



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

**CÁSSIA PRISCILA AGOUTE REIS RODRIGUES
LUDYMILLA RECH SILVA CHAVES**

**OS BENEFÍCIOS DO MÉTODOS DE PILATES NA TERCEIRA
IDADE:
UMA REVISÃO DE LITERATURA**

ARIQUEMES - RO

2018

**CÁSSIA PRISCILA AGOUTE REIS RODRIGUES
LUDYMILLA RECH SILVA CHAVES**

**OS BENEFÍCIOS DO MÉTODOS DE PILATES NA TERCEIRA
IDADE:**

UMA REVISÃO DE LITERATURA

Artigo Científico apresentado ao curso de Pós Graduação *Lato Sensu* em Treinamento Funcional para Aptidão e Reabilitação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente como requisito parcial à obtenção do título de especialista.

Profº Orientador: Dr. Diego Santos Fagundes.

Ariquemes - RO

2018

OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO DE PILATES NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

THE BENEFITS OF THE PILATES METHOD IN THE THIRD AGE: A LITERATURE REVIEW

Cássia Priscila Agoute Reis Rodrigues*¹; Ludymilla Rech Silva Chaves*²; Dr. Diego Santos Fagundes³

RESUMO

O processo de envelhecimento envolve uma série de alterações degenerativas, que ocorrem de forma gradativa e irreversível no corpo, como a sarcopenia, disfunções posturais, ciclo de marcha reduzido, diminuição do controle e estabilidade devido à perda de força muscular, flexibilidade e coordenação motora. O método Pilates é uma técnica que cada vez mais tem ganhado o público da terceira idade, pois é uma técnica dinâmica que visa melhorar a força, alongamento e flexibilidade, nesses exercícios são mantidas as curvaturas fisiológicas do corpo tendo como centro de força o abdômen, o que ajuda a proporcionar ao idoso o alívio e a prevenção de dores crônicas. Objetivo: Revisar a literatura existente sobre os efeitos e benefícios do método Pilates como intervenção na melhora da qualidade de vida do idoso. Método: Foi realizada uma revisão de literatura utilizando Descritores em Ciências da Saúde (DECs), consulta de trabalhos indexados e publicados nas bases de dados LILACS, SCIELO, PubMed, e Google Acadêmico. Considerações Finais: Os estudos analisados apontam que o método Pilates traz diversos benefícios para indivíduos da terceira idade, pois tem como objetivo trabalhar a força muscular, flexibilidade, postura, equilíbrio estático e dinâmico, coordenação motora, propriocepção, além de melhorar a capacidade respiratória e a consciência corporal.

Palavras Chaves: Terceira idade. Método Pilates. Benefícios.

ABSTRACT

The aging process involves a series of degenerative changes that occur gradually and irreversibly in the body, such as sarcopenia, postural dysfunctions, reduced gait cycle, decreased control and stability due to loss of muscle strength, flexibility and motor coordination. The Pilates method is a technique that has increasingly gained the public of the third age, because it is a dynamic technique that aims to improve strength, stretching and flexibility, in these exercises are maintained the physiological curvatures of the body having as a center of force the abdomen, which helps provide the elderly with relief and prevention of chronic pain. Objective: To review the existing literature on the effects and benefits of the Pilates method as an intervention in improving the quality of life of the elderly. Method: A literature review was carried out using Descriptors in Health Sciences (DECS), consultation of works indexed and

published in databases LILACS, SCIELO, PubMed, and Google Scholar. Final Thoughts: The Pilates method has several benefits for the elderly, as it aims to work on muscular strength, flexibility, posture, static and dynamic balance, motor coordination, proprioception, and improve respiratory capacity. the body consciousness.

Keywords: Third Age. Pilates method. Benefits.

