

A INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA APTIDÃO FÍSICA DE IDOSAS DO MUNICÍPIO DE GUARAPUAVA PR

Arineti Priscila Mayer¹
Wendell Arthur Lopes²

RESUMO

O aumento da expectativa de vida despertou o interesse dos estudiosos com relação às alterações fisiológicas decorrentes do avançar da idade, as quais são caracterizadas por um processo contínuo durante o qual ocorre redução de diversas funções orgânicas. Sendo assim este trabalho versa efetuar uma pesquisa sobre os níveis de aptidão física através de testes e execução de protocolo pelo Método Pilates. Para tanto foram selecionadas 5 (cinco) mulheres inscritas no Projeto da Terceira Idade das Faculdades Guairacá com idade entre 61 e 73 anos. A metodologia utilizada para se alcançar o objetivo, isto é, classificar o nível de Aptidão Física da amostra foi a de Rikli e Jones (1999) e Osness (1990). Na antropometria, peso estatura e índice de massa corporal (IMC), observou uma insignificante diferença entre o pré e pós teste, somente houve uma melhora considerável e uma diferença significava na Aptidão Física. Dessa forma podemos concluir que um Treinamento de quatro semanas baseado no Método Pilates influenciou significativamente para a realização da Aptidão Física para mulheres idosas nos testes propostos.

Palavras-chave: Método Pilates; capacidade funcional; idosas.

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento populacional vem acontecendo em todo o mundo, no Brasil segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) são consideradas, pessoas idosas acima de 60 anos, e nos países desenvolvidos, acima de 65 anos de idade.

O Paraná conta hoje com 722.782 idosos acima de 60 anos, o que corresponde a 7,61 % da população do Estado, e sentido o processo de urbanização, pois 77,7 % dos idosos encontram-se residindo nas cidades. Secretaria do Estado do Paraná (1997).

¹ Graduada em Educação Física pela FACINED/RO

² Mestre de Educação Física

Por três décadas consecutivas (entre 1940 e 1970), o ritmo de expansão da população da paranaense suplantou em muito a média nacional, garantindo uma elevação substantiva nos índices de participação da população estadual no total do contingente do país. No mesmo período as demais variáveis demográficas atuaram em reforço a essa dinâmica, uma vez que a mortalidade no Estado apresentavam tendências de moderado declínio desde as primeiras décadas do século, a exemplo do que ocorria em outras áreas brasileiras, a fecundidade permanecia em níveis elevados e relativamente constante. Magalhães e Kleinke (2000).

Observa-se que Guarapuava esta com um percentual próximo de Curitiba a capital do Paraná e que ambas apresentam um número elevado de pessoas idosas, sendo que as mesmas passam a ser consideradas cidades “idosas”.

O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo no qual há alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas que vão alterando progressivamente o organismo, tornando-o mais susceptível a agressões. Percebe-se que nas alterações relacionadas com a idade estão a presença de fatores de risco e a ocorrência de doenças crônico-degenerativas, que determinam para o idoso certo grau de dependência, relacionado diretamente com a perda de autonomia e dificuldade de realizar as atividades básicas de vida diária, interferindo na sua qualidade de vida (OKUMA, 2002).

As perdas tanto de força quanto de massa muscular ocorrem naturalmente com o passar da idade. A força muscular diminui a uma taxa de 15% por década entre os 60 e 80 anos e 30% por década a partir dos 80 anos, enquanto que a massa muscular aos 90 anos chega a diminuir até 50% em relação aos valores do indivíduo jovem (SAFONS *et al.* 2006).

Segundo Bertholasce *et al.*, (2002) velhice não é igual à doença e incapacidade, pois o organismo trabalha com níveis diferenciados de reserva e superávit. Além do que, é possível evitar, contornar ou controlar muitos problemas de saúde comuns nessa etapa por meio de condições de vida e assistência adequadas. Os idosos que permanecem inativos fisicamente ao longo da vida deverão sofrer os efeitos do envelhecimento com maior impacto, entretanto, aqueles que se mantiverem ativos fisicamente tenderão a prolongar a autonomia funcional e a qualidade de Vida (PAULA & VALE & DANTAS, 2006).

