



Trabalho de Conclusão
do Curso de Educação
Física

Bacharelado



OS EFEITOS DO PILATES PARA IDOSOS

Nome Mateus Gomes dos Santos*
Orientador: Dr. Rafael Felipe de Moraes**

Resumo: Este estudo aborda a importância dos efeitos do pilates para capacidade funcional dos idosos. **Objetivo:** analisar os efeitos do pilates para idosos. **Metodologia:** O artigo está inserido na linha de pesquisa de Ciências do Esporte e Saúde. A pesquisa é caracterizada como bibliográfica de natureza descritiva, com estudos abrangendo intervalos de 2020 a 2024. **Resultados:** Foram identificadas cinco artigos científicos, todos enfatizando a importância do pilates, para os idosos, no processo de envelhecimento. **Conclusão:** Os Efeitos do pilates, contribuem na capacidade funcional nos idosos no processo de envelhecimento, na ação corporal, em hábitos diários, com relação às posturas, e aumentando a qualidade de vida.

Palavras chaves: Pilates, Capacidade Funcional, Idosos.

Abstract – This study addresses the importance of the effects of pilates on the functional capacity of the elderly. **Objective:** To analyze the effects of pilates for the elderly. **Methodology:** The article is part of the Sports and Health Sciences research line. The research is characterized as bibliographic of a descriptive nature, with studies covering intervals from 2020 to 2024. **Results:** Five scientific articles were identified, all emphasizing the importance of Pilates for the elderly in the aging process. **Conclusion:** The effects of pilates contribute to the functional capacity of the elderly in the aging process, in body action, in daily habits, in to postures, and increasing quality of life.

Keywords: Pilates, Functional Capacity, Elderly.

*Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

**Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento no seu processo natural, leva o idoso a uma perda funcional que pode trazer conseqüências em relação á saúde, e também em outros aspectos como os biopsicossociais (Posser *et al*, 2019).

O Envelhecimento é compreendido como um processo natural do ser humano, que ao longo da vida, tende a diminuir a capacidade física, e também a sua capacidade funcional, associada a agravos como a perda de massa óssea, e declínios sensoriais e cognitivos como a dificuldade de aprendizagem e concentração, e também com riscos de quedas em seus respectivos ambientes (Engers *et al.*, 2016).

Ao longo dos anos, a população no seu processo de envelhecimento, está aumentando muito rápido. Compreende – se que essa faixa etária, no seu cotidiano, lida de diferentes formas, com certas mudanças em relação ao envelhecer, sendo um processo natural que começa na idade adulta, que no decorrer dessa fase, o indivíduo vai perdendo a gradativamente a capacidade adaptativa e funcional.

No Brasil, houve um aumento de 12,3%, em relação ao número de idosos, na faixa etária de 60 anos, dessa forma é importante que profissionais de saúde e os órgãos do governo tenham cautela e atenção em relação às precauções para a população idosa. (IBGE, 2017).

A prática dos exercícios físicos pode contribuir para diminuir riscos e melhorar a na qualidade de vida dos idosos perante as complicações do envelhecimento. Prevenindo perdas e incrementando alguns aspectos da aptidão física relacionados a um estilo de vida ativo (Posser *et al*, 2019).

De certa forma, o método Pilates, vem sendo um dos mais buscados por idosos, como prática regular de exercício físico. Dentro da modalidade existem aspectos relacionados ao seu trabalho de estímulos corporais abrangentes, contemplando de forma global aspectos e competências físicas, que podem contribuir, visando a melhora em relação á saúde, com resultados ainda mais interessantes quando realizados com supervisão de um professor de Educação Física (Posser *et al*, 2019).

Os exercícios do método Pilates, contribuem para prevenir a perda de mobilidade, melhora de coordenação motora, flexibilidade e equilíbrio. Sendo uma modalidade de exercício que possibilita o trabalho de forma global, trabalhando a

postura e o realinhamento da coluna, e ajuda os praticantes para que eles tenham força muscular e dessa forma propiciando maior longevidade (Camarão *et al*, 2004).

