

**O IMPACTO DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA E AUTONOMIA
FUNCIONAL DOS IDOSOS**
**THE IMPACT OF THE PILATES METHOD ON THE QUALITY OF LIFE AND
FUNCTIONAL AUTONOMY OF THE ELDERLY**

Beatriz Guimarães de Melo Desiderati e Letícia Cavalcanti de Albuquerque Simões
Graduando (a) do Curso de fisioterapia do Centro Universitário São José.

Ailton Caetano de Lima
Mestre em Ciências das Atividades Físicas

RESUMO

O envelhecimento populacional tem aumentado significativamente, acompanhado por alterações fisiológicas que podem comprometer a autonomia funcional e a qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, o método Pilates tem sido amplamente investigado como uma estratégia terapêutica e preventiva na fisioterapia geriátrica, por promover benefícios físicos, funcionais e psicossociais. O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos do método Pilates na qualidade de vida e na autonomia funcional de idosos. Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter descritivo e abordagem qualitativa, realizada nas bases de dados SciELO, PubMed, LILACS, PEDro e Google Acadêmico, incluindo estudos publicados entre 2016 e 2025. Foram selecionados 8 estudos que atenderam aos critérios de elegibilidade. Os resultados demonstraram que o método Pilates promove melhorias na força muscular, equilíbrio, flexibilidade, postura, capacidade funcional e qualidade de vida, além de impactos positivos em aspectos psicológicos e sociais, como bem-estar e participação social. Apesar dos achados positivos, observou-se variabilidade metodológica entre os estudos, especialmente em relação aos protocolos de intervenção, tamanho amostral e instrumentos de avaliação, o que limita a comparação direta dos resultados. Conclui-se que o método Pilates constitui uma intervenção eficaz para promoção da saúde e manutenção da autonomia funcional em idosos, contribuindo para um envelhecimento mais ativo e saudável.

Palavras-chave: Pilates; Idosos; Qualidade de vida; Autonomia funcional; Envelhecimento.

ABSTRACT

Population aging has increased significantly, accompanied by physiological changes that may compromise functional autonomy and quality of life in older adults. In this context, the Pilates method has been widely investigated as a therapeutic and preventive strategy in geriatric physiotherapy due to its physical, functional, and psychosocial benefits. This study aimed to analyze the effects of the Pilates method on quality of life and functional autonomy in older adults. This is a descriptive literature review with a qualitative approach, conducted in the SciELO, PubMed, LILACS, PEDro, and Google Scholar databases, including studies published between 2016 and 2025. Eight studies that met the eligibility criteria were selected. The results showed that the Pilates method improves muscle strength, balance, flexibility, posture, functional capacity, and quality of life, as well as psychological and social aspects such as well-being and social participation. Despite positive findings, methodological variability was observed among the studies, particularly regarding intervention protocols, sample size, and assessment tools, which limits direct comparison of results. It is concluded that the Pilates method is an effective intervention for health promotion and maintenance of functional autonomy in older adults, contributing to healthier and more active aging.

Keywords: Pilates; Older adults; Quality of life; Functional autonomy; Aging.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional tem se intensificado no Brasil e no mundo, representando um desafio crescente para a saúde pública. Segundo o IBGE, em 2022, cerca de 22,2 milhões de pessoas tinham 65 anos ou mais, correspondendo a 10,9% da população brasileira, e esse número deve continuar aumentando nas próximas décadas. Com o avanço da idade, surgem alterações fisiológicas como redução da força muscular, diminuição da flexibilidade, comprometimento do equilíbrio e alterações posturais, fatores que podem comprometer a autonomia funcional e a qualidade de vida dos idosos (SANTOS et al., 2020; COSTA et al., 2021).

Diante desse cenário, a prática de atividades físicas adaptadas se apresenta como uma estratégia essencial para preservar a funcionalidade e promover a independência dos idosos. Entre essas práticas, o método Pilates se destaca por combinar alongamento, fortalecimento muscular, equilíbrio e consciência corporal, favorecendo a realização de atividades diárias com maior autonomia e segurança.

O Pilates foi criado por Joseph Hubertus Pilates no início do século XX. Nascido na Alemanha em 1883, Pilates enfrentou problemas de saúde na infância, como asma e raquitismo, que o motivaram a estudar anatomia, fisiologia e técnicas de condicionamento físico. Inspirado em ginástica, yoga e fisioterapia, desenvolveu um método para fortalecer o corpo e melhorar a postura e o equilíbrio. Durante a Primeira Guerra Mundial, aplicou suas técnicas para reabilitar soldados feridos, utilizando o peso corporal e molas improvisadas. Mais tarde, mudou-se para os Estados Unidos, onde abriu seu estúdio em Nova York e desenvolveu equipamentos como Reformer, Cadillac e Chair, ampliando as possibilidades de adaptação dos exercícios às necessidades individuais (NERY et al., 2016; FIGUEIREDO & DAMÁZIO, 2018).

O método se fundamenta em princípios como concentração, controle, centralização, precisão, fluidez e respiração, que tornam os exercícios conscientes e seguros. Cada movimento fortalece a musculatura profunda do tronco, melhora a postura, aumenta a flexibilidade e desenvolve o equilíbrio, elementos essenciais para a prevenção de quedas e manutenção da autonomia funcional em idosos (FERREIRA; OLIVEIRA, 2019).