* Igualdade de autoria;

¹ Bacharela em Fisioterapia pela Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA).
E-mail: cassia_agoute@hotmail.com;

²Bacharela em Fisioterapia pela Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA).
E-mail: ludymilla.rech.silva@gmail.com;

³Doutor em Farmacologia e Fisiologia pela Universidad de Zaragoza – Espanha.
Professor do curso de Fisioterapia da Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA). E-mail: diegofagundes@hotmail.com.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento fisiológico compreende uma série de alterações nas funções orgânicas devido exclusivamente aos efeitos da idade avançada sobre o organismo, fazendo com que o mesmo perca a capacidade de manter o equilíbrio homeostático e que todas as funções fisiológicas gradualmente comecem a declinar⁽¹³⁾.

Segundo Dos Reis, Mascarenhas e Lyra⁽⁶⁾, o processo de envelhecimento é um fenômeno progressivo e irreversível, sendo caracterizado por inúmeras alterações morfológicas, fisiológicas, funcionais e bioquímicas. Dentre estas alterações, destacam-se a diminuição da massa magra, força e flexibilidade, os quais associados ocasionam uma diminuição do equilíbrio, postura, desempenho funcional dificultando a realização das atividades de vida diária, aumentando o risco de quedas e comprometendo a qualidade de vida.

Com o intuito de promover um envelhecimento saudável se faz necessário as práticas corporais, que envolvam exercícios físicos e mentais, individuais e coletivos. À vista disso, surge o pilates como uma nova tendência na realização de exercícios físicos, trazendo uma abordagem mais holística e de valorização da interação entre mente e corpo⁽¹⁾.

O método Pilates constitui-se em uma atividade física, desenvolvidos por Joseph Pilates, cuja principal característica é um trabalho de condicionamento físico fundamentado na respiração e consciência corporal. A prática de Pilates envolve o uso

de molas como recurso de resistência e/ou o próprio corpo, produzindo movimentos harmônicos e precisos. Através deste métodos benefícios como fortalecimento muscular, ganho de flexibilidade, ganho de resistência e a melhora da estabilização postural, fatores estes normalmente comprometidos em idosos, são adquiridos ⁽¹⁶⁾.

Com base no exposto acima, este estudo tem por objetivo apresentar, através de revisão literária, os benefícios do método pilates na terceira idade.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica relacionada ao tema, o mesmo foi desenvolvido com base em material publicado em livros e em artigos publicados em revistas indexadas.

As fontes bibliográficas pesquisadas para a temática desse estudo foram as publicações impressas em livros de acervo pessoal, de livros anexados na Minha Biblioteca, consulta de trabalhos indexados e publicados nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) que abrange LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), SCIELO (Scientific Eletronic Library online), Pub Med (US National Library of Medicine NationalInstituteof Health) e Google Acadêmico. Os Descritores em Ciências da Saúde foram: terceira idade/third age, método Pilates/ Pilatesmethod, benefícios/ benefitis.

Como critérios de inclusão deste estudo utilizaram-se: livros e artigos publicados entre os anos de 2004 à 2018. Foram excluídos estudos publicados em outros idiomas, e que não tivessem sido publicados no período estabelecido para a presente revisão.

2. REVISÃO DE LITERATURA

3.1 HISTÓRIA DO MÉTODO PILATES

Joseph HubertusPilates, criador do Método Pilates, nasceu em 1880 porém foi possivelmente registrado em 1883 na Alemanha em uma pequena vila denominada Monchengladbach próximo à Dusseldorf. Quando criança sofria de diversas doenças: asma, raquitismo, bronquite, febre reumática. Mas independente de suas debilidades físicas, sempre foi muito determinado para contrariá-las, e fez isso através da prática de exercícios. Praticou inúmeros esportes como o esqui, kung fu, ginástica, karatê, meditação zen, exercícios desenvolvidos por gregos e romanos, mergulho, boxe, natação, yoga, acrobacias circenses e técnicas de defesa pessoal⁽¹⁰⁾.

