Review Article

Recebido em: 03/08/2022 | Aceito em: 07/058/2026

Efeitos do método pilates no equilíbrio e qualidade de vida em idosos: revisão integrativa

Effects of the pilates method on balance and quality of life in the elderly: integrative review

Alisson dos Santos[1]
Orcid: https://orcid.org/0000-0003-2030-0003

Isabela Vasconcelos de Freitas[2]
Orcid: https://orcid.org/0000-0002-0242-5905

Jonhatan Samuel Santana[3]
Orcid: https://orcid.org/0000-0001-9469-7889

Isabela Freire Azevedo-Santos[4]
Orcid: https://orcid.org/0000-0001-8836-8640

Resumo

Introdução: O envelhecimento gera mudanças ao idoso como dependência funcional, perda do equilíbrio postural e pode afetar ainda na qualidade de vida dessas pessoas. Entretanto, o tratamento com o Método Pilates (MP) pode ser uma boa ferramenta para reduzir estes efeitos inerentes ao envelhecimento e melhorar a qualidade de vida nesta população, pois esse método pode ser aplicado no tratamento das mais diversas doenças que acometem a terceira idade. **Objetivo:** Realizar uma revisão integrativa da literatura, sobre o efeito do MP no equilíbrio postural (EP) e qualidade de vida (QV) em idosos. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura que foi efetuada a partir de uma busca nas bases de dados Scielo, Pubmed, Lilacs, Bireme, PEDro, Web of Science, Science Direct e literatura cinza (Google Acadêmico), sendo utilizadas as palavras-chave: Pilates; Equilíbrio postural; Qualidade de vida e Envelhecimento. **Resultados:** Com base nas pesquisas executadas nas bases de dados, foram encontrados 451 artigos, entre os quais 25 foram selecionados por atenderem aos critérios de inclusão, após leitura detalhada dos resumos. Verificou-se nos estudos incluídos nessa revisão que o MP é eficaz na melhora do equilíbrio estático e dinâmico e QV dos idosos praticantes. **Conclusão:** O MP se mostrou eficaz para o EP e QV, minimizando assim o risco de queda e promovendo uma melhora na capacidade funcional, interação social e o bem estar em idosos. Como a análise desta revisão baseou-se em diferentes desenhos metodológicos, sugere-se que novos ensaios clínicos randomizados controlados sejam realizadas para maior robustez científica.
Palavras-chave: pilates; equilíbrio postural; qualidade de vida; envelhecimento.

Abstract

Introduction: Aging generates changes in the elderly, such as functional dependence, loss of balanced posture and can affect the quality of life of heavy people. Meanwhile, or a treatment like the Pilates Method (PM) can be a good tool to reduce these inert or unpleasant effects and improve the quality of life of this population, because this method cannot be applied in any treatment of the most diverse diseases that I undertake for the third trip. Objective: Conduct an integrative literature review on the effectiveness of the PM, balanced (B) non-postural and quality of life (QoL). Method: This is an integrative literature review, carried out based on a search in the databases Scielo, Pubmed, Lilacs, Bireme, PEDro, Web of Science, Science Direct and gray literature (Google Academic), being used as keywords: Pilates; Postural balance; Quality of life and aged. Results: Based on the investigations carried out in the databases, 451 articles were found, among which 25 forums selected by the inclusion criterion, two detailed abstracts. We found that we included studies that the PM is effective for static and dynamic balance and the QoL of two idiosyncratic practitioners. Conclusion: PM proved to be effective for the ability to B and QOL, thus minimizing the risk of falling and promoting an improvement in the ability of social interaction and well-being in the elderly. As an analysis of this review was based in different methodological designs, it is recommended that new randomized clinical trials must be performed for greater scientific robustness.
Keywords: pilates, postural balance, quality of life, aged.