Além dos benefícios físicos, a prática de Pilates também contribui para a saúde mental, promovendo redução de ansiedade e depressão, aumento da autoestima e sensação de bem-estar. Esses efeitos favorecem maior engajamento social e participação em atividades cotidianas, aspectos fundamentais para um envelhecimento ativo e saudável (RODRIGUES; ALMEIDA, 2018; SILVA et al., 2022).

Outro ponto relevante do método é sua versatilidade e adaptabilidade. Os exercícios podem ser realizados no solo ou em equipamentos, ajustando intensidade e suporte conforme as condições de cada idoso. Essa característica permite que pessoas com diferentes níveis de mobilidade pratiquem Pilates de forma segura e eficiente, fortalecendo a conexão entre mente e corpo e potencializando os benefícios físicos e psicológicos (FIGUEIREDO & DAMÁZIO, 2018; NERY et al., 2016).

De acordo com Metz et al. (2021), programas de Pilates voltados para idosos promovem melhorias significativas em força muscular, equilíbrio, postura e mobilidade funcional, favorecendo a autonomia nas atividades de vida diária e incentivando hábitos de vida mais saudáveis. Portanto, a compreensão dos efeitos do Pilates sobre a qualidade de vida e a capacidade funcional do idoso é essencial para otimizar programas de fisioterapia geriátrica.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Autonomia funcional dos idosos

O envelhecimento é um processo involuntário e inevitável que causa perda estrutural e funcional progressiva no corpo, como deterioração da capacidade funcional, perda de massa muscular e força (principalmente devido à sarcopenia), perda de massa óssea e de produção hormonal e atrasos no tempo de reação, que são fatores de risco que levam à perda de autonomia e aumento do risco de queda. (MELLO et al., 2018).

Considerando que a prevalência de inatividade física aumenta com o envelhecimento e que aproximadamente 40% dos indivíduos com 65 anos ou mais não realizam atividade física nos diferentes domínios (lazer, trabalho, deslocamento e

atividades domésticas) (IBGE, 2020), estratégias voltadas ao fortalecimento do empoderamento e da autonomia funcional tornam-se fundamentais para a modificação do estilo de vida dessa população. Isso ocorre porque o estilo de vida compreende um conjunto de práticas cotidianas incorporadas a partir de atitudes, valores e oportunidades disponíveis no contexto de vida do indivíduo, sendo influenciado por determinantes sociais, econômicos, culturais e ambientais que moldam as escolhas e comportamentos relacionados à saúde (BRASIL, 2023).

De acordo com Engers et al (2016), a longo prazo, o sedentarismo intensifica os processos de incapacidade e dependência, além de aumentar o risco de incidência de doenças crônicas e comprometimento cognitivo e motor. Nesse sentido, a prática de exercícios físicos regulares tende a reduzir os efeitos do envelhecimento na capacidade física e motora e, conseqüentemente, na qualidade de vida. Existem diferentes tipos de exercícios físicos que podem ajudar na promoção da saúde, como hidroginástica e ginástica no chão. Entre os exercícios físicos que trazem benefícios está o Método Pilates (PM).

Qualidade de vida dos idosos

O envelhecimento envolve mudanças físicas, fisiológicas e psicossociais. A complexidade desse processo é exacerbada pela desigualdade social na saúde, que influencia diretamente as perdas, riscos e vulnerabilidades que os idosos enfrentam. No contexto físico, as mudanças resultantes do envelhecimento geralmente levam à perda de funcionalidade, especialmente em relação à força muscular. Essa perda aumenta o risco de quedas, fraturas e doenças crônicas e afeta significativamente a qualidade de vida dos idosos. (COLEVATE et al., 2025)

Viver uma vida independente e autônoma, com a capacidade de realizar suas tarefas básicas da vida diária, é um aspecto fundamental para manter a qualidade de vida dos idosos. No entanto, uma condição para permitir a autonomia dos idosos é manter sua aptidão física. A atividade física parece ser uma estratégia para manter a autonomia, melhorar a capacidade funcional, diminuir o risco de quedas e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida (MELLO et al., 2018).

O método Pilates

O método Pilates, inicialmente nomeado de Contrologia, foi criado por Joseph Hubertus Pilates no início do século XX. Este sistema de exercícios se define como uma abordagem que busca a harmonização entre o corpo e a mente. Seu objetivo é alcançado através do domínio consciente do movimento, da sincronização da respiração e do fortalecimento muscular de maneira equilibrada (DE MELO et al., 2021).

A estrutura filosófica do método repousa sobre seis pilares conceituais: concentração, controle, centralização, precisão, fluidez e respiração. A aplicação integrada desses elementos resulta na execução de movimentos fluidos e alinhados, promovendo a estabilidade e o correto posicionamento postural. O princípio do power house, ou centro de força, é crucial, envolvendo a ativação coordenada dos músculos abdominais profundos, do assoalho pélvico, do diafragma e dos multífidoss, essenciais para a sustentação da coluna vertebral e a estabilização do tronco (SILVA et al., 2018; MACHADO et al., 2023).

O Pilates distingue-se por ser uma modalidade de baixo impacto que exige elevada percepção corporal. Sua prática pode ser realizada no solo (Mat Pilates) ou utilizando-se de equipamentos desenvolvidos especificamente, como o Reformer, o Cadillac e a Chair. Essa adaptabilidade confere ao método a capacidade de ser utilizado em diversas populações e contextos clínicos, abrangendo desde a reabilitação fisioterapêutica até a implementação de programas de prevenção de lesões e promoção da saúde (FERREIRA et al., 2019; CAMPOS et al., 2020).