Em 1912 aos 32 anos Joseph se mudou para Inglaterra e tornou-se boxeador e artista circense, na mesma época deu-se início a 1 Guerra Mundial. Ele foi considerado um inimigo estrangeiro e foi preso num campo de concentração, onde se tornou enfermeiro dos estrangeiros que guerreavam naquela época. Através do seu conhecimento adquirido através de suas práticas de esportes e estudos de física, biologia, fisiologia, anatomia e medicina oriental criou seus primeiros exercícios através do uso de molas nas camas hospitalares, e posteriormente criou outros aparelhos. Joseph obteve reconhecimento dos efeitos da criação de seus exercícios a partir do momento em que nenhum de seus pacientes sucumbiu a epidemia de gripe influenza que matou milhares de pessoas em 1918⁽¹¹⁾.

Em 1926 aos 46 anos, Joseph H. Pilates migrou para os Estados Unidos, onde fundou seu primeiro Studio em Nova York, durante a viagem no navio conheceu a enfermeira e futura esposa Clara. Seu trabalho atraiu inicialmente os bailarinos, através da arte da contrologia que é a capacidade que o corpo tem de se mover com conhecimento e domínio do próprio físico. O criador do método teve vida longa e saudável, mas faleceu aos 84 anos em 1967 devido ao incêndio que ocorreu no seu Stúdio, na tentativa de salvar seus equipamentos inalou uma grande quantidade de gases tóxicos. Ele não deixou herdeiros, mas sua esposa Clara Pilates assumiu a direção do Stúdio dando continuidade ao trabalho do marido⁽²⁾.



Figura I Joseph reabilitando um estrangeiro de guerra no aparelho que hoje é conhecido como Cadillac⁽¹⁰⁾

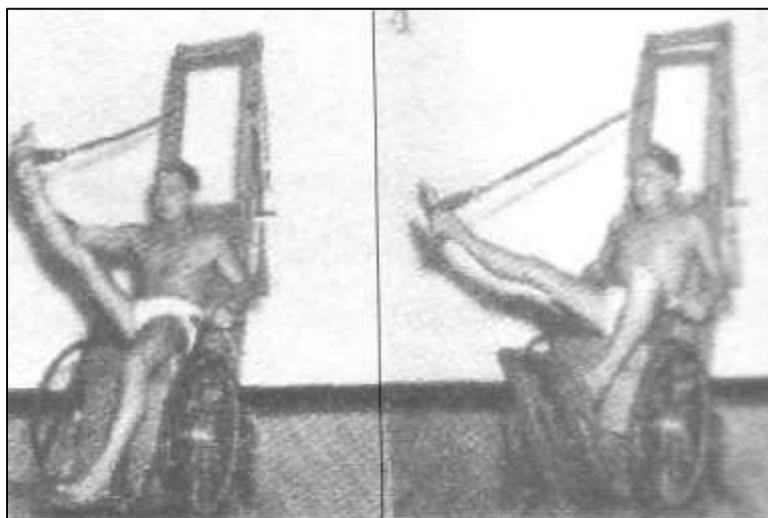


Figura II Adaptação de exercícios na cadeira de rodas que foi o protótipo da Combo Chair⁽¹⁰⁾

3.2 PRINCÍPIOS DO MÉTODO PILATES E SEUS EQUIPAMENTOS

Segundo Silva e Mannrich⁽¹⁷⁾, há nove princípios básicos que o método Pilates é executado: concentração, controle, centragem, respiração diafragmática, leveza, precisão, força e relaxamento. Os exercícios são adaptados de acordo com as condições do paciente. A arte do controle ou contrologia assim como o Joseph H. Pilates denominava, utilizam princípios específicos para promover a integração entre eles, que são a concentração, centro de força (powerhouse), fluidez, precisão, respiração e controle dos movimentos⁽¹¹⁾.

De acordo com Ellsworth⁽⁷⁾, o princípio do controle é o foco principal, sendo crucial ao iniciar e finalizar cada movimento, seu domínio, proporciona ao indivíduo treinar seus músculos para manter uma condição de força e alongamento ao longo de todo o movimento.