A prática do Pilates deve ser feita com ajuda de um profissional de Educação Física, auxiliando a forma como deve ser feito o exercício e também ensinando ao aluno, que cada prática feita, tem que manter o foco nos aspectos técnicos, como por exemplo as respirações (Camarão *et al*, 2004).

O exercício físico relacionado ao pilates contribui para, uma série de benefícios que ajudam a população idosa, melhorando a qualidade de vida, reduzindo quedas provocadas pelo envelhecimento, a partir do ganho funcional, trabalhando também a postura e a autonomia dos idosos e ações motoras relacionadas ao cotidiano. Nesse sentido, a maioria deles quando chegam numa certa idade, não são muito ativos, ao longo dos anos ou uma parte da vida, as habilidades motoras diminuem, de certa forma se atrofiando, sendo assim o pilates uma ferramenta promissora neste cenário (Posser *et al*, 2019).

Conseqüentemente, o pilates pode beneficiar seus praticantes, reduzindo riscos de lesões, prevenindo perda funcional, e ajudando nas ações motoras e melhoras na aptidão física, sendo algo positivo que beneficia, em relação a saúde de cada idoso que pratica a atividade (Engers *et al*, 2016).

Os exercícios de Pilates, ajudam na perda de mobilidade funcional dos idosos, ajudando nas ações diárias, a maioria deles busca a sua independência e autonomia, mas não querem depender do seus filhos e familiares, com isso o método é eficiente para a autonomia, e também na perda de gordura e prevenção de comorbidades associadas ao envelhecimento (Engers *et al*, 2016).

Dessa forma o objetivo do presente estudo foi analisar os efeitos do pilates para idosos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Método Pilates

O Ponto inicial do Método Pilates foi criado pelo Joseph Pilates, no início de sua carreira, criou um projeto de exercícios, que ajudasse no seu bem – estar físico, e de fato aprimorou e progrediu até chegar no seu resultado. Nasceu em 1880, na Alemanha em Munchengladbach. Na sua infância era doente, tinha várias

patologias. Em volta de 1912 até 1914, em Inglaterra, no decorrer da Primeira Guerra Mundial, ele foi conduzido para o campo de concentração em Lancaster e o outro lugar Ilha de Man, na época, ele ministrava exercícios físicos, para as pessoas ao seu redor, machucados ao longo da guerra (Massey, 2009)

O Pilates traz benefícios para a população idosa, nos movimentos articulares, trazendo o bem – estar, e ajudando na sua locomoção, e nas ações diárias do seu cotidiano, em relação ao ciclo de vida, que é atribuída na maneira pela qual ele vai envelhecendo, pela questão da flexibilidade e no seu desenvolvimento motor (Massey, 2009).

A educação física tem como base a postura, a questão da respiração, a flexibilidade, a locomoção, a força dos músculos, e várias partes do corpo como um todo, fortalecimento das articulações, dentre outros. Quando for começar qualquer atividade trabalhando o corpo todo, e feita uma ficha de anamnese, pra saber histórico patológico dos idosos (Cruz, 2009).

Para iniciar os exercícios físicos, tem que ter a noção do método proposto, em relação a orientação e resultado da mobilidade. Essa monitoração e a noção dos movimentos que se constrói no seguimento do exercícios complexos. Tendo a percepção dos elementos da parte física, a colocação da coluna, promovendo a sustentação e a estabilidade.

No treinamento dos exercícios, é necessário ter percepção e consciência em relação ao método, e correção nos alinhamentos, estimulando a precisão do movimento. O controle ou a consciência é obtido na maior parte dos exercícios, em todas as partes do corpo, principalmente a coluna e os músculos estabilizadores. (Massey, 2009).

De fato, o método pilates, é um programa que envolve muito a conexão de mente – corpo, que proporciona para o corpo se mover com pouco esforço, com equilíbrio, trazendo movimentos bastantes fluídos e equilibrados. O treinamento é utilizado do próprio corpo do indivíduo, que utiliza da sua força, flexibilidade, coordenação, com intuito de fortalecer, durante em todo o percurso do exercício. (Massey, 2009).

