

O IMPACTO DO PILATES NO EQUILÍBRIO E FORÇA EM INDIVÍDUOS NA 3ª IDADE

THE IMPACT OF PILATES ON BALANCE AND STRENGTH IN OLDER AGE INDIVIDUALS

Michele Cristina Damasceno dos Santos

Graduanda do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário São Jose.

Selma Lucy Alvim

Graduanda do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário São Jose.

Ailton Caetano Lima

Mestre em Ciências das Atividades Físicas.

RESUMO

O presente trabalho de conclusão de curso teve como objetivo analisar os efeitos do Método Pilates na melhora do equilíbrio e da força muscular em idosos. Com o aumento da expectativa de vida, torna-se essencial promover estratégias terapêuticas que favoreçam a autonomia e a qualidade de vida na terceira idade. A pesquisa foi realizada por meio de revisão bibliográfica, utilizando artigos científicos publicados entre os anos de 2015 a 2025, selecionados nas bases de dados SciELO, Google Acadêmico e BIREME. Os critérios de inclusão envolveram estudos que abordassem o Pilates como intervenção em idosos saudáveis, com foco no desenvolvimento de força e equilíbrio. Os resultados apontam que a prática regular do Método Pilates contribui significativamente para o fortalecimento da musculatura estabilizadora, melhoria do controle postural e redução do risco de quedas. Além disso, observou-se um impacto positivo na autoestima e bem-estar geral dos praticantes. Conclui-se que o Pilates, por ser um método de baixo impacto e com ampla adaptabilidade, é uma alternativa segura e eficaz na promoção da saúde funcional do idoso, sendo uma ferramenta valiosa para fisioterapeutas no contexto da atenção ao envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Método Pilates, Equilíbrio, Força e 3ª idade.

ABSTRACT

This thesis aimed to analyze the effects of the Pilates Method on improving balance and muscle strength in elderly individuals. With the increase in life expectancy, it is essential to promote therapeutic strategies that enhance autonomy and quality of life in aging populations. This study was conducted through a bibliographic review, using scientific articles published between 2013 and 2023, selected from databases such as SciELO, Google Scholar, and BIREME. Inclusion criteria considered studies addressing Pilates as an intervention in healthy older adults, focusing on strength and balance development. The results indicate that regular practice of the Pilates Method significantly contributes to strengthening stabilizing muscles,

improving postural control, and reducing the risk of falls. Furthermore, a positive impact on self-esteem and overall well-being was observed among practitioners. It is concluded that Pilates, as a low-impact and highly adaptable method, is a safe and effective alternative for promoting functional health in elderly individuals, serving as a valuable tool for physiotherapists in the context of healthy aging.

Keywords: Pilates Method, Balance, Strength, Elderly.

1 INTRODUÇÃO:

No Brasil, considera-se idosa a pessoa com 60 anos ou mais, conforme definido pela legislação (Lei nº 10.741/2003), vigente. O país enfrenta um processo acelerado de envelhecimento populacional, impulsionado por avanços nas condições de vida, na atenção à saúde e na ampliação do acesso a serviços essenciais. Apesar desses progressos, esse crescimento populacional acarreta novos desafios, sobretudo no que diz respeito à manutenção da independência e da qualidade de vida na terceira idade. As quedas se destacam como um dos principais agravos à saúde dos idosos, geralmente associadas à perda de força muscular, desequilíbrios posturais e presença de doenças crônicas. Nesse cenário, o Método Pilates surge como uma abordagem segura e eficaz que contribui para a estabilidade corporal, fortalecimento global e promoção da autonomia funcional (BRASIL, 2024).

Com o avanço da idade, alterações fisiológicas como a sarcopenia, a redução da flexibilidade e o comprometimento do equilíbrio tornam os idosos mais vulneráveis a lesões, quedas e limitações nas atividades diárias. Segundo Reis e Ferreira (2022), a fisioterapia desempenha papel essencial na prevenção dessas complicações, por meio de intervenções que visam recuperar e manter a funcionalidade corporal. As ações fisioterapêuticas, quando bem conduzidas, não apenas reduzem a incidência de quedas, mas também promovem ganhos na mobilidade, na confiança e no bem-estar dos idosos, favorecendo um envelhecimento mais ativo e saudável.

Entre as estratégias utilizadas na fisioterapia geriátrica, o Método Pilates tem demonstrado resultados promissores na reabilitação e na prevenção de disfunções motoras. De acordo com Silva, Albuquerque e Alencar (2021), a prática valoriza a ativação do centro de força (core), o alinhamento postural e o controle motor, elementos essenciais para a melhoria do equilíbrio e da mobilidade. Por ser um método de baixo impacto e altamente adaptável, o Pilates se apresenta como uma opção viável mesmo

para idosos com limitações funcionais, oferecendo segurança e eficácia no tratamento fisioterapêutico.

Gabizon et al. (2016) demonstraram que um programa estruturado de Pilates aplicado a idosos residentes na comunidade promoveu avanços significativos no equilíbrio dinâmico e estático, além de melhorias na percepção subjetiva de saúde. Os participantes relataram aumento na sensação de segurança ao caminhar e maior confiança para desempenhar suas tarefas diárias. Esses achados evidenciam o potencial do método para atuar não apenas no controle de quedas, mas também na elevação da qualidade de vida e da autoestima do público idoso.

Além disso, exercícios de equilíbrio têm sido fundamentais na prevenção de quedas, e o Pilates se destaca por integrar esse componente com o fortalecimento muscular, o controle respiratório e a consciência corporal. Segundo Mendes et al. (2017), intervenções fisioterapêuticas focadas na estabilidade corporal e na marcha são eficazes na redução do risco de acidentes e no aprimoramento da mobilidade. A combinação desses elementos no método Pilates favorece a reeducação do movimento, previne lesões e estimula a participação ativa dos idosos em seu cotidiano, contribuindo para um envelhecimento com mais autonomia.

Por seu caráter multidimensional, o Pilates não atua apenas no aspecto físico, mas também no emocional, promovendo benefícios psicológicos como maior disposição, sensação de bem-estar e engajamento social. Isso é especialmente relevante considerando que o isolamento e a insegurança emocional estão entre os fatores que mais afetam negativamente a vida da população idosa. A literatura aponta que a adesão ao método é capaz de gerar benefícios duradouros, ampliando a capacidade funcional e incentivando o envelhecimento com dignidade (ARAUJO, 2021; GANDOLFI et al., 2020).