No âmbito da Fisioterapia, o Pilates contribui significativamente para o aprimoramento da força muscular, da flexibilidade, do alinhamento postural e da coordenação. Adicionalmente, otimiza o controle respiratório e facilita o relaxamento da musculatura. Dada a sua prioridade no controle motor e na estabilidade da região lombo-pélvica, o método é amplamente adotado no tratamento de disfunções musculoesqueléticas, como a lombalgia crônica, e na melhoria da capacidade funcional em indivíduos idosos, impactando positivamente a autonomia e a qualidade de vida (KIM et al., 2023; PEREIRA et al., 2024).

Evidências científicas recentes comprovam que a prática do método Pilates induz a melhorias substanciais na funcionalidade física, no equilíbrio postural e na segurança ao se movimentar dos praticantes. Estes impactos se estendem ao bem-estar e à saúde mental. A adesão consistente ao método estimula a consciência corporal e a sensação de domínio sobre as próprias ações motoras, fatores cruciais para a manutenção da independência funcional na velhice (ALMEIDA et al., 2022; OLIVEIRA e GONÇALVES, 2022).

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, descritiva e de abordagem qualitativa, com o objetivo principal de analisar as evidências científicas acerca da influência do método Pilates na qualidade de vida e autonomia funcional de idosos. A escolha dessa natureza de estudo fundamenta-se na necessidade de reunir, analisar e interpretar criticamente produções científicas previamente publicadas que abordam o tema, permitindo uma compreensão abrangente sobre os benefícios do método no contexto da fisioterapia geriátrica.

A pesquisa bibliográfica, ao consistir na análise de materiais já elaborados e publicados, possibilitou o aprofundamento teórico e a consolidação do conhecimento científico sobre o assunto em questão. Assim, este trabalho baseou-se na seleção criteriosa de artigos científicos, dissertações, teses e publicações de periódicos especializados nas áreas de fisioterapia, envelhecimento e reabilitação, buscando estabelecer uma base teórica sólida para a discussão. O estudo seguiu as etapas de uma revisão integrativa da literatura, visando sintetizar resultados de pesquisas relevantes e fornecer subsídios para a prática clínica em Fisioterapia.

O procedimento metodológico foi estruturado nas seguintes etapas: definição da questão norteadora e dos objetivos; estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; busca e seleção dos estudos; categorização e extração dos dados; análise e interpretação dos resultados.

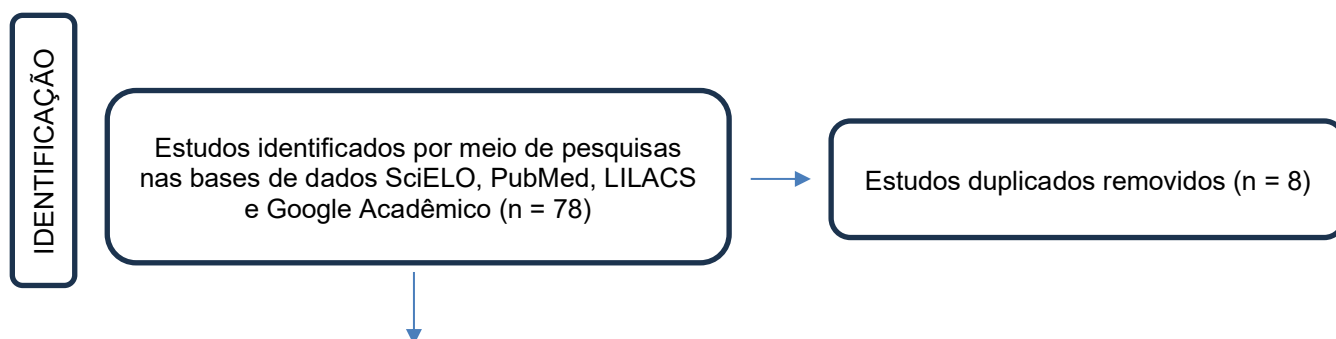
O levantamento de dados foi realizado empregando as bases de dados eletrônicas SciELO, PubMed, LILACS, MEDLINE, PEDro e Google Acadêmico. Para a busca sistemática, foram utilizados os descritores controlados (DeCS/MeSH): “método Pilates”, “idosos”, “qualidade de vida”, “autonomia funcional”, “envelhecimento ativo” e “fisioterapia”, combinados com os operadores booleanos AND e OR para otimizar, refinar e expandir a sensibilidade da busca.