As possibilidades positivas da atividade física na velhice, segundo Vargas Neto (2004), se justificam pelo consenso que, grande parte dos mecanismos implicados no processo de envelhecimento que são facilmente modificados pelo estilo de vida e pelos hábitos higiênicos e dietéticos adotados ao longo da vida. De tal maneira que quando se cumprem as recomendações destinadas a melhorar a saúde da população, pode-se atrasar e, inclusive, evitar problemas típicos da terceira idade. Recomendações como se movimentar e permanecer ativos, a mobilidade é a chave para manter-se jovem, são importantes, pois nada pior do que a imobilidade para envelhecer rapidamente.

Os benefícios da atividade física para idosos são inúmeros, conforme Ramos (2002), esses benefícios abrangem desde o campo físico até o social: aumento da capacidade aeróbia; aumento na ventilação voluntária; melhora na flexibilidade; melhora na resistência muscular localizada; aumento do conteúdo de minerais ósseos; diminuição da resistência vascular; melhor tolerância à glicose; redução da concentração de lipídios; melhora do estado de ânimo, aumento da vitalidade e melhora significativa da qualidade de vida.

Num estudo de Cartaxo, Ferandes e Catão (2008) que teve por objetivo avaliar a capacidade funcional de participantes de grupos da terceira idade; a partir do nível de dependência/independência; estimular os idosos para a realização das atividades de vida diária e sua importância para a saúde, teve como população este estudo um total de 172 indivíduos 21 sendo 43 homens e 129 mulheres, com mais de 50 anos, participante do Programa Conviver da Secretaria Municipal de Ação Social do município de Campina Grande no período de 2005 a 2007. E obtiveram os seguintes resultados: 46,51% dos participantes relataram completa independência, enquanto 48,84% referiram dependência parcial e apenas 4,65% dependência total para mais de sete atividades. Estes autores concluíram que a alta prevalência de autonomia entre idosos mostra que o declínio funcional não é intrínseco ao envelhecimento. Prova disso é que proporção considerável de indivíduos idosos mantém alto grau de independência a despeito da idade, o que a literatura designa “envelhecimento bem-sucedido”.

Conforme Allsen, Harrison e Vance (2001), para que a mudança de hábito ocorra com eficiência, deve-se inicialmente optar por uma atividade física prazerosa e com bons resultados fisiológicos e psicossociais. Existem vários métodos de prática de exercícios para atingir um estilo de vida saudável, e o Pilates é um destes. O Pilates é um método de condicionamento físico que integra o corpo e a mente, restaura o corpo, elimina as dores musculares, amplia a capacidade de executar movimentos, aumentando o controle, a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal. 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).

O criador do Método Pilates, foi Joseph Hubertus Pilates, nascido em 1880 na Alemanha. Durante a sua infância sempre teve uma saúde frágil e dedicou-se a melhora da sua condição física, praticando vários esportes. Foi um autodidata que aprofundou seus conhecimentos em anatomia, fisiologia e medicina tradicional chinesa desenvolvendo seu método com amplas influências da yoga, artes marciais e estudo do movimento dos animais. Joseph Pilates faleceu aos 87 anos com insuficiência respiratória, em consequência do incêndio em seu estúdio. (ABRAMI; BROWNE, 2003).

