



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**

**CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**

**NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PRISCILLA DE ALMEIDA ANDRADE**

**EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS  
IDOSAS: UMA REVISÃO NARRATIVA**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

**2025**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO**

**CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**

**NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**PRISCILLA DE ALMEIDA ANDRADE**

**EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS  
IDOSAS: UMA REVISÃO NARRATIVA**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: José Antônio dos Santos

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

**2025**

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Andrade, Priscilla de Almeida.

Efeitos do método Pilates na qualidade de vida de pessoas idosas: uma  
revisão narrativa / Priscilla de Almeida Andrade. - Vitória de Santo Antão, 2025.  
37p., tab.

Orientador(a): José Antônio dos Santos

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de  
Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Educação Física - Bacharelado, 2025.

1. Método Pilates. 2. Qualidade de vida. 3. Idosos e Pilates. 4. Benefícios  
do Pilates. I. Santos, José Antônio dos. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

**PRISCILLA DE ALMEIDA ANDRADE**

**EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS  
IDOSAS: UMA REVISÃO NARRATIVA**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico da Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: José Antônio dos Santos

Aprovado em: 27/03/2025

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profº.Dr. Adriano Bento Santos

---

Profº. Me. Flávio Campos de Moraes

---

Profº.Dr. Marcelus Brito de Almeida

---

Profº. Dr. José Antônio dos Santos s(Orientador)

Universidade Federal de Pernambuco

## RESUMO

Este estudo se propôs a analisar os benefícios do método Pilates na qualidade de vida de pessoas idosas. Nesse sentido, o envelhecimento populacional, impulsionado por melhorias sanitárias e avanços médicos, tem levado ao aumento da expectativa de vida, impactando a estrutura etária das populações. A qualidade de vida na terceira idade engloba fatores como bem-estar físico e mental, saúde, condições socioeconômicas e apoio social. O objetivo geral foi investigar os efeitos da prática regular do Pilates na qualidade de vida de pessoas idosas, enquanto os objetivos específicos incluem avaliar os impactos do Pilates na mobilidade, flexibilidade, bem-estar emocional e participação social. O problema de pesquisa questiona: como a prática regular do método Pilates pode influenciar a qualidade de vida de pessoas idosas? A pesquisa adotou uma abordagem qualitativa, exploratória, baseada em análise bibliográfica e revisão de artigos científicos publicados entre 2010 e 2023, encontrados em bancos de dados como Scielo, PubMed e Google Acadêmico. Os resultados encontrados foram favoráveis, revelando uma enorme variedade de benefícios com a prática regular do método. Ao final pode-se concluir que o Pilates impacta a saúde física e mental dos idosos e representa a preservação de sua qualidade de vida, ampliando a longevidade com saúde.

**Palavras-chave:** idosos e pilates; qualidade de vida; benefícios do pilates; método pilates.

## ABSTRACT

This study aimed to analyze the benefits of the Pilates method on the quality of life of elderly individuals. In this context, population aging, driven by improvements in sanitation and medical advances, has led to an increase in life expectancy, impacting the age structure of populations. Quality of life in old age encompasses factors such as physical and mental well-being, health, socioeconomic conditions, and social support. The general objective was to investigate the effects of regular Pilates practice on the quality of life of elderly individuals, while the specific objectives include evaluating the impacts of Pilates on mobility, flexibility, emotional well-being, and social participation. The research question is: how can regular Pilates practice influence the quality of life of elderly individuals? The research adopted a qualitative, exploratory approach, based on bibliographic analysis and a review of scientific articles published between 2010 and 2023, found in databases such as Scielo, PubMed, and Google Scholar. The results found were favorable, revealing a huge variety of benefits with regular practice of the method. In the end, it can be concluded that Pilates impacts the physical and mental health of the elderly and represents the preservation of their quality of life, extending longevity with health.

**Keywords:** elderly people and pilates; quality of life; benefits of pilates; pilates method.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>9</b>
2.1 <i>Envelhecimento e qualidade de vida na terceira idade .....</i>	<i>9</i>
2.2 <i>O método Pilates e seus fundamentos científicos na promoção da saúde do idoso.....</i>	<i>15</i>
<b>3 OBJETIVOS.....</b>	<b>21</b>
3.1 <b>Objetivo Geral.....</b>	<b>21</b>
3.2 <b>Objetivo Específico .....</b>	<b>21</b>
<b>4 PERGUNTA NORTEADORA.....</b>	<b>22</b>
<b>5 METODOLOGIA .....</b>	<b>23</b>
<b>6 RESULTADOS.....</b>	<b>25</b>
<b>7 DISCUSSÃO .....</b>	<b>30</b>
<b>8 CONCLUSÃO .....</b>	<b>32</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>33</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Sabe-se que o envelhecimento populacional, anteriormente fenômeno característico apenas dos países desenvolvidos, tem se tornado um processo global, ocorrendo também em países em desenvolvimento (Ciosak et al., 2021). Este cenário tem sido impulsionado por uma série de fatores, incluindo melhorias nas condições sanitárias, avanços nos campos médico e tecnológico, além da redução das taxas de fecundidade e de mortalidade, os quais refletem diretamente na expectativa de vida e modificam a estrutura etária da população, sendo uma realidade visível nas sociedades contemporâneas (Silva et al., 2020) ; (Dantas et al., 2017).

Nesse sentido, aliado aos fatores mencionados, também se observam alterações nas funções fisiológicas do organismo, cujas manifestações variam tanto entre os diferentes órgãos quanto entre os indivíduos da mesma faixa etária (Silva et al., 2020). Essas variações não são homogêneas e estão relacionadas às condições sociais, culturais e econômicas vivenciadas ao longo da trajetória de vida de cada indivíduo, o que implica uma diversidade de experiências e resultados no processo de envelhecimento (Ciosak et al., 2021).

Ao lado do envelhecimento, a qualidade de vida configura-se como conceito amplo e multifatorial e com elementos interdependentes, como bem-estar geral, funcionalidade física e mental, condições socioeconômicas, suporte familiar, participação ativa na sociedade, autocuidado, saúde, nível educacional e influências culturais e religiosas (Silva et al., 2020). Tais fatores combinados determinam a forma como o indivíduo experimenta o envelhecimento, uma vez que a longevidade deve ser acompanhada de medidas que garantam também uma vida digna e satisfatória (Ciosak et al., 2021); (Dantas et al., 2017).

Nesse contexto, a prática regular de atividades físicas constitui como fator para mitigar os efeitos naturais do envelhecimento, favorecendo a manutenção da saúde, a prevenção de doenças crônicas, o fortalecimento dos vínculos sociais e a promoção do bem-estar e da autoestima dos idosos (Silva et al., 2020). Nota-se que dentre as diversas possibilidades de exercícios, o Pilates se apresenta como prática de baixa a moderada intensidade, tanto em relação ao corpo quanto a mente e que combinada a movimentos controlados e

conscientes com a respiração adequada (Silva et al., 2020). Além disso, o método Pilates contribui para o condicionamento físico, a redução de dores crônicas e a melhora da postura, além de influenciar positivamente na saúde mental, ajudando a controlar o estresse, a melhorar a qualidade do sono, o humor e a satisfação geral com a vida (Silva et al., 2020).

Assim, o presente trabalho busca investigar de que forma a prática regular do método Pilates impacta no bem-estar de idosos. Dada a relevância do tema, este estudo visa contribuir para diferentes áreas de atuação tais como a fisioterapia e educação física, ao aprofundar o conhecimento sobre o método Pilates como intervenção para idosos, destacando seus benefícios na mobilidade, prevenção de dores musculoesqueléticas e promoção da autonomia funcional (Silva et al., 2020).