Com isso, o presente trabalho tem como objetivo analisar o impacto do Método Pilates no equilíbrio e na força muscular de indivíduos na terceira idade, com base em uma revisão integrativa da literatura científica publicada entre os anos de 2015 e 2025. A proposta é reunir evidências atualizadas que reforcem a importância dessa prática como recurso terapêutico para terceira idade, destacando seu papel na prevenção de quedas, na promoção da funcionalidade e no estímulo à qualidade de vida entre os idosos. Sendo

que, com a síntese dos resultados de estudos dos últimos 05 anos possibilitará o reconhecimento na abordagem dos profissionais de Fisioterapia nesse método.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 População Idosa

A população idosa mundial vem crescendo de forma acelerada, consequência do aumento da expectativa de vida e da diminuição das taxas de natalidade nas últimas décadas. Segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), até o ano de 2050, a população com 60 anos ou mais deve ultrapassar 2 bilhões de pessoas, representando aproximadamente 22% da população global (REIS; FERREIRA, 2022). Esse cenário impõe novos desafios às políticas públicas de saúde, que precisam se adaptar para garantir qualidade de vida, prevenção de doenças e promoção da autonomia para essa faixa etária em constante expansão.

O envelhecimento é um processo natural, porém, não uniforme entre os indivíduos, sendo influenciado por fatores genéticos, comportamentais e ambientais (REIS; FERREIRA, 2022). Em razão disso, os idosos apresentam uma diversidade de condições de saúde e níveis de funcionalidade. De maneira geral, esse processo está associado a mudanças fisiológicas que incluem a diminuição da força muscular, da densidade óssea, da flexibilidade articular e do equilíbrio, predispondo a quedas e incapacidades. Além dos aspectos físicos, o envelhecimento também impacta o bem-estar psicológico e social dos indivíduos, exigindo intervenções que contemplem essas múltiplas dimensões.

Além dos desafios biológicos, o aumento da população idosa traz implicações sociais importantes, como a necessidade de maior suporte familiar, comunitário e governamental para garantir condições de vida dignas. A queda da funcionalidade em idosos pode acarretar dependência para atividades básicas da vida diária, aumento das hospitalizações, institucionalizações e, conseqüentemente, maiores custos para os

sistemas de saúde (CRUZ-DÍAZ et al., 2015). Por isso, a adoção de estratégias que promovam o envelhecimento ativo, como programas de atividade física adaptada — incluindo o Pilates —, torna-se imprescindível para a manutenção da autonomia, prevenção de quedas e melhora da qualidade de vida na terceira idade.

2.2 Envelhecimento

O envelhecimento é um fenômeno biológico universal, contínuo e irreversível, caracterizado por uma série de transformações fisiológicas, funcionais e estruturais que acometem todos os sistemas do corpo humano. Embora seja um processo natural, o envelhecimento ocorre de maneira individualizada e é influenciado por fatores genéticos, ambientais e comportamentais (REIS; FERREIRA, 2022). Com o avanço da idade, há uma redução progressiva da capacidade adaptativa do organismo, o que aumenta a vulnerabilidade a doenças crônicas, limitações físicas e perdas cognitivas.

Do ponto de vista funcional, o envelhecimento está associado à diminuição da força muscular, da densidade mineral óssea, da elasticidade dos tecidos e da capacidade cardiorrespiratória. Essas alterações impactam diretamente a autonomia dos indivíduos, limitando a realização de atividades básicas e instrumentais da vida diária (GABIZON et al., 2016). Além disso, ocorrem mudanças nos sistemas nervoso e sensorial, como a lentificação dos reflexos motores e a redução da acuidade visual e auditiva, aumentando o risco de quedas e acidentes, que são fatores críticos na perda de independência funcional.

Paralelamente às alterações físicas, o envelhecimento também envolve transformações emocionais e sociais. A aposentadoria, o afastamento das atividades laborais, as perdas afetivas e a possível diminuição das redes de apoio social podem contribuir para o surgimento de sentimentos de inutilidade, solidão e depressão (CRUZ-DÍAZ et al., 2015). Assim, o envelhecimento saudável não deve ser compreendido apenas pela ausência de doenças, mas também pela manutenção da funcionalidade, da participação social e da qualidade de vida. Estratégias de promoção à saúde, como o incentivo à prática regular de exercícios físicos adaptados às condições do idoso, têm se mostrado fundamentais para minimizar os efeitos negativos desse processo e favorecer um envelhecimento ativo e saudável.

2.3 Alterações Funcionais no Envelhecimento

O envelhecimento provoca uma série de alterações funcionais que comprometem a autonomia e a qualidade de vida dos indivíduos. Entre essas mudanças, destaca-se a redução da força muscular, da flexibilidade articular, da capacidade cardiorrespiratória e da coordenação motora (REIS; FERREIRA, 2022). Tais modificações afetam diretamente a realização das atividades de vida diária, tornando tarefas simples como levantar de uma cadeira, caminhar ou manter o equilíbrio postural progressivamente mais difíceis. A diminuição da resistência física e o aumento do tempo de reação também favorecem a ocorrência de quedas, principal causa de morbimortalidade em idosos.

As alterações funcionais são multifatoriais e resultam da interação entre mudanças fisiológicas normais e fatores externos, como sedentarismo e doenças crônicas. A perda de massa muscular, conhecida como sarcopenia, compromete não apenas a força, mas também a estabilidade corporal, influenciando negativamente a mobilidade e a capacidade de locomoção (GABIZON et al., 2016). Além disso, o envelhecimento provoca alterações nos sistemas sensorial e vestibular, fundamentais para a manutenção do equilíbrio, agravando ainda mais a instabilidade postural e o risco de quedas (CRUZ-DÍAZ et al., 2015).

Nesse cenário, estratégias de intervenção que estimulem o fortalecimento muscular, a melhora do equilíbrio e a reeducação postural são essenciais para reduzir os impactos negativos das alterações funcionais no envelhecimento. A prática de exercícios específicos, como o Método Pilates, tem sido apontada como uma abordagem eficaz para preservar a funcionalidade e retardar a perda de capacidades físicas nos idosos (KÜÇÜK et al., 2016). Dessa forma, a identificação precoce das limitações funcionais e a implementação de programas de exercícios adequados são fundamentais para promover um envelhecimento saudável e independente.

2.4 Risco de Queda na 3ª idade

As quedas representam um dos principais problemas de saúde pública entre a população idosa, sendo responsáveis por elevados índices de morbidade, mortalidade e

perda de independência funcional. De acordo com dados recentes, cerca de 30% a 40% dos idosos que vivem na comunidade sofrem pelo menos uma queda por ano, e esse número pode chegar a 50% entre os institucionalizados (REIS; FERREIRA, 2022). As consequências das quedas vão além das fraturas físicas, envolvendo também traumas psicológicos, como o medo de cair novamente, o que limita ainda mais a mobilidade e gera um ciclo de declínio funcional progressivo.

Diversos fatores intrínsecos e extrínsecos contribuem para o aumento do risco de queda em idosos. Entre os fatores intrínsecos destacam-se a sarcopenia, as alterações do equilíbrio postural, as disfunções sensoriais, a presença de doenças crônicas e o uso de múltiplos medicamentos (CRUZ-DÍAZ et al., 2015). Já entre os fatores extrínsecos estão as barreiras ambientais, como pisos escorregadios, iluminação inadequada e ausência de equipamentos de apoio. A interação entre essas condições fragiliza a capacidade adaptativa dos idosos frente às exigências do ambiente, aumentando a probabilidade de acidentes e agravando o impacto sobre a sua autonomia.

