

CAPÍTULO 8

REPERCUSSÕES DO MÉTODO PILATES EM PESSOAS IDOSAS: REVISÃO NARRATIVA SOBRE EQUILÍBRIO, FUNCIONALIDADE E QUALIDADE DE VIDA

IMPACTS OF THE PILATES METHOD ON OLDER ADULTS: A NARRATIVE REVIEW ON BALANCE, FUNCTIONALITY, AND QUALITY OF LIFE

IMPACTOS DEL MÉTODO PILATES EN ADULTOS MAYORES: UNA REVISIÓN NARRATIVA SOBRE EL EQUILIBRIO, LA FUNCIONALIDAD Y LA CALIDAD DE VIDA

Tatiane Batista dos Santos

Universidade Tiradentes | Aracaju, Sergipe, Brasil

ORCID: 0000-0002-5807-4614

Kelisson Alves Sousa

Universidade Tiradentes | Aracaju, Sergipe, Brasil

ORCID: 0009-0002-0705-5517

Marianne Celestino Andrade

Universidade Tiradentes | Aracaju, Sergipe, Brasil

ORCID: 0009-0005-4069-040X

Enzo Henrike Bitencourt de Moraes

Universidade Tiradentes | Aracaju, Sergipe, Brasil

ORCID: 0009-0001-2245-7947

Victória Garcia Peres

Universidade Tiradentes | Aracaju, Sergipe, Brasil

ORCID: 0009-0009-9492-7360

Pedro Henrique da Silva Rodrigues

Universidade Tiradentes | Aracaju, Sergipe, Brasil

ORCID: 0009-0005-5492-713X



978-65-84528-51-2



10.53524/lit.edt.978-65-84528-51-2/08

Submissão 31/12/25

Publicação 12/01/26

Como citar

SANTOS, T. B. *et al.* Repercussões do método pilates em pessoas idosas: revisão narrativa sobre equilíbrio, funcionalidade e qualidade de vida. // FONTES, F. L. L.; MELO, M. M. (Org). **Cronicidades e Qualidade de Vida**: Estratégias para o Cuidado Integral. Teresina: Literacia Científica Editora & Cursos, 2025, p. 82-91.

RESUMO

OBJETIVO: Analisar as repercussões do Método Pilates em pessoas idosas, com ênfase em equilíbrio, funcionalidade e qualidade de vida. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Revisão narrativa da literatura nas bases *PubMed*, *Google Acadêmico* e *Scientific Electronic Library Online*, utilizando as palavras-chave "Pilates" e "Idoso/Idosos", combinadas com AND/OR, incluindo estudos publicados entre 2012 e 2025, em português, inglês ou espanhol, e excluindo revisões, metanálises e literatura cinzenta. Foram incluídos 33 estudos. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A prática regular do Método Pilates associou-se à redução de gordura corporal, melhora de medidas antropométricas e parâmetros laboratoriais, reeducação postural, incremento de equilíbrio, força, estabilidade, cadência da marcha e autonomia nas atividades de vida diária, além de possíveis benefícios sobre a saúde mental. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A inserção do Método Pilates indica potencial benefício para a qualidade de vida de pessoas idosas.

PALAVRAS-CHAVE: Expectativa de vida. Idoso. Método Pilates.

ABSTRACT

OBJECTIVE: To analyze the repercussions of the Pilates Method in elderly people, with emphasis on balance, functionality, and quality of life. **MATERIALS AND METHODS:** Narrative literature review in the *PubMed*, *Google Scholar*, and *Scientific Electronic Library Online* databases, using the keywords "Pilates" and "Elderly/Elderly," combined with AND/OR, including studies published between 2012 and 2025, in Portuguese, English, or Spanish, and excluding reviews, meta-analyses, and grey literature. 33 studies were included. **RESULTS AND DISCUSSION:** Regular practice of the Pilates Method was associated with a reduction in body fat, improvement in anthropometric measurements and laboratory parameters, postural re-education, increased balance, strength, stability, gait cadence, and autonomy in activities of daily living, in addition to possible benefits on mental health. **FINAL CONSIDERATIONS:** The inclusion of the Pilates Method indicates potential benefits for the quality of life of elderly people.

KEYWORDS: Life expectancy. Elderly. Pilates method.

