

Qualidade de vida de idosos praticantes de pilates no município de Santarém – Pará

Quality of life of elderly pilates practitioners in the municipality of Santarém – Pará

Calidad de vida de ancianos practicantes de pilates en el municipio de Santarém – Pará

Recebido: 29/11/2022 | Revisado: 07/12/2022 | Aceitado: 08/12/2022 | Publicado: 16/12/2022

Maria Beatriz Cardoso Magalhães Damasceno

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5703-4506>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: mabemagalhaes17@gmail.com

Israel Clemeson Moutinho Leite

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8147-6112>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: israel.moutinho21@gmail.com

Tiago Sousa da Costa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4341-7298>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: fisiotiagocosta@gmail.com

Lenise Ascenção Silva Nunes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8471-1819>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: lenisenunes@outlook.com

Mariana dos Anjos Furtado de Sá

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5231-8887>
Universidade do Estado do Pará, Brasil
E-mail: mariana.sa@uepa.br

Resumo

Objetivo: Investigar a qualidade de vida de idosos praticantes de Pilates no município de Santarém – Pará. **Metodologia:** O presente estudo trata-se de uma pesquisa caracterizada como descritiva, transversal, de abordagem quantitativa, expressando por meio de estatísticas e dados numéricos os resultados obtidos. **Resultados:** Foi possível observar que a distribuição dos participantes foi igualitária no que se refere ao sexo, a faixa etária mais frequente foi de 70 a 79 anos, bem como houve predomínio de idosos aposentados e com ensino superior completo. **Discussão:** Foi possível constatar que a maioria dos idosos apresentou pontuações mais elevadas nos domínios “Intimidade” e “Atividades passadas, presentes e futuras” pertinentes ao WHOQOL-OLD 10. **Conclusão:** A partir dos resultados obtidos nesse estudo, constatou-se que os idosos entrevistados apresentaram de forma geral resultados positivos na maior parte dos domínios que foram avaliados pelo WHOQOL-OLD 10. Pode-se inferir que a prática do Método Pilates poder ter contribuído para esses resultados.

Palavras-chave: Idoso; Qualidade de vida, Atividade física.

Abstract

Objective: To investigate the quality of life of elderly Pilates practitioners in the municipality of Santarém - Pará. **Methodology:** This study is a descriptive, cross-sectional research with a quantitative approach, expressing the results obtained through statistics and numerical data. **Results:** It was possible to observe that the distribution of participants was equal with regard to gender, the most frequent age group was 70 to 79 years old, as well as there was a predominance of retired elderly people with complete higher education. **Discussion:** It was possible to verify that the majority of the elderly had higher scores in the domains of intimacy and past, present and future activities relevant to the WHOQOL-OLD 10. **Conclusion:** From the results obtained in this study, it was found that the elderly interviewed generally presented positive results in most of the domains that were evaluated by the WHOQOL-OLD 10. It can be inferred that the practice of the Pilates Method may have contributed to these results.

Keywords: Aged; Quality of life; Physical activity.

Resumen

Objetivo: Investigar la calidad de vida de ancianos practicantes de Pilates en el municipio de Santarém - Pará. **Metodología:** Este estudio es una investigación descriptiva, transversal con enfoque cuantitativo, expresando los resultados obtenidos a través de datos estadísticos y numéricos. **Resultados:** Se pudo observar que la distribución de los participantes fue equitativa en cuanto al género, el grupo etario más frecuente fue el de 70 a 79 años, así como también hubo predominio de ancianos jubilados con estudios superiores completos. **Discusión:** Fue posible verificar que la mayoría de los ancianos presentaron puntuaciones más altas en los dominios de intimidad y actividades pasadas, presentes y futuras relevantes para el WHOQOL-OLD 10. **Conclusión:** A partir de los resultados obtenidos

en este estudio, se constató que los ancianos los entrevistados presentaron en general resultados positivos en la mayoría de los dominios que fueron evaluados por el WHOQOL-OLD 10. Se puede inferir que la práctica del Método Pilates pudo haber contribuido a estos resultados.

