



# Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

CONFORME SOLICITAÇÃO DO AUTOR, ESTE TRABALHO  
POSSUI CONFIDENCIALIDADE  
ATÉ 20/01/2025

*ACCORDING TO AUTHOR'S REQUEST, THIS WORK HAS  
CONFIDENTIALITY UNTIL 01/20/2025*

Para informações, contate-nos através do e-mail [biblioteca.central@pucrs.br](mailto:biblioteca.central@pucrs.br)

For information, contact us: [biblioteca.central@pucrs.br](mailto:biblioteca.central@pucrs.br)

PORTO ALEGRE, BRASIL  
2020

ESCOLA DE MEDICINA  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM GERONTOLOGIA BIOMÉDICA  
MESTRADO EM GERONTOLOGIA BIOMÉDICA

MARIANA DOS SANTOS OLIVEIRA

**PRÁTICA DE EXERCÍCIOS DO MÉTODO PILATES EM POSIÇÃO ORTOSTÁTICA SOBRE O  
EQUILÍBRIO ESTÁTICO E DINÂMICO DE IDOSAS: UM ENSAIO CLÍNICO CONTROLADO  
RANDOMIZADO**

Porto Alegre  
2019

PÓS-GRADUAÇÃO - *STRICTO SENSU*



Pontifícia Universidade Católica  
do Rio Grande do Sul

MARIANA DOS SANTOS OLIVEIRA

**PRÁTICA DE EXERCÍCIOS DO MÉTODO PILATES EM POSIÇÃO  
ORTOSTÁTICA SOBRE O EQUILÍBRIO ESTÁTICO E DINÂMICO DE IDOSAS:  
UM ENSAIO CLÍNICO CONTROLADO RANDOMIZADO**

Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul como requisito para a obtenção do título de mestre em Gerontologia Biomédica.

Orientador: Prof. Dr. Régis Gemerasca Mestriner

Linha de Pesquisa: Aspectos Clínicos e Emocionais no Envelhecimento

Porto Alegre

2019

## Ficha Catalográfica

O48p Oliveira, Mariana dos Santos

Prática de exercícios do método Pilates em posição ortostática sobre o equilíbrio estático e dinâmico de idosas - um ensaio clínico controlado randomizado / Mariana dos Santos Oliveira . – 2019.

108 f.

Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica, PUCRS.

Orientador: Prof. Dr. Régis Gemerasca Mestriner.

1. Gerontologia. 2. Idosos. 3. Quedas. 4. Controle Postural. 5. Método Pilates.  
I. Mestriner, Régis Gemerasca. II. Título.

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da PUCRS  
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Bibliotecária responsável: Clarissa Jesinska Selbach CRB-10/2051

MARIANA DOS SANTOS OLIVEIRA

**PRÁTICA DE EXERCÍCIOS DO MÉTODO PILATES EM POSIÇÃO  
ORTOSTÁTICA SOBRE O EQUILÍBRIO ESTÁTICO E DINÂMICO DE IDOSAS:  
UM ENSAIO CLÍNICO CONTROLADO RANDOMIZADO**

Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul como requisito para a obtenção do título de mestre em Gerontologia Biomédica.

Aprovada em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Régis Gemerasca Mestriner (Orientador)

---

Profa. Dra. Carla H. A. Schwanke – PUCRS

---

Profa. Dra. Aline Nogueira Haas - PPGCMH - UFRGS