A Atividade ela requer força e foco pra o exercício der certo, para promover essa conexão, o fundamental para que isso aconteça e relaxar. O indivíduo precisa avaliar e raciocinar, onde é seu ponto de movimento, onde ele vai lidar, dentro dos

seus limites e assegurar o seu alcance do objetivo final, que seria melhorar a qualidade, o controle, entre outros. (Massey, 2009).

Os movimentos feitos tem o ponto de partida definido, primeira questão da respiração associado ao exercício. A capacidade funcional no exercício do método pilates a ideia e de todo, como uma forma de olhar ao redor, como uma existência.

O Jan Smuts não criou a idéia. O filósofo francês Augusto Comte acentuava o entendimento na ciência para a composição da criação humana. Joseph H. Pilates, constituiu essa questão, no seus livros (1945):

- Não repetir o exercício;
- Sendo o necessário, na prática funcional, a qualidade se opõe á quantidade;
- Respiração sendo o primeiro e o último/respiração equilibrada;
- Equilíbrio físico e mental;
- Compromisso físico como um todo;

Nas suas argumentações, de fato o Joseph Pilates estabelece exercícios que exerça as funções completa, o que era definido, ao seu ponto de vista do ser humano.

2.2 Envelhecimento/Idosos

O Envelhecimento no seu processo, representa acúmulo de mudanças no corpo ao longo do tempo, abrangendo mudanças físicas, tanto psicológicas e sociais. Sendo comum, que todas as evidências quando se trata de envelhecimento, é que estamos envelhecendo e envelhecemos a cada dia de nossas vidas. Compreende-se que o envelhecimento faz parte do processo de crescimento e desenvolvimento do ser humano, sendo que no nosso organismo com passar do tempo, de certa forma leva á perda de mobilidade relacionada a idade, naturalmente nas ações diárias. (Brito *et al*, 2006).

Percebe-se que o envelhecimento está ligado em fatores negativos como o preconceito, são atribuídos estereótipos com relação á velhice. O conceito da velhice, a maior necessidade e buscar e mostra com clareza ações positivas com relação ao idoso, tratando eles com respeito, perguntando de como se sente em relação a saúde, entre outros. Principalmente com relações as suas vidas em

constante mudança às vezes, e em certos momentos alguns deles entram em depressão por questões de abandono das suas famílias (Brito *et al*, 2006).

Dessa forma, a velhice é um processo, do ponto de vista, e descrita como desgaste natural, que passa por transformações com prosseguir com a idade, prevalecendo certos desgastes degenerativos (Brito *et al*, 2006).

As perdas que temos em relação ao envelhecimento, começa a ter dificuldades de aprendizagem e dificuldades de concentração, ao longo do tempo tem perdas de massa óssea e massa muscular. O mais evidente com o processo de envelhecimento ocorre também mudanças na questão da estatura, peso e composição corporal. Apesar dessas determinações, outros fatores como a dieta, atividade física, fatores psicossociais e doenças, estão envolvidos nas alterações durante o processo de envelhecimento. (Brito *et al*, 2006).

Dessa forma , o Método Pilates traz o bem – estar para a população idosa, em dificuldades de locomoção e perdas de massa óssea, no seu processo de envelhecimento, com intuito de trazer mudanças positivas, e trazendo benefícios como a mobilidade, para que eles seja independente e autônomo, em relação a sua vida.

3 METODOLOGIA

3.1 Caracterização da pesquisa

O Estudo compreende a linha de pesquisa Ciências do Esporte e Saúde, na qual o objeto da pesquisa se relaciona em temas associados com o treinamento corporal e suas diversas perspectivas (NEPEF, 2014, p.9.).

A presente pesquisa é caracterizada como bibliográfica de natureza descritiva, e baseado em um assunto que já foi estudado em livros, artigos, e outros formatos científicos, que o aluno busca aprofundamento, observando e registrando novos fenômenos e fatos.

As fontes e bases de dados escolhidas para o desenvolvimento e aperfeiçoamento do trabalho foram o Google Acadêmico e livros, utilizando as palavras-chave: pilates; idosos; terceira idade.