Palabras clave: Anciano; Calidad de vida; Actividad física.

1. Introdução

O crescimento da população com idade superior a sessenta anos vem se intensificando nos últimos anos e os idosos passaram a constituir cerca de 12% da população mundial, com possibilidade dessa porcentagem duplicar até 2050 (Tavares et al., 2017; Macena, Hermano & Costa., 2018). No Brasil, entre os anos de 2012 e 2017 houve um aumento de cerca de 18% desse grupo e estimativas apontam um possível aumento da expectativa de vida para 81,3 anos (Vequi et al., 2021; Ibge, 2018).

Assim, cada vez mais se discute acerca da importância do conceito de envelhecimento saudável, sendo este caracterizado pela manutenção da capacidade funcional e bem-estar do indivíduo que já possui idade avançada, refletindo em um aumento da expectativa de vida do indivíduo (Tavares et al., 2017; Souza et al., 2021).

O envelhecimento pode ser definido como um processo natural, contínuo e gradativo que acarreta diversas alterações à nível orgânico e que está associado não somente ao aspecto físico como também ao social e ao psicológico (Ciosak et al., 2011; Veloso, 2015; Gonçalves, 2015).

As principais alterações fisiológicas que acometem a população idosa relacionam-se, com frequência, ao aparelho locomotor e são responsáveis pela redução da funcionalidade, bem como dificuldade de execução das atividades diárias, gerando comprometimento da qualidade de vida desse público (Nery et al., 2016; Veloso, 2015; Ravagnani et al., 2021).

O conceito de qualidade de vida (QV), por sua vez, compreende o bem-estar geral do indivíduo, envolvendo sua saúde física, funcionalidade, nível de independência, relações interpessoais, estilo de vida, saúde mental, bem como aspectos socioeconômicos (Vecchia et al., 2005; Campos, Ferreira & Vargas, 2015; Branco et al., 2022).

Nesse sentido, existem alguns fatores que podem contribuir para moderar os efeitos do processo de envelhecimento e promover melhora da qualidade de vida, é o caso da prática de atividade física, que possui fundamental importância para manutenção e recuperação da capacidade funcional, principalmente no que se refere ao público com faixa etária avançada (Nery et al., 2016; Domingos, 2021).

As atividades propostas a esse público devem considerar sua capacidade e suas preferências, além de contemplar os aspectos físico e mental, priorizando abordagens dinâmicas e lúdicas, aliando a melhora na saúde física ao nível de satisfação e participação (Vequi et al., 2021).

Dessa forma, o Método Pilates (MP), surge como uma das atividades mais indicadas e destaca-se por repercutir de forma positiva na saúde da população idosa, demonstrando bons resultados no que tange a questões funcionais e a qualidade de vida dos indivíduos submetidos a essa prática, no entanto, ainda possível observar a necessidade da realização de mais estudos voltados os benefícios ofertados pelo MP.

Diante do exposto, este estudo tem por objetivo investigar a qualidade de vida de idosos praticantes de Pilates no município de Santarém – Pará.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo de caráter descritivo, transversal, de abordagem quantitativa, objetivando retratar as características de determinados grupos ou fenômeno com auxílio de técnicas de coletas de dados como questionários, expressando por meio de estatísticas e dados numéricos os resultados obtidos (Hochman et al., 2005).

O projeto de pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado do Pará – Campus XII/Santarém (CAAE: 53977421.9.0000.5168) procedendo conforme determina a Resolução 466/12 do Conselho

Nacional de Saúde. Após certificação dos critérios de inclusão e esclarecimentos sobre a pesquisa, os idosos que aceitaram participar, leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foram incluídos no estudo.

O processo de coleta dos dados foi realizado em 4 estúdios de Pilates na cidade de Santarém – Pará, no período de junho a setembro de 2022, de forma presencial, mediante aceite da instituição selecionada. Em virtude da pandemia, a pesquisa foi realizada com a utilização de todos os protocolos de segurança e uso de equipamentos de proteção individual, visando minimizar quaisquer riscos à saúde dos pesquisadores e participantes.