[1] Centro Universitário Estácio de Sergipe, Aracaju, Sergipe, Brasill. E-mail: alissonsantos.as26@gmail.com
[2] Centro Universitário Estácio de Sergipe, Aracaju, SE, Brasil. E-mail: isabelafreitas120@gmail.com
[3] Centro Universitário Estácio de Sergipe, Aracaju, SE, Brasil. E-mail: jonhatanifs@hotmail.com
[4] Universidade Federal de Sergipe, Campus Prof. Antônio Garcia Filho, Lagarto, Sergipe, Brasil. E-mail: isabelaafs@gmail.com

Copyright: © 2026, the authors. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

INTRODUÇÃO

O idoso é definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS), como o indivíduo com mais de 60 anos, conceito aplicado para países em desenvolvimento, visto que para os desenvolvidos essa faixa etária é maior, correspondente à 65 anos. Tratar o envelhecimento de forma negativa é uma ideia errônea e equivocada, pois é um processo fisiológico inerente à vida, sendo uma parte do ciclo que requer cuidado e atenção mais acentuados, para que se possa garantir uma melhora na qualidade de vida dessa população que cresce cada vez mais, principalmente no Brasil[1].

Tanto no Brasil como no mundo, é possível observar um crescente número da população idosa e uma consequente inversão da pirâmide de faixa etária, sucedendo um aumento significativo ao longo das últimas décadas. Comparando os dados dos dois últimos CENSOs realizados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), pode-se justificar essa afirmação do aumento da expectativa de vida, tanto em homens como em mulheres [2, 3].

É comum que com o processo de envelhecimento aconteçam mudanças nos fatores biológicos, gerando alterações físicas, tais como perda de massa muscular, acentuação da curvatura da coluna vertebral e alterações psíquicas, pois muitos idosos ao perderem tais funções se tornam dependentes de parentes/cuidadores, o que pode gerar quadros de depressão por se sentirem mais vulneráveis, e consequências sociais (isolamento) na população de idosos. É necessário nesse contexto entender o processo de senescência e senilidade, sendo a senescência o processo de envelhecimento que ocorre de maneira fisiológica, enquanto a senilidade é o chamado envelhecimento patológico [4,5].

O centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos preconiza que os idosos realizem atividades que exijam esforço muscular, executando-as pelo menos duas vezes na semana, que envolvam no mínimo dois grandes grupamentos musculares e também atividades aeróbicas, podendo ser divididos em 150 minutos de atividade de intensidade moderada ou 75 minutos de intensidade vigorosa ou uma combinação das duas. A prática de atividades físicas desempenha grande melhora na qualidade de vida e na prevenção de doenças, e, para os idosos essa prática é primordial para redução da mortalidade pelos principais agravos que acometem essa população, como as doenças coronarianas, infarto, hipertensão e diabetes tipo 2 [6].

Uma prática bastante difundida em todo mundo e que ganhou força nas últimas décadas é o Método Pilates. Este é muito indicado para reabilitações de lesões, sendo um método bastante difundido também entre os idosos, pois proporciona diversos benefícios como o aumento da densidade mineral óssea, mudanças positivas na composição corporal, melhoria da força e resistência muscular, coordenação, equilíbrio e flexibilidade. Como também é mencionado por possuir uma grande vantagem para a pessoa idosa e a baixa possibilidade de lesões ou dores musculares, pois o impacto é praticamente nulo [7].

O Método Pilates tem se destacado como uma proposta que visa a otimização do uso do corpo e o aprimoramento da consciência corporal. Autores sugerem que o método permite a melhora do condicionamento físico, como aumento da força e flexibilidade e

Copyright: © 2026, the authors. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

além disto, acredita-se que o método melhora a saúde psicofísica, através do autoconhecimento e da autorregulação. Na literatura sobre o Método Pilates, há um consenso em relação aos princípios que devem estar presentes durante a prática que são concentração, centralização, precisão, controle, respiração e fluidez[8].

Baseado nos dados expostos, por ser um método muito utilizado e discutido atualmente, justifica-se o desenvolvimento do presente estudo, no qual tem-se por objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura, sobre a eficácia do Método Pilates no equilíbrio postural e qualidade de vida em idosos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tipo de estudo e Estratégia de busca

Trata-se de um estudo de revisão integrativa com a finalidade de responder a seguinte pergunta norteadora "Quais os efeitos do Método Pilates no equilíbrio postural e qualidade de vida em idosos?'' Essa questão norteadora foi formulada com base na estratégia PICO. Desse modo, definiu-se para este estudo: P – Idosos praticantes das mais diversas modalidades do Método Pilates; I – Quais as evidencias acerca da Eficácia do Método pilates na qualidade de vida e equílibrio postural de idosos ; C – Comparação de idosos que praticam o método pilates e os que não praticam nenhum tipo de atividade física, – Idosos que praticam o Método Pilates apresentam menor risco de quedas e uma melhor qualidade de vida do que aqueles que não praticam. Os idiomas predeterminados para a inclusão dos artigos nesta revisão foram o português, inglês e espanhol, sendo utilizadas as palavras-chave: envelhecimento; qualidade de vida; equilíbrio postural; e seus respectivos sinônimos em inglês e espanhol, combinados por meio dos operadores booleanos OR e AND. Os resumos foram lidos e avaliados por dois avaliadores independentes e as produções que atenderam os critérios previamente estabelecidos, foram selecionadas para esse estudo e lidas na íntegra.

