

# A Contribuição do Método Pilates para a Saúde e a Qualidade de Vida do Idoso

*The Contribution of the Pilates Method to the Health and Quality of Life of Older Adults*

SAIMO FERREIRA DE SOUZA<sup>1</sup>

## RESUMO

O artigo analisa a contribuição do método Pilates para a saúde, a funcionalidade e a qualidade de vida do idoso, considerando as transformações fisiológicas que acompanham o processo de envelhecimento e a necessidade de intervenções seguras e eficazes para preservar a autonomia nessa fase da vida. O estudo adota uma pesquisa qualitativa, de caráter bibliográfico, fundamentada na análise de artigos científicos, revisões sistemáticas, monografias e dissertações publicadas entre 2018 e 2025, selecionadas em bases acadêmicas nacionais e internacionais. A revisão da literatura permite compreender como o Pilates atua no fortalecimento muscular, no equilíbrio, na mobilidade funcional e nos aspectos psicossociais da pessoa idosa, destacando princípios como controle postural, respiração, precisão e consciência corporal. Os resultados apontam que o método contribui para a melhora da estabilidade e da coordenação, reduz o risco de quedas, favorece maior independência nas atividades de vida diária e amplia o bem-estar físico e emocional. Além disso, evidenciam que a prática regular do Pilates promove benefícios psicossociais relevantes, como aumento da autoconfiança, redução do medo de cair e maior engajamento social, fatores essenciais para o envelhecimento ativo. A conclusão indica que o Pilates representa uma intervenção completa, eficaz e de baixo impacto, capaz de integrar saúde física, mental e funcional, constituindo-se como recurso valioso para a fisioterapia geriátrica. O estudo reforça a relevância da prática na promoção da autonomia e na prevenção de incapacidades, ao mesmo tempo em que sugere o desenvolvimento de pesquisas futuras com delineamentos experimentais para aprofundar a compreensão dos efeitos observados.

**Palavras-chave:** Pilates; Envelhecimento; Mobilidade Funcional; Qualidade de Vida; Autonomia do Idoso.

## ABSTRACT

The article analyzes the contribution of the Pilates method to the health, functionality, and quality of life of older adults, considering the physiological changes associated with aging and the need for safe and effective interventions to preserve autonomy in this stage of life. The study adopts a qualitative, bibliographic research design based on the analysis of scientific articles, systematic reviews, monographs, and dissertations published between 2018 and 2025, selected from national and international academic databases. The literature review makes it possible to understand how Pilates influences muscle strengthening, balance, functional mobility, and psychosocial aspects of older adults, emphasizing principles such as postural control, breathing, precision, and body awareness. The results indicate that the method contributes to improved stability and coordination, reduces the risk of falls, promotes greater independence in daily activities, and enhances physical and emotional well-being. Furthermore, the findings show that regular Pilates practice provides significant psychosocial benefits, such as increased self-confidence, reduced fear of falling, and greater social engagement, which are essential components of active aging. The conclusion indicates that Pilates represents a comprehensive, effective, and low-impact intervention capable of integrating physical, mental, and functional health, making it a valuable resource in geriatric physiotherapy. The study reinforces the relevance of the method in promoting autonomy and

<sup>1</sup> Professor Regente dos Cursos Superiores de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Leonardo da Vinci – UNIASSELVI. Integrante do Grupo de Estudos e Pesquisas do Movimento Humano (GEPMOV-UNIASSELVI). Mestre em Educação – Área: Ludicidade e Recreação (Universidad ISEP/México). E-mail: saimo.souza@regente.uniassevi.com.br

preventing functional decline, while suggesting that future research employ experimental designs to deepen the understanding of the observed effects.

**Keywords:** Pilates; Aging; Functional Mobility; Quality of Life; Elderly Autonomy.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento humano envolve um conjunto progressivo de mudanças fisiológicas, funcionais e psicossociais que afetam diretamente a autonomia e o bem-estar da pessoa idosa. Pontes et al. (2025) descrevem esse processo como “um declínio natural das funções corporais que compromete diferentes sistemas e repercute na capacidade funcional”. Entre as alterações mais frequentes estão a redução da força muscular, da flexibilidade, do equilíbrio e da mobilidade, fatores que aumentam o risco de quedas e diminuem a independência (SANTOS, 2024). Nesse contexto, a busca por estratégias terapêuticas que preservem a funcionalidade e promovam um envelhecimento ativo tornou-se uma demanda crescente na fisioterapia contemporânea. Programas de exercícios orientados, especialmente aqueles que enfatizam controle postural e consciência corporal, têm se mostrado essenciais para reduzir limitações e melhorar a qualidade de vida dos idosos (SOUZA; LIMA FILHO; SANTOS, 2023).