Para Silva e Mannrich (2009). Os exercícios que compõem o método envolvem contrações isotônicas (concêntricas e excêntricas) e, principalmente, isométricas, com ênfase no que Joseph denominou *power house* (ou centro de força). Este

centro de força é composto pelos músculos abdominais, glúteos e pavertebrals lombares, que são responsáveis pela estabilização estática e dinâmica do corpo. Então, durante os exercícios a expiração é associada à contração do diafragma, do transverso abdominal, do multífido e dos músculos do assoalho pélvico. Em complemento Camarão (2004) expõem que independente da idade, qualquer pessoa pode ser beneficiada com este método que melhora a qualidade de vida e oferece resultados rápidos, mas para obter os benefícios do Pilates é preciso ser disciplinado.

Segundo Ungaro (2002) afirma que cada movimento executado deve ser meticulosamente calculado e planejado, pois é desta maneira que o Método Pilates consegue reduzir o risco de lesão durante a atividade física, preparando o corpo para as atividades diárias da mesma forma que um atleta se prepara para um evento esportivo.

Os exercícios devem ser efetuados em média de 06 a 08 repetições, ou seja, baixas repetições e alta concentração, pois se busca uma execução de forma lenta, para que se tenha tempo de organizar o tronco, trabalhando a musculatura de forma pensada. Segundo Joseph Pilates (*apud* CAMARÃO, 2004), a quantidade ideal de exercícios não é pouco, nem em excesso, diz ainda que não interessa a quantidade, mas a qualidade da execução.

Para avaliar a influência do Método Pilates na flexibilidade de membros inferiores, superiores e tronco de mulheres adultas, Prado e Haas *apud* Curi (2009) realizaram um estudo, e, utilizaram uma amostra composta por 10 mulheres, com idade média de $42,5 \pm 16,01$ anos, que mantiveram uma regularidade de duas sessões semanais, num período de oito meses. Após a análise e discussão dos resultados conclui-se que a maioria das participantes deste estudo, após oito meses de prática do Método Pilates, mostraram-se corporalmente mais flexíveis.

No presente estudo buscou-se analisar qual é a influência de um treinamento de Método Pilates nos componentes da Aptidão Física de idosas. Os estudos científicos encontrados sobre o tema, até o momento de elaboração desta pesquisa, ainda não contemplam muitas informações sobre o processo de envelhecimento juntamente com o Método Pilates. Onde o público idoso busca cada vez mais este tipo de atividade, pelos benefícios a qualidade de vida e saúde. Este estudo foi idealizado e planejado por um processo científico com rigor e clareza na tentativa de comprovação sistemática e organizada sobre a crença destes benefícios relatados com a prática do Método Pilates para a população idosa, que busca independência no seu cotidiano. O estudo foi realizado no Paraná em Guarapuava onde até o momento da pesquisa não consta nenhum trabalho científico sobre o tema.

MATERIAS E METODOS

Este estudo pode ser classificado como um ensaio clínico controlado não-andomizado, pois houve apenas o grupo de tratamento ou de intervenção. Portanto

não ocorreu nenhum processo aleatório de análise dos dados, somente calculadas as médias do grupo de tratamento e comparadas antes e após o programa de intervenção.

Os critérios de inclusão para a participação nesta pesquisa foram: aceitar participar do estudo; ter idade igual ou superior 60 anos; ser do gênero feminino; estar apta a realizar exercícios físicos e os testes propostos; não estar praticando nenhum outro tipo de atividade física regularmente no momento e que participam do Projeto de Terceira Idade da Faculdade Guairacá. Também todas as 5 (cinco) participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os instrumentos utilizados para o desenvolvimento dos testes na pesquisa foram colchonetes, fita métrica, cadeira, cones, cronometro, balança e halter de 2 kg. Para avaliar a Massa Corporal foi utilizado uma balança digital com precisão de 100gr, Estatura estadiômetro (precisão 1 mm), Equilíbrio Dinâmico e Agilidade (AGIL) foi utilizado Osness (1990), nas avaliações de Aptidão Física de Força de Membros Superiores (RESIFOR) Osness (1990), de Força de Membros Inferiores com Levantar e Sentar na Cadeira, Sentado e Alcançar e alcançar atrás das costas no teste de flexibilidade foi utilizado Rikli e Jones (1999, *apud* Rikli; Jones, 2008) e no Apoio Unipedal avaliando o Equilíbrio foi utilizado *apud* Goldie, Back & Evans (1992).

