

# A PRÁTICA DO MÉTODO PILATES COMO FERRAMENTA PARA MELHORA DA FLEXIBILIDADE NA 3ª IDADE

**Camila Silva Guimaraes<sup>1</sup>, Daniela Da Silva Fonseca<sup>1</sup>, Danilo Sales<sup>1</sup>, Erika Ribeiro Pereira Dos Santos<sup>1</sup>, Jefferson André Da Cruz De Lima<sup>1</sup>, Daniela Moraes Scoss<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Centro Universitário Ítalo Brasileiro  
Av. João Dias, 2046 – São Paulo - SP  
danieladfonseca@hotmail.com

---

## Resumo

O estudo tem como objetivo relacionar o Método Pilates com o intuito de trabalhar uma atividade diferenciada para identificar possibilidades de oferecer benefícios à saúde de forma atraente, eficiente e adequada à faixa etária do público alvo. A atividade foi analisada como ferramenta para desenvolvimento da flexibilidade, bem como verificou as maiores necessidades do público ao adaptar-se a essa modalidade. A pesquisa foi realizada através de materiais da biblioteca Dante Alighieri, Portal Periódicos da Capes, Scielo Brasil, Bireme. Descritores: Atividade Física, Terceira Idade, Pilates, Flexibilidade. Como fator de aptidão física, a flexibilidade tem importância direta no aumento da qualidade de vida e saúde na terceira idade.

**Palavras-chaves:** Pilates, Terceira idade, flexibilidade, saúde, qualidade de vida.

## Abstract

N This study has the goal of relate the Pilates Method with the intend of explore a differentiated activity to identify possibilities of offering benefits to health in an attractive way, effective and proper to the target public. The activity was analyzed as a tool to development of flexibility, as well it was verified the principal needs of this public to adapt to this activity. The research was produced trough materials from data bases: Dante Alighieri Library, Capes Periodics Portal, Scielo Brazil, Bireme. Describers: Physical Activities, Third Age, Pilates, Flexibility. As physical aptitude factor, flexibility has direct importance on increase of life quality and health on third age.

**Key words:** Elderly, Pilates, Third Age, Flexibility, Health, Life Quality.

## 1. INTRODUÇÃO

De acordo com Salin et al. (2011), mais do que em qualquer outra faixa etária o sedentarismo é mais presente na terceira idade devido a crenças populares de que se deve diminuir a prática de acordo com o avanço da idade. Como o aumento da expectativa de vida, este público está se tornando cada vez mais numeroso, e, conseqüentemente requer uma maior atenção da parte dos profissionais da saúde à disposição.

Assim como a força e a resistência muscular localizada, a flexibilidade é um componente de aptidão física, sendo consideravelmente relevante para a execução de movimentos simples ou complexos para a manutenção da saúde e qualidade de vida. Por essa razão, um nível baixo de flexibilidade pode ter influência direta também na perda de equilíbrio, podendo aumentar o número de quedas na execução de atividades do dia-a-dia, o que se torna cada vez mais comum com o avanço da idade. (MAZO et. al., 1997).

O estudo tem como objetivo relacionar o Método Pilates ao intuito de trabalhar uma atividade diferenciada para identificar possibilidades de oferecer benefícios à saúde de forma atraente, eficiente e adequada à faixa etária do público alvo. A atividade será analisada como ferramenta para desenvolvimento da flexibilidade, bem como verificar quais as maiores necessidades do público ao adaptar essa modalidade.

Dessa forma, é possível verificar como funciona o processo de melhoria desta capacidade física e como este aspecto reflete na qualidade de vida desses indivíduos. A Pesquisa será realizada através de materiais da biblioteca Dante Alighieri, Portal Periódicos da Capes, Google acadêmico, Scielo Brasil, Bireme. Descritores: Atividade Física, Terceira Idade, Pilates, Flexibilidade.

## 2. O MÉTODO PILATES

Pilates é um método de condicionamento físico que integra o corpo e a mente ampliando a ca-

pacidade de movimentos, aumentando o controle, a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal. É um sistema de exercícios que possibilita maior integração do indivíduo no seu dia-a-dia. Trabalha o corpo como um todo, corrige a postura e realinha a musculatura, desenvolvendo a estabilidade corporal, necessária para uma vida mais saudável e longa (CAMARÃO, 2004, p. 5).