A pesquisa reforça a relevância de práticas que melhoram a qualidade de vida na terceira idade, incentivando políticas de saúde que favoreçam o envelhecimento ativo e a inclusão do Pilates como estratégia de promoção do bem-estar. Além disso, o estudo amplia o conhecimento sobre a relação entre Pilates e envelhecimento, por meio de evidências científicas sobre a temática.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Envelhecimento e qualidade de vida na terceira idade

O envelhecimento populacional, fenômeno de alcance global, decorre dos progressos médicos, aprimoramentos sanitários e transformações socioculturais que promovem a ampliação da longevidade humana. Este processo, por sua vez, possibilitou a emergência da velhice enquanto uma fase distinta da existência (Ciosak et al., 2021). Neste contexto, Ciosak et al., (2021, p.1) afirmam que as alterações fisiológicas da velhice e o processo patológico de envelhecimento, são temas bastante explorados, visto que o aumento dessa população é uma crescente no mundo e principalmente no Brasil. A atenção ao idoso deve dar prioridade a manutenção da qualidade de vida, levando em consideração as perdas do processo de envelhecimento e as possíveis formas de prevenção, manutenção e reabilitação do seu estado de saúde.

Desde a década de 1980, diversas iniciativas internacionais trazem uma nova ótica sobre o envelhecimento, destacando-o com o período que pode ser vivida com qualidade, bem-estar e prazer (Ciosak et al., 2021). Essa abordagem busca romper com a visão negativa tradicional, considerando o envelhecimento um processo dinâmico e positivo, em que os indivíduos, ao atingirem a maturidade, ainda podem experimentar uma vida plena, com benefícios psicológicos, sociais e físicos (Ciosak et al., 2021). Contudo, como elucidado por Silva (2008), essa nova perspectiva sobre o idoso emergiu no século XX, impulsionada pelas transformações sociais que passaram a reconhecer a velhice como uma etapa única da existência. Isso pode ser explicado em razão das melhorias nas condições de saúde e bem-estar, que possibilitaram uma longevidade maior, revelando a necessidade de compreender essa fase da vida de maneira distinta e aprofundada (Silva, 2008).

O envelhecimento é um processo progressivo que ocorre ao longo de toda a vida, culminando na velhice, que é o estado de ser idoso. Embora os dois conceitos estejam interligados, o envelhecimento abrange as transformações que acontecem ao longo do ciclo de vida, enquanto a velhice representa a fase final desse processo. Esse entendimento implica que o

envelhecimento se manifesta de maneiras distintas, com diferentes qualidades de vida, dependendo de fatores sociais, políticos e individuais (Silva et al., 2020). Dessa forma, a velhice é vivida de maneira única por cada geração, refletindo as condições e contextos de cada período histórico (Silva et al., 2020). A percepção do envelhecimento varia conforme as mudanças nas estruturas sociais e políticas, impactando diretamente as experiências de vida dos indivíduos (Silva et al., 2020). A vivência da velhice, portanto, não é homogênea, sendo moldada por aspectos tanto externos quanto internos, que influenciam as diferentes trajetórias de vida (Silva et al., 2020).

No Brasil, o aumento da população idosa, conforme analisado por Dantas et al., (2017), demanda a garantia de condições para a sobrevivência dessa parcela da população e a atenção especial à promoção de uma qualidade de vida satisfatória. Isso implica em uma abordagem que vai além dos cuidados médicos básicos, englobando aspectos como bem-estar psicológico, inclusão social, acesso a serviços de saúde de qualidade, participação ativa na sociedade e o incentivo à autonomia.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023), a população brasileira com 65 anos ou mais totalizou 22.169.101 pessoas em 2022, representando 10,9% da população nacional, o que evidencia um crescimento expressivo de 57,4% em relação a 2010, quando esse grupo somava 14.081.477 indivíduos (7,4%). No mesmo ano, a população total do Brasil era de 203.080.756 habitantes, e o índice de envelhecimento — que expressa a relação entre idosos e crianças de 0 a 14 anos — alcançou 55,2, demonstrando uma tendência crescente de envelhecimento populacional, em contraste com os 30,7 registrados em 2010 (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2023).

As projeções do IBGE indicam que, após atingir o pico de 220.425.299 habitantes em 2041, a população brasileira entrará em declínio, estimando-se 199.228.708 habitantes em 2070. Entre 2000 e 2023, a taxa de fecundidade passou de 2,32 para 1,57 filhos por mulher. Além disso, a idade média das mulheres ao terem filhos aumentou de 25,3 anos em 2000 para 27,7 anos em 2020, com previsão de alcançar 31,3 anos em 2070. O número de nascimentos anuais, que era de 3,6 milhões em 2000, reduziu-se para 2,6 milhões em 2022

e deve continuar em queda, atingindo 1,5 milhão até 2070 (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2023).

Paralelamente, a expectativa de vida ao nascer, que era de 71,1 anos em 2000, aumentou para 76,4 anos em 2023 e deve alcançar 83,9 anos em 2070. O envelhecimento populacional também se reflete no crescimento da proporção de idosos (60 anos ou mais), que passou de 8,7% para 15,6% entre 2000 e 2023 e poderá atingir 37,8% em 2070. Conseqüentemente, a idade média da população brasileira, que era de 28,3 anos em 2000, subiu para 35,5 anos em 2023 e estima-se que chegue a 48,4 anos em 2070 (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2023).

Todavia, dados do IBGE (2019) indicam que, em 2019, aproximadamente metade da população adulta no Brasil não atingiu a recomendação mínima de atividade física estabelecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005). A insuficiência na prática de exercícios esteve associada a mais de 800 mil óbitos globalmente no mesmo ano, sendo um dos principais fatores para a perda de anos de vida saudáveis em homens e mulheres (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2023).

Apesar do aumento na proporção de adultos que realizam ao menos 150 minutos semanais de atividade física moderada no tempo livre — passando de 30,3% em 2009 para 36,7% em 2021, com destaque para o crescimento entre as mulheres, de 22,2% para 31,3% no mesmo período —, a prática de exercícios no deslocamento para o trabalho ou escola sofreu redução, caindo de 17,0% em 2009 para 10,4% em 2021, com uma queda mais acentuada entre as mulheres, de 16,5% para 10,0% (IBGE, 2023). Ao mesmo tempo, verificou-se o aumento no tempo despendido em atividades sedentárias, com adultos que passam três ou mais horas por dia assistindo televisão ou utilizando dispositivos eletrônicos crescendo de 61,7% em 2016 para 66,0% em 2021 (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2023).

Conforme indicado pela OMS, já em 2005, projetava-se que, até o ano de 2025, o Brasil ocuparia a sexta posição no ranking mundial de países com o maior número de indivíduos idosos. Diante do crescimento comprovado dessa população é imprescindível identificar as condições que favorecem um envelhecimento saudável, garantindo qualidade de vida e preservação do bem-estar pessoal.

Considerando que os indivíduos dessa faixa etária estão vivenciando uma longevidade crescente, torna-se relevante o aprofundamento na compreensão da qualidade de vida e dos processos que envolvem o envelhecimento, visando a promoção de práticas essenciais a essa parcela da população (OMS, 2005). A Organização Pan-Americana Da Saúde (OPAS, 2024) e o Fundo De População Das Nações Unidas (FNUAP, 2024), dizem que o envelhecimento é um fenômeno complexo e multifatorial, sem uma explicação única, e seu início varia conforme a construção social de cada sociedade.

Durante esse processo, ocorrem mudanças físicas, sociais e emocionais, como a perda de funcionalidade e o aumento do risco de doenças, além de transformações nos papéis sociais, como a aposentadoria e a vivência com o avós, que impactam a relação do indivíduo com o ambiente e suas capacidades ao longo do tempo (OPAS, 2024). Do ponto de vista normativo, a classificação de uma pessoa como idosa ocorre frequentemente ao atingir a idade de 60 ou 65 anos, com esse critério geralmente vinculado à idade de aposentadoria (OPAS, 2024). Em muitos países, a velhice é entendida como iniciando aos 65 anos, parâmetro adotado para determinar direitos, benefícios e políticas públicas voltadas para essa faixa etária (OPAS, 2024). Essa classificação, no entanto, está intimamente ligada a uma abordagem social e econômica, refletindo a transição do indivíduo para uma fase de aposentadoria e, muitas vezes, de diminuição das responsabilidades profissionais (OPAS, 2024).