Foram identificados cinco artigos científicos, todos enfatizando a importância do método pilates, para a terceira idade, no processo de envelhecimento.

3.2 Resultados e Discussão

Estão apresentados em forma de tabela os resultados obtidos após a análise e leitura, foram selecionados cinco publicações que melhor contribuíram para a discussão da problematização e dos objetivos inicialmente propostos neste estudo, organizados em ordem cronológica conforme a tabela .

Tabela – Resumos dos Artigos e Tese.

Autor	Obra	Objetivo	Metodologia
(Andrade et al., 2020)	Benefícios do Método Pilates na Terceira Idade	Identificar a importância do Pilates na terceira idade.	Serão utilizados artigos científicos encontrados nas bases de dados entre 2010 até 2022. obtidos em plataformas digitais como Biblioteca virtual de saúde BVS, Google acadêmico, scielo Brasil, usando os descritores como, Pilates, terceira idade, envelhecimento e fisioterapia. Os artigos utilizados estão nos idiomas português e inglês.
(Batista et al., 2020)	O Efeito do Método Pilates para os praticantes Idosos	Identificar estudos que apontam os benefícios do Pilates para os idosos.	Portanto, nesse tipo de produção, o material coletado pelo levantamento bibliográfico é organizado por procedência, ou seja, fontes científicas (artigos, teses, dissertações) e fontes de divulgação de ideias (revistas, sites, vídeos etc.), e, a partir de sua análise, permite ao pesquisador a elaboração de ensaios que favorecem a contextualização, problematização e uma primeira validação do quadro teórico a ser utilizado na investigação empreendida.
(Costa et al, 2020)	Efeitos da prática do método pilates sobre a capacidade funcional de idosos: revisão de literatura	Revisar evidências atuais sobre os impactos da prática do Método Pilates na capacidade funcional de idosos.	A busca pela literatura específica ao tema foi feita nas bases de dados eletrônicas PUBMED e PEDro, utilizando os descritores pilatesmethod, elderly, functionalcapacity, physicalfunction, functionalindependence.

(Andrade et al., 2020)	Qualidade de Vida de Idosos praticantes e não praticantes de Pilates	Avaliar a qualidade de vida em idosos praticantes de pilates e não praticantes de qualquer atividade física.	Foi realizado um estudo descritivo de corte transversal, com 46 idosos com idade acima de 60 anos, sendo um grupo com 21 idosos praticantes de Pilates e outro com 25 idosos não praticantes de qualquer atividade física. A coleta de dados para o grupo de idosos praticantes de Pilates ocorreu entre junho e julho de 2019, de segunda a quinta-feira, em dois studios, na cidade de Ubá- MG.
(Sá et al, 2021)	A Contribuição do Método Pilates na Manutenção da Capacidade Funcional dos Idosos Portadores de Lombalgia Crônica	Identificar os efeitos do método 2pilates no tratamento fisioterapêutico composto de exercícios funcional para idosos portadores de lombalgia crônica.	Este estudo se trata de uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa e nível descritivo, de informações coletadas no SCIELO, LILACS, PEDro.

4 Discussão

O Estudo do artigo que aborda a questão do pilates (Andrade *et al*, 2020), mostra que há ganho de força e flexibilidade, do método, ajuda tanto no físico, como mentalmente, o treino desse exercício contribui e tem uma grande importância para os idosos. Contudo, o exercício reduz o número de quedas, e traz melhora na autonomia funcional e beneficia no cuidado com relação aos idosos, da decorrência de perda de massa muscular e óssea.

Contudo, para que a maioria dos idosos seja independente e autônomo, em relação a sua vida, é preciso ter aptidão física. Portanto, os exercícios físicos ajudam e trazem benefícios, mantendo a qualidade de vida, auxiliando no desenvolvimento das ações motoras e das atividades diárias. Importante ressaltar que antes de iniciar os exercícios físicos, é necessária uma avaliação diagnóstica (anamnese), pelo professor de Educação Física, pra saber se o idoso tem ou sofre de doenças, para que o professor possa aplicar de forma correta os exercícios adequados (Engers *et al*, 2016).