RESUMEN

OBJETIVO: Analizar las repercusiones del Método Pilates en personas mayores, con énfasis en el equilibrio, la funcionalidad y la calidad de vida. **MATERIALES Y MÉTODOS:** Revisión de la literatura narrativa en las bases de datos *PubMed*, *Google Académico* y *Scientific Electronic Library Online*, utilizando las palabras clave "Pilates" y "Elderly/Elderly", combinadas con AND/OR, incluyendo estudios publicados entre 2012 y 2025, en portugués, inglés o español, y excluyendo revisiones, metaanálisis y literatura gris. Se incluyeron 33 estudios. **RESULTADOS Y DISCUSIÓN:** La práctica regular del Método Pilates se asoció con una reducción de la grasa corporal, una mejora en las mediciones antropométricas y los parámetros de laboratorio, reeducación postural, mayor equilibrio, fuerza, estabilidad, cadencia de la marcha y autonomía en las actividades de la vida diaria, además de posibles beneficios para la salud mental. **CONSIDERACIONES FINALES:** La inclusión del Método Pilates indica posibles beneficios para la calidad de vida de las personas mayores.

PALABRAS CLAVE: Esperanza de vida. Personas mayores. Método Pilates.

1. INTRODUÇÃO

A expectativa de vida da população brasileira e mundial vem aumentando nas últimas décadas, resultando em crescimento expressivo do contingente de pessoas idosas e maior demanda por serviços de saúde (KUOK et al., 2017; AROCHA RODULFO, 2019).

O envelhecimento associa-se a alterações biológicas, psicológicas e sociais que repercutem na independência funcional e na qualidade de vida, com destaque para perdas de massa muscular e óssea, redução da mobilidade e aumento do risco de quedas e fraturas, especialmente em indivíduos frágeis (LEOPOLDINO et al., 2013; CRUZ-JENTOFT; SAYER, 2019; THOMAS, 2010; DEL DUCA et al., 2012).

Entre as estratégias não farmacológicas para enfrentar essas perdas, programas de exercícios físicos adaptados têm sido recomendados, com foco em equilíbrio, força, flexibilidade e funcionalidade (LEOPOLDINO et al., 2013; OLIVEIRA et al., 2020a).

Nesse contexto, o Método Pilates vem sendo descrito como modalidade capaz de integrar controle postural, estabilidade do centro (core), coordenação motora e respiração, com potencial aplicação em idosos, inclusive aqueles com limitações de mobilidade (OLIVEIRA et al., 2018; OLIVEIRA et al., 2020a).

Estudos em diferentes cenários sugerem benefícios em domínios como força, equilíbrio, mobilidade, dor, parâmetros metabólicos e qualidade de vida; entretanto, persistem controvérsias quanto à magnitude desses efeitos, à superioridade em relação a outras modalidades de exercício e à melhor forma de estruturar protocolos (SUI et al., 2009; NAVEGA et al., 2016; CURI et al., 2018; LIPOSKI et al., 2019; BUTTELLI et al., 2021).

Além disso, a literatura disponível é heterogênea em termos de desfechos avaliados, tipos de protocolo (solo, equipamentos, combinações) e características das amostras, o que dificulta a síntese crítica dos resultados e a tradução do conhecimento para a prática clínica (WELLS et al., 2012; MESQUITA et al., 2015; AIBAR-ALMAZÁN et al., 2019).

Assim, permanece uma lacuna quanto a uma visão integrada das repercussões do Método Pilates em pessoas idosas, com ênfase em equilíbrio, funcionalidade e qualidade de vida, que possa orientar decisões terapêuticas e o planejamento de intervenções. Diante desse contexto, o objetivo deste trabalho é analisar as repercussões do Método Pilates em pessoas idosas, com ênfase em equilíbrio, funcionalidade e qualidade de vida.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo consiste em uma revisão narrativa da literatura sobre as repercussões do Método Pilates em pessoas idosas, com foco em equilíbrio, funcionalidade e qualidade de vida. A pergunta que orientou o trabalho foi: "Quais são as repercussões do Método Pilates em pessoas idosas, particularmente no que se refere a equilíbrio, funcionalidade e qualidade de vida?"

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados *PubMed* (*Public/Publisher Medline*), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Google Acadêmico. Foram incluídos estudos publicados entre 2012 e 2025, em português, inglês ou espanhol. Esse recorte temporal foi definido com o objetivo de contemplar a produção científica mais recente sobre o Método Pilates em idosos, período em que se observa maior concentração de ensaios clínicos e estudos controlados sobre o tema.