Durante as aulas práticas do Método Pilates (Quadro), a frequência foi de três vezes por semana e duração de uma hora, o tempo da execução de cada exercício foi dado pelo tempo de respiração, com uma média de 4 segundos para a inspiração e 6 segundos para a expiração, onde na fase concêntrica será utilizada a expiração, as participantes foram orientadas e acompanhadas pela pesquisadora que exerce a função de instrutora do Método Pilates no exercício de sua profissão de Bacharel em Educação Física.

Os exercícios ministrados pela pesquisadora, durante as primeiras duas semanas de treinamento, foram planejados conforme descrição do quadro abaixo com repetições de seis movimentos cada exercício, depois de duas semanas foram aumentados com mais duas repetições os movimentos.

Na análise dos dados foi comparado antes e após o programa de treinamento utilizando a estatística descritiva e o teste de t de *student* para medidas repetidas. O nível de significância adotada foi $p < 0,05$.

QUADRO - SÉRIE DE EXERCÍCIO A SEREM EXECUTADAS

EXERCÍCIOS EM PÉ	EXERCÍCIOS SENTADOS	EXERCÍCIOS DEITADO
<p>Fazer círculos com a perna mantendo ela fora do chão à frente do corpo, depois alternar a perna. Posição estática com as pernas e braços abduzidos, tirar uma perna do chão mantendo-se no ar.</p> <p>Levar as mãos no chão, estender os joelhos em seguida seqüenciar a coluna.</p> <p>Com os pés afastados, fazer uma dorso flexão, e volta a posição.</p>	<p>Com as mãos para trás, joelhos flexionados e pés no chão subir o quadril estendendo os joelhos, levando o quadril em direção as mãos.</p> <p><i>Spine stretch</i>, pernas afastadas caminhar com as mãos em direção aos pés, voltar seqüenciando a coluna.</p> <p><i>Saw</i>, levar a mão em direção ao pé contrario com as pernas afastadas girando o tronco.</p> <p>Abraçar as pernas com os joelhos flexionados e ficar redondos com a coluna, deixando a cabeça baixa.</p>	<p><i>Spinal bridging</i>, subir o quadril em direção ao teto e voltar seqüenciando a coluna.</p> <p><i>Hundred</i> (cem), subindo a cabeça e ombro do chão até a torácica 10, com os pés e joelhos a 90° graus do chão.</p> <p>Círculos com os braços ao redor da cabeça em ambos os lados.</p> <p>Círculos com uma perna alternar e depois fazer com as duas pernas.</p>

RESULTADOS

Na tabela 01 encontram-se os valores médios e desvio padrão dos dados antropométricos dos idosos antes e após o treinamento do Método Pilates.

TABELA 01 – MÉDIA E DESVIO PADRÃO DOS DADOS ANTROPOMÉTRICOS DOS IDOSOS ANTES E APÓS O TREINAMENTO DE PILATES

VARIÁVEIS	PRÉ	PÓS
	MÉDIA ± DP	MÉDIA ± DP
PESO (kg)	72,4±7,5	71,3±7,0
ALTURA (cm)	153±4,9	153±4,9
IMC (kg/m²)	30,5±2,8	30,0±2,6

Não houve diferença significativa do peso, altura e IMC na comparação entre os valores pré e pós-treinamento. Na tabela 02 encontram-se os valores médios e desvio padrão dos dados de aptidão física dos idosos antes e após o treinamento do Método Pilates.