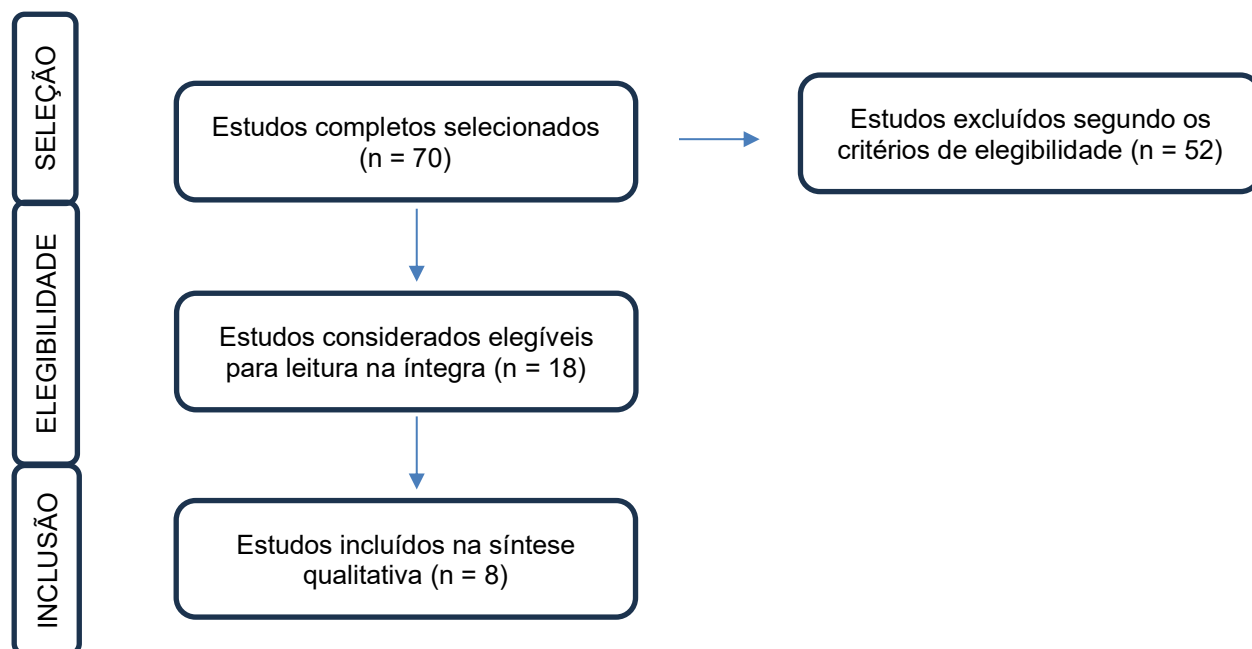
Os critérios de inclusão abrangeram estudos (artigos originais e revisões) publicados entre 2016 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que apresentassem abordagem direta sobre o uso do método Pilates em idosos e seus efeitos sobre a qualidade de vida, autonomia ou capacidade funcional. Foram excluídos estudos duplicados, publicações com metodologia insuficiente (baixa evidência) e artigos que não apresentassem relação direta com o tema proposto.

Após a busca inicial e aplicação dos critérios de elegibilidade, os estudos selecionados foram submetidos a uma triagem inicial por título e resumo, seguida da leitura integral dos textos elegíveis. As informações extraídas foram organizadas de forma descritiva e interpretativa, sendo categorizadas nos eixos temáticos: Benefícios físicos e funcionais do método Pilates em idosos; impactos sobre a qualidade de vida e o bem-estar; e Contribuições do método para a autonomia e independência funcional.

A análise dos dados ocorreu por meio da interpretação crítica das evidências encontradas (abordagem qualitativa), comparando os resultados entre os diferentes estudos e discutindo-os à luz da literatura atual. Dessa forma, a metodologia empregada possibilitou a sistematização de conhecimentos científicos recentes e contribuiu para fundamentar, de modo consistente, a importância do método Pilates na manutenção da qualidade de vida e autonomia dos idosos.

Fluxograma de seleção de artigos para inclusão no estudo de revisão





A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados SciELO, PubMed, LILACS e Google Acadêmico, utilizando artigos publicados entre os anos de 2016 e 2025, relacionados ao método Pilates, qualidade de vida e autonomia funcional em idosos. Inicialmente, foram identificados 78 estudos. Após a remoção de 8 artigos duplicados, permaneceram 70 estudos para análise. Em seguida, 52 artigos foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade estabelecidos, como inadequação ao tema, indisponibilidade do texto completo ou publicação fora do período delimitado. Dessa forma, 18 estudos foram considerados elegíveis para leitura na íntegra, sendo selecionados 8 artigos para compor a síntese qualitativa da presente revisão bibliográfica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Quadro 1 apresenta uma síntese dos principais estudos analisados sobre o impacto do método Pilates na qualidade de vida e na autonomia funcional dos idosos. Os estudos investigam diferentes aspectos relacionados à prática do Pilates, incluindo seus efeitos sobre o equilíbrio, força muscular, flexibilidade, capacidade funcional e

independência nas atividades de vida diária, além da influência na promoção do bem-estar e da qualidade de vida dessa população.