O Método Pilates se destaca como uma ferramenta eficaz, pois associa exercícios que trabalham a consciência corporal, o fortalecimento dos músculos estabilizadores e o controle motor, contribuindo significativamente para a prevenção de quedas e a promoção de um envelhecimento saudável (GABIZON et al., 2016).

2.5 História de Joseph Pilates

Joseph Hubertus Pilates nasceu na Alemanha em 1883 e, desde cedo, enfrentou diversos problemas de saúde, como asma, raquitismo e febre reumática, o que o motivou a buscar formas de fortalecimento do seu próprio corpo. Inspirado em práticas como yoga, artes marciais e ginástica, Pilates desenvolveu um método de condicionamento físico e mental que visava equilibrar corpo e mente por meio do fortalecimento muscular, da flexibilidade e do controle respiratório (FERREIRA; MARTINS; CAVALCANTI, 2016). Sua abordagem enfatizava o fortalecimento do "centro de força" — também chamado de "powerhouse" — envolvendo os músculos abdominais profundos, lombares, glúteos e pélvicos.

Durante a Primeira Guerra Mundial, Joseph Pilates trabalhou como enfermeiro em campos de concentração, onde começou a adaptar seu método para reabilitar

soldados feridos. Utilizou molas de camas hospitalares para criar aparelhos que auxiliavam no fortalecimento muscular e na recuperação funcional dos pacientes. Essa inovação deu origem aos equipamentos clássicos do Pilates, como o reformer e o cadillac, que até hoje são utilizados na prática clínica e terapêutica (FERREIRA; MARTINS; CAVALCANTI, 2016). Após a guerra, Pilates imigrou para os Estados Unidos, onde abriu seu primeiro estúdio em Nova York e passou a treinar bailarinos, atletas e, posteriormente, pacientes de diversas áreas da saúde.

A filosofia de Joseph Pilates baseava-se na ideia de que um corpo equilibrado e forte seria capaz de prevenir lesões e doenças. Seu método visava não apenas o condicionamento físico, mas também a reeducação do movimento e a consciência corporal, princípios que continuam a orientar a prática atual do Pilates (FERREIRA; MARTINS; CAVALCANTI, 2016). Sua contribuição para a área da saúde e do exercício físico é reconhecida mundialmente, sendo o método amplamente utilizado em programas de reabilitação e promoção da qualidade de vida, especialmente entre a população idosa, que se beneficia dos efeitos positivos do controle motor, do fortalecimento e da flexibilidade.

2.6 Método Pilates

O Método Pilates é uma abordagem de exercício físico e mental que visa o fortalecimento do centro do corpo, o aprimoramento da flexibilidade, a melhora do equilíbrio e a reeducação postural. Desenvolvido por Joseph Pilates, o método combina movimentos controlados com padrões respiratórios específicos, promovendo uma conexão entre mente e corpo durante a execução dos exercícios (FERREIRA; MARTINS; CAVALCANTI, 2016). A prática pode ser realizada no solo (Mat Pilates) ou com o auxílio de aparelhos especialmente projetados, como o Reformer, Cadillac e Chair, que utilizam molas para fornecer resistência variável.

Os princípios fundamentais do Pilates incluem concentração, controle, centro de força, precisão, fluidez de movimento e respiração. Estes elementos são aplicados para garantir a execução consciente dos movimentos, visando o recrutamento adequado dos músculos estabilizadores profundos, especialmente os abdominais, os paravertebrais e os músculos do assoalho pélvico (GABIZON et al., 2016). Dessa maneira, o método

promove não apenas o ganho de força muscular, mas também a estabilidade da coluna vertebral, a melhora da postura e a coordenação motora, aspectos essenciais para a funcionalidade na terceira idade.

Além de seus benefícios físicos, o Pilates contribui para a saúde mental e emocional dos praticantes. Pesquisas mostram que a prática regular do método pode reduzir sintomas de ansiedade, depressão e fadiga, além de melhorar a qualidade de vida e a autoestima dos indivíduos, inclusive em populações com condições específicas como dor lombar crônica e limitações funcionais (CRUZ-DÍAZ et al., 2015). Portanto, o Pilates é considerado atualmente uma intervenção terapêutica completa e segura, recomendada amplamente para a promoção da saúde, reabilitação e prevenção de incapacidades, especialmente no contexto do envelhecimento saudável.

2.7 Aspectos Gerais do Método Pilates e seus Efeitos

O Método Pilates é reconhecido como uma prática que proporciona uma série de benefícios físicos e funcionais, com grande aplicabilidade na promoção da saúde e na reabilitação de diferentes populações. Fundamentado em princípios como concentração, controle, centralização, precisão, fluidez e respiração, o Pilates busca promover o fortalecimento dos músculos profundos do tronco, a estabilização da coluna vertebral e a melhoria da consciência corporal (FERREIRA; MARTINS; CAVALCANTI, 2016). Esses fundamentos tornam o método eficaz na correção de padrões posturais inadequados e no aumento da eficiência dos movimentos corporais.

Entre os principais efeitos fisiológicos do Pilates destacam-se o fortalecimento muscular, o aumento da flexibilidade, a melhoria do equilíbrio e a otimização da coordenação motora (GABIZON et al., 2016). A prática regular do método promove o alinhamento postural e melhora a estabilidade do core, reduzindo a sobrecarga em articulações e prevenindo lesões musculoesqueléticas. Além disso, o Pilates atua na reeducação do movimento, sendo amplamente utilizado na reabilitação de pacientes com lombalgia crônica, disfunções posturais e limitações motoras, especialmente na população idosa, que se beneficia amplamente de seus efeitos.

Os benefícios do Pilates não se restringem ao âmbito físico. Estudos recentes demonstram que a prática também promove impactos positivos na saúde mental e

emocional, reduzindo níveis de estresse, sintomas depressivos e a sensação de fadiga (CRUZ-DÍAZ et al., 2015). A integração entre corpo e mente estimulada pelos princípios do método favorece a percepção positiva de si mesmo, aumentando a autoestima e a motivação para a prática de atividades físicas. Assim, o Pilates se apresenta como uma intervenção completa e segura para a promoção da qualidade de vida e do envelhecimento ativo, sendo amplamente recomendado na prática clínica e preventiva.

2.8 Principais Repercussões do Método Pilates em Pacientes na 3ª Idade

O Método Pilates tem demonstrado repercussões extremamente positivas para a população idosa, especialmente no que se refere à manutenção da funcionalidade e da qualidade de vida. Com o envelhecimento, é comum a ocorrência de declínios em força muscular, equilíbrio e flexibilidade, o que aumenta o risco de quedas e compromete a autonomia (REIS; FERREIRA, 2022). A prática regular do Pilates contribui para a melhora desses parâmetros físicos ao fortalecer os músculos estabilizadores do tronco e dos membros inferiores, promovendo uma base sólida para o movimento e reduzindo a vulnerabilidade a acidentes.

