numerosos entre os que se exercitavam em comparação com os que não praticavam. Nesse caso, destacamos os resultados dos estudos (DUARTE, 2020; REIS, MEIRA e ELIOTE, 2011 ; BUENO, 2019; VEIGA e SILVA, 2019) que enfatizam o quanto a prática regular do método Pilates®

causou efeitos sobre a condição funcional dos praticantes, impactando positivamente sobre o processo de envelhecimento com qualidade de vida.

Não houve um padrão bem definido para os resultados encontrados, em virtude dos diferentes desenhos apresentados em cada estudo. Sugerimos que a sistematização da revisão, a partir de uma busca mais refinada por protocolos similares de aplicação do treinamento usando o método Pilates, de modo transversal em amostras significativas, através de ensaios clínicos controlados podem fornecer dados com maior valor de impacto científico. Acreditamos que há uma validade significativa para a compilação dos dados provenientes de revisões anteriores.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A população idosa, cada vez mais prevalente em nossa sociedade, merece todo o cuidado da comunidade acadêmica e científica, sobretudo das áreas correlacionadas com a saúde. Pois se concebemos que as pessoas irão viver mais, é imprescindível que se busque modos de viver cada vez melhor. Logo, as estratégias que contemplem o processo de envelhecimento saudável e com qualidade de vida são recomendadas.

Os estudos sobre a prática regular do método pilates® em idosos, demonstraram uma correlação positiva com a melhora de aspectos da aptidão física geral como a Flexibilidade, a Força Muscular e a redução das queixas de dor. Além da melhora da condição funcional para executar as tarefas da vida diária e em aspectos afetivos como a autoestima e a socialização.

Destacamos ainda que em todos os estudos pesquisados fica bastante clara a importância do envelhecimento saudável para a qualidade de vida, determinada obviamente, pelo estilo adotado ao longo de toda a vida, não somente a partir da terceira idade. Estilo de vida, que engloba uma série de comportamentos como o Alimentar; a Qualidade de sono; ter evitado o uso de Álcool, Tabaco e outras drogas, somado a outros aspectos genéticos.

Sugerimos ainda, que novos estudo são necessários para evoluir no sentido da relação das variáveis intervenientes da carga externa do treinamento usando o método Pilates® como Frequência semanal, Volume e intensidade de

cada seção, número de séries e repetições, com os efeitos apresentados em cada capacidade biomotora.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABDALA, Roberta Pellá; BARBIERI JUNIOR, William; BUENO JÚNIOR, Carlos Roberto; GOMES, Matheus Machado. Padrão de marcha, prevalência de quedas e medo de cair em idosas ativas e sedentárias. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 26-30, Feb. 2017.

ARANHA, Valmari Cristina. Aspectos Psicológicos do Envelhecimento. In: NETTO, M. (Org.). **Tratado de Gerontologia**. 2 ed. São Paulo: Atheneu, 2007, p. 255-265.

ALMEIDA Simone Aparecida Pinheiro & OLIVEIRA Rita de Cássia da Silva. Envelhecimento digno: inserção da mulher na Universidade Aberta para Terceira Idade. **Revista Kairós**. v.16, n. 5; p 309-23; 2013.

CAMARANO, Ana Amélia. Envelhecimento da população brasileira: continuação de uma tendência. **Coletiva**. 2011;1(5):1-5.

CAMPOS, Ana Cristina Viana; FERREIRA, Efigênia Ferreira; VARGAS Andreia Maria Duarte. Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero. **Ciência e Saúde Coletiva**. v. 20, n.7, p. 2221-37; 2015.

CARRASCO, Cristina & CARÚS, Pablo Tomás. Envelhecimento ativo: Importância da atividade física e do exercício físico na prevenção de quedas. 2020

CONFORTIN, Suzana Carraro; GIEHL, Maruí Weber Corseuil; ANTES Danielle Ledur; SCHNEIDE, Ione Jayce Ceola; D'ORSI Eleanora. Autopercepção positiva de saúde em idosos: estudo populacional no Sul do Brasil. **Cadernos Saúde Pública**. v. 31, n. 5; p.1049-60; 2015.

EMILIAVACA, Alex; MOEHLECKE, Priscila Goularte; PASQUALOTTI, Adriano Capítulo 7: Revisão de literatura sobre envelhecimento humano bem-sucedido, atividade física e qualidade de vida. In: ANDRADE, Darly Fernando (Org.) **Tópicos em Ciências da Saúde**-Volume 8. Belo Horizonte: Poisson, 2019, p 37-45.

GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo; SCOTTI, Aryana Vieira; SOARES, Amanda; FERNANDES; Sabrina; MACHADO, Zenite. Percepção da qualidade

de vida e da finitude de adultos de meia idade e idoso, praticantes e não praticantes de atividade física. **Revista Brasileira Geriatria Gerontologia**. v. 15, n.4, p. 661-70; 2012.