O Importante é que o método de Pilates contribui diretamente na manutenção corporal, dos idosos, através de exercícios que auxiliam no desenvolvimento das ações motoras (Batista *et al*, 2020).

Segundo o Centro de Controle e Prevenção de Doenças do Estados Unidos (CDC), os idosos devem efetuar treinamentos de força muscular e resistência moderada intensa, semanalmente, que contribui para doenças cardíacas e diabéticas. Dentre elas, o método pilates, vem sendo um exercício popular durante anos. A atividade, pode ser feita em qualquer faixa etária, fortalecendo a densidade óssea, efetuando mudanças positivas, e trazendo benefícios como a mobilidade, equilíbrio e ações motoras, entre outros, trazendo qualidade de vida para as faixas etárias, como forma de prevenção (Engers *et al*, 2016).

O Pilates para os praticantes idosos, o treino e de resistência muscular e força, de certa forma contribui de uma grande importância para essa faixa etária, prevenindo no cuidado da decorrência da perda de massa óssea com relação ao envelhecimento (Costa *et al*, 2020).

Os Estudos encontrados nessa revisão, retratam que há melhoras em questão da flexibilidade, e também o equilíbrio, e na redução de quedas, mas o estudo tem efeitos positivos em relação ao pilates, mas há dados isolados e também inconclusivos (Andrade *et al*, 2020).

As descrições independentemente do protocolo dos exercícios que for adotado no método pilates, tem efeitos positivos, em relação a resistência muscular e força, porque aumenta e contribui na prevenção de perda de mobilidade, flexibilidade e equilíbrio. Assim, ampliando os movimentos de várias articulações, tanto o equilíbrio estático e dinâmico, reduzindo quedas da perda de massa muscular, e beneficiando a sua aptidão física e para que cada idoso, consiga realizar as atividades da vida diária e tenha moiro sobrevida (Sá *et al*, 2020)

O método Pilates é de grande importância para os idosos, porque possibilita o trabalho corporal de forma global, e também melhora a dor lombar, e também prevenindo dores através de alongamentos e fortalecimento nas estruturas corporais e articulações, entre outros (Sá *et al*, 2020).

5 Considerações Finais

O processo de envelhecimento incorre em diminuições funcionais graduais nos diferentes aspectos do desenvolvimento humano. Nesse sentido o método pilates parece ser uma ferramenta útil e eficaz para prevenir os agravos relacionados ao envelhecimento, gerando efeitos que favorecem a melhora de capacidades como o aumento da força, função cardiovascular, controle do peso corporal, melhora do equilíbrio, melhora da flexibilidade.

Dessa forma as evidências discutidas no presente estudo sugerem que o pilates é uma modalidade recomendada para ser realizada regularmente por pessoas da população idosa.