Os participantes foram selecionados para o estudo por meio de busca ativa nos locais previamente estabelecidos, foram recrutados idosos de ambos os sexos com idade igual ou superior a 60 anos, que possuíssem capacidade de realizar atividades da vida diária sem auxílio, e que tivessem realizado no mínimo 10 sessões de Pilates. Como critérios de exclusão foram considerados: idosos que apresentassem disfunções neurológicas e déficits cognitivos que interferissem/inviabilizassem a realização da pesquisa.

O levantamento dos dados dos participantes ocorreu inicialmente a partir de uma entrevista por intermédio de uma ficha previamente estruturada pelos autores contemplando questões referentes a características sociodemográficas (idade, sexo, estado civil, ocupação e grau de escolaridade), condição de saúde do participante (comorbidades e uso de medicação) bem como questionamentos referentes à prática do Pilates (tempo de atividade, frequência e motivo que levou a iniciar a atividade).

Posteriormente, foi utilizado o WHOQOL-OLD 10, instrumento direcionado especificamente para avaliação da qualidade de vida do público idoso. O questionário compreende 24 questões, correspondentes a 6 facetas com diferentes aspectos a serem avaliados: Funcionamento dos sentidos; Autonomia; Atividades passadas, presentes e futuras; Participação social; Morte e morrer; Intimidade. Todos os pontos a serem avaliados englobam questões referentes a saúde física, relações pessoais, atividades do cotidiano, independência funcional e satisfação com a vida atual (Santos, 2015).

Os dados obtidos foram tabulados e analisados no programa Microsoft Excel Office 2019 (Windows), em seguida, receberam tratamento estatístico descritivo.

3. Resultados

A amostra do presente estudo foi composta por 18 idosos praticantes de Pilates.

Tabela 1 - Distribuição dos idosos praticantes de Pilates segundo as variáveis sociodemográficas.

Características Sociodemográficas	(%)
Idade	
60 a 69 anos	38,89%
70 a 79 anos	50,00%
80 a 89 anos	11,11%
Sexo	
Masculino	50,00%
Feminino	50,00%
Grau de Escolaridade	
Ensino Médio Completo	27,78%
Ensino Superior Completo	33,33%
Ensino Superior Incompleto	5,55%
Ensino Fundamental Completo	5,55%
Ensino Fundamental Incompleto	27,78%
Estado Civil	
Solteiro	11,11%
Casado	61,11%
Divorciado	5,56%
Viúvo	22,22%
Ocupação	
Aposentado	38,89%
Autônomo	16,67%

Fonte: Dados da Pesquisa.

De acordo com a Tabela 1, foi possível observar que a distribuição dos participantes foi igualitária no que se refere ao sexo, a faixa etária mais frequente foi de 70 a 79 anos (50,00%), bem como houve predomínio de idosos aposentados (38,89%), casados (61,11%) e com ensino superior completo (33,33%).

No que concerne às condições de saúde, foi possível verificar que a maioria dos idosos apresentava algum tipo de problema de saúde (94,44%), destacando-se como patologias mais frequentes entre os participantes: hipertensão arterial sistêmica (50,00%), seguido de diabetes mellitus e doenças crônicas como osteoporose e artrite (27,78%). Quanto ao uso de medicação, houve predomínio de idosos que referiram uso de remédios para as condições de saúde que apresentavam (88,89%).

No que tange à prática do Pilates, foi possível observar que a principal motivação para início da atividade foi a busca pela qualidade de vida e bem-estar (27,78%), destacou-se também os relatos de dores crônicas (22,22%) e doenças da coluna vertebral (16,67%). Em relação ao tempo de prática, a maioria das respostas pontuaram que os idosos já realizavam a atividade há pelo menos dois anos (66,7%).

Tabela 2 - Distribuição dos idosos quanto aos domínios do WHOQOL-OLD 10.

Domínios	(%)
Funcionamento do sensório	77,43%
Autonomia	68,06%
Atividades passadas, presentes e futuras	77,78%
Participação social	76,74%
Morte e Morrer	76,04%
Intimidade	77,78%

Fonte: Dados da Pesquisa.