TABELA 02 – MÉDIA E DESVIO PADRÃO DOS DADOS DE APTIDÃO FÍSICA DOS IDOSOS ANTES E APÓS O TREINAMENTO DE PILATES

VARIÁVEIS	PRÉ	PÓS
	MÉDIA ± DP	MÉDIA ± DP
FORÇA MMII (rep)	15,6±2,8	20,2±1,1*
FORÇA MMSS (rep)	22±4,6	28,8±3,7*
EQUILIBRIO D (seg)	45±0,5	55±1,0*
EQUILIBRIO E (seg)	34±0,6	53±0,7*
AGILIDADE (seg)	25±4,8	24,03±2,4
FLEXIBILIDADE MMII (cm)	9,2±14,2	10,6±13,7
FLEXIBILIDADE MMSS (cm)	-8,4±7,5	-3,4±5,5*

Legenda:*diferença estatística significativa para $p < 0,05$.

Houve uma diferença significativa nos valores dos testes antes e após o treinamento com o Método Pilates, representando 30% de melhora na Força de MMII, 31% Força MMSS, 22% Equilíbrio LD, 56% Equilíbrio LE, e na flexibilidade de 59,52% no MMSS.

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi verificar qual a influencia do Método Pilates na aptidão física de idosos, onde observou-se com o presente estudo que houve melhora principalmente nos parâmetros de força tanto de membro superior como inferior, no equilíbrio em ambos os lados e na flexibilidade de membro superior. Essa melhora se deve por MP tem por característica a exigência durante a execução dos seus movimentos específicos dos músculos abdominais, dos músculos estabilizadores da coluna vertebral, iliopsoas, quadríceps, também da região lombossacral e do assoalho pélvico, o que talvez justifique a melhora considerável nestes testes que tem por características as valências envolvidas na sua execução como força muscular e equilíbrio, isso possivelmente por uma melhora no tônus muscular resultando numa resistência muscular melhorada, diminuindo a fadiga muscular durante a realização destas tarefas resultando numa melhor resposta fisiológica.

Em relação à flexibilidade, no MP geralmente são realizadas aulas de 1 a 5 vezes na semana, porém para se obter um ganho da flexibilidade, Achour Júnior (2006) preconiza que o método de flexionamento deve ser desenvolvido pelo menos 3 vezes na semana, possibilitando os praticantes um treinamento sistematizado, já que, uma relação convergente com a do Joseph Pilates diz que uma série de 30 (trinta) segundos de alongamento 3 (três) vezes por semana pode se observar um aumento significativo na flexibilidade.

A INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA APTIDÃO FÍSICA DE IDOSAS DO MUNICÍPIO DE GUARAPUAVA PR

Em relação à antropometria não houve diferença significativa, pois o Método Pilates não tem como objetivo diminuição de % da gordura, mais sim trazer um equilíbrio corporal da musculatura, dando mais eficiência aos movimentos, descomprimir e alinhar a coluna vertebral, eliminando as tensões na mesma.

Num estudo observacional realizado por Segal, Hein e Basford (2007) sobre os efeitos do treinamento do Método Pilates na composição corporal e flexibilidade de adultos a partir de uma amostra de quarenta e cinco mulheres e dois homens (com idade média de 41,5 anos), foram aferidas as medidas das distâncias “fingerip-to-floor”, os percentuais de massa magra pelo método de bioimpedância elétrica, e, também, o estado de saúde através do Questionário da Academia Americana de Cirurgias Ortopédicas. Após a análise dos dados, os autores concluíram que não houve nenhuma mudança estatisticamente significativa na massa magra, no peso ou nos outros parâmetros da composição corporal, porém, o treinamento do Método Pilates melhorou a flexibilidade do grupo estudado.

Arantes e Costa (2007) realizaram uma pesquisa, na modalidade de intervenção a Musculação. Estes estudiosos contaram com oito indivíduos (três homens e cinco mulheres), com idade variando de 55 e 80 anos que praticavam musculação há cinco meses no projeto AFRID-FAEFI-UFU. O treinamento de força foi de oito semanas, com três sessões semanais de 60 minutos. Encontraram, também, resultados significativos nos testes aplicados: caminhar/correr 800m, sentar-se e levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa. Mas, neste estudo, os testes com maior significância estatística foram os testes de “caminhar/correr 800m”; “sentar-se e levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa”.