Utilizaram-se como descritores os termos "Pilates" e "Elderly" (ou "Idoso/Idosos"), combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Inicialmente, os títulos e resumos dos artigos recuperados foram lidos por dois avaliadores independentes, sendo selecionados para leitura na íntegra os estudos potencialmente elegíveis de acordo com os critérios de inclusão.

Foram incluídos artigos originais que investigaram a aplicação do Método Pilates em pessoas idosas, com ênfase em desfechos relacionados ao equilíbrio, prevenção de quedas, força muscular, função óssea, funcionalidade ou qualidade de vida. Foram excluídas revisões de literatura (narrativas, integrativas, sistemáticas ou de escopo), metanálises, literatura cinzenta (resumos de congressos, monografias, dissertações e teses), editoriais, matérias jornalísticas e relatos de experiência, bem como artigos publicados em idiomas diferentes do português, inglês ou espanhol.

Dos estudos incluídos foram extraídas, de forma padronizada, as seguintes informações: autores, país e ano de publicação, características da amostra, protocolo de tratamento (tipo de exercício, frequência semanal e duração), terapias associadas, instrumentos de avaliação utilizados e principais resultados relacionados ao equilíbrio, à funcionalidade e à qualidade de vida. Ao final do processo de seleção, 33 estudos atenderam aos critérios estabelecidos e compuseram o corpus desta revisão narrativa.

3. RESULTADOS

Ao considerar todas as bases de dados consultadas, foram inicialmente identificados 2.532.738 registros utilizando as combinações de descritores previamente estabelecidas, cujos detalhes encontram-se na Tabela 1, com a distribuição por base e palavras-chave utilizadas. Observou-se, especialmente no Google Acadêmico, grande volume de literatura cinzenta, revisões narrativas, revisões sistemáticas e metanálises, que foram excluídas de acordo com os critérios metodológicos adotados, motivo pelo qual se optou pela continuidade da seleção apenas nas plataformas *PubMed* e *SciELO*.

CRONICIDADES E QUALIDADE DE VIDA: ESTRATÉGIAS PARA O CUIDADO INTEGRAL

Tabela 1. Total de artigos encontrados utilizando as palavras-chaves <Pilates> e <Elderly> isoladamente e com o operador booleano AND.

Palavras-chaves	PubMed	Google Acadêmico	SciELO
Pilates	700	4920	113
Elderly	2329637	182300	14861
Pilates AND Elderly	46	138	23

Fonte: dados da pesquisa.

Na base PubMed foram inicialmente encontrados 46 artigos; após aplicação dos filtros "Clinical Trial" e "Randomized Controlled Trial", permaneceram 17 estudos potencialmente elegíveis. Na SciELO foram identificados 23 artigos, dos quais 18 atenderam aos critérios de inclusão previamente definidos. Após a remoção de duplicatas entre as duas bases, um total de 33 artigos foi selecionado para compor esta revisão sobre o Método Pilates em idosos e suas principais indicações relacionadas ao equilíbrio e à qualidade de vida.

A Tabela 2 apresenta os estudos incluídos, com respectivos títulos, autores e anos de publicação. Destaca-se a ausência de artigos publicados em 2012 que atendessem aos parâmetros metodológicos estabelecidos para este trabalho.

Tabela 2. Artigos selecionados contendo as palavras-chaves <Pilates AND Elderly> presentes nas bibliotecas do PubMed e da SciELO entre os anos de 2012-2025.