A Tabela 2, demonstra os resultados do WHOQOL-OLD 10. Observou-se que as facetas “Autonomia” e “Morte e morrer” obtiveram menores escores referentes a QV. Também foi possível averiguar que maioria dos idosos apresentou pontuações mais elevadas nas facetas “Intimidade” e “Atividades passadas, presentes e futuras”. Ademais, as facetas “Funcionamento sensório” e “Participação Social” alcançaram desempenho satisfatório.

4. Discussão

Em relação às características dos participantes, pode-se destacar que a maior parte da amostra foi constituída por idosos na faixa etária de 70 a 79 anos e com distribuição igual em relação ao sexo, esse último achado diverge da maioria dos estudos encontrados, onde há maior adesão da população feminina ao Pilates (Freitas et al., 2019; Melo et al., 2021).

Ao considerar a amostra, foi possível verificar que além da busca pelo bem-estar geral e qualidade de vida, as principais motivações para iniciar a prática do Pilates estavam relacionadas à saúde, como quadro de dores crônicas e doenças da coluna vertebral (como hérnia de disco e osteófitos). Esses dados corroboram com o estudo de Santos et al. (2018), que propôs a investigar os principais motivos para adesão ao Pilates e evidenciou que 58% dos participantes da sua pesquisa iniciaram a atividade por indicação médica e prosseguiram devido bem-estar e melhora de quadro algícos.

O processo de envelhecimento envolve diversas alterações fisiológicas, nesse sentido, a idade cronológica é considerada um importante fator que possui influência no bom estado de saúde bem como na capacidade funcional individual (Neves & Faustino, 2022; Ribeiro et al., 2020).

Segundo Cordeiro et al (2014), algumas dessas alterações estão relacionadas ao aparecimento de doenças crônicas e em virtude do surgimento dessas patologias, sendo assim, a população idosa brasileira torna-se um público bastante recorrente

nos serviços de saúde devido à necessidade do uso de medicamentos. Esses dados corroboram com os achados do presente estudo, no qual a maioria dos idosos referiu uso de remédios bem como apresentavam algum tipo de doença crônica.

Frente a isso, a prática de atividade física surge como estratégia benéfica junto à essas condições, pois ainda que não possam ser revertidas, podem ser amenizadas por meio da adoção de hábitos de vida saudáveis, visto que o declínio funcional na terceira idade muitas vezes está correlacionado à ocorrência de agravos como hipertensão arterial sistêmica (HAS) e diabetes mellitus (DM) (Mosa, 2019).

Observou-se, na presente pesquisa, uma maior prevalência de HAS entre os idosos entrevistados. Sabe-se que a hipertensão arterial sistêmica é a doença crônica mais recorrente entre a população idosa e um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças relacionadas ao sistema cardiovascular, afetando a qualidade de vida do indivíduo (Ribeiro et al., 2020). O estudo de Borges et al (2019) evidenciou isso ao constatar que idosos que não possuíam doenças crônicas obtiveram maior escore de qualidade de vida quando comparados à idosos hipertensos e diabéticos.

Também se destacou neste estudo a significativa participação de idosos aposentados e com ensino superior completo, duas variáveis relevantes, tendo em vista que o grau de escolaridade e renda familiar refletem diretamente na possibilidade de o indivíduo ter acesso à informação de qualidade bem como aos serviços de saúde e adoção de um estilo de vida mais saudável (Campos et al., 2014; Andrade et al., 2014; Borges et al., 2019).

No estudo desenvolvido por Andrade et al (2014) que propôs verificar a influência de fatores socioeconômicos na QV de idosos hipertensos, observou-se que o grau de escolaridade foi uma das variáveis que impactou significativamente as médias da QV, refletindo em menores pontuações alcançadas pelos idosos analfabetos quando comparados à idosos alfabetizados.