No Pilates o princípio da respiração é fundamental, proporcionando controle dos movimentos, oxigenando os tecidos, facilitando a estabilização da coluna e por fim ajuda a relaxar a musculatura⁽⁵⁾.

O centro de força (powerhouse) é composto pelos músculos abdominais, glúteos e para vertebrais lombares, sendo estes responsáveis pela estabilização estática e dinâmica do corpo⁽¹⁷⁾. Contudo cada músculo que compõe o centro de força, é exigida de uma forma diferente, variando de acordo com o exercício executado. Mediante a tantas variações torna-se importante a análise da ativação muscular durante o movimento, possibilitando a prescrição do exercício de forma precisa para acionar determinada musculatura⁽³⁾.

Segundo Juliano e Bernardes ⁽¹⁰⁾, a fluidez é essencial para o sucesso da rotina de exercício, e deve estar associado a harmonia e beleza, acreditando que esta trindade deve ser buscada ao executar os movimentos durante o exercício.

A precisão combina o controle com a consciência espacial do movimento, se fazendo necessário para um posicionamento preciso do corpo durante todo exercício. Esse princípio é um dos mais importantes em todo o método pilates, pois a precisão ajudará o paciente a obter o máximo do seu treino e o protegerá de lesões ⁽⁷⁾.

O método pilates pode ser realizado em solo ou através de aparelhos, sendo que os aparelhos foram projetados para que durante os exercícios houvessem o máximo de conforto, estabilidade e segurança. Os equipamentos desenvolvidos para a prática do pilates são: Cadillac, Reformer, LadderBarrel, Prancha de Molas, Step Chair e Wall Unit ⁽¹⁰⁾. No pilates solo os acessórios utilizados são: Flex Band, Mini Band, Toning Ball, Over Ball e Fitness Circle⁽¹³⁾.

3.3 O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é um processo essencial que atinge todos os nossos sistemas e tecidos. A velocidade desse processo acontece de forma diferente em cada sistema entre as pessoas, mas o declínio corporal total é parte decisiva da vida de todos nós. O declínio biológico ligado ao sedentarismo com consumo de nutrientes inapropriados, obesidade, tabagismo e etilismo, apresenta magnitude maior e mais intensa ⁽⁹⁾.

De acordo com Rebelatto e Morelli ⁽¹⁵⁾, diversas alterações ocorrem no corpo durante o envelhecimento, tais como diminuição do arco plantar, aumento da curvatura da coluna, diminuição do tamanho da coluna vertebral, perda de água dos discos intervertebrais, aumento dos diâmetros da caixa torácica e do crânio, aumento do tecido adiposo, perda hídrica intracelular, diminuição da espessura da pele, pele áspera e seca, formação de manchas hiperpigmentadas e perda de pelo. Dentre estas, uma das alterações mais notória é a perda de massa muscular ou sarcopenia decorrentes da diminuição no peso muscular e da diminuição da contração muscular tipo II.

O sistema respiratório durante o envelhecimento apresenta diminuição da expansibilidade e complacência da mecânica respiratória, perda da elasticidade pulmonar, dilatação dos bronquíolos, ductos e sacos alveolares, com diminuição da superfície alveolar. O volume residual aumenta, principalmente em idosos sedentários e fumantes, as trocas gasosas torna-se cada vez menos eficiente ocasionando um aumento da pressão pulmonar e resistência vascular pulmonar ⁽¹⁴⁾.

Mediante a tantas alterações presentes no processo do envelhecimento, o indivíduo idoso necessita de uma atenção voltada para a sua realidade, proporcionando uma qualidade de vida, com um envelhecimento saudável, possibilitando ao idoso se manter presente entre seus familiares e amigos o maior tempo possível, com autonomia e bem-estar. Para isto, é necessário praticar atividades físicas, interagir em grupos, ter atividades de lazer, de forma a alcançar um bom estado físico e psicológico⁽¹⁾.