Além dos efeitos sobre a capacidade física, o Pilates também exerce um impacto significativo na saúde emocional dos idosos. Estudos indicam que a prática do método pode diminuir o medo de cair, aumentar a autoconfiança e melhorar o estado de humor (CRUZ-DÍAZ et al., 2015). A combinação de exercícios físicos suaves, conscientes e adaptáveis às limitações de cada praticante proporciona aos idosos uma sensação de controle sobre seu próprio corpo, fator que é crucial para a manutenção da autoestima e da independência funcional na terceira idade.

Pesquisas recentes reforçam que o Pilates é uma intervenção segura e eficaz, capaz de promover melhorias no equilíbrio dinâmico, na mobilidade funcional e na força muscular, além de reduzir a incidência de dores musculoesqueléticas, como a lombalgia (GABIZON et al., 2016). Esses benefícios são fundamentais para a preservação da autonomia e para a redução do risco de institucionalização, colaborando diretamente para um envelhecimento ativo, saudável e socialmente participativo. Dessa forma, o Pilates se consolida como uma estratégia terapêutica completa para a promoção da saúde integral do idoso.

2.9 A Importância do Método Pilates na Melhora do Equilíbrio na 3ª idade

O equilíbrio corporal é uma habilidade fundamental para a manutenção da autonomia e da segurança durante a realização das atividades de vida diária. Com o envelhecimento, alterações sensoriais, musculares e neurológicas comprometem a capacidade de equilíbrio dos idosos, elevando significativamente o risco de quedas (REIS; FERREIRA, 2022). Nesse contexto, a prática regular de exercícios específicos é essencial para preservar e recuperar a estabilidade postural. O Método Pilates, ao enfatizar a ativação dos músculos estabilizadores do tronco e a consciência corporal, tem se mostrado altamente eficaz na melhora do equilíbrio em indivíduos na terceira idade.

Estudos evidenciam que a prática do Pilates promove a reorganização do controle motor e a ampliação da capacidade de ajuste postural, fatores essenciais para a manutenção do equilíbrio estático e dinâmico (CRUZ-DÍAZ et al., 2015). Por meio de movimentos coordenados e controlados, o método estimula a ativação dos músculos profundos do abdômen, da pelve e da coluna, o que fortalece o "centro de força" e favorece uma resposta postural mais eficiente frente às perturbações do ambiente. Essa melhora na estabilidade corporal reflete diretamente na confiança dos idosos em se locomover de forma independente e segura.

Além disso, pesquisas recentes demonstram que programas de Pilates podem reduzir significativamente o medo de cair e melhorar o desempenho em testes de equilíbrio funcional, como o "Timed Up and Go Test" (GABIZON et al., 2016). Ao aumentar a segurança nos movimentos e aprimorar a capacidade de reação, o método contribui não apenas para a prevenção de quedas, mas também para a promoção de um envelhecimento mais ativo, saudável e autônomo. Dessa forma, o Pilates se consolida como uma ferramenta terapêutica essencial no cuidado à saúde do idoso, especialmente no fortalecimento do equilíbrio postural.

2.10 A Importância do Método Pilates no Ganho de Força na 3ª idade

O processo de envelhecimento está diretamente relacionado à redução progressiva da força muscular, fenômeno conhecido como sarcopenia, que compromete a capacidade funcional e a independência dos idosos. A perda de força afeta

principalmente a musculatura dos membros inferiores e do tronco, essenciais para atividades como caminhar, levantar-se de cadeiras e manter o equilíbrio (REIS; FERREIRA, 2022). A literatura recente aponta que o fortalecimento muscular é uma estratégia fundamental para prevenir quedas e preservar a autonomia funcional, sendo o Método Pilates uma abordagem eficiente para atingir esses objetivos (CRUZ-DÍAZ et al., 2015).

O Pilates é caracterizado por exercícios que integram força, flexibilidade, controle motor e estabilidade postural. Durante a prática, há uma ênfase no recrutamento dos músculos do core — abdominais profundos, paravertebrais e músculos do assoalho pélvico —, além do fortalecimento dos membros inferiores, o que melhora a sustentação corporal global (GABIZON et al., 2016). Pesquisas demonstraram que idosos que praticaram Pilates por períodos regulares apresentaram ganhos significativos na força de quadríceps, glúteos e músculos estabilizadores da coluna lombar, resultando em maior facilidade para realizar tarefas cotidianas, como subir escadas, carregar objetos leves e caminhar em terrenos irregulares (CRUZ-DÍAZ et al., 2015).

Além dos benefícios físicos, o aumento da força muscular impacta positivamente no aspecto psicológico dos idosos. O fortalecimento obtido por meio do Pilates foi associado a uma redução do medo de quedas, aumento da confiança corporal e melhora na percepção da qualidade de vida (KÜÇÜK et al., 2016). Como consequência, há uma diminuição do sedentarismo e da dependência de cuidadores, o que reflete diretamente na manutenção da autonomia e na promoção do envelhecimento saudável. Portanto, ao potencializar o ganho de força de maneira segura e adaptada à capacidade funcional dos idosos, o Método Pilates consolida-se como uma prática essencial nas estratégias de reabilitação e promoção da saúde na terceira idade.

3 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura do tipo integrativa por meio de levantamento de dados nas bases eletrônicas Sistema Regional de Información

em Línea para Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal (Latindex), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline) no período de janeiro de 2015 a dezembro de 2025. Sendo que, utilizou-se para essa busca os DeCS – Descritores em Ciências da Saúde:.

As pesquisas foram realizadas nas bases de dados eletrônicas Pubmed, SciELO, Literatura Latino-Americana e Google Acadêmico, em fevereiro de 2025. As palavras chaves utilizadas nas bases: “Terceira idade”, “Método Pilates”, “Equilíbrio”, “Força”, *“Pilates method in old age”* e *“Balance and strength in the elderly”* e seus sinônimos apresentados nas mesmas.

A estratégia PICO foi escolhida para nortear a busca. A questão a ser respondida e nortear o trabalho:

P (Paciente ou Problema): Indivíduos na terceira idade (idosos).

I (Intervenção): Prática do método Pilates.

C (Comparação): Ausência de intervenção ou outras formas de exercício físico.

O (Desfecho): Melhora no equilíbrio postural e na força muscular.

A estratégia PICO foi utilizada para responder a seguinte pergunta: “Em indivíduos na terceira idade, a prática do método Pilates é eficaz na melhora do equilíbrio postural e da força muscular quando comparada à ausência de intervenção ou a outras formas de exercício físico?”