A prática do Método Pilates oferece diversos benefícios, dentre eles destacamos a melhora da força e flexibilidade, (English e Howe, 2007 apud VAZ et al, 2012) melhora na postura e saúde, da capacidade respiratória, do controle e definição da musculatura (Barra e Araujo, 2007 apud VAZ et al, 2012 ).

## 3. FLEXIBILIDADE

Um estudo realizado por Dantas (2005) concluiu que a flexibilidade é um dos fatores primordiais no aperfeiçoamento motor e no desenvolvimento da consciência corporal.

A flexibilidade pode ser definida como qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem risco de provocar lesões (DANTAS, 2005 p. 57).

Para Dantas (2005) existem vários aspectos que influenciam na restrição na capacidade de flexionarem-se os fatores são dois endógenos: idade, sexo, individualidade biológica e os exógenos: hora do dia, temperatura, exercícios e fadiga.

De acordo com Araújo (2005), ter um nível de flexibilidade elevado é de fundamental importância em qualquer idade, tornando-se crucial na terceira idade. A terceira idade é caracterizada como um período no qual as realizações dos movimentos apresentam grandes restrições decorrentes do processo de envelhecimento, isso acaba impossibilitando a realização de atividades simples, como sentar, agachar, levantar, desse modo a flexibilidade proporciona uma

vida mais saudável e grande independência ao idoso.

Joseph Pilates (2010) acreditava que um dos principais requisitos para a felicidade é o bem estar era a atividade física. Quando mais flexível mais jovem.

Todos os exercícios no método exigem do aluno um determinado nível de flexibilidade, seja para um objetivo de amplitude ou eficiência do movimento. Segundo Dantas (2002) o envelhecimento acarreta perda de mobilidade caracterizada pela diminuição progressiva da amplitude do movimento articular e pelo aumento do endurecimento articular. Estes sintomas são devidos a uma calcificação acentuada das cartilagens e dos tecidos em redor e a uma maior tendência para o encurtamento dos Exercício Físico e Envelhecimento Ativo 25 músculos, que leva ao desenvolvimento de artrites e de outras condições ortopédicas negativas que reduzem a elasticidade e a tolerância à compressão na coluna vertebral.

#### **4. BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA O IDOSO**

A atividade física pode influenciar positivamente no controle dos aspectos fisiológicos (níveis de glicose, capacidade aeróbica, flexibilidade e equilíbrio), dos aspectos psicológicos (relaxamento, ansiedade, saúde e depressão) e dos aspectos sociais (segurança, integração comunitária e funções sociais), melhorando a qualidade de vida do idoso. (NAHAS, 2001).

Os idosos que não estão bem condicionados fisicamente, com pouca flexibilidade, resistência, equilíbrio e força, estão mais vulneráveis às quedas, ocasionando possíveis fraturas e lesões, dificultando a realização das tarefas diárias. Com a prática de exercício físico regular, os idosos podem reverter as limitações decorrentes da idade, melhorando sua autonomia, sua aptidão física, seus relacionamentos sociais e o aspecto psicológico, já que, a reintegração social minimiza problemas de solidão e depressão, proporcionando bem-estar geral (PAPALÉO NETTO, 2002; MAZO, LOPES, BENEDETTI, 2001).

Este incentivo gera uma mudança de hábitos dessa população, não sendo difícil observar, nos dias atuais, pessoas de meia idade praticando exercício físico. Apesar de algumas propostas visarem interesses econômicos, como redução de gastos hospitalares e recursos humanos, dentre outros, fica claro que os benefícios não são perceptíveis apenas no âmbito econômico, mas, também, na melhoria da qualidade de vida das pessoas em diferentes aspectos, como biológico, social, psicológico, espiritual, cultural, político etc. (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2001).

No entanto, é preciso ressaltar: “Um dos aspectos que devem ser considerada na relação atividade física, doença e saúde em termos populacionais é a escolha do tipo de atividade física a ser prescrito na terceira idade.” (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001, p. 4). Neste sentido, o Método Pilates surge como um conjunto de exercícios físicos integrados que traz muitos benefícios à saúde dos idosos.