Contudo, visando estabelecer um critério mais uniforme, as Nações Unidas determinaram que a velhice se inicia aos 60 anos, conforme orientação da Organização Pan-Americana da Saúde e do Fundo de População das Nações Unidas (2024). Esse parâmetro busca padronizar a definição etária da velhice, considerando diferentes realidades demográficas e sociais ao redor do mundo. A definição adotada pela ONU amplia o entendimento sobre o envelhecimento, levando em conta a diversidade de contextos e as variadas trajetórias de vida das populações idosas.

A atuação do Estado na promoção de políticas públicas voltadas para a terceira idade é um fator determinante na garantia de um envelhecimento saudável e digno. No Brasil, o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003) é um

marco na defesa dos direitos dessa população, assegurando princípios como a prioridade no atendimento em serviços públicos e a proteção contra negligência, violência e discriminação (Brasil, 2003).

Do ponto de vista biológico, de acordo com Oliveira (2021), o envelhecimento está associado aos processos naturais que afetam as células e órgãos ao longo do tempo. Com o avanço da idade, ocorre o acúmulo de danos nas células, proteínas e DNA, resultando na diminuição da capacidade do organismo de reparar e regenerar suas estruturas, ou seja, é senescência celular, em que as células perdem a capacidade de se dividir e desempenham suas funções de forma menos eficiente (Oliveira, 2021).

Conforme abordado pelo autor, o envelhecimento biológico envolve mudanças significativas no sistema imunológico, que perde parte de sua eficiência na proteção contra doenças, e no sistema endócrino, caracterizado pela diminuição da produção de hormônios essenciais para o funcionamento adequado do organismo, o que resulta no desgaste das reservas energéticas do corpo, favorecendo a perda de massa muscular e óssea, aumentando, assim, o risco de doenças como osteoporose e sarcopenia (Oliveira, 2021). Além disso, a redução da elasticidade da pele e dos vasos sanguíneos compromete a circulação sanguínea, predispondo o indivíduo a condições cardiovasculares, de modo que esses fatores interagem de forma complexa, exacerbando as consequências do envelhecimento sobre a saúde e o bem-estar (Oliveira, 2021).

De acordo com Mota et. al., (2017), além dos aspectos biológicos, a saúde mental é essencial para a qualidade de vida na terceira idade, já que mudanças como aposentadoria, viuvez e redução da rede social podem gerar quadros de depressão e ansiedade. Segundo Fraiman (2004), a estimulação cognitiva, por meio de atividades intelectuais e artísticas, é um fator preponderante na prevenção do declínio cognitivo e na promoção de um senso de pertencimento. Além disso, o autor destaca que a resiliência emocional, reforçada pelo apoio familiar e social, é determinante para a adaptação bem-sucedida na velhice.

De maneira geral, conforme expõe Chaves (2015), a qualidade de vida na velhice deve ser compreendida como a avaliação que o idoso faz de seu cotidiano, derivada da análise das atividades que é capaz de realizar de

maneira autônoma e saudável até o momento presente. A expressão "qualidade de vida" foi utilizada pela primeira vez em 1964 pelo presidente dos Estados Unidos, Lyndon Johnson. Para a OMS, a qualidade de vida está diretamente vinculada à percepção subjetiva do indivíduo sobre sua posição na vida, levando em consideração suas metas, expectativas e padrões dentro do contexto sociocultural em que se encontra inserido (Organização Mundial da Saúde, 2005). É importante considerar que, segundo o que lecionam Dawalibi et al., (2013), o conceito de qualidade de vida possui diversas considerações, e está intimamente relacionado a:

[...] autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange uma grande gama de aspectos, tais como: capacidade funcional, nível socioeconômico, estado emocional, interação social, atividade intelectual, autocuidado, suporte familiar, estado de saúde, valores culturais, éticos e religiosidade, estilo de vida, satisfação com o emprego e/ou com as atividades da vida diária e com o ambiente em que se vive. Assim, o conceito de qualidade de vida é subjetivo e dependente do nível sociocultural, da idade e das aspirações pessoais de cada indivíduo. (Dawalibi et al., 2013)

Nota-se que a qualidade de vida se divide em dois domínios: o funcional, que envolve capacidades físicas e cognitivas, atividades diárias e a autoavaliação da saúde, e o bem-estar, que se refere ao estado corporal, emocional, autoconceito e percepção global de satisfação. Assim, é uma noção humana, que envolve aspectos familiares, sociais, amorosos, ambientais e estéticos, e inclui valores como amor, liberdade, solidariedade e realização pessoal (Cardoso et al., 2018).

A qualidade de vida é um conceito que ainda não tem um único significado definido, mas a maioria dos estudiosos concorda em usá-la de acordo com a definição da Organização Mundial de Saúde, que a descreve como a percepção de uma pessoa sobre sua posição na vida, levando em conta sua cultura, valores da sociedade em que vive e seus objetivos, expectativas e preocupações. Isso inclui diversos fatores que afetam como a pessoa se sente e se comporta no seu dia a dia. Todavia, para Echeverria et al., (2024), a qualidade de vida abrange três aspectos principais: a percepção que o indivíduo tem sobre sua própria vida, a variedade de fatores relacionados à saúde física, psicológica e social, e a presença de elementos positivos, como

independência e felicidade, assim como negativos, como cansaço e dependência de medicamentos.

Deste modo, depreende-se que ter qualidade de vida na terceira idade refere-se à capacidade do idoso de viver de maneira saudável, independente e satisfatória, levando em conta aspectos físicos, emocionais, sociais e psicológicos. Esses envolvem a ausência de doenças, bem como o bem-estar geral, a manutenção de uma vida ativa, a participação em atividades sociais e culturais e o acesso a cuidados de saúde adequados.

## 2.2 O Método Pilates e Seus Fundamentos Científicos na Promoção da Saúde do Idoso

Inicialmente, é importante esclarecer que o método Pilates foi desenvolvido pelo alemão Joseph Pilates, no início do século XX, mais precisamente na década de 1920, e caracteriza-se como abordagem integrada de exercício físico, com o objetivo de melhorar a postura, a força muscular, a flexibilidade e o controle corporal (Panelli; De Marco, 2017).

Observa-se que, durante sua infância, Joseph Pilates era doente e sofria de várias patologias. Entre 1912 e 1914, na Inglaterra, durante a Primeira Guerra Mundial, ele foi levado para os campos de concentração em Lancaster e na Ilha de Man. Nesse período, ele ministrava exercícios físicos para as pessoas ao seu redor, que estavam feridas devido à guerra (Panelli; De Marco, 2017). Entretanto, só passou a ser reconhecido internacionalmente na década de 1980 e ganhou popularidade nos anos 1990, especialmente na área de reabilitação (Figueiredo; Damásio, 2018).

Conforme Carmo et al., (2017), o método Pilates encontra-se amplamente difundido no Brasil, sendo uma das técnicas adotadas pelos fisioterapeutas no tratamento de diversas disfunções em idosos, o que torna imprescindível o conhecimento de suas aplicações, formas de utilização, contraindicações e outras características, promovendo, assim, a prevenção e o tratamento de distúrbios geriátricos.

É importante mencionar que o método Pilates é baseado em princípios da cultura oriental, como ioga e meditação, o que visa o controle consciente dos músculos durante os movimentos, sendo fundamentado na contrologia, que enfatiza a consciência plena de todos os movimentos do corpo, já que considera os princípios de equilíbrio e gravidade em diferentes situações, de modo que a prática contribua para a harmonia entre mente e corpo (Lopes, et. al., 2014).