Apesar dos avanços na área, ainda persistem desafios relacionados à manutenção da mobilidade e da autonomia na terceira idade. Embora o método Pilates seja amplamente utilizado em contextos clínicos e preventivos, a literatura ainda apresenta lacunas quanto à compreensão aprofundada de seus efeitos específicos sobre saúde funcional e qualidade de vida nesse público. Estudos recentes destacam benefícios significativos no equilíbrio, na estabilidade e na funcionalidade geral (LUCIO et al., 2024; COSTA, 2022), mas apontam a necessidade de analisar de forma mais integrada como esses efeitos se articulam com a saúde global do idoso. Diante disso, emerge o problema de pesquisa: de que maneira a prática do método Pilates contribui para a saúde e a qualidade de vida do idoso, considerando seus efeitos físicos, funcionais e psicossociais?

A relevância desse estudo se justifica tanto do ponto de vista social quanto científico. Em uma sociedade que envelhece rapidamente, reconhecer intervenções capazes de promover autonomia, prevenir incapacidades e reduzir o risco de quedas torna-se fundamental para a saúde pública. Além dos benefícios físicos, a literatura aponta que o Pilates pode favorecer aspectos emocionais e sociais, como maior autoconfiança, redução do medo de cair e aumento do engajamento em atividades diárias (SILVA et al., 2018; FERNANDES, 2019). Do ponto de vista teórico, investigar a contribuição dessa prática possibilita ampliar evidências científicas sobre estratégias de promoção da saúde no envelhecimento, fortalecendo o papel do fisioterapeuta na reabilitação e no cuidado integral à pessoa idosa.

Diante desse cenário, o objetivo geral deste estudo é analisar a contribuição do método Pilates para a saúde e a qualidade de vida do idoso. Para isso, busca-se: (a) compreender os fatores fisiológicos e funcionais que influenciam a capacidade funcional na velhice; (b) descrever os fundamentos do método Pilates e sua aplicabilidade ao público idoso; (c) identificar, com base em estudos recentes, os efeitos do Pilates sobre força, equilíbrio, mobilidade e autonomia; e (d) discutir de que forma tais benefícios repercutem na promoção do envelhecimento ativo e na melhoria da qualidade de vida.

## METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de caráter bibliográfico, desenvolvida a partir da análise de artigos científicos, revisões sistemáticas, monografias, dissertações e documentos oficiais publicados entre 2018 e 2025. O objetivo central foi compreender como o método Pilates contribui para a saúde, a

funcionalidade e a qualidade de vida do idoso, considerando seus efeitos sobre força muscular, equilíbrio, mobilidade, autonomia e bem-estar psicossocial.

A pesquisa bibliográfica permitiu reunir, comparar e interpretar conceitos teóricos relacionados ao processo de envelhecimento, às alterações fisiológicas da terceira idade e aos princípios e aplicações do método Pilates no contexto da fisioterapia geriátrica. As fontes utilizadas foram selecionadas em bases como SciELO, PubMed, Google Acadêmico, Periódicos CAPES e repositórios institucionais, priorizando materiais atuais, relevantes e com fundamentação científica consistente.

A coleta de publicações ocorreu por meio de descritores combinados, tais como: “Pilates para idosos”, “funcionalidade na terceira idade”, “mobilidade funcional”, “equilíbrio e envelhecimento”, “qualidade de vida do idoso” e “envelhecimento ativo”. Após a identificação do material, os textos selecionados foram organizados e analisados com base na análise de conteúdo, o que possibilitou sistematizar as principais evidências e identificar categorias temáticas associadas aos efeitos do Pilates sobre a capacidade funcional, prevenção de quedas, autonomia, aspectos psicossociais e promoção da saúde.

Essa metodologia possibilitou compreender, de forma crítica e fundamentada, como a literatura científica tem evidenciado o papel do método Pilates como intervenção eficaz e segura para a população idosa. Além disso, permitiu discutir, de maneira integrada, a relevância do Pilates na promoção do envelhecimento ativo, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e para a manutenção da independência funcional ao longo do processo de envelhecimento.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A literatura científica dedicada ao estudo do envelhecimento e das práticas corporais voltadas à terceira idade contribui amplamente para a compreensão dos efeitos do método Pilates sobre a saúde e a qualidade de vida do idoso. Os estudos analisados não apenas descrevem mudanças fisiológicas inerentes ao processo de envelhecimento, mas também demonstram, de forma consistente, como o Pilates se apresenta como intervenção segura, eficaz e de baixo impacto, capaz de atuar em múltiplas dimensões da funcionalidade e do bem-estar. Assim, os resultados aqui discutidos emergem exclusivamente da análise crítica das pesquisas existentes, permitindo identificar tendências, convergências e contribuições relevantes para o campo da fisioterapia gerontológica.