Além disso, como critérios de elegibilidade foram incluídos estudos no idioma português que informassem sobre a atuação do Método Pilates no equilíbrio e força em indivíduos na 3ª idade, sendo que, a escolha dos estudos inicialmente realizou-se primeiramente após a leitura dos resumos e em seguida foi realizada a avaliação da elegibilidade dos mesmos através da leitura na íntegra esses manuscritos. Ademais, utilizou-se como critérios de exclusão e descarte de pesquisas, os ensaios clínicos não randomizados, estudos duplicados, artigos de opinião de outras patologias, priorizando o viés da temática.

Por fim, foram considerados os aspectos éticos mantendo as ideias e conceitos originais dos autores pesquisados, citando os estudos e referenciando os autores dos estudos dentro das normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT).

X

X

X

CORPO DO TRABALHO/DESENVOLVIMENTO –

X

X

1. Efeitos da Prática do Método Pilates sobre o Equilíbrio Postural em Idosos

O envelhecimento está associado a diversas alterações fisiológicas que comprometem o equilíbrio postural, aumentando o risco de quedas e reduzindo a autonomia dos idosos. Essas alterações incluem a diminuição da força muscular, da propriocepção e da velocidade de reação, fatores que influenciam negativamente a estabilidade corporal.

O método Pilates tem sido proposto como uma intervenção eficaz para melhorar o equilíbrio postural em idosos. Caracterizado por exercícios que enfatizam o controle do centro de força, a respiração e a consciência corporal, o Pilates promove a integração entre mente e corpo, aspectos fundamentais para a manutenção do equilíbrio.

Em um ensaio clínico randomizado, Patti et al. (2021) investigaram os efeitos de um programa de Pilates no equilíbrio postural de idosos. Os resultados demonstraram uma melhora significativa na pontuação média do Mini-BESTest no grupo que praticou Pilates em comparação ao grupo controle, indicando aprimoramento na estabilidade postural.

Outro estudo, conduzido por Długosz-Boś et al. (2021), avaliou o impacto do Pilates na qualidade dos movimentos da marcha e no equilíbrio de idosos. Após três meses de Pilates, os participantes apresentaram um aumento significativo na pontuação do teste de equilíbrio e de marcha, evidenciando os benefícios da prática na funcionalidade motora dos idosos.

A prática regular do Pilates também tem sido associada à redução do risco de quedas em idosos. Thomas et al. (2019) observaram que programas de atividade física que incluem Pilates resultam em melhorias no equilíbrio e na mobilidade, contribuindo para a prevenção de quedas em idosos.

Portanto, a literatura científica evidencia que o método Pilates é uma intervenção eficaz para melhorar o equilíbrio postural em idosos, contribuindo para a redução do risco de quedas e promovendo a autonomia e a qualidade de vida nessa população.

2. Mudanças nos Níveis de Força Muscular após a Prática do Pilates em Indivíduos da Terceira Idade

O método Pilates, ao enfatizar o fortalecimento do core e a resistência muscular, tem se mostrado eficaz na melhora da força muscular em idosos. Os exercícios são adaptados às condições individuais, respeitando as limitações e promovendo o fortalecimento de grupos musculares específicos.

Em uma revisão sistemática, Thomas et al. (2019) analisaram a influência do Pilates na capacidade funcional de idosos. Os resultados indicaram que a prática do Pilates promoveu melhoras significativas na autonomia funcional, incluindo o aumento da força muscular.

Outro estudo, conduzido por Długosz-Boś et al. (2021), investigou os efeitos do Pilates em mulheres idosas. Os resultados mostraram uma evolução nos desempenhos funcionais, como a melhora da resistência aeróbica, do equilíbrio dinâmico e o aumento da força muscular dos membros inferiores.

Além disso, pesquisas indicam que o Pilates contribui para o fortalecimento da musculatura respiratória em idosas. Um ensaio clínico demonstrou que a prática do método Pilates resultou em melhorias na força muscular respiratória, evidenciando os benefícios da técnica em diferentes grupos musculares.

Assim, o método Pilates se apresenta como uma estratégia eficaz para combater a perda de força muscular associada ao envelhecimento, promovendo a funcionalidade e a independência dos idosos.

3. Percepção dos Idosos sobre os Benefícios do Pilates em sua Funcionalidade e Qualidade de Vida

A qualidade de vida dos idosos é influenciada por diversos fatores, incluindo a capacidade funcional, o bem-estar psicológico e a participação social. A prática regular

de atividades físicas, como o Pilates, tem sido associada à melhora desses aspectos, refletindo positivamente na percepção dos idosos sobre sua saúde e bem-estar.

Nascimento e Carvalho (2015) realizaram um estudo comparando a percepção da qualidade de vida entre idosos ativos e iniciantes no método Pilates. Os resultados mostraram que os idosos ativos apresentaram níveis superiores de qualidade de vida em comparação aos iniciantes, destacando os benefícios da prática regular do Pilates.

Em outro estudo, Santos e Nascimento (2020) avaliaram a percepção da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes do método Pilates e sedentárias. Os resultados indicaram que as praticantes de Pilates apresentaram maior pontuação nos domínios do WHOQOL-BREF, especialmente nos aspectos psicológico e físico, evidenciando os efeitos positivos da prática na saúde física e mental.

A prática do Pilates também tem sido associada à melhora na autoestima e na percepção de funcionalidade dos idosos. Figueredo e Amorim (2021) observaram que os idosos praticantes de Pilates relataram melhorias na saúde, convívio social e sono, aspectos que contribuem para uma melhor qualidade de vida.

Além dos benefícios físicos, o Pilates promove o bem-estar psicológico dos idosos. A concentração, o controle respiratório e a consciência corporal exigidos durante a prática contribuem para a redução do estresse, da ansiedade e da depressão, condições comuns na terceira idade. Esses aspectos psicológicos positivos influenciam diretamente na percepção de funcionalidade e na qualidade de vida dos praticantes.

Em suma, a literatura científica corrobora que o método Pilates é uma intervenção eficaz para melhorar não apenas os aspectos físicos, mas também os psicológicos e sociais da vida dos idosos. A percepção positiva dos praticantes em relação à sua funcionalidade e qualidade de vida destaca a importância de incluir o Pilates.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos do método Pilates sobre o equilíbrio e a força muscular em indivíduos na terceira idade. A revisão da literatura revelou uma variedade de estudos que analisam diferentes aspectos do Pilates, desde a comparação entre suas modalidades até a avaliação de sua eficácia.

O Quadro 1 abaixo apresenta um resumo dos principais estudos analisados, foi possível identificar tendências relevantes e evidências significativas que destacam os benefícios do método Pilates em indivíduos na terceira idade.