Quadro 1 – Seleção de estudos selecionados para análise e discussão

Autor/Ano	Título	Intervenção	Objetivo	Resultados
NERY, F.R. et al., 2016	A influência da prática do Pilates na qualidade de vida dos idosos: estudo clínico e randomizado	Participantes: 44 idosos (>60 anos). Método Pilates: 8 semanas (2 meses). 2x/semana. 60 minutos por sessão. Grupo intervenção (n=22) Grupo controle (n=22)	Verificar o impacto de um protocolo de exercício físico focado no método Pilates na qualidade de vida de idosos.	O grupo que realizou Pilates apresentou melhora em todos os domínios avaliados pelos questionários de qualidade de vida, demonstrando efeito positivo do método na qualidade de vida dos idosos.
Curi et al. (2017).	Effects of 16-weeks of Pilates on functional autonomy and life satisfaction among elderly women.	Método Pilates: 16 semanas 2x/semana 60 minutos Grupo intervenção (n=31) Idade média: 64,25 anos Grupo controle (n=30) Idade média: 63,75 anos	Determinar os efeitos do método Pilates sobre a autonomia funcional e a satisfação com a vida em mulheres idosas.	Após 16 semanas, o grupo Pilates apresentou melhora significativa na flexibilidade, força muscular, resistência aeróbica, equilíbrio dinâmico e satisfação com a vida, enquanto o grupo controle não apresentou alterações relevantes. Os resultados indicam benefícios do método Pilates para a autonomia funcional e qualidade de vida de mulheres idosas.
Bueno et al. (2018)	Relação da força muscular com equilíbrio estático em idosos – comparação entre	Método Pilates: 16 semanas 2 sessões semanais 60 minutos por sessão	Analisar e comparar os efeitos do método Pilates e de atividades	As participantes que praticavam Pilates apresentaram níveis mais elevados de força muscular e melhor

	Pilates e multimodalidades	Atividades multimodais: Hidroginástica, dança, musculação e natação 16 semanas 2 sessões semanais 45 minutos por sessão Pilates (n=20) Multimodalidades (n=42)	multimodais sobre a força muscular e o equilíbrio de mulheres idosas.	controle do equilíbrio estático, evidenciado por menor oscilação corporal, quando comparadas às idosas envolvidas em atividades multimodais.
Kovalev, D, et al. (2019)	A influência do método Pilates no equilíbrio e qualidade de vida do idoso.	Participantes: 20 idosos saudáveis e sedentários (65–90 anos) Método Pilates 34 exercícios de Pilates solo 10 repetições 20 sessões 2x/semana 60 minutos Avaliações: Escala de Equilíbrio de Berg SF-36	Avaliar os efeitos do método Pilates sobre o equilíbrio, a capacidade funcional e a qualidade de vida de idosos.	O método Pilates promoveu melhora significativa do equilíbrio e da capacidade funcional dos idosos, demonstrando ser uma estratégia eficaz para a manutenção da independência funcional durante o envelhecimento.
Oliveira, L, et al. (2019)	Método Pilates na comunidade: efeito na postura corporal de idosas	Participantes: 40 idosas (60–80 anos) Grupo Pilates (n=20) 12 exercícios do método Pilates 12 semanas 2x/semana 50 minutos Grupo controle (n=20) Sem prática de atividade física	Avaliar os efeitos do método Pilates sobre o perfil postural de idosas.	O grupo praticante de Pilates apresentou melhora em variáveis relacionadas ao perfil postural quando comparado ao grupo controle, demonstrando efeitos positivos do método sobre a postura de mulheres idosas.

Pucci et al 2020	Efeito do Treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de vida de Idosas: um ensaio clínico randomizado.	Participantes:41 mulheres idosas (60–84 anos) Pilates: 12 semanas 2x/semana 60 minutos Treinamento resistido: 12 semanas 2x/semana 60 minutos GP (n=13) GTR (n=14) GC (n=14)	comparar os efeitos do treinamento resistido (TR) e Pilates na qualidade de vida (QV) de idosas. Foi realizado um estudo de delineamento experimental com intervenção de 12 semanas.	Observou-se melhora significativa no domínio Participação Social no grupo Pilates e no domínio Saúde Mental no grupo treinamento resistido. O grupo controle apresentou melhora na Participação Social e no escore total do WHOQOL-OLD. Nas comparações entre os grupos, o grupo Pilates apresentou melhor qualidade de vida inicial no WHOQOL-BREF, enquanto o grupo treinamento resistido apresentou melhores resultados nos domínios Vitalidade e Saúde Mental após a intervenção.
Dos Santos et al. (2020)	Avaliação da percepção da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes do método Pilates e idosas sedentárias na região do sertão pernambucano.	Participantes:40 mulheres idosas Grupo Pilates (n=20) Grupo sedentário (n=20) Método Pilates Participação regular em programa de extensão universitária Avaliações: MEEM IPAQ WHOQOL-BREF	Avaliação da percepção da qualidade de vida de mulheres Idosas praticantes do método Pilates e idosas sedentárias, na região do sertão pernambucano	As idosas praticantes de Pilates apresentaram melhores escores de qualidade de vida quando comparadas às sedentárias, com diferenças significativas nos domínios psicológico, físico e na avaliação global da qualidade de vida. Os resultados indicam que a prática regular do Pilates exerce influência positiva sobre a percepção da saúde física e mental de mulheres idosas.
Pereira Junior & Silva (2020)	Comparação da força muscular e flexibilidade entre praticantes de Pilates e musculação	Grupo praticante de Pilates (n=10)	Comparar a força muscular do músculo transverso do	Os praticantes de Pilates demonstraram desempenho superior na força muscular do transverso do abdome em relação aos

		Grupo praticante de musculação (n=10) Período de prática: não especificado pelos autores.	abdome e a flexibilidade entre praticantes de Pilates e de musculação.	praticantes de musculação. Entretanto, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos quanto à flexibilidade.
--	--	--	--	--