Devemos ressaltar que tanto as intervenções “Musculação” e “Método Pilates” utilizam princípios do treinamento de força e que estas técnicas são relevantes ao cotidiano do idoso, quando medido o tempo de realização das atividades de vida diária.

As limitações do estudo foram de não conseguir idosas sedentárias para a participação do projeto, onde no qual foi utilizado a amostra de idosas que vieram de um programa de atividade física, que tinham uma regularidade constante na modalidade de musculação, isso por sua vez, pode ter influenciado nos resultados que poderiam ser mais significantes estatisticamente.

Smith e Smith (2005) sugerem que exercícios baseados no Método Pilates, que é um método popular de melhora da força do torso, oferecem outros benefícios incluindo mobilidade na coluna vertebral e nas articulações, e ainda propriocepção, equilíbrio e treinamento de coordenação. Idosos que incluem exercícios baseados no Método Pilates terão benefícios ao integrarem nos seus programas tradicionais de treinamento de força e equilíbrio.

A proposta do Método Pilates é 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. Contudo, a comprovação dos efeitos reais para os praticantes deste método se faz relevante, se considerarmos toda a

importância da atividade física no cotidiano do idoso que necessita de um planejamento específico para essas atividades e de profissionais qualificados.

CONCLUSÃO

Com base nos resultados obtidos neste estudo, após um período de quatro semanas de treinamento com o Método Pilates, pode-se afirmar que para o grupo deste estudo, houve uma melhora significativa no parâmetro da Aptidão física, pois influenciou positivamente na realização da maioria dos testes executados, o presente estudo reafirmou a comprovação que o que a literatura existente já demonstra sobre os possíveis benefícios da prática regular do Método Pilates no cotidiano do praticante, que o MP é capaz de proporcionar modificações benéficas em diversos componentes da Aptidão Física em mulheres idosas não-institucionalizadas, contribuindo para a manutenção de um modo de vida autônomo e para a melhoria na qualidade de vida. Como a necessidade de um pequeno espaço físico, a facilidade operacional e o seu baixo custo material, o treinamento com Método Pilates poderia ser incluído em futuros programas de atividade física para idosos.

Sugere-se a realização de outros estudos com amostras maiores e abordando mais variáveis, que privilegiem as características do envelhecimento humano e todas as possibilidades de pesquisa que o Método Pilates abrange, inclusive em estudos interdisciplinares, tanto de caráter qualitativos e/ou quantitativos.

REFERÊNCIAS

- ACHOUR, A. J. **Exercícios de alongamento: anatomia e fisiologia**. 2. ed. rev. e ampl. Barueri: Manole, 2006.
- ALLSEN, P. E.; HARRISON, J. M.; VANCE, B. **Exercício e Qualidade de Vida: Uma abordagem personalizada**. 6 ed. São Paulo: Manole, 2001.
- ABRAMI, M. C. R.; BROWNE R. G. **Material didático do Curso de Formação CGPA Pilates**. São Paulo, 2003.
- ARANTES, L. M.; COSTA G. A. **A influência do treinamento de força nas avds e na qualidade de vida de idosos**. X Fórum Nacional de Coordenadores de Projetos de Terceira Idade de Instituições de Ensino Superior. Caxias do Sul: Educus, 2007.
- BERTHOLASCE, C. A. **Promoção da saúde e envelhecimento**. Rio de Janeiro: Unati, 2002.
- CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil: Corpo e Movimento**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.
- CATAXO, R, M, S.; FERNANDES K, B.; CATAO, R, M. **Avaliação da capacidade funcional de participantes de grupos da terceira idade em Campina Grande/PB**. In: Anais do X Fórum Nacional de Coordenadores de Projetos da Terceira Idade de Instituições de Ensino Superior; 2008 Out. Caxias do Sul: Educus; 2008.