Título	Autores/ Ano
Composição corporal / parâmetros metabólicos	
Effects of a mat pilates programme on body composition in elderly women	(FOURIE et al., 2013)
Mediciones Antropométricas en Mujeres Serbias Adultas y Mayores Previo a un Programa Físico y Educativo de Pilates y Aeróbica	(RUIZ-MONTERO et al., 2013)
24-weeks Pilates-aerobic and educative training to improve body fat mass in elderly Serbian women	(RUIZ-MONTERO et al., 2014)
Pilates versus resistance exercise on the serum levels of hs-CRP, in the abdominal circumference and body mass index (BMI) in elderly individuals	(PESTANA et al., 2016)
The effect Mat Pilates practice on muscle mass in elderly women	(QUEIROZ et al., 2016)
The effect of pilates on metabolic control and oxidative stress of diabetics type 2 - A randomized controlled clinical trial	(VASCONCELOS GOUVEIA et al., 2021)
Pilates training improves aerobic capacity, but not lipid or lipoprotein levels in elderly women with dyslipidemia: A controlled trial	(BUTTELLI et al., 2021)
Detraining period of the PILATES method on functional capacity of elderly women with type 2 diabetes: A randomized clinical trial	(MELO et al., 2022)
Função respiratória / cardiorrespiratória	
Efeitos de exercícios do método Pilates na força muscular respiratória de idosas: um ensaio clínico	(LOPES; RUAS; PATRIZZI, 2014)
Effect of pilates method on inspiratory and expiratory muscle strength in the elderly	(TOZIM; NAVEGA, 2018)
The influence of inspiratory muscle training combined with the Pilates method on lung function in elderly women: A randomized controlled trial	(DE ALVARENGA et al., 2018)
Cardiac autonomic modulation response and functional capacity in older women	(PIRES et al., 2021)
Equilíbrio, risco de quedas, força e funcionalidade	
Effects of two exercise protocols on postural balance of elderly women: a randomized controlled trial	(MESQUITA et al., 2015)
Effect of the Mat Pilates method on postural balance and thoracic hyperkyphosis among elderly women: a randomized controlled trial	(NAVEGA et al., 2016)
Pilates and Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Methods Induce Similar Strength Gains but Different Neuromuscular Adaptations in Elderly Women	(TEIXEIRA DE CARVALHO et al., 2017)
Pilates increases isokinetic muscular strength of the elbow flexor and extensor muscles of older women: A randomized controlled clinical trial	(OLIVEIRA et al., 2017)
The effects of 12 weeks Pilates-inspired exercise training on functional performance in older women: A randomized clinical trial	(VIEIRA et al., 2017)
Relação da força muscular com equilíbrio estático em idosos – comparação entre pilates e multimodalidades	(BUENO et al., 2018)
Effects of Pilates on fall risk factors in community-dwelling elderly women: A randomized, controlled trial	(AIBAR-ALMAZÁN et al., 2019)

CRONICIDADES E QUALIDADE DE VIDA: ESTRATÉGIAS PARA O CUIDADO INTEGRAL

Evaluating the muscular strength, functional capacity, and risk of sarcopenia in elderly women who practice Mat Pilates	(OLIVEIRA et al., 2019)
Physical exercise and prevention of falls. Effects of a Pilates training method compared with a general physical activity program: A randomized controlled trial	(PATTI et al., 2021)
Effects of Pilates on the risk of falls, gait, balance and functional mobility in healthy older adults: A randomised controlled trial	(DONATONI DA SILVA; SHIEL; MCINTOSH, 2022)
Qualidade de vida, aspectos psicossociais e sono	
Effects of 16-weeks of Pilates on functional autonomy and life satisfaction among elderly women	(CURI et al., 2018)
Comparação da percepção da qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes do Método Pilates	(COSTA et al., 2018)
The effect of the Contemporary Pilates method on physical fitness, cognition and promotion of quality of life among the elderly	(MELLO et al., 2018)
Influence of a Pilates exercise program on the quality of life of sedentary elderly people: A randomized clinical trial	(LIPOSCKI et al., 2019)
Combinação do Mat Pilates e Tai Chi Chuan na melhoria da qualidade do sono em idosos	(CORAZZA et al., 2021)
Efeito do Treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de vida de Idosas: um ensaio clínico randomizado	(PUCCI et al., 2020)
The effect of Pilates exercise on the happiness and depression of elderly women: a clinical trial study	(RAVARI et al., 2021)
Função do assoalho pélvico / incontinência urinária	
Influence of a protocol of Pilates exercises on the contractility of the pelvic floor muscles of non-institutionalized elderly persons	(SOUZA et al., 2017)
Yoga and Pilates compared to pelvic floor muscle training for urinary incontinence in elderly women: A randomised controlled pilot trial	(KANNAN et al., 2022)
Flexibilidade / postura	
The effect of Pilates method on elderly flexibility	(GUIMARÃES et al., 2014)
Método Pilates na comunidade: efeito sobre a postura corporal de idosas	(OLIVEIRA et al., 2018)

Fonte: dados da pesquisa.

Dos 33 artigos selecionados, nove relataram benefícios do Método Pilates relacionados à composição corporal e a condições clínicas associadas. Esses estudos descreveram a prática do Pilates como estratégia para redução de peso e de gordura corporal localizada, bem como para a melhora de parâmetros metabólicos em pacientes com diabetes mellitus tipo 2 e de desfechos funcionais em quadros de disfunção pulmonar (FOURIE et al., 2013; RUIZ-MONTERO et al., 2014; PESTANA et al., 2016; ALVARENGA et al., 2018; VASCONCELOS GOUVEIA et al., 2021; PIRES et al., 2021; BUTTELLI et al., 2021; MELO et al., 2022).