3.4. OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA TERCEIRA IDADE

O processo de envelhecimento é um fenômeno contínuo e irreversível, sendo identificado por inúmeras alterações morfológicas, fisiológicas, funcionais e bioquímicas. Dentre as alterações fisiológicas, destacam-se diminuição da massa magra, força e flexibilidade, as quais relacionadas provocam a alteração do equilíbrio, má postura e menos desempenho funcional, dificultando a realização das atividades de vida diária, conseqüentemente, intensificando o risco de quedas e comprometendo a qualidade de vida⁽¹²⁾.

Outro fator que atinge negativamente a qualidade de vida nos idosos é a presença de dor, pois o mesmo ocasiona restrição nas atividades de vida diária. A dor em idosos esta comumente ligada a uma desordem crônica associada a inabilidade funcional, dessa forma, a pratica de atividade física regularmente durante a senescência é um importante recurso descrito com efeito analgésico⁽¹⁸⁾.

Atualmente, existem diversas atividades físicas oferecidas, com inúmeros propósitos, orientações e métodos. Dentre tantas atividades oferecidas o Pilates vem fortalecendo-se e tornando-se popular entre a comunidade idosa⁽⁸⁾.

Segundo Mussi e Cezar⁽¹¹⁾, o método pilates no paciente idoso trabalha principalmente o fortalecimento muscular, a flexibilidade, a postura, os equilíbrios estáticos e dinâmicos, a coordenação motora, a estimulação proprioceptiva, a melhora da capacidade cardiorrespiratória e a consciência corporal. Além disso, a pratica do método pilates é um excelente instrumento de saúde principalmente para os idosos, induzindo várias adaptações fisiológicas e psicológicas, tais como: melhora do fluxo circulatório, melhora do controle da glicemia, melhora do perfil lipídico, redução peso corporal, melhora do controle da pressão arterial em repouso, melhora da marcha e auto da autoestima e autoconfiança.

As atividades físicas mais recomendadas para esta faixa etária, são atividades de baixa a média intensidade, baixo impacto e longa duração. Por essa razão o método

pilates vem sendo uma boa alternativa e alguns especialistas ainda mencionam o pilates como a condição de ginástica mais eficiente de todos os tempos ⁽⁶⁾.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o método pilates possui de fato inúmeros benefícios para o paciente idoso, trabalhando de forma global as estruturas físicas e mentais do indivíduo, proporcionando um restabelecimento das estruturas afetadas pelo envelhecimento.

Seus princípios vão de encontro com as alterações encontradas durante o envelhecimento, tratando de forma ampla e objetiva os sinais e sintomas encontrados presentes no idoso. Porém, recomenda-se novos estudos, com o intuito de estabelecer conhecimentos atuais sobre tais benefícios e sua aplicabilidade.

REFERÊNCIAS

- 1 - BRAGA, Irineide Beserra et al. A percepção do Idoso sobre a Saúde e Qualidade de Vida na Terceira Idade. [Citado em 10 de abril de 2018]. Id on Line Revista de Psicologia, v. 9, n. 26, p. 211-222, 2015. Disponível em: <file:///C:/Users/PC/Documents/ARTIGO%20LUDYMILLA/idoso5.pdf>
- 2 - COMUNELLO, Joseli Franceschet. Benefícios do Método Pilates e sua Aplicação na Reabilitação. Instituto Salus. 2011.
- 3 - COSTA, Mariana Sales; QUEIROZ, Suzanne Feitosa. Ativação elétrica dos músculos do powerhouse durante a execução do legcircles no cadillac. [Citado em 16 de abril de 2018]. Escola Bahiana De Medicina E Saúde Pública: Salvador, 2016. Disponível em: <http://www.repositorio.bahiana.edu.br/jspui/bitstream/bahiana/832/1/TCC%20vers%C3%A3o%20final%2016.10.17.pdf>
- 4 - CURI, Vanessa Sanders. A Influência do Método Pilates nas Atividades de Vida Diária de Idosas. Porto Alegre, 2009.
- 5 - DE CARVALHO, Jéssica Mártenes et al. In: CONGRESSO DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO DA UEG - Inovação: Inclusão Social e Direitos, 3. ed., 2017, Pirenópolis – Goiás. Influência do método Pilates na função respiratória. [Citado em 10 de abril de 2018]. Pirenópolis – Goiás: CEPE, 2017. p. 1-5. Disponível em: <file:///C:/Users/PC/Documents/ARTIGO%20LUDYMILLA/INFLUENCIA%20DO%20METODO%20PILATES%20NA%20FUNÇÃO%20RESPIRATÓRIA.pdf>
- 6 - DOS REIS, Luciana Araújo; MASCARENHAS, Claudio Henrique Meira; LYRA, Joalise Eliote. Avaliação da Qualidade de Vida em Idosos Praticantes e não Praticantes do Método Pilates. [Citado em 03 de abril de 2018]. C&D- Revista Eletrônica da Fainor. Bahia, v. 4, n. 1, p. 38-51, 2011. Disponível em: <file:///C:/Users/PC/Documents/ARTIGO%20LUDYMILLA/idosopilates4.pdf>.