QUADRO 1 – SELEÇÃO DOS ANTIGOS SELECIONADOS PARA ANÁLISE E DISCUSSÃO

Autor / Ano	Título	Intervenção	Objetivo	Resultado
Bueno et al. (2018)	Relação da força muscular com equilíbrio estático em idosos – comparação entre Pilates e multimodalidades	Pilates solo: 16 semanas, 2x/semana, 60 minutos. Multimodalidades (hidroginástica, dança, musculação, natação): 16 semanas, 2x/semana, 45 minutos. Pilates (n=20) Multimodalidades (n=42)	Comparar o efeito do Pilates e de multimodalidades sobre a força muscular e o equilíbrio em idosas.	A força muscular foi maior e a oscilação estática do equilíbrio foi menor no grupo de idosas praticantes do Pilates em comparação com o grupo de multimodalidades. FORÇA
Pereira Junior & Silva (2020)	Comparação da força muscular e flexibilidade entre praticantes de Pilates e musculação	Pilates solo: tempo não especificado. Musculação: tempo não especificado. Grupo de praticantes de Pilates (n=10). Grupo de praticantes de musculação (n=10).	Comparar a força muscular do transverso do abdome e flexibilidade das praticantes do método Pilates e musculação.	Foi verificado valores significativos sendo superior para a força muscular do grupo Pilates quando comparado ao grupo musculação. Entretanto para o teste de flexibilidade, não foi encontrado diferenças estatísticas significativas entre os dois grupos. FORÇA
Tavares et al. (2023)	Efeito do método Pilates na água e Pilates solo na força muscular e equilíbrio em idosas sedentárias	Pilates solo: 8 semanas, 2x/semana, 50 minutos. Pilates na água: 8 semanas, 2x/semana, 50 minutos. Grupo controle (GC): sem intervenção. Pilates água:(n= 11) Pilates solo (n =11) Controle (n=10)	Avaliar o efeito do método Pilates na Água (PA) e Pilates Solo (PS) na força muscular e equilíbrio em idosas sedentárias.	Melhor equilíbrio no grupo PA e GC em relação ao grupo PS. A melhora do equilíbrio no grupo PA em relação ao PS, pode ser explicada pelos princípios físicos da água associados aos efeitos dos exercícios propostos pelo método PA. Não ocorreu diferença entre os grupos PA, PS e GC em relação a força muscular, mas houve melhora estatisticamente significativa no equilíbrio tanto no grupo de PA quanto no GC. FORÇA E EQUILÍBRIO

Fernandes et al. (2022)	O treinamento de resistência de 8 semanas com movimentos lentos e cadenciados pela respiração do Pilates afeta a força muscular e o equilíbrio em idosos?	<p>Treinamento de resistência + respiração Pilates (RT + P): 8 semanas, 2x/semana, 50 minutos.</p> <p>Treinamento de resistência (RT) sem respiração Pilates: 8 semanas, 2x/semana, 50 minutos.</p> <p>Treinamento de resistência; RT + P: treinamento de resistência com Pilates técnica de respiração.</p> <p>RT: (n=22).</p> <p>RT + P: (n=22).</p>	Comparar o equilíbrio e a força de dorsiflexão de idosos após oito semanas de treinamento de resistência com velocidades de movimento controladas pela técnica de respiração do Pilates e o volume modulado pela duração da sessão.	<p>O grupo treinamento de resistência com Pilates (RT +P) apresentou melhora em todos os parâmetros de equilíbrio.</p> <p>O grupo RT não melhorou em nenhuma variável de equilíbrio.</p> <p>Melhorias no equilíbrio quando o RT foi associado à respiração do Pilates.</p> <p>FORÇA E EQUILÍBRIO</p>
Yoon & Yim (2024)	Melhorando o equilíbrio e a força em idosos: O impacto dos exercícios de Pilates e Vibro-Swing	<p>Pilates com Vibro-Swing (vibração): 6 semanas, 2x/semana, 40–50 minutos.</p> <p>Pilates solo: 6 semanas, 2x/semana, 40–50 minutos.</p> <p>Grupo Experimental (n=24).</p> <p>Grupo Controle (n=21).</p>	Comparar o equilíbrio, a força muscular e a propriocepção com e sem um programa de 6 semanas de treinamento de Pilates utilizando o sistema Vibro-Swing.	<p>Ambos os grupos apresentaram melhoras significativas, porém o grupo que utilizou o dispositivo de vibração obteve ganhos superiores, sobretudo na propriocepção e no equilíbrio</p> <p>EQUILÍBRIO E FORÇA</p>
Pinto et al. (2022)	O Pilates é melhor que outros exercícios para aumentar a força muscular? Uma revisão sistemática.	<p>Pilates: 12 semanas, 3x/semana.</p> <p>Outros Exercícios: 12 semanas, 3x/semana.</p> <p>Pilates (n=22).</p> <p>Outros Exercícios (n=21).</p>	Verificar a eficácia do método Pilates em comparação com outras modalidades de exercício para aumento da força muscular, equilíbrio e flexibilidade.	<p>Os dados desses estudos mostram que o Pilates pode ser eficaz para aumentar a força muscular e melhorar a flexibilidade e o equilíbrio quando comparado à ausência de atividade física.</p> <p>No entanto, também observamos em nosso estudo um aumento na força muscular após a intervenção.</p> <p>Os resultados mostram que esse aumento na força muscular e a melhora na flexibilidade e no equilíbrio não são superiores aos apresentados por outros tipos de exercício, não apresentando diferenças na comparação entre Pilates e outros tipos de exercícios.</p> <p>FORÇA E EQUILÍBRIO</p>

A revisão de estudos supracitada evidencia uma diversidade de estratégias metodológicas voltadas à análise da eficácia do método Pilates em indivíduos idosos, especialmente no que se refere à melhora do equilíbrio e da força muscular. Um aspecto relevante observado nos estudos selecionados é a versatilidade do Pilates, que pode ser aplicado em diferentes formatos, solo, com aparelhos, na água e até mesmo associado a outras abordagens, como vibração e técnicas de respiração. Essa diversidade permite que o método seja adaptado às necessidades funcionais e às limitações físicas da população idosa, contribuindo não apenas para o fortalecimento muscular localizado, mas também para o aprimoramento da propriocepção, controle postural e integração corporal. A seguir, serão apresentados os resultados e discussões de cada estudo analisado, destacando suas intervenções, objetivos e principais conclusões sobre os efeitos do Pilates comparado a outras modalidades terapêuticas.

O estudo de Bueno et al. (2022) teve como objetivo comparar os efeitos do método Pilates solo com outras modalidades de exercício físico, como hidroginástica, dança, musculação e natação, na força muscular e no equilíbrio estático de idosas ativas. Após 16 semanas de intervenção, com sessões de 60 minutos para o grupo Pilates e 45 minutos para o grupo de atividades multimodais, os resultados mostraram que o Pilates proporcionou ganhos mais expressivos na força de preensão palmar e no equilíbrio estático. Esses achados destacam o potencial diferencial do Pilates em relação a outras abordagens tradicionais, provavelmente em virtude da ênfase no controle motor, estabilidade do core e consciência corporal. Enquanto atividades multimodais oferecem benefícios cardiovasculares e recreativos, o Pilates se destaca por trabalhar de forma integrada o centro de força, o que se reflete em melhor desempenho em testes funcionais específicos. Essa constatação reforça o valor terapêutico do método Pilates para a população idosa, sobretudo na prevenção de quedas e na promoção de autonomia funcional.