4. DISCUSSÃO

Os achados desta revisão sugerem que o envelhecimento está associado ao aumento da gordura corporal e à redução progressiva da massa magra, com repercussões negativas sobre a saúde metabólica e funcional, e que programas estruturados de exercícios baseados no Método Pilates podem atenuar parte dessas alterações em idosos (FOURIE et al., 2013; RUIZ-MONTERO et al., 2014; PESTANA et al., 2016).

Em mulheres idosas, intervenções de oito a dezesseis semanas foram frequentemente associadas à redução de medidas antropométricas e à melhora de força, além de, em alguns estudos, redução de marcadores inflamatórios e metabólicos, como proteína C-reativa ultrasensível e indicadores de controle glicêmico. No entanto, esses efeitos não foram homogêneos em todas as amostras, o que indica que características individuais, comorbidades e variações de protocolo podem influenciar a magnitude das respostas (PESTANA et al., 2016; VASCONCELOS GOUVEIA et al., 2021; MELO et al., 2022).

Em relação aos desfechos metabólicos, por exemplo, mulheres na pós-menopausa com dislipidemia submetidas apenas ao Pilates não apresentaram reduções significativas em lipídios séricos, embora tenham mostrado melhora da aptidão cardiorrespiratória e funcional (BUTTELLI et al., 2021). Por outro lado, em idosos com diabetes mellitus tipo 2, protocolos de oito semanas foram associados à redução de hemoglobina glicada e de marcadores de estresse oxidativo, sugerindo potencial efeito adjuvante no controle metabólico. A discrepância entre esses achados reforça a necessidade de interpretar os resultados com cautela, considerar diferenças de intensidade, volume de treino e associação com outras intervenções e evitar generalizações para todos os perfis de idosos (VASCONCELOS GOUVEIA et al., 2021).

No âmbito cardiorrespiratório, estudos que associaram o Método Pilates ao treinamento muscular inspiratório apontaram incrementos superiores na função pulmonar e na capacidade funcional quando comparados a grupos que realizaram apenas Pilates ou nenhum treinamento. Esses dados sugerem que o Pilates pode ser mais eficaz quando

integrado a estratégias específicas de condicionamento respiratório, sobretudo em idosos com maior comprometimento da função pulmonar. Entretanto, a maioria dos ensaios apresenta amostras relativamente pequenas e períodos de intervenção de curta duração, limitando a extrapolação para cenários de longo prazo e para subgrupos com múltiplas comorbidades (LOPES; RUAS; PATRIZZI, 2014; TOZIM; NAVEGA, 2018; DE ALVARENGA et al., 2018; PIRES et al., 2021).

No que se refere ao equilíbrio, ao risco de quedas e à funcionalidade, a maior parte dos estudos indica melhora do equilíbrio estático e dinâmico, aumento de força e melhor desempenho em testes funcionais, em alguns casos com desempenho semelhante ou superior ao de outras modalidades de exercícios. Ainda assim, há variação nos instrumentos de avaliação, o que dificulta a comparação direta entre estudos e a definição de uma "dose ótima" de Pilates para prevenção de quedas. Além disso, poucos trabalhos acompanharam desfechos duros, como incidência real de quedas e fraturas ao longo do tempo, constituindo um viés importante para a interpretação clínica (MESQUITA et al., 2015; NAVEGA et al., 2016; BUENO et al., 2018; AIBAR-ALMAZÁN et al., 2019; PATTI et al., 2021; DONATONI DA SILVA; SHIEL; MCINTOSH, 2022).

Quanto à qualidade de vida e aos aspectos psicossociais, os estudos apontam melhora em domínios como capacidade funcional, percepção de saúde geral, vitalidade, sono, sintomas depressivos e felicidade em idosos praticantes de Pilates, especialmente entre aqueles previamente sedentários (CURI et al., 2018; COSTA et al., 2018; LIPOSCKI et al., 2019; CORAZZA et al., 2021; PUCCI et al., 2020; RAVARI et al., 2021; MELLO et al., 2018).