Os fundamentos do método Pilates incluem respiração, centralização, concentração, controle, precisão e fluidez, com o objetivo de integrar corpo e mente, por meio de contrações isotônicas (concêntricas e excêntricas) e isométricas, com foco na região conhecida como "centro de força" (power house), composta pelos músculos abdominais, paravertebrais lombares e glúteos, os quais são essenciais para a estabilização estática e dinâmica do corpo humano (Lopes, et. al., 2014).

Segundo exposto por De Aguiar et al., (2022), durante a realização dos exercícios, é fundamental que a expiração seja associada à contração do diafragma, do transverso abdominal, dos multífidos e dos músculos do assoalho pélvico. Além disso, os exercícios podem ser executados tanto no solo quanto em aparelhos específicos, nos quais o uso de molas pode proporcionar resistência ou oferecer suporte à musculatura envolvida.

De acordo com Coimbra e Coimbra (2019), o método Pilates é frequentemente utilizado em programas de reabilitação de lesões e condicionamento físico, contudo, seus benefícios para a população idosa têm sido cada vez mais investigados em estudos científicos, os quais destacam sua relevância na promoção da saúde.

Paulino et al., (2022), em seu estudo, afirmam que o método Pilates é positivo no tratamento de doenças degenerativas e articulares comuns em idosos, como a osteoporose e a artrose, uma vez que a prática de exercícios de baixo impacto auxilia na manutenção da densidade óssea e na redução da dor, o que contribui para a mobilidade articular e, conseqüentemente, melhora a qualidade de vida dos idosos que enfrentam essas condições.

Santos et al., (2020) explicam que a mobilidade das articulações e a flexibilidade muscular são aspectos críticos para a saúde funcional dos idosos, pois influenciam diretamente a capacidade de realizar atividades diárias, e a

prática do Pilates, com seus movimentos controlados e alongamentos, contribui para o aumento da amplitude de movimento das articulações, o que auxilia na preservação da mobilidade e na prevenção da rigidez articular, a qual se torna mais comum com o avanço da idade em razão das alterações fisiológicas naturais do envelhecimento.

Nesse sentido, como explicam Mello et al., (2018), a manutenção da flexibilidade é vital para a realização de tarefas cotidianas, pois influencia diretamente a capacidade de caminhar, levantar-se, subir escadas e manter o equilíbrio e a postura, e justamente o Pilates atua beneficemente na promoção de uma maior amplitude articular, o que permite que os idosos realizem atividades diárias com mais facilidade e menos dor, reduzindo a dependência de terceiros e favorecendo a autonomia, essencial para a qualidade de vida na terceira idade.

Sabe-se que o equilíbrio é um dos componentes mais importantes para a saúde dos idosos, pois sua perda aumenta o risco de quedas, que representam uma das principais causas de lesões graves nessa faixa etária, e, em face disso, Oliveira et al., (2012) aduzem que o Pilates, por meio do fortalecimento do core, atua eficazmente na estabilidade do tronco, o que conseqüentemente melhora a postura e o equilíbrio geral do corpo, proporcionando maior segurança na realização das atividades diárias e reduzindo a vulnerabilidade a quedas.

Rodrigues et al., (2010) conduziram um estudo para avaliar os efeitos do método Pilates na autonomia pessoal, equilíbrio estático e qualidade de vida de idosas saudáveis. A pesquisa envolveu cinquenta e dois participantes, das quais 27 foram submetidos a sessões de Pilates duas vezes por semana durante oito semanas. A análise estatística revelou melhorias no equilíbrio, na autonomia funcional e na qualidade de vida das participantes do grupo Pilates, portanto, tendo maior eficácia do método para promover a independência e o bem-estar físico e psicológico em idosas.

No estudo de Patti et. al., (2021) concluiu-se que os embora a prática de exercícios físicos seja impactante para modificar o equilíbrio, o programa Pilates parece ter maior eficácia. Definitivamente, nossos resultados sugerem que o Pilates pode ser considerado para treinamento de estabilização e para reduzir o risco de quedas em idosos. Este estudo confirmou que a atividade

física melhora tanto o equilíbrio quanto a força. No entanto, o Pilates tem um efeito maior nessas habilidades físicas do que um programa geral de atividade física.

Hyun et al., (2014) comprovam que a prática de exercícios de Pilates no colchonete (PME) e em superfície de apoio instável (USSE) traz melhorias no equilíbrio de mulheres idosas, resultando na redução do risco de quedas e no incremento da mobilidade funcional. A melhoria no equilíbrio foi corroborada pela diminuição do tempo no teste "*Timed Up and Go*" (TUG), o que sugere o aumento na agilidade e na capacidade de realização de atividades cotidianas, fatores determinantes para a manutenção da independência e da qualidade de vida na população geriátrica (Hyun et al., 2014). Patti et al., (2021) apontam que, embora a prática de exercícios físicos em geral contribua para a melhora do equilíbrio, o método Pilates demonstra maior eficácia nesse aspecto, os resultados do estudo indicaram que o Pilates pode ser uma estratégia relevante para o treinamento de estabilização e a redução do risco de quedas em idosos.

Além disso, a pesquisa confirmou que a atividade física melhora tanto o equilíbrio quanto a força, mas que o Pilates apresenta impacto superior nessas capacidades em comparação a um programa genérico de exercícios físicos (Patti et al, 2021). Sampaio et al., (2023), por meio de uma revisão sistemática com meta-análise de ensaios controlados randomizados, apresentaram comprovações sobre a eficácia do treinamento de Pilates na otimização do equilíbrio estático e dinâmico em adultos mais velhos, indicando melhora no controle postural, na integração de aferências sensoriais e na resposta neuromuscular, contribuindo para a estabilidade corporal e a redução do risco de quedas.

O estudo revelou que quatro dos oito estudos investigados apontaram efeitos positivos sobre o equilíbrio estático, enquanto seis dos nove ganhos expressivos no equilíbrio dinâmico (Sampaio et al., 2023). Os autores destacam a importância da individualização das intervenções para garantir maior adesão e segurança, principalmente a necessidade de adaptar os exercícios às demandas específicas da população idosa (Sampaio et al., 2023).

O estudo também exterioriza que a técnica do método pilates baseia-se em seis princípios fundamentais: centro, concentração, controle, precisão, fluidez e respiração, os quais exigem a exigência de concentração na

respiração e na postura para manutenção da estabilidade do tronco, promovendo o fortalecimento muscular, o aprimoramento do controle corporal e o aumento da flexibilidade (Sampaio et al., 2023).

Além dos benefícios psicomotores, o método contribui para o incremento da capacidade funcional, a promoção da independência e a melhoria da qualidade de vida. Ademais, destaca-se a versatilidade do Pilates, que pode ser praticado individualmente ou em grupo, com ou sem equipamentos, permitindo sua adaptação às necessidades específicas de cada praticante (Sampaio et al., 2023).

Ademais, a literatura científica demonstra que o treinamento regular de Pilates pode melhorar significativamente o equilíbrio postural, pois reduz o risco de quedas e, conseqüentemente, previne lesões como fraturas de quadril e coluna, que são comuns entre os idosos (Santos, 2023). Além disso, a prática do método contribui para uma melhor percepção corporal e controle motor, o que se torna essencial na prevenção de quedas, uma vez que aprimora a capacidade de resposta do corpo a desequilíbrios e minimiza a vulnerabilidade a acidentes (Santos, 2023).

O Pilates, além de seus efeitos físicos, impacta o bem-estar psicológico e social dos idosos, pois a prática de exercícios físicos, especialmente em ambientes grupais, proporciona uma oportunidade de socialização, o que é essencial para combater a solidão e o isolamento social, problemas comuns nessa faixa etária, e, conseqüentemente, a interação com outros participantes fortalece a sensação de pertencimento e apoio social, fatores que contribuem diretamente para a saúde emocional e para a qualidade de vida dessa população (Saraiva et al., 2021).