Critérios de inclusão

Os critérios de inclusão aderidos foram estudos observacionais, descritivos, ensaio clínico que apresentam como abordagem os efeitos do Método Pilates no equilíbrio postural e qualidade de vida em idosos, publicados entre janeiro de 2010 a janeiro de 2020, nos idiomas português, inglês e espanhol.

Critérios de exclusão

Os critérios de exclusão se restringiram a estudos que não tinham como população: idosos (homens ou mulheres) a partir de 60 anos, que não praticassem o Método Pilates, revisões de literatura, resumos de congressos, anais e editoriais, matérias de jornal, revisão integrativa ou sistemática da literatura, relatos de experiência, artigos publicados anteriormente à 2010, ou artigos incompletos e artigos em outro idioma que não em inglês, português e espanhol e estudos que não abordassem os objetivos propostos pela respectiva pesquisa.

Análise de dados

Foi realizada a coleta das informações nos estudos incluídos a fim de responder o intuito desta revisão, composto pelos seguintes itens: autor, objetivo, protocolo de

Copyright: © 2026, the authors. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

tratamento, grupos/números de sujeitos, duração do protocolo, instrumentos de avaliação e principais resultados.

Após a leitura dos artigos selecionados, foi realizada a análise e organização das temáticas: efeitos do Método Pilates em idosos; qualidade de vida e equilíbrio postural pretendendo a melhor descrição e classificação dos resultados, realizaram-se análise, categorização e síntese das temáticas.

Resultados

Com base nas pesquisas executadas nas bases de dados, foram encontrados 451 artigos, entre os quais 25 foram selecionados por atenderem aos critérios de inclusão, após leitura detalhada dos resumos. Após a leitura exploratória dos artigos selecionados, foi possível identificar a visão dos autores sobre os efeitos do Método Pilates em idosos, qualidade de vida e equilíbrio postural. A seguir, é apresentado o fluxograma da pesquisa (Figura 1), bem como a tabela com os resultados encontrados.

Copyright: © 2026, the authors. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