A literatura sobre desfechos menos explorados, como função do assoalho pélvico e incontinência urinária, ilustra bem a necessidade de prudência na extrapolação dos resultados. Em ensaio piloto que comparou ioga e Pilates para manejo da incontinência urinária, a ioga mostrou benefícios ligeiramente superiores, embora sem diferença estatisticamente significativa entre as práticas (KANNAN et al., 2022). Já em idosos com pouca ou nenhuma disfunção, protocolos de Pilates associaram-se à melhora da contração voluntária da musculatura do assoalho pélvico (SOUZA et al., 2017).

Do ponto de vista metodológico, a heterogeneidade dos delineamentos, tamanhos amostrais, tempos de intervenção, combinações com outras terapias e instrumentos de avaliação representa uma limitação importante desta revisão. A predominância de ensaios com pequeno número de participantes, ausência de cegamento em vários estudos e, em alguns casos, falta de grupos controle adequados, aumenta o risco de vieses de seleção, desempenho e detecção. Além disso, o foco predominante em mulheres idosas restringe a possibilidade de extrapolar os resultados para homens, o que mostra outra lacuna a ser explorada em pesquisas futuras (WELLS et al., 2012; MESQUITA et al., 2015; AIBAR-ALMAZÁN et al., 2019).

Em termos de implicações clínicas, os resultados sugerem que o Método Pilates pode ser considerado uma opção promissora dentro de programas de reabilitação e promoção da saúde para idosos, especialmente quando o objetivo é combinar trabalho de equilíbrio, força, flexibilidade e consciência corporal (NAVEGA et al., 2016; OLIVEIRA et al., 2017; VIEIRA et al., 2017).

Todavia, sua implementação na prática deve ser pautada por avaliação individualizada, definição realista de objetivos e monitoramento rigoroso de resposta, sobretudo em idosos frágeis, com múltiplas comorbidades ou alto risco de quedas. É recomendável que fisioterapeutas e outros profissionais ajustem a complexidade dos exercícios, iniciem com progressões graduais e, quando necessário, associem o Pilates a outras modalidades de treinamento (resistido, aeróbio, respiratório) para otimizar resultados (TEIXEIRA DE CARVALHO et al., 2017; PUCCI et al., 2020).

Por fim, esta revisão reforça a necessidade de estudos com delineamentos mais robustos, amostras maiores e seguimento em médio e longo prazo, que permitam comparar diretamente diferentes protocolos de Pilates entre si e em relação a outras intervenções, bem como avaliar desfechos clínicos relevantes, como incidência de quedas, hospitalizações e uso de serviços de saúde (PATTI et al., 2021; DONATONI DA SILVA; SHIEL; MCINTOSH, 2022). A padronização mínima de frequência, duração das sessões e instrumentos de avaliação contribuiria para reduzir a heterogeneidade atual e fortalecer a base de evidências para uma prática verdadeiramente baseada em evidências na área do Pilates aplicado à população idosa (WELLS et al., 2012).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento é um processo natural associado a perdas ósseas, musculares, funcionais e cognitivas, o que torna essencial a identificação de estratégias não farmacológicas que favoreçam a qualidade de vida na população idosa. Diante dos estudos analisados, o Método Pilates mostra como uma intervenção promissora, com relatos de efeitos positivos sobre parâmetros metabólicos, funções cardiorrespiratórias, composição corporal, postura, equilíbrio, força muscular, mobilidade e aspectos da saúde mental e da qualidade de vida. Esses resultados, contudo, devem ser interpretados com cautela, em razão da heterogeneidade dos delineamentos, dos tamanhos amostrais reduzidos e da predominância de amostras constituídas por mulheres idosas relativamente saudáveis.

De modo particular, os achados sugerem que programas de Pilates podem contribuir para atenuar a perda de massa magra, reduzir gordura corporal, aprimorar o controle postural e ampliar a autonomia nas atividades de vida diária, o que potencialmente favorece a independência e a percepção de bem-estar em idosos. Do ponto de vista clínico, o Método Pilates pode ser considerado como componente de programas de reabilitação e de promoção da saúde, desde que sua aplicação seja baseada em avaliação individual, adaptação progressiva dos exercícios, monitoramento sistemático de respostas e,

quando indicado, combinação com outras modalidades de treinamento (resistido, aeróbio, respiratório), em consonância com uma prática verdadeiramente baseada em evidências.