Ademais, segundo Oliveira et al., (2020), a prática regular de Pilates tem demonstrado benefícios na redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, condições comuns entre a população idosa. A combinação da respiração controlada, concentração e movimento lento contribui para um estado de relaxamento e tranquilidade, o que promove uma melhoria geral no humor e na autoestima, e, conseqüentemente, a sensação de bem-estar gerada pela prática do Pilates (Oliveira et al., 2020). É essencial para o aumento da confiança do idoso em suas capacidades físicas e cognitivas,

reforçando assim sua qualidade de vida e satisfação com a vida (Oliveira et al., 2020).

Pereira et al., (2022) investigaram os efeitos do método Pilates na saúde mental de idosos, evidenciando benefícios em várias dimensões, incluindo saúde emocional, qualidade de vida, percepção de saúde, satisfação com a vida, qualidade do sono e bem-estar. O estudo também identificou melhorias na resiliência e redução dos níveis de depressão, destacando a relevância dos componentes sociais e físicos do Pilates para um envelhecimento saudável e ativo. No entanto, apesar dos resultados positivos em aspectos psicossociais, alguns estudos não encontraram evidências de sua eficácia no controle da pressão arterial ou da glicemia, embora a maioria dos estudos revisados tenha registrado benefícios substanciais para a saúde mental (Pereira et. al., 2022).

Silva et al., (2022) destacam que, no contexto das condições cardiovasculares, o Pilates tem se mostrado eficaz ao promover a circulação sanguínea e aprimorar a capacidade cardiorrespiratória. Essa evidência corrobora as conclusões de Chaves e Campagnoli (2020, *apud* Mostarda; Sanches, 2009), que, destacam os benefícios cardiovasculares, metabólicos e autonômicos do exercício físico, tanto agudo quanto crônico, sugerindo-o como uma intervenção não farmacológica eficaz no tratamento de diversas patologias, principalmente em relação a redução dos níveis pressóricos em idosos. Um estudo controlado randomizado conduzido por Alvarenga et al., (2018), avaliou a influência do treinamento muscular inspiratório combinado com o método Pilates na função pulmonar de mulheres idosas. Três grupos foram comparados: um grupo que recebeu ambos os tratamentos, um grupo apenas com Pilates, e um grupo controle (Alvarenga et al., 2018).

Os resultados mostraram melhorias na força muscular inspiratória e expiratória, capacidade aeróbica e condicionamento físico nos grupos de intervenção, sugerindo que a combinação de treinamento muscular inspiratório e Pilates é benéfica para a saúde pulmonar e o condicionamento físico de mulheres idosas (Alvarenga et al., 2018). A pesquisa utilizou avaliações espirométricas, manovacuometria e testes de caminhada para medir os resultados. O estudo concluiu que essa combinação de tratamentos é promissora para melhorar a função pulmonar e o condicionamento físico em idosos (Alvarenga et al., 2018).

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo geral**

Investigar, através de uma revisão de literatura, os efeitos da prática regular do método Pilates na qualidade de vida de pessoas idosas.

#### **3.1 Objetivo específico**

- Avaliar os impactos do método Pilates na mobilidade, flexibilidade, bem-estar emocional e participação social dos idosos.

- Investigar a relação entre a prática do método e a melhoria da qualidade de vida da terceira idade.

#### **4 PERGUNTA NORTEADORA**

Como a prática regular do método Pilates pode influenciar a qualidade de vida de pessoas idosas?

## 5 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa exploratória de natureza qualitativa, com o objetivo de investigar os benefícios do método Pilates na qualidade de vida de pessoas idosas. A abordagem qualitativa foi escolhida, pois permite uma análise das percepções e dos impactos da prática do Pilates na vida dos idosos, ao invés de apenas quantificar esses efeitos.

Foi realizada a busca sistemática nos principais bancos de dados eletrônicos: Google Acadêmico, Scielo e PubMed. A escolha dessas bases se deu por sua relevância e abrangência na área da saúde, especialmente em estudos relacionados à educação física e fisioterapia, saúde mental, e envelhecimento.

A busca foi restrita ao período de janeiro de 2010 a dezembro de 2023, tendo sido encontrados 18 artigos científicos com o objetivo de identificar os mais recentes e relevantes sobre a prática do Pilates e sua influência na qualidade de vida de idosos. Os artigos foram selecionados com base na sua pertinência para o tema, considerando a relação entre Pilates, saúde física e mental, e qualidade de vida em idosos.

Observa-se que os descritores de inclusão para localização das fontes foram: idosos e pilates; qualidade de vida; benefícios do pilates; método pilates.

Para garantir a qualidade e a relevância dos artigos selecionados, foram aplicados critérios de exclusão. Inicialmente, foram descartados os artigos publicados antes de 2012, com o intuito de focar em pesquisas mais recentes e relevantes para o contexto atual, excluindo -se igualmente os que não abordavam especificamente o Pilates para idosos ou que tratavam de temas mais gerais e sem conexão direta com o tema da pesquisa, também foram excluídos.

Após a seleção dos artigos, os mesmos foram lidos e analisados detalhadamente. A análise teve como objetivo identificar as evidências sobre os benefícios do Pilates para a saúde física e mental dos idosos, abordando aspectos como a melhoria da mobilidade, redução de dores musculoesqueléticas, aumento da qualidade de vida, e os efeitos positivos sobre a saúde mental e emocional.

<b>Etapas do Processo</b>	<b>Quantidade de Artigos</b>
Artigos encontrados inicialmente (Google Acadêmico, Scielo e PubMed)	56
Remoção de duplicatas e triagem por título/resumo	30
Aplicação dos critérios de inclusão e exclusão	20
Artigos incluídos na análise final	18

## 6 RESULTADOS

Embora tenham sido empregadas diversas fontes teóricas para fundamentar o arcabouço deste trabalho, os estudos selecionados para abordar especificamente a prática de Pilates na qualidade de vida de idosos estão apresentados na Tabela 1, sendo caracterizados conforme os autores/ano, tipo de estudo, título, objetivos, principais resultados e conclusões.

Tabela 1-Resultados

<b>Autor(es) /ano</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusões</b>
Alvarenga et al., (2018)	Ensaio clínico randomizado	Influência do treinamento muscular inspiratório combinado ao método Pilates na função pulmonar de idosas	Avaliar os efeitos do treinamento muscular inspiratório associado ao Pilates na função pulmonar de idosas	Melhoras significativas na capacidade pulmonar e qualidade de vida	A combinação do Pilates com o treinamento inspiratório pode ser eficaz para a saúde pulmonar de idosas
Hyun, Ju; Hwangbo, Ka; Lee, Cae-oo (2014)	Estudo experimental	Os efeitos do exercício de Pilates no solo na capacidade de equilíbrio de mulheres idosas	Investigar os impactos do Pilates na melhoria do equilíbrio de mulheres idosas	Aumento do equilíbrio e redução do risco de quedas	O Pilates no solo pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a estabilidade postural em idosas
Oliveira, et al., (2020)	Estudo transversal	Sintomas de ansiedade e indicativos de depressão em idosas praticantes do método	Analisar a relação entre a prática de Pilates e a saúde mental de idosas	Redução significativa nos níveis de ansiedade e depressão	O Pilates pode contribuir positivamente para o bem-estar psicológico