#### **5. ENVELHECIMENTO**

Envelhecer é uma fase esperada e natural da vida do ser humano. Este é um processo transversal a todas as espécies, que sofrem alterações desde o nascimento até a morte, mas que apresenta uma grande variação de indivíduo para indivíduo pertencente à mesma espécie. A forma como o processo se desenrola depende de três fatores principais: biológicos, psíquicos e sociais. Da interação entre estes, resulta o aparecimento ou não, a antecipação ou retardamento dos sintomas característicos da velhice. O envelhecimento é então um processo não unitário e que não resulta necessariamente de uma doença (SANTOS, ANDRADE, BUENO, 2009).

Por isso a importância dos fatores de proteção primária, os quais, por meio de atividades físicas e dieta adequada, além de fuga à dependência química ou fatores estressantes, contribuem para melhorar a qualidade de vida e para o envelhecimento mais saudável. (SANTOS; ANDRADE; BUENO, 2009).

Este processo biológico indesejável, mas

natural, faz com que os tecidos e estruturas percam a elasticidade e a eficiência, gerando disfunções e outros distúrbios que, por sua vez, caracterizam o envelhecimento, embora, talvez, sejam efeitos e não a causa de doenças associadas a esta fase da vida. (PAPALÉO NETTO, 2000)

Cada vez mais se recomenda a prática da atividade física para a manutenção da saúde, o que certamente deve possibilitar um envelhecimento mais saudável, proporcionando ao idoso melhor desempenho nas suas atividades de vida diária. A contribuição da atividade física para esses indivíduos está associada diretamente à redução do nível de riscos aos quais estão expostos durante a vida. (GUIMARÃES et al., 2008, p 6).

## **6. ASPECTOS FISIOLÓGICOS DO ENVELHECIMENTO**

O envelhecimento fisiológico depende significativamente do estilo de vida adotado por cada indivíduo desde seu nascimento e sua cultura desde a infância, adolescência, fase adulta até a velhice. Este é caracterizado por uma série de modificações nas funções orgânicas e mentais fazendo com que o organismo perca a capacidade de manter o equilíbrio homeostático e com que todas as funções fisiológicas comecem gradualmente a declinar (CANCELA, 2007).

Uma das principais causas para perda de força muscular deve-se à perda de massa muscular, a alterações na capacidade dos músculos de gerarem força ou, até mesmo, uma combinação destes dois mecanismos. Esta diminuição associa-se à limitação da mobilidade e do desempenho físico no idoso (SHANKAR, 2002).

Segundo Dantas (2002) o envelhecimento acarreta perda de mobilidade caracterizada pela diminuição progressiva da amplitude do movimento articular e pelo aumento do endurecimento articular. Estes sintomas são devidos a uma calcificação acentuada das cartilagens e dos tecidos em redor

e a uma maior tendência para o encurtamento dos Exercícios Físico e Envelhecimento Ativo 25 músculos, que leva ao desenvolvimento de artrites e de outras condições ortopédicas negativas que reduzem a elasticidade e a tolerância à compressão na coluna vertebral.

## **7. A IMPORTÂNCIA DO MÉTODO PILATES PARA ALCANÇAR A FLEXIBILIDADE NA TERCEIRA IDADE**

A flexibilidade traz dias mais prazerosos para o corpo, contribui com a mobilidade, fazendo com que o idoso consiga um fortalecimento muscular, na postura corporal e na melhora do equilíbrio. A flexibilidade é uma habilidade que auxilia a mobilidade, podendo se locomover com maior facilidade, amarrar seu próprio calçado, pegar algo acima da cabeça. Com uma vida mais saudável os idosos ficam cada vez menos dependentes (DANTAS et al., 2002).

A flexibilidade como critério de aptidão física é extremamente importante em relação ao movimento, pois promove precisão e eficácia motora, tem relação direta na prevenção de lesão e dores crônicas. Considerando estes aspectos, Joseph Pilates buscava trabalhar exercícios para o aumento de força sem prejudicar o ganho de flexibilidade. (Segal, Hein e Basford, 2004, apud Vaz et al 2012).

A proposta do Método Pilates pode ser de melhoria na qualidade de vida de seus praticantes, através de uma condição otimizada de uma nova postura, desenvolvendo maior mobilidade, equilíbrio e agilidade, embasando-se numa tonificação muscular e em um ganho de flexibilidade e elasticidade, atingidas através de seus exercícios específicos. (CURI, 2009, p 15).

“Esta aplicabilidade do Método é pensada conforme a importância dada na realização das atividades da vida diária, em especial na população idosa que busca independência no seu cotidiano.”