A literatura aponta que o envelhecimento está associado a declínios progressivos na estrutura e função dos sistemas corporais, especialmente musculoesquelético, neural e cardiorrespiratório. Pontes et al. (2025) contribuem ao evidenciar que o processo de senescência impacta diretamente força muscular, equilíbrio e mobilidade, elementos essenciais para a autonomia. Esses achados são reforçados por Santos (2024), que destaca que a perda da capacidade funcional compromete a independência e aumenta o risco de quedas, reforçando a necessidade de estratégias que favoreçam a manutenção da mobilidade. Nesse sentido, os estudos demonstram que práticas corporais orientadas, como o Pilates, oferecem benefícios expressivos na minimização desses efeitos, atuando como recurso terapêutico e preventivo no envelhecimento.

Os estudos sobre Pilates e funcionalidade contribuem ao demonstrar que a prática sistemática dos exercícios promove ganhos consistentes na força muscular, especialmente na musculatura profunda responsável pela estabilização do tronco. Segundo Costa (2022), o fortalecimento do core (elemento central do método) resulta em maior estabilidade e melhora das respostas posturais, fatores que reduzem o risco de quedas. Esses resultados também são confirmados por Lucio et al. (2024), cujas análises evidenciam avanços no equilíbrio estático e dinâmico entre idosos praticantes. A literatura, portanto, converge ao demonstrar que o Pilates exerce influência direta sobre os sistemas responsáveis pela sustentação e controle do corpo, reforçando sua aplicabilidade em programas de prevenção de quedas.

Além disso, os estudos analisados indicam que o Pilates contribui significativamente para a melhora da mobilidade funcional. Silva et al. (2018) demonstram que idosos praticantes apresentam maior facilidade para realizar atividades cotidianas, como mudanças de posição, marcha e execução de tarefas de vida diária. Esses resultados sugerem que o método atua na amplitude de movimento, flexibilidade e coordenação motora, componentes essenciais para o envelhecimento ativo. Fernandes (2019) complementa ao destacar que a ênfase na precisão, controle respiratório e consciência corporal faz do Pilates uma prática diferenciada dentro das abordagens de exercício terapêutico, pois integra mente e corpo na execução dos movimentos.

A literatura também contribui ao demonstrar que os benefícios do Pilates extrapolam aspectos puramente físicos. Os estudos mostram impactos significativos na esfera psicossocial, com destaque para aumento da autoestima, redução do medo de cair e maior engajamento social. Silva et al. (2018) destacam que esses fatores influenciam positivamente a qualidade de vida e a participação em atividades comunitárias. Fernandes (2019) acrescenta que a natureza concentrativa e fluida dos exercícios favorece o bem-estar emocional, reduzindo níveis de tensão e promovendo maior autoconfiança. Esses achados reforçam a compreensão de que, no envelhecimento, aspectos psicossociais e emocionais são tão relevantes quanto as variáveis físicas.

Outra contribuição importante da literatura está relacionada à autonomia funcional. Estudos como o de Souza, Lima Filho e Santos (2023) demonstram que idosos que realizam Pilates apresentam maior independência para conduzir suas próprias atividades diárias, o que tem implicações diretas na manutenção da dignidade, no retardamento da dependência e na diminuição de hospitalizações. Esses achados reforçam que o Pilates não atua apenas como instrumento de reabilitação, mas também como recurso de promoção de saúde e prevenção de incapacidades.

Ao analisar essas evidências de forma integrada, observa-se que os resultados convergem para a compreensão de que o método Pilates contribui amplamente para a promoção do envelhecimento ativo. A literatura demonstra que a prática atua simultaneamente sobre força muscular, mobilidade, equilíbrio, consciência corporal e bem-estar psicológico, características essenciais para uma velhice saudável. Essa multiplicidade de benefícios reforça a relevância do método como ferramenta terapêutica, especialmente no campo da fisioterapia, que busca intervenções seguras, adaptáveis e eficazes para a população idosa. Os estudos analisados também sinalizam que a prática do Pilates contribui para a construção de ambientes de cuidado que valorizam a autonomia, a funcionalidade e o protagonismo da pessoa idosa. Tal perspectiva é coerente com as recomendações contemporâneas da gerontologia, que defendem abordagens integradas, centradas na prevenção de doenças e na manutenção da capacidade funcional ao longo do processo de envelhecimento. Assim, a partir da literatura existente, torna-se evidente que o método Pilates figura como intervenção promissora, fundamentada e respaldada por evidências científicas, capaz de promover saúde, bem-estar e qualidade de vida para idosos.

Em síntese, a literatura contribui de forma sólida ao demonstrar que o Pilates representa uma intervenção multifacetada, com efeitos significativos sobre variáveis físicas, funcionais e emocionais. Esses estudos reforçam que a prática regular do método oferece suporte fundamental para o envelhecimento ativo, prevenindo limitações, reduzindo riscos e ampliando a autonomia. Dessa forma, os resultados apresentados não apenas confirmam a eficácia do Pilates como estratégia de cuidado integral, mas também contribuem para o avanço do conhecimento na área da fisioterapia aplicada ao envelhecimento.