Nery et al. (2016) tiveram como objetivo avaliar o impacto de um protocolo de exercício físico baseado no método Pilates na qualidade de vida de idosos. Trata-se de um ensaio clínico randomizado, composto por 44 idosos com idade superior a 60 anos, distribuídos em grupo intervenção (n=22) e grupo controle (n=22). A intervenção foi conduzida ao longo de 8 semanas, com frequência de duas sessões semanais e duração de 60 minutos por sessão, sendo o grupo intervenção submetido ao método Pilates e o grupo controle sem intervenção estruturada de exercício físico. Os resultados evidenciaram melhora significativa no grupo Pilates em todos os domínios dos instrumentos WHOQOL-bref e WHOQOL-old, com incremento nos domínios físico, psicológico e social. Observou-se ainda melhora da percepção de saúde geral, bem-estar emocional e satisfação com a vida. Esses achados sugerem que o método Pilates promove efeitos multidimensionais sobre a qualidade de vida, atuando de forma integrada sobre componentes físicos e psicossociais diretamente relacionados à autonomia funcional e ao envelhecimento saudável.

Curi et al. (2017) tiveram como objetivo analisar os efeitos de 16 semanas de treinamento de Pilates sobre a autonomia funcional e a satisfação com a vida em mulheres idosas. O estudo consistiu em um ensaio clínico randomizado, com 61 participantes, distribuídas em grupo intervenção (n=31; média de idade de 64,25 anos) e grupo controle (n=30; média de idade de 63,75 anos). A intervenção foi realizada durante 16 semanas, com duas sessões semanais de 60 minutos, sendo o grupo intervenção submetido ao método Pilates no solo e o grupo controle mantendo suas atividades habituais. Os resultados demonstraram melhorias estatisticamente significativas no grupo

Pilates em componentes essenciais da capacidade funcional, incluindo flexibilidade, força muscular, resistência aeróbica e equilíbrio dinâmico, além de aumento da satisfação com a vida. Tais achados reforçam que o método Pilates atua de maneira consistente na manutenção da autonomia funcional, condição essencial para a independência nas atividades de vida diária durante o envelhecimento.

Bueno et al. (2018) analisaram e compararam os efeitos do método Pilates e de atividades multimodais sobre a força muscular e o equilíbrio estático em mulheres idosas. O estudo envolveu 62 participantes, sendo 20 alocadas no grupo Pilates e 42 no grupo multimodalidades (hidroginástica, dança, musculação e natação), submetidas a intervenções com duração de 16 semanas e frequência de duas sessões semanais. A força muscular foi avaliada por meio da preensão manual e o equilíbrio por estabilometria. Os resultados demonstraram superioridade do grupo Pilates em relação ao controle multimodal, com maiores níveis de força muscular e menor oscilação corporal, indicando melhor controle postural. Esses achados sugerem que o método Pilates favorece adaptações neuromusculares relacionadas ao controle motor e à estabilidade postural, elementos fundamentais para a prevenção de quedas e manutenção da funcionalidade em idosos.

Kovalek et al. (2019) avaliaram os efeitos do método Pilates sobre o equilíbrio, a capacidade funcional e a qualidade de vida de idosos saudáveis e sedentários. A amostra foi composta por 20 indivíduos com idade entre 65 e 90 anos, submetidos a um protocolo de 34 exercícios de Pilates solo, realizados em 20 sessões, com frequência de duas vezes por semana e duração de 60 minutos. A avaliação foi realizada por meio da Escala de Equilíbrio de Berg e do SF-36. Os resultados demonstraram melhora significativa do equilíbrio postural, com aumento da estabilidade e do controle corporal, associada à melhora da capacidade funcional e dos escores de qualidade de vida. Tais achados indicam que o método Pilates atua de forma integrada sobre componentes físicos essenciais à independência funcional, reforçando seu potencial como estratégia de promoção do envelhecimento ativo.

Oliveira et al. (2019) investigaram os efeitos do método Pilates sobre o perfil postural de mulheres idosas. O estudo envolveu 40 participantes, distribuídas em grupo Pilates (n=20) e grupo controle (n=20), submetidas a intervenção de 12 semanas, com duas sessões semanais de 50 minutos, composta por 12 exercícios do método, enquanto o grupo controle não realizou atividade física sistematizada. A análise postural foi realizada por meio de biofotogrametria computadorizada (SAPO). Os resultados evidenciaram melhora significativa no alinhamento escapular e no controle postural no grupo Pilates, indicando maior organização dos segmentos corporais em comparação ao grupo controle. Esses achados sugerem que o método promove adaptações relevantes no controle postural, associadas ao aumento da consciência corporal e à reeducação neuromuscular.

Pucci et al. (2020) compararam os efeitos do treinamento resistido e do método Pilates sobre a qualidade de vida de mulheres idosas. O estudo envolveu 41 participantes, distribuídas em grupo Pilates (n=13), grupo treinamento resistido (n=14) e grupo controle (n=14), submetidas a intervenção de 12 semanas, com duas sessões semanais de 60 minutos. A qualidade de vida foi avaliada por meio dos instrumentos WHOQOL-BREF, WHOQOL-OLD e SF-36. Os resultados demonstraram que o grupo Pilates apresentou melhora significativa no domínio participação social, enquanto o grupo treinamento resistido apresentou melhores resultados nos domínios saúde mental e vitalidade. Embora ambas as intervenções tenham promovido benefícios, observou-se especificidade nos efeitos de cada modalidade, sugerindo que diferentes formas de exercício físico podem atuar de maneira complementar sobre os domínios da qualidade de vida.