- MAGALHÃES, M, V.; KLEINKE, M, L, U. Projeção da População do Paraná: tendências e desafios. **Revista paranaense de desenvolvimento**, n. 98, p. 27-43, jan/jun, 2000.
- OKUMA, S, S. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa**. Campinas, SP. Papyrus; 2002.
- OSNESS, W, H. Functional fitness assessment for adults over 60 years. Reston: American Alliance for Health, **Physical Education, Recreation and Dance**, 1990.
- PAULA, R. H.; VALE R. G. S.; DANTAS, E. H. M.; Relação entre o nível de autonomia funcional de adultos idosos com o grau de fadiga muscular aguda periférica verificado pela eletromiografia. **Fitness & Performance Jornal**, v. 5, nº. 2, p. 95 - 100, 2006.
- PRADO J, HAAS A, N. **A influência do Método Pilates na flexibilidade de mulheres adultas** Dissertação de Mestrado. Porto Alegre (RS): Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; 2006.
- RAMOS, A, T. **Atividade Física para Gestantes, Adolescentes, Diabéticos, Hipertensos e Idosos**. Rio de Janeiro: Sprint; 2002.
- RIKLI, E, R.; JONES, C. J. **Teste de Aptidão Física para Idoso**. Traduzido por: BIDITTE, Sonia Regina de Castro, Barueri, SP: Manole, 2008.
- SAFONS, P. M.; PEREIRA, S, M de.; RODRIGUES, A, F, J de. Efeitos do Programa Melhor Idade Brasil Telecom de condicionamento físico sobre a força dos membros inferiores de praticantes idosos. **Lecturas Educación Física y Deportes**, v. 98, 2006.
- SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DO PARANÁ, SESA. **Ações Voltadas ao Idoso no Estado do Paraná**. Rebouças, 1997.
- SEGAL N, A, HEIN J, Basford J. The effects of pilates training on flexibility and body composition: an observational study. **Arch of Phys Med and Rehab**. 2004; p. 85, 1977-1981.
- SILVA, A, C, G.; MANNRICH, G. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. **fisioter mov**. 2009, jul/set nº22, v.3 pp.449-455.
- SMITH, K, SMITH, E. **Integrating Pilates-based Core Strengthening Into Older Adult Fitness Programs: Implications for Practice**. Top in Ger Rehab. Bone Health. 2005 Jan, pag. 57-67.
- VARGAS, N, F, X. **Atividades Físico-Desportivas: o novo paradigma de promoção da saúde**. Caxias do Sul: Educus; 2004.
- UNGARO, A. **Pilates body in motion**. New York: Dorling Kinderley; 2002.

ABSTRACT

The increase in life expectancy, aroused the interest of scholars in relation to physiological changes resulting from aging, which are characterized by a continuous process which occurs during the reduction of several physiological functions. So this essay is to make a research on the physical fitness levels through testing and implementation of the protocol by the Pilates Method. The study selected women enrolled in the Elderly Project of the Faculties Guairacá aged less than (60) sixty

A INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA APTIDÃO FÍSICA DE IDOSAS DO MUNICÍPIO DE GUARAPUAVA PR

years. The methodology used to achieve the objective, ie, classify the level of physical fitness of the sample was to Rikli and Jones (1999) and Osness (1990). In anthropometry, weight height and body mass index (BMI), we can notice an insignificant difference between prior and post test, just a considerable betterment expressive difference on the physical fitness. With this, we can conclude that a four-weeks training, based on Pilates Method, influenced significant to accomplish the physical fitness for elderly women in the proposal tests.

Keywords: Pilates; functional ability; elderly.

Recebido em 03 de junho de 2011; aprovado em 28 de junho de 2011.