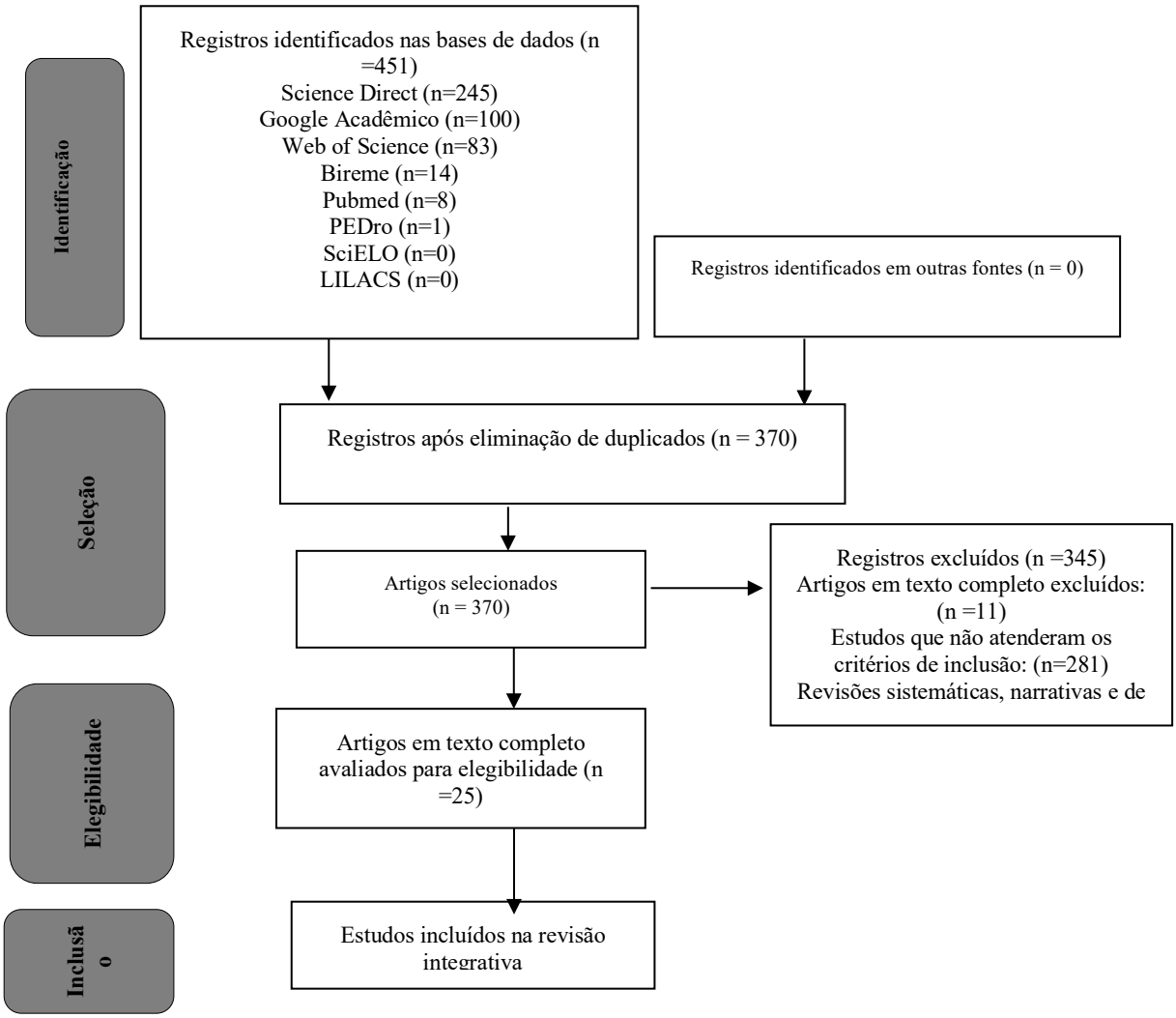


Figura 1. Fluxograma dos estudos incluídos na revisão integrativa.

Copyright: © 2026, the authors. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Tabela 1. Estudos incluídos na revisão integrativa.

Autor	Protocolo de tratamento	Grupos/números de Sujeitos	Duração do Protocolo	Instrumentos de avaliação	Tipo de Estudo	Principais resultados
APPELL et al., 9	GP: recebeu um programa específico de exercícios sem equipamento adicional. GC: exercícios de flexibilidade, fortalecimento, aeróbicos de baixa intensidade e jogos esportivos curtos	39 idosos GP: 19 GC: 20	GP: durante 10 semanas; 2x por semana, por 1 hora. GC: durante 10 semanas: 2x por semana, por 1 hora.	Teste de equilíbrio ("Gleichgewichtstest"-GGT) de Bös e Wydra	Estudo semi-experimental com intervenção	Exercícios de Pilates e Aqua-fitness melhoram o desempenho físico geral necessário para a vida cotidiana de idosos inativos e pode contribuir para manter aspectos da qualidade de vida
BIRD; HILL; FELL, 10	GP: pilates solo e pilates no reformer. GC: realizou atividades usuais.	32 idosos GP: 16 GC:16	2 sessões de 60 min em cada grupo por semana, totalizando 5 semanas	Questionário para idosos (CHAMPS), Plataforma de força AMTI, FSST, TUG, Teste de sentar-levantar, teste de alcançar, Teste de ângulo	Ensaio clínico controlado randomizado	Não houve diferenças significativas entre os grupos e a participação no grupo Pilates no estudo levou a um melhor equilíbrio estático e dinâmico.
COSTA et al., 11	GP: Método Pilates Grupo de Ginástica: atividades ginastica em grupo e grupo de não praticantes de atividades físicas regulares.	185 idosos GP: 60 Ginástica:63, Não praticantes de atividades físicas regulares: 62.	Suficientemente ativo Insuficientemente ativo	WHOQOL-OLD e WHOQOL-BREF Mini Mental State Examination Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ.	Estudo Descritivo e comparativo	O GP apresentou os maiores escores na maioria dos domínios de qualidade de vida para a faixa etária de 70 a 74,9 anos.
CRUZ-DÍAZ et al., 12	Ambos os grupos receberam a mesma intervenção fisioterapêutica com a adição do treinamento físico de Pilates para o	97 idosos PPTG: Grupo Pilates + tratamento fisioterapêutico com 50 idosos; (PTG): Grupo tratamento fisioterapêutico isolado	PPTG: 6 semanas/ 2x por semana PTG: 6 semanas/ 2x por semana	O medo de cair (FoF), avaliado pela *Falls Efficy Scale,* mobilidade funcional e equilíbrio, medidos com o *Timed up and Go Test*; cyScale-international;	Ensaio clínico Randomizado controlado e cego	Somente o GP apresentou melhora na mobilidade e equilíbrio funcional após o tratamento e também apresentou