## 8. DISCUSSÃO

Autores e ano	Objetivo	Amostra	Protocolo	Resultados
L O P E S ; RUAS;PATRIZZI; 2015	Avaliar os efeitos de exercícios do método Pilates na força muscular respiratória de idosas antes e após 11 semanas de treinamento	Foram selecionadas sete mulheres com idade igual e superior a 60 anos e com autonomia cognitiva preservada	A Prova de Função Pulmonar (Espirografia) foi realizada por meio do espirômetro marca Vitalograph® modelo 8600. A força muscular respiratória foi obtida pelas técnicas de medidas da pressão inspiratória máxima e pressão expiratória máxima, por meio de um manovacuômetro analógico da marca Gerar.	Conclui-se que os exercícios do método Pilates proporcionaram aumento significativo da pressão expiratória máxima na população idosa estudada.
NASCIMENTO; LIMA; 2013;	O presente artigo tem por fim apresentar as ações do Projeto de Extensão "Pilates e o Idoso: Contribuições para o equilíbrio corporal"	O Projeto contou com a participação de 70 moradores da cidade Petrolina-PE, em idade entre 60-80 anos.	O programa de treinamento, propriamente dito, teve início na fase III do projeto e estendeu-se até a Fase V. Para tanto, foram eleitos 15 exercícios de fácil execução oriundos do modelo original do método Pilates	melhorias de capacidades como equilíbrio, flexibilidade, alongamento, força, além de baixarem os níveis de stress devido a dinâmicas de consciência e relaxamento muscular. De tal modo, confirmou-se, mais uma vez, que a prática do Pilates possibilita o incremento de aptidões motoras, além de ser responsável por transformações a nível morfológico e psicológico na terceira idade.

Autores e ano	Objetivo	Amostra	Protocolo	Resultados
ALVARENGA; ZIZCYCKI; KUNHAVALIK; GAMBA; 2014	O presente estudo teve o objetivo de realizar uma intervenção postural fisioterapêutica pelo Método Pilates Studio, analisando, através de resultados preliminares os efeitos sobre o apoio plantar e a postura em idosas com escoliose.	Com quatro idosas, com idades entre 66 e 70 anos. Indivíduos com idade acima de 65 anos e que apresentaram diagnóstico médico e fisioterapêutico de escoliose.	Para isso, utilizou-se a Baropodometria, através do uso de um software e hardware F-Scan da Tekscan, composto por placas barosensíveis de superfície de 46 cm por 17 cm, onde os sujeitos ficavam posicionados em pé sobre a mesma, cabeça alinhada, membros superiores ao longo do corpo, postura relaxada e estática. O equipamento captava a carga do peso corporal nos pés e quantificava em kg/cm <sup>2</sup> . Além disso, utilizou-se a Biofotogrametria, com o objetivo de fotografar a postura dos pesquisados em 2 posições, a anterior e a posterior, e assim, verificar se o desvio da coluna se alterava ou não com o Pilates.	Na análise da postura vista anterior, observou-se uma redução dos ângulos das variáveis. Os ombros e os membros superiores encontravam-se desalinhados, sendo visíveis através do ângulo Acrômioclavicular (AC), com valores no pré = 1,5 + 0,5; nas 10 sessões 1,5 + 1, pós 20 sessões 1,25 + 0,9, reduzindo em 0,25 graus o desalinhamento entre o lado direito e o esquerdo. Porém, quando analisados estatisticamente, a variável AC não se modificou ao longo do tratamento com Pilates (p=0,89), contudo as variáveis UC e EIAS mostram fortes tendências a redução de seus ângulos, mas sem apresentar significância estatística (p=0,14716 e p=0,09769, respectivamente) ao longo de 20 sessões de Pilates Studio