O estudo de Pereira Junior e Silva (2020) comparou a força muscular do transversal do abdome e a flexibilidade do tronco entre mulheres praticantes de Pilates e musculação. Embora o tempo de prática não tenha sido especificado, os resultados indicaram que o grupo Pilates apresentou maior ativação do transversal abdominal e melhores índices de flexibilidade. A ênfase do Pilates na estabilização central e nos

movimentos controlados provavelmente favorece uma maior ativação de músculos profundos, como o transverso do abdome, essenciais para o equilíbrio e a proteção da coluna. Já a musculação tende a priorizar o ganho de força segmentar e hipertrofia, com menor foco na integração funcional do corpo. Esses achados reforçam a eficácia do Pilates para o fortalecimento do core e ganho de mobilidade, sendo uma abordagem mais adequada para o público idoso, que necessita de programas de exercício voltados para a estabilidade postural, controle motor e prevenção de quedas.

O trabalho conduzido por Tavares et al. (2021) buscou avaliar os efeitos do Pilates solo e do Pilates aquático sobre a força muscular e o equilíbrio em idosas sedentárias. Durante oito semanas, os participantes realizaram sessões duas vezes por semana, com duração de 50 minutos. Os resultados mostraram que ambos os grupos experimentais obtiveram melhoras significativas em relação ao grupo controle, sem intervenção. No entanto, o grupo que praticou Pilates na água apresentou resultados ligeiramente superiores, especialmente no componente de equilíbrio. Isso pode ser explicado pela resistência e instabilidade natural proporcionada pelo ambiente aquático, que exige constante ativação muscular e ajustes posturais. Esses dados sugerem que o meio aquático potencializa os efeitos já reconhecidos do Pilates, oferecendo uma alternativa eficaz e segura, principalmente para idosos com limitações articulares ou medo de quedas. Dessa forma, o Pilates aquático se mostra como uma ferramenta relevante para ampliar as possibilidades de intervenção fisioterapêutica com foco na funcionalidade e prevenção de quedas.

O estudo realizado por Fernandes et al. (2023) investigou se o uso da respiração consciente e cadenciada, típica do método Pilates, poderia influenciar os ganhos de força e equilíbrio em idosos submetidos ao treinamento de resistência. A pesquisa dividiu os participantes em dois grupos: um com exercícios de resistência associados à respiração Pilates e outro com os mesmos exercícios sem o controle respiratório. Após oito semanas de prática, os resultados evidenciaram que o grupo que utilizou a respiração do método Pilates apresentou maiores avanços tanto na força quanto no equilíbrio. Esses achados indicam que a respiração não deve ser negligenciada nos programas de reabilitação com idosos, uma vez que ela atua como elemento facilitador da ativação do core e da coordenação neuromuscular. A integração entre respiração e movimento, característica

central do método Pilates, promove maior consciência corporal e controle postural, fatores essenciais para a segurança funcional e prevenção de quedas na terceira idade. Assim, o estudo corrobora a eficácia do Pilates não apenas pelo repertório de exercícios, mas também pela filosofia integrada de movimento e respiração.

Pinto et al. (2022) realizaram uma revisão sistemática com o objetivo de comparar a eficácia do método Pilates em relação a outras modalidades de exercícios no aumento da força muscular, equilíbrio e flexibilidade. A análise incluiu 16 estudos, dos quais 11 compuseram uma meta-análise, envolvendo diferentes tipos de força (dinâmica, isométrica e resistência). A intervenção com Pilates teve duração média de 12,7 semanas, com frequência de 3 sessões semanais, utilizando exercícios solo e com aparelhos. Os resultados apontaram que, embora o Pilates proporcione melhorias significativas na força muscular quando comparado ao período pré-intervenção, essas melhorias não foram superiores às obtidas com outras modalidades, como ioga, hidroginástica, plataforma vibratória, fisioterapia convencional e exercícios resistidos. Em termos estatísticos, não houve diferença significativa entre o Pilates e os demais métodos para os desfechos de força muscular (dinâmica, isométrica e resistência), equilíbrio e flexibilidade. No entanto, o Pilates mostrou-se eficaz como alternativa terapêutica para melhorar esses parâmetros, principalmente em populações sedentárias ou com menor capacidade funcional. A evidência disponível foi considerada de baixa a muito baixa qualidade, devido à heterogeneidade entre os estudos, risco de viés e pequeno tamanho amostral. Apesar disso, a prática regular de Pilates ainda representa uma ferramenta valiosa, especialmente quando a proposta é um trabalho integrado e de baixo impacto para idosos e pessoas com limitações. Essa revisão destaca a necessidade de mais pesquisas de alta qualidade metodológica para confirmar com maior precisão os efeitos comparativos do Pilates.

Por fim, a pesquisa de Yoon e Yim (2021) teve como foco a comparação entre os efeitos do Pilates com Vibro-Swing (Smovey Ring®) e o Pilates solo na melhora do equilíbrio, força e propriocepção em idosos. Durante seis semanas, os participantes realizaram sessões de 40 a 50 minutos, duas vezes por semana. Ambos os grupos apresentaram melhoras significativas, porém o grupo que utilizou o dispositivo de vibração obteve ganhos superiores, sobretudo na propriocepção e no equilíbrio. A adição

do estímulo vibratório potencializou o desafio neuromuscular dos exercícios, exigindo maior controle postural e ativação muscular. Esses dados sugerem que o uso de equipamentos complementares pode amplificar os benefícios do Pilates, tornando-o ainda mais eficaz em populações que necessitam de estímulos sensório-motores. A combinação do método Pilates com dispositivos vibratórios pode ser especialmente útil para idosos com declínio proprioceptivo, contribuindo de forma relevante para a manutenção da independência funcional e da qualidade de vida.

X

X

X

CONSIDERAÇÕES FINAIS

X

X

A presente pesquisa teve como objetivo principal analisar os benefícios da aplicação do método Pilates como intervenção fisioterapêutica no equilíbrio e na força muscular de idosos, a fim de prevenir quedas e melhorar a qualidade de vida na terceira idade. Os objetivos específicos também foram devidamente alcançados, pois foi possível compreender os fatores de risco relacionados às quedas em idosos, refletir sobre a atuação da fisioterapia diante das alterações funcionais do envelhecimento e, sobretudo, avaliar a eficácia do Pilates como recurso terapêutico para essa população.

A partir da análise da literatura científica e dos estudos revisados, pôde-se confirmar a hipótese de que o método Pilates é uma ferramenta eficiente e segura, capaz de proporcionar melhora significativa na estabilidade postural, força muscular e consciência corporal dos idosos. A metodologia utilizada – uma revisão de literatura – mostrou-se adequada para alcançar os objetivos propostos, permitindo acesso a diversas abordagens teóricas e estudos empíricos relevantes que fortaleceram a argumentação do trabalho.