No que se refere aos resultados do WHOQOL-OLD 10, observou-se que o domínio “Autonomia” obteve menor escore referente a QV (68,06%). Essa faceta engloba desde a capacidade do idoso de tomar decisões, de realizar suas atividades diárias, assim como seu nível de independência. Pode-se inferir que a porcentagem obtida está relacionada ao declínio funcional que decorre do processo de envelhecimento, envolvendo os aspectos sociais, cognitivos e motores, impactando negativamente a qualidade de vida do idoso (Borges et al., 2019; Moraes & Coelho, 2018).

Dito isto, é essencial o incentivo a atividades que propiciem melhora da autonomia na terceira idade. Sendo assim, a prática regular de atividade física é indicada por ofertar benefícios à saúde física e mental de idosos, propiciando efeitos positivos na autoestima, independência funcional assim como melhor desempenho para a realização das atividades do dia-a-dia (Camboim et al, 2017). O estudo de Campos et al (2014) abordou isso ao demonstrar que idosos que realizavam atividade física obtiveram pontuação maior em testes destinados a avaliar a memória, atividades cotidianas e depressão.

No que tange ao desempenho dos participantes no domínio “Morte e morrer” (76,04%), o qual contempla questões acerca do medo de morrer e de sofrimento durante esse processo, esse resultado pode estar relacionado à visão do idoso quanto à finitude da vida ou aspectos mais subjetivos como concepções religiosas. A literatura aponta que, por vezes, o idoso não possui medo de morrer, no entanto, apresenta inseguranças sobre a maneira como acontecerá, se irá sofrer ou sentir dor (Casagrande & Agostini, 2015; Anderson & Oliveira, 2020).

Foi possível constatar que a maioria dos idosos apresentou pontuações mais elevadas nos domínios “Intimidade” (77,78%) e “Atividades passadas, presentes e futuras” (77,78%). Esses resultados estão em consonância com estudos que pontuam que a satisfação e realização de conquistas pessoais aliada à uma boa dinâmica familiar repercutem positivamente na QV da pessoa idosa, haja visto o papel da família como rede de apoio para esse indivíduo (Andrade & Martins, 2016; Reis et al., 2014).

A porcentagem obtida no domínio “Intimidade”, pode estar relacionada também ao fato de 61,11% da amostra ser constituída por idosos casados, logo, pode-se inferir que os idosos se encontravam satisfeitos com seus companheiros bem

como as pessoas que participavam do seu círculo de convivência.

Os domínios referentes à “Participação Social” e “Funcionamento sensorio” também apresentaram resultados satisfatórios. No tocante ao “Funcionamento sensorio”, há possível correlação com o fato de os participantes praticarem Pilates, tendo em vista achados na literatura que evidenciam um melhor desempenho motor e cognitivo a partir da prática regular de alguma atividade física, sendo esta benéfica na redução de dor, maior disposição bem como capacidade física (Neves & Faustino, 2022; Toscano & Oliveira, 2009).

O estudo de Oliveira et al (2019) demonstrou que indivíduos com maior tempo de prática de Pilates, apresentaram melhores desempenhos nos testes de aptidão física, fato que pode estar relacionado aos dados da presente pesquisa, tendo em vista que a maior parte da amostra realizava a atividade há pelo menos dois anos, refletindo possivelmente em pontuações satisfatórias no domínio mencionado.

Quanto à participação social, pode-se inferir que o fato de os idosos estarem envolvidos na prática do Pilates contribui significativamente para o bom desempenho nesse domínio. Segundo Navarro et al (2008), a prática de exercícios físicos na terceira idade possibilita momentos de lazer em conjunto, momentos de socialização e descontração gerando efeitos positivos na saúde mental e física de seus adeptos.

Ao investigar os aspectos pertinentes à QV deve-se considerar os fatores que exercem influência de forma direta e indireta sobre ela. A partir disso, destaca-se como limitações do presente estudo, o número reduzido de artigos utilizando o instrumento WHOQOL-OLD 10, dificultando o processo de comparação com os resultados obtidos na presente pesquisa. A quantidade de participantes que fizeram parte do grupo do estudo também foi um fator limitante, haja visto que um número amostral maior possibilitaria uma análise mais significativa tanto nas questões sociodemográficas e de condições de saúde quanto na aplicação e análise do WHOQOL-OLD 10.