Para a pesquisa futura, recomenda-se o desenvolvimento de ensaios clínicos randomizados com amostras maiores e mais representativas (incluindo homens, idosos frágeis e diferentes contextos de cuidado), maior padronização de protocolos (frequência semanal, intensidade, duração das sessões e tempo total de intervenção) e seguimento em médio e longo prazo. Estudos comparativos entre o Pilates e outras modalidades de exercício, assim como investigações que avaliem desfechos clínicos robustos, como incidência de quedas, fraturas, hospitalizações e uso de serviços de saúde, são relevantes para esclarecer a relação dose–resposta e delimitar em quais perfis de idosos o método produz benefícios mais consistentes. Esses avanços poderão fortalecer a base de evidências disponível e subsidiar decisões mais seguras e racionais na gestão do cuidado à pessoa idosa.

REFERÊNCIAS

- AIBAR-ALMAZÁN, A. et al. Effects of Pilates on fall risk factors in community-dwelling elderly women: A randomized, controlled trial. **European journal of sport science**, v. 19, n. 10, p. 1386–1394, 2019.
- AROCHA RODULFO, J. I. Sedentary lifestyle a disease from xxi century. **Clinica e investigacion en arteriosclerosis : publicacion oficial de la Sociedad Espanola de Arteriosclerosis**, v. 31, n. 5, p. 233–240, 2019.
- BUENO, G. A. S. et al. Relação da força muscular com equilíbrio estático em idosos – comparação entre pilates e multimodalidades. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, n. 4, p. 435–441, 2018.
- BUTTELLI, A. C. K. et al. Pilates training improves aerobic capacity, but not lipid or lipoprotein levels in elderly women with dyslipidemia: A controlled trial. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 26, p. 227–232, 2021.
- C. F. KUOK, K. et al. Quality of life and clinical correlates in older adults living in the community and in nursing homes in Macao. **Psychogeriatrics**, v. 17, n. 3, p. 194–199, 2017.
- CORAZZA, S. T. et al. Combinação do Mat Pilates e Tai Chi Chuan na melhoria da qualidade do sono em idosos. **Educación Física y Ciencia**, v. 23, n. 3, p. 192, 2021.
- COSTA, T. R. A. et al. Comparação da percepção da qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes do Método Pilates. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 26, n. 3, p. 261–269, 2018.
- CRUZ-JENTOFT, A. J.; SAYER, A. A. Sarcopenia. **The Lancet**, v. 393, n. 10191, p. 2636–2646, 2019.
- 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.
- DE ALVARENGA, G. M. et al. The influence of inspiratory muscle training combined with the Pilates method on lung function in elderly women: A randomized controlled trial. **Clinics (Sao Paulo, Brazil)**, v. 73, 2018.
- DEL DUCA, G. F. et al. Predictive factors for institutionalization of the elderly: A case-control study. **Revista de Saude Publica**, v. 46, n. 1, p. 147–153, 2012.
- DONATONI DA SILVA, L.; SHIEL, A.; MCINTOSH, C. Effects of Pilates on the risk of falls, gait, balance and functional mobility in healthy older adults: A randomised controlled trial. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 30, p. 30–41, 2022.
- FOURIE, M. et al. Effects of a mat pilates programme on body composition in elderly women. **West Indian Medical Journal**, v. 62, n. 6, p. 524–528, 2013.
- GUIMARÃES, A. C. DE A. et al. The effect of Pilates method on elderly flexibility. **Fisioterapia em Movimento**, v. 27, n. 2, p. 181–188, 2014.
- KANNAN, P. et al. Yoga and Pilates compared to pelvic floor muscle training for urinary incontinence in elderly women: A randomised controlled pilot trial. **Complementary therapies in clinical practice**, v. 46, 2022.
- LEOPOLDINO, A. A. O. et al. Effect of Pilates on sleep quality and quality of life of sedentary population. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 17, n. 1, p. 5–10, 2013.
- LIPOSKI, D. B. et al. Influence of a Pilates exercise program on the quality of life of sedentary elderly people: A randomized clinical trial. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 23, n. 2, p. 390–393, 2019.
- LOPES, E. D. DE S.; RUAS, G.; PATRIZZI, L. J. Efeitos de exercícios do método Pilates na força muscular respiratória de idosas: um ensaio clínico. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 3, p. 517–523, 2014.
- MELLO, N. F. et al. The effect of the Contemporary Pilates method on physical fitness, cognition and promotion of quality of life among the elderly. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, n. 5, p. 597–603, 2018.