		Pilates no solo			de idosas
Patti, et al., (2021)	Ensaio clínico randomizado controlado	Exercício físico e prevenção de quedas: efeitos de um método de treinamento de Pilates comparado a um programa geral de atividade física	Comparar os efeitos do Pilates com um programa geral de atividade física na prevenção de quedas em idosos	Pilates apresentou melhores resultados na melhora do equilíbrio e na prevenção de quedas	O método Pilates é uma alternativa eficaz para prevenção de quedas em idosos
Pereira, et al., (2022)	Revisão sistemática e meta-análise	Benefícios do Pilates na População Idosa: Uma Revisão Sistemática e Meta-Análise	Analisar os benefícios do Pilates na saúde da população idosa	Melhoras significativas na mobilidade, equilíbrio e qualidade de vida	O Pilates é uma estratégia eficaz para promover a saúde e bem-estar de idosos
Rodrigue et al., (2010)	Estudo experimental	Método Pilates na autonomia pessoal, equilíbrio estático e qualidade de vida de idosas	Investigar o impacto do Pilates na autonomia e equilíbrio de idosas	Melhoras significativas na autonomia pessoal e no equilíbrio	O Pilates é um recurso importante para melhorar a independência funcional de idosas
Sampaio, et al., (2023)	Revisão sistemática e meta-análise	A eficácia das intervenções de treinamento de Pilates no equilíbrio de adultos mais	Avaliar a eficácia do Pilates na melhoria do equilíbrio em idosos	Pilates mostrou efeitos positivos na estabilidade postural e redução de quedas	O treinamento de Pilates é uma opção viável para a melhora do equilíbrio em idosos

		velhos: uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados			
Santos, Juliana Laís (2023)	Trabalho de Conclusão de Curso	Perspectiva de pessoas idosas sobre a prática do Pilates	Investigar a percepção de idosos sobre o Pilates	Idosos relataram bem-estar, melhora da mobilidade e inclusão social	O Pilates tem impacto positivo na qualidade de vida dos idosos
Saraiva, et al., (2021)	Estudo qualitativo	Representações sociais de idosos/as sobre o método Pilates e seus reflexos no processo de envelhecimento	Compreender as percepções de idosos sobre o Pilates	Os idosos relataram benefícios físicos e emocionais	O Pilates é visto como um fator positivo no processo de envelhecimento ativo
Aguiar, et al., (2018)	Estudo de protocolo	Protocolo do Método Pilates solo em idosos	Verificar os efeitos do Pilates em idosos.	O Pilates trouxe benefícios físicos.	Conclui-se que o Pilates tem um impacto positivo no envelhecimento saudável.
Chaves, et al., (2020)	Estudo de intervenção	O método Pilates e sua influência na qualidade de vida do idoso	Avaliar a influência do Pilates na qualidade de vida de idosos.	Melhorias significativas na qualidade de vida.	O Pilates é benéfico para a qualidade de vida dos idosos.
Coimbra, et al., (2019)	Revisão de literatura	O método pilates e a	Analisar a relação entre	O Pilates é eficaz na	Pilates pode ser um bom

		flexibilidade em idosos: revisão de literatura	Pilates e flexibilidade em idosos.	melhoria da flexibilidade dos idosos.	método para melhorar a flexibilidade em idosos.
Figueiredo, et al., (2018)	Revisão sistemática	Intervenção do método Pilates em idosos no Brasil: uma revisão sistemática	Revisar estudos sobre Pilates em idosos no Brasil.	A maioria dos estudos mostra benefícios significativos do Pilates para idosos.	O Pilates é eficaz para melhorar a saúde de idosos no Brasil.
Lopes, et al., (2014)	Ensaio clínico	Efeitos de exercícios do método Pilates na força muscular respiratória de idosas	Investigar os efeitos do Pilates na força muscular respiratória.	Melhora na força muscular respiratória das idosas.	O Pilates pode melhorar a força muscular respiratória em idosas.
Mello, et al., (2018)	Estudo de intervenção	Método Pilates Contemporâneo na aptidão física, cognição e promoção da qualidade de vida em idosos	Avaliar o impacto do Pilates na aptidão física e cognição de idosos.	Melhorias na aptidão física e cognição dos idosos.	Pilates contribui para melhorar a saúde física e cognitiva dos idosos.
Oliveira, et al., (2012)	Revisão sistemática	A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática	Analisar a importância da estabilização central no Pilates.	A estabilização central é fundamental para os benefícios do Pilates.	A estabilização central é um elemento crucial para o sucesso do método Pilates.
Paulino, et al., (2022)	Estudo de intervenção	A aplicação do Pilates na	Avaliar o impacto do	O Pilates demonstrou	O Pilates é eficaz no

		doença de Parkinson	Pilates em pessoas com Parkinson.	melhorias no controle motor e na qualidade de vida.	tratamento de Parkinson, melhorando a qualidade de vida.
Santos, et al., (2020)	Estudo de intervenção	Efeitos do método Pilates no equilíbrio, na força muscular e flexibilidade em idosas	Investigar os efeitos do Pilates em idosos, focando no equilíbrio, força muscular e flexibilidade.	Melhorias no equilíbrio, força muscular e flexibilidade.	Pilates é eficaz para melhorar o equilíbrio, a força e a flexibilidade em idosas.

Fonte: O autor (2025)

## 7 DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados revela uma variedade de benefícios proporcionados pela prática do Pilates, os quais abrangem tanto a saúde física quanto a mental dos idosos.

O método Pilates tem se destacado na reabilitação de pessoas idosas, sendo amplamente adotado por fisioterapeutas no tratamento de doenças degenerativas, articulares e no combate à sarcopenia (Paulino et al., 2022). Os estudos mostram efeitos consistentes na melhora da mobilidade articular, aumento da flexibilidade muscular, fortalecimento do core e, especialmente, na redução do risco de quedas, um dos principais desafios para essa população (Alvarenga et al., 2018).

O fortalecimento do core (músculos estabilizadores do tronco) desempenha um papel essencial na prevenção de quedas, conforme indicado por Lopes et al., (2014), que relatam melhora da força muscular respiratória após 8 semanas de prática. Essa estabilização contribui diretamente para o equilíbrio e a segurança nas atividades diárias (Rodrigues et al., 2010; Oliveira, K. et al., 2012).

Estudos como os de Patti et al., (2021) e Hyun et al., (2014) destacam os efeitos superiores do Pilates em comparação a outras atividades físicas na prevenção de quedas, utilizando como instrumentos de avaliação o *Timed Up and Go* (TUG) e escalas funcionais. Já Sampaio et al., (2023), por meio de uma revisão sistemática, reforçam que o Pilates melhora o equilíbrio estático e dinâmico, além de contribuir para o controle neuromuscular e postural.

Quanto à flexibilidade e autonomia funcional, Mello et al., (2018) relatam ganhos significativos após 12 semanas de intervenção com o método contemporâneo de Pilates, avaliados por meio de testes de aptidão física. Santos, M. B. et al., (2020) também observaram melhorias no equilíbrio e força muscular, e Santos, J. L. (2023) acrescenta que tais benefícios são fundamentais para a preservação da independência nas tarefas cotidianas.

Autores como Figueiredo et al., (2018) e Coimbra et al., (2019) destacam o impacto positivo do Pilates na flexibilidade, característica essencial para manter a amplitude de movimento e prevenir rigidez articular no

envelhecimento. Seus estudos reforçam que a prática regular promove maior autonomia.

Além dos benefícios físicos, o Pilates também se mostra eficaz na promoção da saúde mental. Estudos de Oliveira et al., (2020) e Pereira et al., (2022) evidenciam redução de sintomas de ansiedade e depressão, atribuída à respiração controlada, foco e movimentos conscientes. Chaves et al., (2020), em estudo de intervenção, apontam que a prática melhora a qualidade de vida por meio do relaxamento e alívio do estresse.

A socialização em ambiente de grupo, destacada por Saraiva et al., (2021) e Chaves et al., (2020), também é um fator importante para o bem-estar emocional, pois reduz sentimentos de solidão e promove o senso de pertencimento.

Em relação à função cardiorrespiratória, Alvarenga et al., (2018) demonstram que a associação do Pilates com o treinamento muscular inspiratório, durante 8 semanas, promove melhorias significativas na capacidade pulmonar, com avaliação por espirometria e questionários de qualidade de vida (SF-36). Aguiar et al., (2018), por sua vez, apresentam um protocolo descritivo para aplicação do Pilates solo em idosos, indicando resultados positivos no condicionamento físico.