Santos et al. (2020) avaliaram a percepção da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes de Pilates e sedentárias. O estudo envolveu 40 participantes, distribuídas em grupo Pilates (n=20) e grupo sedentário (n=20), avaliadas por meio dos instrumentos MEEM, IPAQ e WHOQOL-BREF. As participantes do grupo Pilates estavam inseridas em programa de extensão universitária com prática regular do método. Os resultados evidenciaram escores significativamente superiores no grupo Pilates nos domínios físico e psicológico, além de melhor qualidade de vida global. Esses achados

reforçam que a prática regular do método impacta positivamente dimensões físicas e emocionais interdependentes, contribuindo para a manutenção da saúde e do bem-estar na população idosa.

Pereira Junior e Silva (2020) compararam a força muscular do transverso do abdome e a flexibilidade entre praticantes de Pilates e musculação. O estudo envolveu 20 participantes, distribuídas igualmente entre grupo Pilates (n=10) e grupo musculação (n=10), avaliadas por meio do esfigmomanômetro modificado e do teste de sentar e alcançar. Os resultados demonstraram superioridade do grupo Pilates na ativação do transverso do abdome, sem diferenças significativas na flexibilidade entre os grupos. Esses achados indicam que o método Pilates favorece o fortalecimento da musculatura estabilizadora profunda do tronco, essencial para o controle postural, eficiência do movimento e manutenção da funcionalidade.

De forma integrada, os achados desta revisão evidenciam que o método Pilates promove efeitos consistentes e clinicamente relevantes na população idosa, com impacto predominante sobre qualidade de vida, autonomia funcional, equilíbrio, força muscular e controle postural. Ainda que os estudos apresentem diferentes delineamentos metodológicos e desfechos específicos, observa-se convergência quanto à melhora da funcionalidade global e da independência nas atividades de vida diária.

Do ponto de vista fisiológico e funcional, os ganhos em força muscular e controle postural sugerem melhor eficiência do sistema neuromuscular, o que contribui diretamente para redução do risco de quedas, um dos principais fatores associados à perda de autonomia em idosos. Em paralelo, os efeitos positivos observados nos domínios psicológicos e sociais indicam que o método também atua sobre componentes subjetivos da saúde, como percepção de bem-estar, interação social e satisfação com a vida.

Dessa forma, o Pilates se configura como uma intervenção de caráter multifatorial, capaz de integrar benefícios físicos, funcionais e psicossociais, atuando não apenas na reabilitação, mas também na promoção da saúde e na prevenção do declínio funcional.

Esses resultados reforçam sua aplicabilidade como estratégia terapêutica relevante no contexto do envelhecimento ativo e saudável.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos do método Pilates na qualidade de vida e na autonomia funcional de idosos, por meio de uma revisão bibliográfica de caráter descritivo e abordagem qualitativa. A partir da análise dos estudos selecionados, observou-se que o método Pilates promove benefícios significativos à população idosa, com destaque para a melhora da força muscular, equilíbrio, flexibilidade, mobilidade funcional, postura e coordenação motora, fatores diretamente relacionados à manutenção da independência funcional e à prevenção de quedas.

Além dos aspectos físicos, os estudos também evidenciaram efeitos positivos nos domínios psicológicos e emocionais, incluindo redução de sintomas de ansiedade e depressão, aumento da autoestima, melhora do bem-estar e maior participação social. Dessa forma, o método Pilates configura-se como uma importante estratégia terapêutica e preventiva no contexto da fisioterapia geriátrica, contribuindo para um envelhecimento mais ativo, saudável e com melhor qualidade de vida.

Os objetivos propostos neste trabalho foram alcançados, uma vez que a literatura analisada confirmou a associação positiva entre a prática regular do método Pilates e a melhora da autonomia funcional em idosos. A metodologia adotada permitiu reunir e interpretar evidências científicas relevantes, possibilitando uma análise abrangente dos principais efeitos do método no processo de envelhecimento.

Entretanto, observou-se que alguns estudos apresentam limitações metodológicas, como amostras reduzidas, heterogeneidade nos protocolos de intervenção e curto tempo de acompanhamento, o que dificulta comparações mais consistentes entre os achados. Nesse sentido, recomenda-se a realização de novos estudos com maior rigor metodológico, amostras mais amplas e intervenções de maior

duração, a fim de fortalecer as evidências científicas sobre os efeitos do método Pilates na população idosa.

Conclui-se, portanto, que o método Pilates representa uma importante ferramenta na promoção da saúde, funcionalidade e qualidade de vida da população idosa, contribuindo para a manutenção da autonomia, independência funcional e do bem-estar físico e emocional ao longo do processo de envelhecimento.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, R. C. et al. Efeitos do método Pilates na qualidade de vida e bem-estar de idosos: revisão integrativa. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, v. 12, n. 3, p. 142-150, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Vigitel Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília: Ministério da Saúde, 2023.

CAMPOS, R. F.; OLIVEIRA, M. G.; SILVA, A. L. Princípios e aplicações do método Pilates na fisioterapia contemporânea. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 24, n. 3, p. 187-194, 2020.

COSTA, L. F. et al. Envelhecimento e funcionalidade: desafios para a saúde do idoso. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 23, n. 1, 2021.

CURI, V. S. et al. Effects of 16-weeks of Pilates on functional autonomy and life satisfaction among elderly women. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, v. 22, n. 2, p. 424-429, 2018. DOI: 10.1016/j.jbmt.2017.06.014.