5. Considerações Finais

A partir dos resultados obtidos nesse estudo, constatou-se que os idosos entrevistados apresentaram de forma geral resultados positivos na maior parte dos domínios que foram avaliados pelo WHOQOL-OLD 10. Pode-se inferir que a prática do Método Pilates pode ter contribuído para os resultados obtidos.

Reitera-se a necessidade da realização de mais estudos voltados para essa temática, utilizando amostras maiores, instrumentos avaliativos que sejam voltados para a avaliação do público idoso, bem como estudos que correlacionem os impactos positivos da prática de atividades físicas na QV dessa população, a fim de obter resultados ainda mais detalhados além de gerar novas contribuições para o âmbito científico.

Referências

- Andrade, A. I. N. P. A., & Martins, R. (2016). Funcionalidade familiar e qualidade de vida dos idosos. *Millenium-Journal of Education, Technologies, and Health*, (40), 185-199.
- Andrade, J. M. O., Rios, L. R., Teixeira, L. S., Vieira, F. S., Mendes, D. C., Vieira, M. A., & Silveira, M. F. (2014). Influência de fatores socioeconômicos na qualidade de vida de idosos hipertensos. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19, 3497-3504.
- Branco, J. L. M. C., de Araújo Pedrosa, T. M., & de Oliveira, L. M. N. (2022). Efeitos do método pilates na qualidade de vida de idosos: revisão sistemática. *Effects of the pilates method on the quality of life of elderly: a systematic. Brazilian Journal of Health Review*, 5(3), 10181-10194.
- Campos, A. C. V., Ferreira, E. F., & Vargas, A. M. D. (2015). Determinantes do envelhecimento ativo segundo a qualidade de vida e gênero. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20, 2221-2237.
- Campos, A. C. V., Cordeiro, E. D. C., Rezende, G. P. D., Vargas, A. M. D., & Ferreira, E. F. (2014). Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 23, 889-897.
- Ciosak, S. I., Braz, E., Costa, M. F. B. N. A., Nakano, NGR, Rodrigues, J., Alencar, R.A., & Rocha, A.C. A (2011). Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 45, 1763-1768.