## CONCLUSÃO

O estudo teve como objetivo analisar de que maneira o método Pilates contribui para a saúde, a funcionalidade e a qualidade de vida do idoso, buscando compreender seus impactos sobre força muscular, equilíbrio, mobilidade, autonomia e aspectos psicossociais. Com base na literatura revisada, constata-se que esses objetivos foram plenamente atendidos, permitindo responder ao problema de pesquisa ao demonstrar que o Pilates se configura como uma intervenção eficaz, segura e amplamente reconhecida no cuidado à população idosa. As

evidências analisadas confirmam que o Pilates promove melhorias significativas na capacidade funcional, favorecendo maior estabilidade postural, controle do movimento e eficiência biomecânica. Identifica-se que a prática regular contribui para a ampliação da autonomia, reduz o risco de quedas e fortalece a independência nas atividades de vida diária. Os estudos também demonstram que o método oferece benefícios psicossociais importantes, ampliando a autoestima, a confiança e o engajamento social, o que reforça sua relevância na promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Do ponto de vista teórico, o estudo amplia a compreensão sobre a relação entre exercícios terapêuticos e envelhecimento, destacando o Pilates como abordagem capaz de integrar aspectos físicos e emocionais do cuidado. Em termos metodológicos, a pesquisa contribui ao reunir e sistematizar evidências recentes, oferecendo uma síntese crítica útil para profissionais e pesquisadores da área da fisioterapia geriátrica. No campo prático, os achados reforçam a importância da inclusão do Pilates em programas de promoção da saúde, prevenção de incapacidades e reabilitação funcional de idosos.

Reconhece-se, contudo, que o estudo apresenta limitações inerentes ao caráter exclusivamente bibliográfico, como a impossibilidade de medir diretamente os efeitos da prática em uma amostra específica. Assim, sugere-se que pesquisas futuras adotem delineamentos experimentais ou longitudinais, com grupos de intervenção, avaliações funcionais e acompanhamento clínico, a fim de aprofundar a compreensão dos mecanismos fisiológicos e comportamentais envolvidos.

Em síntese, conclui-se que o método Pilates representa uma ferramenta valiosa para a promoção da saúde e da qualidade de vida do idoso, oferecendo benefícios amplos e multidimensionais. Sua aplicação no contexto clínico e preventivo se mostra pertinente e promissora, reforçando o potencial da fisioterapia na construção de estratégias destinadas a garantir autonomia, bem-estar e envelhecimento ativo.

## REFERÊNCIAS

COSTA, E. S. Abordagem do método Pilates no envelhecimento: benefícios aos praticantes. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 13, e251111335267, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i13.35267.

FERNANDES, C. B. O método Pilates como instrumento de intervenção nos déficits de equilíbrio em idosos. *Revista Unipacto*, 2019. Disponível em: <<https://revistas.unipacto.com.br/>>. Acesso em: 16 out. 2025.

LUCIO, M. C. F. et al. Efeitos dos exercícios de Pilates no equilíbrio estático e dinâmico de idosos: revisão sistemática e meta-análise. *Colloquium Vitae*, v. 16, n. 1, 2024. Disponível em: <<https://journal.unoeste.br/index.php/cv/article/view/5015>>. Acesso em: 16 out. 2025.

SANTOS, J. de S. Efeitos da prática do método Pilates na mobilidade funcional de idosos comunitários. Belo Horizonte: UFMG, 2024. Monografia (Especialização em Fisioterapia). Disponível em: <<https://repositorio.ufmg.br/>>. Acesso em: 16 out. 2025.

SILVA, Amanda Terra et al. Influência da idade na capacidade funcional e mobilidade de idosos praticantes de Pilates. *Revista Kairós-Gerontologia*, v. 21, n. 3, p. 267-279, 2018.

SOUZA, L. C.; LIMA FILHO, L. C.; SANTOS, R. A comparação da autonomia funcional de idosos, antes e depois da prática do método Pilates. *Revista REASE*, 2023. Disponível em: <<https://periodicorease.pro.br/>>. Acesso em: 16 out. 2025.

PONTES, F.; et al. Senescência e mudanças corporais: uma análise abrangente das alterações fisiológicas e funcionais no envelhecimento. *Caderno Pedagógico*, [S.L.], v. 22, n. 1, p. 1-11, 21 jan. 2025. *Brazilian Journals*.

<http://dx.doi.org/10.54033/cadpedv22n1-212>. Disponível em:

<https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/13561/7634>. Acesso em: 16 out. 2025.