SABATINI; 2014	O objetivo deste estudo foi avaliar, em um grupo de mulheres idosas, os efeitos de um programa de exercícios físicos, baseado no método Pilates, sobre a capacidade funcional, a qualidade de vida e os marcadores de remodelação óssea.	Foi realizado estudo longitudinal, prospectivo, com intervenção, com 40 indivíduos do sexo feminino, com 60 anos ou mais de idade,	Dois grupos de mulheres, um submetido a programa de exercícios baseado no Método Pilates (PEBMP; grupo Pilates) e outro não (grupo Controle), foram comparados entre si, antes e depois da aplicação do PEMB, Flexibilidade (teste de sentar e alcançar), Muscular (teste muscular manual), Equilíbrio (teste de Berg), A qualidade de vida (QV), Índice de massa corpórea (IMC), Seguintes exames laboratoriais: paratormônio (PTH), 25- hidroxí-vitamina D (25-OH Vitamina D), cálcio (Ca), fósforo (P), magnésio (Mg), albumina, fosfatase alcalina total (FA total) séricos e cálcio urinário.	No presente estudo, concluímos que o programa de exercícios físicos baseado no método Pilates, aplicado em um grupo de mulheres idosas, durante 20 semanas, com frequência de uma vez por semana: Promoveu melhora da capacidade funcional, com efeitos positivos na flexibilidade, força muscular e equilíbrio; Promoveu melhora da qualidade de vida, com resultados positivos nas dimensões: capacidade funcional, aspectos físicos, emocionais e vitalidade, avaliação emocional e funcional e escore final; Não alterou os marcadores bioquímicos de remodelação óssea.
----------------	--	--	--	---

Autores e ano	Objetivo	Amostra	Protocolo	Resultados
KOLYNIAK; CAV-ALCANTI; AOKI; 2004	O objetivo do presente trabalho foi avaliar o efeito do método Pilates sobre a função de extensores e flexores do tronco.	Selecionadas 20 pessoas (dezesesseis mulheres com idade média de $34,06 \pm 7,21$ ; quatro homens com idade média de $33,5 \pm 6,68$ anos) com habilidade para executar os exercícios do nível intermediário-avançado, que completaram 25 Sessões durante 12 semanas.	Os voluntários foram submetidos ao teste isocinético de avaliação da flexão e extensão do tronco no início e ao final do período de treinamento. Através do equipamento Cybex® 6000, módulo TFE (TrunkFlexionExtension), O eixo do movimento é fixado na altura da articulação L5-S1, tendo sido feitas duas repetições isocinéticas concêntricas a 120 graus por segundo em cada avaliação A velocidade angular de 120 graus por segundo.	A função dos extensores do tronco apresentou aumento em todos os parâmetros analisados (pico de torque – 25%, $p = 0,0004$ ; trabalho total – 29%, $p = 0,0002$ ; potência – 30%, $p = 0,0002$ ; quantidade total de trabalho – 21%, $p = 0,002$ ) em relação ao período pré-treinamento. Com relação aos músculos flexores, foi detectado discreto aumento para trabalho total (10%, $p = 0,0003$ ) e para quantidade total de trabalho (10%, $p = 0,002$ ). Analisando a razão flexora: extensor, em todos os parâmetros foi detectada redução significativa em relação aos índices obtidos no pré-treinamento (pico de torque – 24%, $p = 0,0001$ ; trabalho total – 23%, $p = 0,002$ ; potência – 25%, $p = 0,01$ ; quantidade total de trabalho – 14%, $p = 0,04$ ).



## 9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Hoje o Método Pilates está difundido, pois tem oferecido bem-estar a todas as faixas etárias. Para aproveitar o melhor que essa atividade tem a nos oferecer, precisamos estudar as necessidades de nossos clientes, assim saberemos exatamente como aplicar o Método. Temos o Pilates como um exemplo de uma ferramenta de desenvolvimento corporal muito útil, e cada vez mais vem influenciando um número maior de pessoas ao redor do mundo.

Como professor cabe a todos a tarefa de nos aprofundar nesse emaranhado de técnicas e conhecimentos diferentes, e, dessa forma, saber escolher o que é mais interessante para cada cliente, respeitar a individualidade de todos e entender que o método é adaptável, não totalmente imutável.

Por esta razão, é necessário avaliar com frieza cada grupo para que trabalhar de forma adequada e atingir os objetivos traçados. Cada indivíduo possui uma necessidade especial, cada grupo de pessoas seja pela faixa etária, cultura, ou necessidades físicas específicas. O Método Pilates é uma ferramenta completa e rica, muito eficiente para fins de qualidade de vida e saúde. Em uma sociedade moderna onde o tempo dita todas as regras, é necessário que estejamos preparados para utilizar de forma extrema todas as nossas ferramentas e possibilidades.