- 7 - ELLSWORTH, Abigail. Pilates: Anatomia Ilustrada – Guia Completo para Praticantes de Todos os Níveis. [Citado em 10 de abril de 2018]. Manole, 2015. [Minha Biblioteca]. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520448434/cfi/9!/4/4@0.00:61.0>
- 8 - FERNANDES, Livia Vieira; DE LACIO, Marcio Luis. O Método Pilates: Estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade.[Citado em 28 de março de 2018]. Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery, Minas Gerais, n. 10, p. 1-23,jan/jun. 2011. Disponível em: <file:///C:/Users/PC/Documents/ARTIGO%20LUDYMILLA/idosopilates9.pdf>
- 9 - GUCCIONE, Andrew A., WONG, Rita A., AVERS, Dale. Fisioterapia Geriátrica. 3ª edição. [Citado em 10 de abril de 2018]. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013. [Minha Biblioteca]. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/978-85-277-2360-2/cfi/5!/4/4@0.00:33.6>
- 10 - JULIANO, Rafael De Arruda; BERNARDES, Rodrigo. A Teoria o Método Pilates: da História à Biomecânica. 2. ed. Porto Alegre: Ideograf, 2016.
- 11 - MARÉS, Gisele et.al. A Importância da Estabilização Central no Método Pilates: Revisão Sistemática. [Citado em 18 de abril de 2018]. Rev. Fisiot. Mov. v. 25, n. 2,p. 445-451, 2012.Disponível em: <file:///C:/Users/PC/Documents/ARTIGO%20LUDYMILLA/pilates%203%20-%20Cópia.pdf>
- 12 - MUNIZ, Joseane do Nascimento et al. Análise do efeito do método Pilates no perfil postural de idosas. [Citado em 28 de março de 2018].ConScientiae Saúde, São Paulo, 2015, v. 14, n. 3, p. 410-416, set. 2015. Disponível em: <file:///C:/Users/PC/Documents/ARTIGO%20LUDYMILLA/idosopilats11.pdf>
- 13 - MUSSI, Radhija; CEZAR, Caio. Tudo sobre Pilates na Terceira Idade.[Citado em 10 de abril de 2018]. E-Book. 1º ed. 2018. Disponível em: [file:///C:/Users/PC/Documents/ARTIGO%20LUDYMILLA/VOLLPILATES-Pilates-para-Idosos-Tudo-sobre-Pilates-na-Terceira-Idade%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/PC/Documents/ARTIGO%20LUDYMILLA/VOLLPILATES-Pilates-para-Idosos-Tudo-sobre-Pilates-na-Terceira-Idade%20(1).pdf)
- 14 - NUNES, Maria Inês, SANTOS, Mariza dos, FERRETI, Renata Eloah Lucena. Enfermagem em Geriatria e Gerontologia. [Citado em 10 de abril de 2018]. Guanabara Koogan, 2012. [Minha Biblioteca]. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/978-85-277-2153-0/cfi/30!/4/4@0.00:26.4>
- 15 - REBELATTO, José Rubens, MORELLI, José Geraldo Silva. Fisioterapia Geriátrica: a Prática da Assistência ao Idoso.[Citado em 09 de abril de 2018]. 2º ed. Manole, 2007. [Minha Biblioteca]. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520444108/cfi/86!/4/4@0.00:11.2>
- 16 - RODRIGUES, Brena Guedes De Siqueira et. al. Anatomia funcional de idosas praticantes de Pilates. [Citado em 12 de abril de 2018].Fisioterapia de Pesquisa. São