Os resultados evidenciaram que, além dos benefícios físicos, o Pilates também impacta positivamente aspectos emocionais e cognitivos dos praticantes, favorecendo a autoestima, a autonomia e o bem-estar geral. A prática regular e supervisionada contribui

para a prevenção de quedas, minimizando complicações associadas à fragilidade senil e promovendo um envelhecimento mais saudável e ativo.

Contudo, é válido ressaltar que alguns estudos analisados apresentaram limitações quanto ao número de participantes e ao tempo de intervenção. Dessa forma, sugere-se a realização de novas pesquisas com maior abrangência populacional e que explorem a aplicação prática do Pilates em diferentes contextos clínicos e sociais.

Em síntese, o presente trabalho contribui para o fortalecimento do conhecimento sobre a eficácia do Pilates na fisioterapia em indivíduos da 3ª idade, oferecendo suporte teórico e prático para profissionais da área. Recomenda-se a continuidade de estudos que explorem outras abordagens integrativas e que envolvam estratégias de prevenção de quedas, visando sempre à promoção da saúde e ao bem-estar da população idosa.

X

X

REFERÊNCIAS

X

X

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa>. Acesso em: 2 maio 2025.

GABIZON, H.; PRESS, Y.; VOLKOV, I.; MELZER, I. The effects of Pilates training on balance control and self-reported health status in community-dwelling older adults: a randomized controlled trial. *Journal of Aging and Physical Activity*, Champaign, IL, v. 24, 0: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/japa/24/3/article-p376.xml>. Acesso em: 24 fev. 2025.

REIS, C. H. F.; FERREIRA, T. V. F. Atuação da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos. *Revista Científica de Saúde*, v. 1, n. 1, p. 1–10, 2022. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/rsv/article/view/166/161>. Acesso em: 04 mar. 2025.

CRUZ-DÍAZ, D. et al. Effects of a six-week Pilates intervention on balance and fear of falling in women aged over 65 with chronic low-back pain: a randomized controlled trial. *Maturitas*, Amsterdam, v. 82, n. 4, p. 377–383, 2015. DOI: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26277254/>. Acesso em: 02 abr. 2025.

KÜÇÜK, F. et al. Improvements in cognition, quality of life, and physical performance with clinical Pilates in multiple sclerosis: a randomized controlled trial. *Journal of Physical Therapy Science*, Tokyo, v. 28, n. 3, p. 761–768, 2016. DOI: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27134355/>. Acesso em: 10 abr. 2025.

FERREIRA, T. N.; MARTINS, P. C. M. L.; CAVALCANTI, D. S. P. O método Pilates em pacientes com lombalgia. *Saúde & Ciência em Ação – Revista Acadêmica do Instituto de Ciências da Saúde*, Goiânia, v. 2, n. 1, p. 55–60, jan./jul. 2016. Disponível em: <https://revistas.unifan.edu.br/index.php/RevistasICS/article/view/190>. Acesso em: 15 abr. 2025.

ALVES, L. V. et al. Avaliação da tendência a quedas em idosos de Sergipe. *Revista CEFAC*, São Paulo, v. 16, n. 5, p. 1389–1396, set.-out. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rcefac/a/yVPh5dpqHLRJHyVTsjVtsMm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 fev. 2025.

ARAÚJO, J. *Influência do método pilates no equilíbrio de idosos e seu impacto sobre o risco de quedas e qualidade de vida: ensaio clínico controlado e randomizado*. Porto: Escola Superior de Saúde – Fundação Fernando Pessoa, 2021. Disponível em: https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/10137/1/DM_36112.pdf. Acesso em: 26 fev. 2025.

BRASIL. *Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003*. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm. Acesso em: 19 fev. 2025.

CARVALHO, F. et al. Pilates e métodos de facilitação neuromuscular proprioceptiva induzem ganhos de força semelhantes, mas diferentes adaptações neuromusculares em mulheres idosas. *Experimental Aging Research*, v. 43, n. 5, p. 440-452, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28949820/>. Acesso em: 22 fev. 2025.

CODO, C. O.; FERREIRA, T. C. P.; ELIAS, S. M. *A fisioterapia na prevenção de quedas e melhora do equilíbrio em idosos*. Araçatuba-SP: Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium - UniSALESIANO, 2017. Disponível em: https://www.fisiosale.com.br/tcc/2017/caroline_tassiany.pdf. Acesso em: 28 fev. 2025.

GANDOLFI, N. et al. A influência do método Pilates na qualidade de vida e remodelação óssea em mulheres idosas: um estudo controlado. *Quality of Life Research*, v. 29, n. 2, p. 381-389, fev. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31512157/>. Acesso em: 3 mar. 2025.

MENDES, M. R. P. et al. A influência da Fisioterapia, com exercícios de equilíbrio, na prevenção de quedas em idosos. *Revista FisiSenectus*, v. 4, n. 1, 14 fev. 2017. Disponível em: <https://bell.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/fisisenectus/article/view/3299>. Acesso em: 25 fev. 2025.

RIBEIRO, A.; SANTOS, N.; GERVÁSIO, F. Atuação da fisioterapia no equilíbrio postural de idosos e sua relação com quedas: revisão estruturada. *Movimenta*, v. 7, n. 3, p. 773-782, 6 jun. 2017. Disponível em: <https://www.revista.ueg.br/index.php/movimenta/article/view/6287>. Acesso em: 4 mar. 2025.

SILVA, A. C. *Efeitos da cinesioterapia no equilíbrio de idosos*. Ariquemes-RO: FAEMA - Faculdade de Educação e Meio Ambiente, 2019. Disponível em: https://repositorio.unifaema.edu.br/bitstream/123456789/2459/1/TCC%20FINAL_ANA%20CAROLINA%20repositorio.pdf. Acesso em: 6 mar. 2025.

SILVA, I. F.; ALBUQUERQUE, R. F. M.; ALENCAR, I. O. O método pilates na melhora do equilíbrio da população idosa brasileira: uma revisão de literatura. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 11, e595101120299, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/20299/17864/244493>. Acesso em: 8 mar. 2025.

SOFIATTI, S. de L. et al. A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. *Revista Brasileira Militar de Ciências*, Goiás, v. 7, n. 17, p. 31-37, 15 abr. 2021. Disponível em: <https://rbmc.emnuvens.com.br/rbmc/article/view/87>. Acesso em: 10 mar. 2025.

SOUSA, E. M. S.; OLIVEIRA, M. C. C. Viver a (e para) aprender: uma intervenção-ação para promoção do envelhecimento ativo. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 405-415, jun. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/KQ9kKFGfftgCF7JCYN8ZNHs/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 12 mar. 2025.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2020. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 15 mar. 2025.