Por fim, os resultados reforçam a eficácia do Pilates como estratégia integrativa de saúde para idosos. A individualização dos treinos, adaptando intensidade e exercícios conforme as limitações e capacidades de cada pessoa é essencial para maximizar seus efeitos positivos (Sampaio et al., 2023).

## **8 CONCLUSÃO**

Evidenciou-se que, a prática regular do método Pilates oferece uma abordagem integrada que beneficia múltiplos aspectos da vida do idoso, contribuindo para a melhoria da sua saúde física, emocional e social.

Ao promover a autonomia, reduzir o risco de doenças e lesões, aumentar o bem-estar mental e favorecer a interação social, o Pilates se configura como uma prática valiosa para garantir um envelhecimento mais saudável e satisfatório, alinhando-se às necessidades de qualidade de vida no processo de envelhecimento.

Portanto, é possível afirmar que o Método Pilates tem efeito positivo, impactando a saúde física e mental dos idosos e trazendo inúmeros benefícios para sua qualidade de vida, ampliando a longevidade com saúde e felicidade.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, A. P. de; PEREIRA, F. da S. .; PORTO, R. M.; WIGGERS, P.; COSTA, D. L. .; MAZO, G. Z. . Protocolo do Método Pilates solo em idosos. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 8, p. e8111830494, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i8.30494. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30494>. Acesso em: 20 jan. 2024.

ALVARENGA, Guilherme Medeiros de; CHARKOVSKI, Simone Arando; SANTOS, Larissa Kelin Dos; SILVA, Mayara Alves Barbosa da; TOMAZ, Guilherme Oliveira; GAMBA, Humberto Remigio. Influência do treinamento muscular inspiratório combinado ao método Pilates na função pulmonar de idosas: ensaio clínico randomizado. **Revista Clinics** (São Paulo, Brazil), v. 73, p. e356, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.6061/clinics/2018/e356>. Acesso em: 2 fev. 2024.

BORGES, Eliane; BATISTA, Kênia Rejane Oliveira; ANDRADE, Leonardo Eisenlohr; SENA, Paula Letícia Santos Costa; SOARES, Nara Michelle Moura; SILVA, Fernanda Borges; HERNÁNDEZ, Miguel. O envelhecimento populacional: um fenômeno mundial. In: **DANTAS, Estélio Henrique Martin; SANTOS, César Augusto de Souza (org.)**. Aspectos biopsicossociais do envelhecimento e a prevenção de quedas na terceira idade. Joaçaba/SC: Editora Unoesc, 2017. v. 17, p. 17. Disponível em: [https://www.ufsj.edu.br/portal2repositorio/File/ppgpsi/ebooks/Aspectos\\_Biopsicossociais\\_do\\_envelhecimento.pdf#page=17](https://www.ufsj.edu.br/portal2repositorio/File/ppgpsi/ebooks/Aspectos_Biopsicossociais_do_envelhecimento.pdf#page=17). Acesso em: 25 jan. 2024.

BRASIL. **Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Estatuto do Idoso. Presidência da República, Brasília, 2003. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/2003/l10.741.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm). Acesso em: 22 jul. 2023.

CARDOSO, Érika Arantes Oliveira; COIMBRA, Anne Caroline; SANTOS, Manoel Antônio. Qualidade de vida em pacientes com anorexia e bulimia nervosa. **Revista Scielo Psicologia- Teoria e Pesquisa**, v. 34, p. e34411, Brasília, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/k9Xrhn4NBcVyK8GdBfHV5xx/>. Acesso em: 10 jan. 2024.

DO CARMO, V. S.; BOAS, L. D. A. V.; DO VALE, A. L. A.; PINHEIRO, I. de M. Aptidão física de idosos com doença de Parkinson submetidos à intervenção pelo método Pilates. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, [S. l.], v. 14, n. 2, 2018. DOI: 10.5335/rbceh.v14i2.7006. Disponível em: <https://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/7006>. Acesso em: 22 jul. 2023.

CHAVES, Anety Souza. Associação entre declínio cognitivo e qualidade de vida de idosos hipertensos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 18, n. 3, p. 545-556, Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/mS63vDNVS6b88fgrsZGgBdB/>. Acesso em: 22 jul. 2023.

CHAVES, Priscila Suellen Martinelli; CAMPAGNOLI, Carolina Perez. O método Pilates e sua influência na qualidade de vida do idoso. **Revista UniSales - Centro Universitário Salesiano**, v. 8, n. 6, Vitória/ES, 2020. Disponível em: <https://unisales.br/wp-content/uploads/2023/06/o-metodo-pilates-e-sua-influencia-na-qualidade-de-vida-do-idoso.pdf>. Acesso em: 10 set. 2023.

CIOSAK, Suely Itsuko; BRAZ, Elizabeth; COSTA, Maria Fernanda Baeta Neves A.; NAKANO, Nelize Gonçalves Rosa; RODRIGUES, Juliana; ALENCAR, Rubia Aguiar; ROCHA, Ana Carolina A. Leandro da. Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. **Revista Da Escola De Enfermagem Da USP**, v. 45, spe2, p. 1763–1768, São Paulo, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/9VCqQLGF9kHwsVTLk4FdDRt/?lang=pt>. Acesso em: 4 fev. 2024.

COELHO, Bruna Nádyá Lopes da Silva; CASTRO, Juçara Gonçalves de; ANDRADE, Jéssica de Oliveira. Benefícios do método Pilates na qualidade de vida dos idosos. **Revista de Casos e Consultoria**, v. 12, n. 1, e27374, Natal/RN, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/27374/15088>. Acesso em: 25 set. 2024.

COIMBRA, Cíntia Maria Silva; COIMBRA, Maria das Graças Rocha. O método pilates e a flexibilidade em idosos: revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 5, n. 10, p. 21958-21982, São José dos Pinhais/PR, 2019. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/4155>. Acesso em: 16 mar. 2024.

DAWALIBI, Nathaly Wehbe; ANACLETO, Geovana Mellisa Castrezana; WITTER, Carla; GOULART, Rita Maria Monteiro; AQUINO, Rita de Cássia de. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estudos De Psicologia (Campinas)**, v. 30, n. 3, p. 393–403, Campinas/SP, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2013000300009>. Acesso em: 13 mar. 2024.

ECHEVERRIA, Andrea; TOMASI, Cristianne Roberta Machado Cavalcante; SILVA, Maria Julia Lyra da; PADILHA, Fabrícia Michelline Queiroz de Holanda. **In: Anais de eventos: 1º Simpósio De Saúde Mental, Longevidade E Qualidade De Vida**. Faculdade Pernambucana de Saúde, 2024. Recife: FPS, 2024. Disponível em: <http://tcc.fps.edu.br:80/jspui/handle/fpsrepo/1810>. Acesso em: 15 dez. 2024.

FIGUEIREDO, Thaís Mota; DAMÁZIO, Laila Cristina Moreira. Intervenção do método Pilates em idosos no Brasil: uma revisão sistemática. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 16, n. 57, São Caetano do Sul/SP, 2018. Disponível em: [http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/5220](http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/5220). Acesso em: 13 mar. 2024.

FRAIMAN, Ana Perwin. **Coisas da Idade**. São Paulo: Editora Alexa Cultural, 2004

HYUN, Ju; HWANGBO, Ka; LEE, Cae-oo. Os efeitos do exercício de Pilates no solo na capacidade de equilíbrio de mulheres idosas. **Journal of Physical Therapy Science**, [S. l.], v. 26, n. 2, 2014. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3944308/pdf/jpts-291.pdf>. Acesso em: 3 fev. 2024.

LOPES, Emmanuel Dias de Sousa; RUAS, Gualberto; PATRIZZI, Lislei Jorge. Efeitos de exercícios do método Pilates na força muscular respiratória de idosas: um ensaio clínico. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, p. 517-523, Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/BTWTYjnGTx9jsqGf9rpNjvb/>. Acesso em: 16 mar. 2024.