DE MELO, R. A. et al. História e fundamentos do método Pilates: revisão narrativa. *Revista Brasileira de Saúde Funcional*, v. 5, n. 1, p. 12-19, 2021.

FERREIRA, F. A. et al. Efeito do método Pilates sobre mobilidade, equilíbrio e risco de quedas em idosas da comunidade: ensaio clínico controlado. *Fisioterapia em Movimento*, v. 32, n. 4, p. 1-8, 2019.

FERREIRA, M. C.; OLIVEIRA, R. P. Efeitos do Pilates na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. *Fisioterapia em Movimento*, v. 32, n. 4, 2019.

FIGUEIREDO, T. M.; DAMÁZIO, L. C. M. Intervenção do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. *Revista de Atenção à Saúde*, v. 16, n. 57, 2018.

GOMES, T. S. et al. Os efeitos do método Pilates sobre o equilíbrio e as estratégias posturais em idosos. *Saúde e Desenvolvimento Humano*, v. 8, n. 2, p. 83-92, 2020.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Pesquisa Nacional de Saúde 2019: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas*. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

IBGE. Estimativas da população residente com idade de 65 anos ou mais, 2022. Disponível em: [IBGE](https://www.ibge.gov.br?utm_source=chatgpt.com). Acesso em: 13 maio 2026.

KIM, S. H. et al. Effects of Pilates exercise on postural balance and fall risk in older adults: systematic review and meta-analysis. *Healthcare*, v. 11, n. 23, e3083, 2023.

Kovalek, Dorathy & Guérios, Lara. (2019). A influência do método Pilates no equilíbrio e qualidade de vida do idoso. *Fisioterapia Brasil*. 20. 15. 10.33233/fb.v20i4.3065.

MACHADO, A. F. et al. Pilates-based exercise improves functional mobility and quality of life in older adults: randomized clinical trial. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, v. 15, n. 112, 2023.

METZ, V. R. et al. Effects of Pilates on physical-functional performance, quality of life and mood in older adults: systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, v. 28, p. 502-512, 2021.

NERY, F. R. et al. A influência da prática do Pilates na qualidade de vida dos idosos: estudo clínico e randomizado. *Estudos Interdisciplinares sobre Envelhecimento*, v. 21, n. 2, 2016.

OLIVEIRA, C. L.; GONÇALVES, P. F. Fisioterapia geriátrica e promoção da autonomia funcional: uma revisão narrativa. *Revista de Atenção à Saúde*, v. 20, n. 1, p. 66-75, 2022.

OLIVEIRA, D. V. et al. Avaliação da força muscular, capacidade funcional e indicativo de sarcopenia em idosas que praticam Pilates no solo. *Fisioterapia e Movimento*, v. 32, e003222, 2019. DOI: 10.1590/1980-5918.032.AO22.

Oliveira LMN de, Sousa FAN de Anjos MS dos, Barros GM de, Torres MV. Método Pilates na comunidade: efeito sobre a postura corporal de idosas. *Fisioter Pesqui* [Internet]. 2026MAIO;25(3):315–22. Available from: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/18002525032018>

PATTI, A. et al. Physical exercise and prevention of falls. Effects of a Pilates training method compared with a general physical activity program: a randomized controlled trial. *Medicine (Baltimore)*, v. 100, n. 13, e25289, 2021. DOI: 10.1097/MD.00000000000025289.

PEREIRA, E. C. A. et al. Benefícios do Pilates na capacidade funcional do idoso: revisão integrativa. *Revista Saúde & Movimento*, v. 12, n. 1, p. 33-40, 2024.

PUCCI, Gabrielle Cristine Moura Fernandes et al., Efeito do Treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de vida de Idosas: um ensaio clínico randomizado. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 2020. Disponível em : Acesso em: 19 de março de 2026.

PUCCI, G. C. M. F.; NEVES, E. B.; SAAVEDRA, F. J. F. Efeito do método Pilates na aptidão física relacionada à saúde de idosos: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 25, n. 1, p. 76-87, 2019. DOI: 10.1590/1517-869220192501193516.

QUEIROZ, C. S. A influência do método Pilates na ansiedade e depressão em idosos. 2022.

ROCHA, S. L. R.; MEDEIROS, D. B. O método Pilates previne quedas em idosos?, 2021.

RODRIGUES, A. L.; ALMEIDA, S. Pilates e envelhecimento: benefícios para autonomia e qualidade de vida. Revista de Saúde e Reabilitação, v. 10, n. 2, 2018.

SANTOS, N. A.; NASCIMENTO, M. M. Avaliação da percepção da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes do método Pilates e idosas sedentárias na região do sertão pernambucano. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, v. 24, n. 1, p. 9-14, 2020.

SANTOS, P. R. et al. Alterações fisiológicas e funcionais no envelhecimento: impacto na autonomia do idoso. Cadernos de Saúde Pública, v. 36, n. 7, 2020.

SILVA, F. et al. Pilates e envelhecimento ativo: benefícios para a autonomia funcional e saúde mental. Blog Saúde Reabilitação, 2022.

SILVA, J. P. J. et al. Pilates e estabilização lombar: intervenção eficaz na dor lombar crônica. Revista Brasileira de Ortopedia, v. 53, n. 5, p. 548-555, 2018.