- MELO, K. C. B. et al. Detraining period of the PILATES method on functional capacity of elderly women with type 2 diabetes: A randomized clinical trial. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 31, p. 77–83, 2022.
- MESQUITA, L. S. D. A. et al. Effects of two exercise protocols on postural balance of elderly women: a randomized controlled trial. **BMC geriatrics**, v. 15, n. 1, 2015.
- NAVEGA, M. T. et al. Effect of the Mat Pilates method on postural balance and thoracic hyperkyphosis among elderly women: a randomized controlled trial. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 3, p. 465–472, 2016.
- OLIVEIRA, D. V. DE et al. Evaluating the muscular strength, functional capacity, and risk of sarcopenia in elderly women who practice Mat Pilates. **Fisioterapia em Movimento**, v. 32, 2019.
- OLIVEIRA, F. M. R. L. DE et al. Frailty syndrome in the elderly: conceptual analysis according to Walker and Avant. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 73 Suppl 3, p. e20190601, 2020a.
- OLIVEIRA, L. C. DE et al. Pilates increases isokinetic muscular strength of the elbow flexor and extensor muscles of older women: A randomized controlled clinical trial. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 21, n. 1, p. 2–10, 2017.
- OLIVEIRA, L. M. N. DE et al. Método Pilates na comunidade: efeito sobre a postura corporal de idosas. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 25, n. 3, p. 315–322, 2018.
- 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**, v. 100, n. 13, 2021.
- PESTANA, M. D. S. et al. Pilates versus resistance exercise on the serum levels of hs-CRP, in the abdominal circumference and body mass index (BMI) in elderly individuals. **Motricidade**, v. 12, n. 1, p. 128–140, 2016.
- PIRES, F. DE O. et al. CARDIAC AUTONOMIC MODULATION RESPONSE AND FUNCTIONAL CAPACITY IN OLDER WOMEN. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 27, n. 2, p. 129–133, 2021.
- PUCCI, G. C. M. F. 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**, v. 23, n. 5, 2020.
- QUEIROZ, L. C. S. et al. The effect Mat Pilates practice on muscle mass in elderly women. **Rev Rene**, v. 17, n. 5, p. 618–625, 2016.
- RAVARI, A. et al. The effect of Pilates exercise on the happiness and depression of elderly women: a clinical trial study. **The Journal of sports medicine and physical fitness**, v. 61, n. 1, p. 131–139, 2021.
- RUIZ-MONTERO, P. J. et al. Mediciones Antropométricas en Mujeres Serbias Adultas y Mayores Previo a un Programa Físico y Educativo de Pilates y Aeróbica. **International Journal of Morphology**, v. 31, n. 4, p. 1263–1268, 2013.
- RUIZ-MONTERO, P. J. et al. 24-weeks Pilates-aerobic and educative training to improve body fat mass in elderly Serbian women. **Clinical interventions in aging**, v. 9, p. 243–248, 2014.
- SOUZA, L. M. DE et al. Influence of a protocol of Pilates exercises on the contractility of the pelvic floor muscles of non-institutionalized elderly persons. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 4, p. 484–492, 2017.
- SUI, X. et al. Prospective study of cardiorespiratory fitness and depressive symptoms in women and men. **Journal of Psychiatric Research**, v. 43, n. 5, p. 546–552, 2009.
- TEIXEIRA DE CARVALHO, F. et al. Pilates and Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Methods Induce Similar Strength Gains but Different Neuromuscular Adaptations in Elderly Women. **Experimental aging research**, v. 43, n. 5, p. 440–452, 2017.
- THOMAS, D. R. Sarcopenia. **Clinics in Geriatric Medicine**, v. 26, n. 2, p. 331–346, 2010.

TOZIM, B. M.; NAVEGA, M. T. Effect of pilates method on inspiratory and expiratory muscle strength in the elderly. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 20, n. 1, p. 1–9, 2018.

VASCONCELOS GOUVEIA, S. S. et al. The effect of pilates on metabolic control and oxidative stress of diabetics type 2 - A randomized controlled clinical trial. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 27, p. 60–66, 2021.

VIEIRA, N. D. et al. The effects of 12 weeks Pilates-inspired exercise training on functional performance in older women: A randomized clinical trial. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 21, n. 2, p. 251–258, 2017.

WELLS, C.; KOLT, G. S.; BIALOCERKOWSKI, A. Defining Pilates exercise: a systematic review. **Complementary therapies in medicine**, v. 20, n. 4, p. 253–262, 2012.