MELLO, Natalia Ferraz; COSTA, Damiana Lima; VASCONCELLOS, Silvane Vagner; LENSEN, Carlos Miguel Moreira; CORAZZA, Sara Teresinha. Método Pilates Contemporâneo na aptidão física, cognição e promoção da qualidade de vida em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 21, p. 597-603, Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/QVGkQFD7FSTYkpJhrWsrG4r/?lang=pt>. Acesso em: 4 fev. 2024.

MOTA, Rosimeire da Silva Moreira; OLIVEIRA, Maria Leticia Marcondes Coelho; BATISTA, Eraldo Carlos. Qualidade de vida na velhice: uma reflexão teórica. **Revista Communitas**, v. 1, n. 1, p. 47-60, Acre, 2017. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/eraldobatista/publication/331008290\\_qualidade\\_de\\_vida\\_na\\_velhice\\_uma\\_reflexao\\_teorica/links/5c60db2292851c48a9c93b3d/qualidade-de-vida-na-velhice-uma-reflexao-teorica.pdf](https://www.researchgate.net/profile/eraldobatista/publication/331008290_qualidade_de_vida_na_velhice_uma_reflexao_teorica/links/5c60db2292851c48a9c93b3d/qualidade-de-vida-na-velhice-uma-reflexao-teorica.pdf). Acesso em: 14 ago. 2024.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de (org.). **Educação física em gerontologia**. 1. ed. Curitiba: Editora Appris, 2021.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; RODRIGUES, Alessandra Ramazotti; FERREIRA, Áurea Gonçalves; PIVETTA, Naelly Renata Saraiva; ANTUNES, Mateus Dias; NASCIMENTO JÚNIOR, José Roberto Andrade do. Sintomas de ansiedade e indicativos de depressão em idosas praticantes do método Pilates no solo. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 12, n. 4, out./dez. Campo Grande/MS, 2020. Disponível em: <https://www.pssa.ucdb.br/pssa/article/view/797>. Acesso em: 25 out. 2024.

OLIVEIRA, Ketli Batista de; PIAZZA, Marcia Carla; PREIS, Cássio; BERTASSONI NETO, Luiz. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em Movimento**, v. 25, p. 445-451, [S. l.], 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/Wh4SCMwKZy69fyrXRvcPCDH/>. Acesso em: 23 set. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Tradução de Suzana Gontijo. Brasília: **Organização Pan-Americana da Saúde**, 2005. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf). Acesso em: 20 jul. 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS); FUNDO DE POPULAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (FNUAP). **Pesquisa de base populacional sobre envelhecimento utilizando a abordagem de curso de vida**. Década do Envelhecimento Saudável nas Américas: situação e desafios, Washington, D.C., 2024. Licença CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em: <https://doi.org/10.37774/9789275727874>. Acesso em: 15 dez. 2024.

PANELLI, Cecilia; DE MARCO, Ademir. **Método Pilates de condicionamento do corpo**: um programa para toda a vida. São Paulo: Phorte Editora LTDA, 2017.

PATTI, Antonino; ZANGLA, Daniele; SAHIN, Fatma Nese; CATALDI, Stefania; LAVANCO, Gioacchino; PALMA, Antonio; FISCHIETTI, Francesco. Exercício físico e prevenção de quedas: efeitos de um método de treinamento de Pilates comparado a um programa geral de atividade física: um ensaio clínico randomizado controlado. **Jornal de Medicina**, v. 100, n. 13, p. e25289, [S. l.], 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33787615/>. Acesso em: 1 mar. 2024.

PAULINO, Katariny Versiani Matos; TAVARES, Maria Martins; SANTOS, Taiza Silva; SÁ, Matheus Cordeiro de. A aplicação do Pilates na doença de Parkinson. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 7, n. 1, Teófilo Otoni/MG, 2022. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/1121>. Acesso em: 14 mar. 2024.

PEREIRA, Mário José; MENDES, Rodrigo; MENDES, Rui Sousa; MARTINS, Fernando; GOMES, Ricardo; GAMA, José; DIAS, Gonçalo; CASTRO, Maria António. Benefícios do Pilates na População Idosa: Uma Revisão Sistemática e Meta-Análise. **European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education**, v. 12, n. 3, p. 236-268, 22 fev. [S. l.], 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35323204/>. Acesso em: 25 out. 2024.

RODRIGUES, Brena Guedes de Siqueira; CADER, Samaria Ali; TORRES, Natáli Valim Oliver Bento; OLIVEIRA, Ediléa Monteiro de; DANTAS, Estélio Henrique Martin. Método Pilates na autonomia pessoal, equilíbrio estático e qualidade de vida de idosas. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 14, n. 2, p. 195-202, abr. Illinois/US, 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20226367/>. Acesso em: 25 set. 2024.

SAMPAIO, Tatiana; ENCARNAÇÃO, Samuel; SANTOS, Olga; NARCISO, Diogo; OLIVEIRA, João P.; TEIXEIRA, José E.; FORTE, Pedro; MORAIS, Jorge E.; VASQUES, Catarina; MONTEIRO, António Miguel. A eficácia das intervenções de treinamento de Pilates no equilíbrio de adultos mais velhos: uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados. **Revista Healthcare**, v. 11, p. 3083, Ribeirão Preto/SP, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/healthcare11233083>. Acesso em: 1 jul. 2024.

SANTOS, Juliana Laís. **Perspectiva de pessoas idosas sobre a prática do Pilates**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciência da Computação) – Universidade Estadual Paulista (Unesp), Bauru, 2023.

Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/items/80263bea-4764-471d-9e7d-d625f0ac9956>. Acesso em: 2 fev. 2024.

SANTOS, Mariana Barcelos Fabrício dos; OLIVEIRA, Isabela Mascarenhas de; ANTUNES, Mateus Dias; BERTOLINI, Sonia Maria Marques Gomes; NISHIDA, Fernanda Shizue; PALÁCIO, Siméia Gaspar. Efeitos do método Pilates no equilíbrio, na força muscular e flexibilidade em idosas. **PAJAR - Pan-American Journal of Aging Research**, v. 8, n. 1, p. e34953-e34953, Porto Alegre/RS, 2020. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/pajar/article/view/34953>. Acesso em: 4 fev. 2024.

SARAIVA, Joseana Maria; SILVA, Rosana Barbara da; ANDRADE CEZAR, Iêda Litwak de. Representações sociais de idosos/as sobre o método Pilates e seus reflexos no processo de envelhecimento. In: **Envelhecimento Humano: Desafios Contemporâneos** – Volume 2. p. 310-323. Editora Científica Digital, Guarujá/SP, 2021. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/201202420.pdf>. Acesso em: 6 ago. 2024.

SILVA, Josilene Nunes da; TORRES, Juliana Carneiro; CASTANHA, Alessandra Ramos. Sentidos subjetivos de pacientes idosos na hemodiálise. **Revista Contextos Clínicos**, v. 13, n. 2, p. 590-617, [S. l.], 2020. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S198334822020000200012&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S198334822020000200012&script=sci_arttext). Acesso em: 13 ago. 2024.

SILVA, Luna Rodrigues Freitas. Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, v. 15, p. 155-168, Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/kM6LLdqGLtgqpggJT5hQRCy/?lang=pt>. Acesso em: 25 jan. 2024.

SILVA, Valdineia Lourenço; CABRAL, Rodrigo Sebastião Cruvinel; CABRAL, Fernando Duarte; FERREIRA, Tairo Vieira; DONDA, Ana Carolina; SILVA, Renato Canevari Dutra da; SILVA, Tainara Gomes da; VENEZIANO, Leonardo Squinello Nogueira. Fisioterapia desportiva na terceira idade: pilates. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 5, p. 2376-2386, São Paulo, 2022. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/5681>. Acesso em: 25 out. 2024.