REFERÊNCIAS

- Andrade, Horacinna Maria Cavalcante de; MELO, Emily Ariel Aguiar de; **BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA TERCEIRA IDADE**. Revista Diálogos em Saúde, vol.5 Número 1 – Jan.-Jun. de 2022, p. 103
- ANDRADE, Jaqueline Moreira de; DINIZ, Elizângela Fernandes Ferreira Santos; DOMINGUES, Sabrina Fontes; MAFFIA, Roseny Maria; OLIVEIRA, Renata Aparecida Rodrigues de; **QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE PILATES**. Revista Científica UNIFAGOC, Minas Gerais, v.5 n.1 (2020), p.1-9
- BATISTA, Dávila Duarte; **O EFEITO DO MÉTODO PILATES PARA OS PRATICANTES IDOSOS**. CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO – UNIFAMETRO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA, Fortaleza, Brasil, p.1-16, 2020.
- BRITO, Ana Maria de; JARDIM, Viviane Cristina Fonseca da Silva; MEDEIROS, Bartolomeu Figueiroa de; **UM OLHAR SOBRE O PROCESSO DO ENVELHECIMENTO: A PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE A VELHICE**. Revista Brasileira Geriatria Gerontologia, Rio de Janeiro, p. 25, 2006
- Caldas, Célia Pereira. **O IDOSO EM PROCESSO DE DEMÊNCIA: O IMPACTO NA FAMÍLIA**. In: Minayo MCS, Coimbra Jr CEA, organizadores. Antropologia, Saúde e Envelhecimento. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002. p.51-71.
- CAMARÃO, Teresa. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. 2º ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.
- Corporeidade. 2. Qualidade de vida. 3. Educação física. I. Silva Junior, Gil Oliveira da. II. Moreira, Cássia Regina Palermo. III. Título.
- COSTA, Rafael Lopes da; **EFEITOS DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES SOBRE A CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS: REVISÃO DE LITERATURA**. UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA, Natal, p.1-24, 2020.
- Cruz, Ticiane Marcondes Fonseca da, **Método pilates: uma nova abordagem / Ticiane Marcondes Fonseca da Cruz: ilustração Ricardo Howards, Douglas Docelino**. – 1. ed. – São Paulo : Phorte, 2013.
- ENGERS, Patrícia Becker; PORTELLA, Elisa Gouvêa; ROMBALDI, Airton José; SILVA, Marcelo Cozzensa da; **EFEITOS DA PRÁTICA DO PILATES EM: UMA REVISÃO UMA SISTEMÁTICA**. Revista Brasileira de Reumatologia, São Paulo, Volume 56, Edição 4, Julho-Agosto 2016, Páginas 352-365
- IBGE. Censo 2010. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>. [acessado em 21 de novembro de 2024]

Massey, Paul. **Pilates : uma abordagem anatômica** / Paul Massey ; [tradução Andreia O. Bento Alves ; revisão técnica Silva Silva Gomes]. - - Barueri, SP : Manole, 2012.

Matsudo, Sandra Marcela Mahecha, **ENVELHECIMENTO & ATIVIDADE FÍSICA** / Sandra Marcela Mahecha. -- Londrina : Midiograf, 2001. –195p.

PEREIRA, Júlia Thássia Soares; SÁ, Ariane Soares de; SALEME, Alice Pereira de Faria; VALINTIN, Rodrigo Antonio Montezzano; **A CONTRIBUIÇÃO DO MÉTODO PILATES NA MANUTENÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL DOS IDOSOS PORTADORES DE LOMBALGIA CRÔNICA**. Revista Saúde dos Vales, V.2 N.1 (2021), p.1-9

POSSER, Dionson Matheus Tribino; SILVA, Amanda Barbosa da; SILVA, Simone Rosa da; VEIGA, Aline Machado; **BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA TERCEIRA IDADE/ BENEFITS OF THE PILATES METHOD IN THE THIRD AGE**. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, vol.2 No.4, p. 2657-2661, (2019). Disponível em:
<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/1964>.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E
HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 4 dias do mês de dezembro de 2024, em sessão pública na sala 110 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): **RAFAEL FELIPE DE MORAES**

Parecerista: **MARCELO DE SOUSA E SILVA**

Convidado(a): **MARCOS PAULO DA SILVA COSTA**

O(a) aluno(a): **MATEUS GOMES DOS SANTOS**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

OS EFEITOS DO PILATES PARA IDOSOS

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela **APROVAÇÃO** do referido trabalho.

Lavraram a presente ata:

Orientador(a): Rafael Felipe Moraes

Parecerista: Marcelo de Sousa e Silva

Convidado(a): Marcos Paulo da Silva Costa



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRO-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1059 - Setor Universitário
Caixa Postal 86 - CEP 74605-010
Goiânia - Goiás - Brasil
Fone: (52) 3046 1021 | Fax: (52) 3046 1397
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

ANEXO I

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO ACADÊMICA

Eu, **MATEUS GOMES DOS SANTOS** estudante do Curso de Educação Física, na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **OS EFEITOS DO PILATES PARA IDOSOS**, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)*, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)*, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Nome completo do autor: **MATEUS GOMES DOS SANTOS**

Assinatura do(s) autor(es): Mateus Gomes dos Santos

Nome completo do professor-orientador: **RAFAEL FELIPE DE MORAES**

Assinatura do professor-orientador: Rafael F. de Moraes

Goiânia, 4 de dezembro de 2024.