Paulo, v. 17, n. 4, p. 300-305, 2010. Disponível em:
<file:///C:/Users/PC/Documents/ARTIGO%20LUDYMILLA/idosopilates4.pdf>

17 - SILVA, Anne Caroline Luz Grudtner; MANNRICH, Giuliano. Pilates na Reabilitação: uma revisão sistemática. [Citado em 28 de março de 2018]. Rev. Fisiot. Mov. 3.ed. p. 449-455. 2009. Disponível em:
<file:///C:/Users/PC/Documents/ARTIGO%20LUDYMILLA/pilates.pdf>

18 - TOZIM, Beatriz Mendes et al. Efeito do método Pilates na flexibilidade, qualidade de vida e nível de dor em idosos. [Citado em 09 de abril de 2018]. ConScientiae Saúde, São Paulo, 2014, v. 13, n. 4, p. 563-570, dez. 2014. Disponível em:
<file:///C:/Users/PC/Documents/ARTIGO%20LUDYMILLA/idosopilats7.pdf>

ESPECIFICAÇÃO DA PARTICIPAÇÃO DE CADA INTEGRANTE NA ELABORAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DA PÓS-GRADUAÇÃO¹ LATO SENSU EM TREINAMENTO FUNCIONAL PARA A APTIDÃO E REABILITAÇÃO FÍSICA DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE-FAEMA.

OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO DE PILATES NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Integrantes:

Cássia Priscila Agoute Reis

Ludymilla Rech Silva Chaves

Orientador

Professor Doutor Diego Santos Fagundes

Escolha do Tema:

Inicialmente a dupla juntamente com o orientador reuniram-se para definirem o tema para a elaboração do trabalho. Com o tema definido a dupla iniciou a pesquisa bibliográfica e elaboração do artigo.

Elaboração do artigo

Após pesquisado e lidos todos os documentos selecionados para a produção do trabalho, a introdução foi criada da síntese de informações e ideias da dupla.

Para melhor aproveitamento do tempo fragmentou-se as funções, sendo que Ludymilla Rech Silva Chaves fez a revisão literária referente os benefícios

¹ Res. 05/2016/CONSU/FAEMA

presentes no método pilates na melhor idade. O qual foi abordado no trabalho. Ficando para a Cássia Priscila Agoute Reis descrever metodologia do artigo.

Para finalizar com as considerações finais, a mesma foi criada a partir de discussões da dupla.

Durante toda a elaboração do trabalho, a dupla consultou e recebeu orientações do professor orientador Diego Santos Fagundes para a produção do artigo bem como, na formatação do trabalho.

As citações e referências foram criadas conforme se ia redigindo os conteúdos do estudo.

Ariquemes, 11 de Junho de 2018.

Cássia Priscila Agoute Reis

Graduada em Bacharelado em Fisioterapia pela Faculdade de Educação e Meio Ambiente/RO - FAEMA

Ludymilla Rech Silva Chaves

Graduada em Bacharelado em Fisioterapia pela Faculdade de Educação e Meio Ambiente/RO - FAEMA

Doutor Diego Santos Fagundes

Orientador e Coordenador da Especialização em Treinamento Funcional para Aptidão e Reabilitação Física da Faculdade De Educação e Meio Ambiente - FAEMA