## 10. REFERÊNCIAS

- ANDERSON, B. et al. The PMA Pilates Certification Exam Study Guide 3Ed. Miami, FL. Pilates Method Alliance, Inc. (PMA), 2014.
- DANTAS, Estélio, H.M; alongamento e flexionamento. 5 ed. Rio de Janeiro: Editora Shape, 2005
- CANCELA, Diana Manuela Gomes; O Processo do Envelhecimento. 2007. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>>. Acesso em 22 outubro. 2015
- CURY, Vanessa Sanders; A Influência do Método Pilates nas atividades de vida diária de mulheres Idosas. 2009. 69 páginas. Dissertação de Mestrado. Instituto de Geriatria e Gerontologia – Pontífica Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009.
- GALLAHUE, D. L; OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte, 2001.
- GUIMARÃES, Andréa Carmem. et al. Efeito de um programa de atividade física sobre o nível de autonomia de idosos praticantes do programa de saúde da família. *Fitness & Performance Journal*, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, jan./fev. 2008.
- G1 BRASIL. Brasil fica em 56º em ranking mundial dos melhores países para idosos. Set/2014. Disponível em: <<http://g1.globo.com/mundo/noticia/2015/09/brasil-fica-em-56-em-ranking-mundial-dos-melhores-paises-para-idosos.html>>. Acesso em 25 set. 2015.
- G1 BRASIL. Em 50 anos, percentual de idosos mais que dobra no Brasil. Abr./2012. Disponível em: <<http://g1.globo.com/brasil/noticia/2012/04/em-50-anos-percentual-de-idosos-mais-que-dobra-no-brasil.html>>. Acesso em: 25 set. 2015
- ARAUJO, Claudio Soares de; Flexisteste, um método completo de avaliar a flexibilidade. Rio de Janeiro: Editora Manole, 2005.
- ALVES, Roseane Victor. et al. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 10, n. 1, Niterói, 2004.

- INSTITUTO Brasileiro de Geografia e Estatística. Dados demográficos. 2008. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/mtexto/pnadcoment1.htm>>. Acesso em: 25 set. 2015.
- MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS.NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v. 7, n. 1, p. 2-13, jan./fev. 2001. Disponível em: <[http://rodrigoborges.com/principal/pdf/reabilitacao\\_12.pdf](http://rodrigoborges.com/principal/pdf/reabilitacao_12.pdf)>. Acesso em 25 set. 2015.
- MAZO, Giovana Zaperllon; LOPES, Marize Amorim; BENEDETTI, Tânia Bertoldo. *Atividade física e o idoso: concepção gerontológica*. Porto Alegre: Sulina, 2001.
- MENDES, L. Adeus memória. *Revista Vida e Saúde*, São Paulo, p. 10-15, mar/2006.
- NAHAS, Markus Vinicius. *Atividade, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 2. ed. Londrina: Ed. Midiograf, 2001.
- NERI, Anita Liberalesso. O fruto dá sementes: processos de amadurecimento e envelhecimento. In: NERI, Anita Liberalesso (Org.). *Maturidade e velhice: trajetórias individuais e socioculturais*. Campinas/SP: Papirus, 2001. p. 11-52.
- PAPALÉO NETTO, M. O estudo da velhice no século XX: histórico, definição do campo e termos básicos. In: FREITAS, E. V. de. et al. (Orgs.) *Tratado de geriatria e gerontologia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. p. 02-12.
- PILATES, J. H.; MILLER, W. J. *O retorno à vida pela Contrologia*. Tradução e revisão científica Cecília Panelli. 1. ed. São Paulo: Ed. Phorte, 2010. Tradução de: Return to Life through Contrology.
- PILATES, J. H. *Sua Saúde*. Tradução e revisão científica Cecília Panelli. 1. ed. São Paulo: Ed. Phorte, 2010. Tradução de: YourHealth.
- SANTOS, F. Heloísa dos; ANDRADE, Vivian Maria; BUENO, Orlando Francisco Amodeo. Envelhecimento: um processo multifatorial. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 14, n. 1, p. 3-10, jan./mar. 2009. Disponível em: <<http://scielo.br/pdf/pe/v14n1/a02v14n1.pdf>>. Acesso em 25 set. 2015.
- SHANKAR, K; *Prescrição de Exercícios*, 1º ed Rio de Janeiro: Editora : GUANABARA KOOGAN S/a, 2002, Páginas : 376.
- VAZ, Renata Alves. et al. O Método Pilates na Melhora da Flexibilidade – Revisão Sistemática. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício* v 6 n 31, São Paulo, 2012.