- Cordeiro, J., Del Castillo, B. L., Freitas, C. S. D., & Gonçalves, M. P. (2014). Efeitos da atividade física na memória declarativa, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 17, 541-552.
- Da Silva Borges, J. E., Camelier, A. A., Oliveira, L. V. F., & Brandão, G. S. (2019). Qualidade de vida de idosos hipertensos e diabéticos da comunidade: um estudo observacional. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, 9(1), 74-84.
- D'agostini, C. L. F., & Casagrande, S. L. (2015). Percepção da morte na visão do idoso. *Pesquisa em Psicologia-anais eletrônicos*.
- De Faria Coelho-Ravagnani, C., Sandreschi, P. F., Piola, T. S., dos Santos, L., dos Santos, D. L., Mazo, G. Z., ... & Cyrino, E. S. (2021). Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 26, 1-8.
- De Farias Camboim, F. E., Nóbrega, M. O., Davim, R. M. B., Camboim, J. C. A., Nunes, R. M. V., & Oliveira, S. X. (2017). Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. *Revista de Enfermagem UFPE on line*, 11(6), 2415-2422.
- De Freitas, C. D., de Carvalho Separowic, C., Maltese, C. J., Passarelli, G. D. F. R. R., & Lopes, S. C. (2019). Análise do perfil dos praticantes do método Pilates solo e estúdio na cidade de São Paulo Profile characterization of the studio and mat Pilates practitioners in São Paulo city. *Fisioterapia Brasil*, 20(4Supl), S1-S8.
- De Melo, C. C., Noce, F., Boletini, T. L., Angelo, A. D. D., & Ugrinowitsch, H (2021). Percepção de qualidade de vida de praticantes de pilates.
- De Moraes, F. L. R., Corrêa, P., & Coelho, W. S. (2018). Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários. *RBPFEEX-Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício*, 12(74), 297-307.
- De Oliveira, D. V., Alves, G. L. M. A., Freire, G. L. M., Franco, M. F., Antunes, M. D., do Nascimento Júnior, J. R. A., ... & Bertolini, S. M. M. G. (2020). Comparação da aptidão física de idosos praticantes e não praticantes do método Pilates. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 17(1).
- De Oliveira, P. I. D., & Anderson, M. I. P. (2020). Envelhecimento, finitude e morte: narrativas de idosos de uma unidade básica de saúde. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, 15(42), 2195-2195.
- Domingos, R. D. S. (2021). Qualidade de vida em praticantes do método Pilates: revisão de literatura.
- Dos Reis, L. A., de Vasconcelos Torres, G., dos Reis, L. A., & dos Santos, K. T. (2014). Influência da dinâmica familiar na qualidade de vida de idosos. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, 4(2).
- Dos Reis, L. A., Mascarenhas, C. H. M., & Lyra, J. E. (2011). Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes do método Pilates. *Ciência & Desenvolvimento-Revista Eletrônica da FAINOR*, 4(1).
- Dos Santos, P. M. (2015). Principais instrumentos de avaliação da qualidade de vida de idosos no Brasil: vantagens e desvantagens na utilização. *Corpo consciência*, 25-36.
- Gonçalves, C. D. (2015). Envelhecimento bem-sucedido, envelhecimento produtivo e envelhecimento ativo: reflexões. *Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento*, 20(2).
- Hochman, B., Nahas, F. X., Oliveira Filho, R. S. D., & Ferreira, L. M. (2005). Desenhos de pesquisa. *Acta Cirúrgica Brasileira*, 20, 2-9.
- Macena, W. G., Hermano, L. O., & Costa, T. C. (2018). Alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento. *Revista Mosaicum*, (27), 223-238.
- Mosa, A. A. D. C. O envelhecimento e as doenças crônicas não transmissíveis na unidade básica de saúde da vila são lúcio em Botucatu SP. 2019.
- Navarro, F. M., Rabelo, J. F., Faria, S. T., Lopes, M. C. D. L., & Marcon, S. S. (2008). Percepção de idosos sobre a prática e a importância da atividade física em suas vidas. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 29(4), 596.
- Nery, F. R., Mugnol, K. C. U., Xavier, V. B., & dos Santos Alves, V. L. (2016). A influência da prática do Pilates na qualidade de vida dos idosos: estudo clínico e randomizado. *Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento*, 21(2).
- Neves, R., & Faustino, A. M. (2022). Atividade física e envelhecimento ativo: Diálogos Brasil-Portugal. *Revista Contexto & Saúde*, 22(46), e13323-e13323.
- Ribeiro, D. R., Calixto, D. M., da Silva, L. L., Alves, R. P. C. N., & de Carvalho Souza, L. M. (2020). Prevalência de diabetes mellitus e hipertensão em idosos. *Revista Artigos. Com*, 14, e2132-e2132.
- Santos, S. C. D. (2018). Motivos de adesão e aderência em praticantes do método Pilates.
- Souza, E. M. D., Silva, D. P. P., & Barros, A. S. D. (2021). Educação popular, promoção da saúde e envelhecimento ativo: uma revisão bibliográfica integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26, 1355-1368.
- Tavares, R.E, Jesus, M.C.P.D, Machado, D.R, Braga, V.A.S, Tocantins, F.R, & Merighi, M.A.B (2017). Envelhecimento saudável na perspectiva do idoso: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20, 878-889.
- Toscano, J. J. D. O., & Oliveira, A. C. C. D. (2009). Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 15, 169-173.
- Vecchia, R. D., Ruiz, T., Bocchi, S. C. M., & Corrente, J. E. (2005). Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Revista brasileira de epidemiologia*, 8, 246-252.
- Veloso, A. S. T. (2015). Envelhecimento, saúde e satisfação: efeitos do envelhecimento ativo na qualidade de vida. (Doctoral dissertation, FEUC).
- Vequi, M. A., do Prado, R. L., & Hino, A. A. F. (2021). Avaliação da qualidade de vida de idosos praticantes do método Pilates. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 7(12), 1416-1430.