LOPES, Diene Gomes Colvara & BÓS Ângelo José Gonçalves. Características clínicas e sociais determinantes para o idoso sair de casa. **Cadernos de Saúde Pública**. v. 31, n. 5, p. 1025-34; 2015.

LUCIO, Adriana, BEZERRA, Marcos José Costa; SOUSA, Simone Aparecida; MIRANDA, Maria Lúcia de Jesus. Características da capacidade funcional e sua relação com o IMC em idosas ingressantes em um programa de Educação Física. **Revista Brasileira da Ciência e Movimento**, v. 19, n.2, p. 13-18; 2011.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001.

MAUÉS, Cristiane Ribeiro; PASCHOAL Sergio MPascoeto; JALUUL, Omar; FRANÇA, Cristina Claro; JACOB FILHO Wilson. Avaliação da qualidade de vida: comparação entre idosos jovens e muito idosos. **Revista Brasileira de Clínica Médica**. v. 8, n. 5, p. 405-10; 2010.

MODENEZE, Dênis Marcelo; MACIEL, Érika da Silva; VILELA JÚNIOR, Guanis de Barros; SONATI, Guanis de Barros; VILARTA, Roberto. Perfil epidemiológico e socioeconômico de idosos ativos: qualidade de vida associada com renda, escolaridade e morbidades. **Estudos Interdisciplinares do Envelhecimento**. v. 18, n. 2, p. 387-99; 2013.

MOLITERNO ACM, FALLER JW, BORGHI AC, MARCON SS, CARREIRA L. Viver em família e qualidade de vida de idosos da Universidade Aberta da Terceira Idade. **Revista de Enfermagem da UERJ**. v.20, n.2, p. 179-84; 2012.

MONTEIRO, Angelita & MONTEIRO, Evandro. Envelhecer na atualidade: perspectivas dos idosos [trabalho de conclusão de curso]. Mindelo: Universidade do Mindelo, Escola Superior de Saúde; 2013.

OMS - Organização Mundial da Saúde. (World Health Organization). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**, 2005. Brasília, DF: OPAS; 2005. QUEIROZ ZPV, PAPALÉO NETTO M. Envelhecimento bem-sucedido: aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais. Importância da sociabilidade e da educação. In: Papaléo Netto M, editor. **Tratado de gerontologia**. São Paulo: Atheneu; 2007. p. 807-17.

SANTOS GS & CUNHA ICKO. Avaliação da qualidade de vida de mulheres  
**Revista de Enfermagem do Centro. - Oeste Mineiro.** 2014;4(2):1135-45.

SILVEIRA, Michele Marinho da; PASQUALOTTI, Adriano; COLUSSI, Eliane Lucia; VIDMAR, Marlon Francys; WIBELINGER, Lia Mara. Abordagem fisioterápica da dor lombar crônica no idoso. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 8, n. 25, jul/set, 2010. Disponível em: <[http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/1062](http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1062)>. Acesso em: 19 jan. 2021.

SIMONEAU, Adriana & OLIVEIRA Denize Cristina. Programa universitário para pessoas idosas: a estrutura da representação social. **Arq Bras Psicol.** v.63, n. 1, p.11-21, 2011.

SQUARCINI, Camila Fabiana Rossi; ROCHA, Saulo Vasconcelos; MUNARA, Saulo Vasconcelos; BENEDITRI, Tânia Rosane Bertoldo; ALMEIDA, Fabio Araujo. Programa de Atividade Física para Idosos: Avaliação da Produção Científica Brasileira utilizando o modelo RE-AIM. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 18, n. 4, p. 909-920, 2015.

TAVARES, Darlene Mara dos Santos; DIAS, Flavia Aparecida; MUNARDI Denize Bouttelet. Qualidade de vida de idosos e participação em atividades educativas grupais. **Acta Paulista de Enfermagem.** v. 25, n. 4, p. 601-6; 2012.

VICENTE, Fernanda Regina & SANTOS, Silvia Maria Azevedo dos. Avaliação multidimensional dos determinantes do envelhecimento ativo e idosos de um município de Santa Catarina. **Texto & Contexto Enfermagem.** v. 22, n. 2, p. 370-8; 2013.

VITTA, Angela. Atividade Física e bem-estar na velhice. In: FREIRE, Sueli Aparecida. e NERI, Ana Lliberaço, **E por falar em boa velhice.** Campinas: PAPIRUS, 2000.

ZAGO, Anderson Saranz. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 13, n. 1, p. 153-158, 2010.(ALMEIDA & OLIVEIRA 2013; OMS 2005). LÚCIO et al.(2011). NAHAS, 2006). WHO, 2002). / CARRASCO, & CARÚS, 2020).

WARBURTON, 2006) BREVIDELLI, 2006). (GIL, 2008).

DUARTE, 2020; TOZIN, FURLANETO e FRANÇA 2014; REIS, MEIRA e ELIOTE,2011; BUENO,2019; LUZ, 2009; VEIGA e SILVA, 2019)

EMILIAVACA, et al., 2019; VICENTE & SANTOS 2013, ZAGO, 2010).