Copyright: © 2026, the authors. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

	tratamento PPTG. PTG: consistiu na aplicação da Estimulação Elétrica Transcutânea do Nervo (TENS) com frequência de pulso de 100 Hz por 40 min. e 20 min de massagem e alongamento da zona lombar.	com 47 idosos.				melhores resultados em dor. Exercício do Método Pilates mostrou ser eficaz na prevenção de quedas.
DA ROSA et al., 13	GS: não praticaram nenhum tipo de atividade física regular. GPP: Método Pilates.	20 idosos GS:10 GPP: 10	Método Pilates variou de uma a quatro vezes por semana e o tempo da prática foi de dois meses.	Teste SPPB para a avaliação funcional e o SF-36 para determinar a qualidade de vida dos idosos.	Estudo Descritivo Observacional Transversal com método comparativo	Os idosos praticantes de Pilates apresentaram melhor desempenho com relação à avaliação funcional. No equilíbrio não se observou um resultado satisfatório como também em algumas dimensões do questionário de qualidade de vida.
DONATH et al., 14	GTPE e GC realizou treinamento Pilates na esteira GTEM: realizou treinamento de equilíbrio multimodal	48 idosos GTPE: 17 GTEM: 16 GC:15	8 semanas, 2 sessões por semana e com duração de 66 minutos cada	FLQA-wk, Teste SLEO, teste de enrolamento ACSM, teste de Sorensen modificado, teste Y-Balance	Ensaio clínico Controlado Randomizado	O treinamento de Pilates baseado em esteira não mostrou adaptações relevantes na força do tronco e no desempenho do equilíbrio, enquanto o treinamento no equilíbrio melhorou substancialmente o equilíbrio e a

Copyright: © 2026, the authors. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

						força do tronco.
GABIZON et al., 15	GP: realizou o método clássico, enquanto o GC foi instruído a não alterar sua rotina.	88 idosos GP:44 GC: 44	3 semanas de duração, com a frequência de 3 sessões por semana e com duração de uma hora cada sessão.	EEB, SF-36, CCI, OARS, Índice de Barthel.	Ensaio clínico Controlado Randomizado	Foi possível comprovar que, como o treinamento de Pilates não é específico da tarefa, não melhora o controle do equilíbrio ou a função do equilíbrio em idosos independentes.
GANDOLFI et al., 16	Foram realizados 5 tipos de alongamentos e exercícios de fortalecimento para a coluna, nos músculos flexores, extensores e extensores do tronco, membros superiores e inferiores membros, no chão, pilates solo e no Cadillac, Reformer, Chair.	40 idosos	Exercícios de 50 minutos de Pilates, uma vez por semana, durante 20 semanas	Medical Outcomes Study 36 , e para marcadores de remodelação óssea de fosfatase alcalina específica de osso (BSAP) e de telopeptídeo C de colágeno tipo 1 (CTx).	Estudo Prospectivo longitudinal com intervenção	O GP apresentou melhora na qualidade de vida, mas sem alterações na remodelação óssea.
IREZ et al., 17	(GE): Exercícios do método Pilates de solo e com acessórios, elástico e bola (GP): sem intervenção	60 idosos GP: 30 GE: 30	60 minutos no período 3x na semana, mas não Relata intensidade e duração, totalizando 12 semanas	O equilíbrio dinâmico foi avaliado usando a plataforma de medição de estabilidade dinâmica MED-SP300 A Força Muscular foi medida Muscle Manual Tester A flexibilidade foi medida pelo teste de sentar e alcançar.	Estudo Prospectivo e Controlado com intervenção pré e pós testes	O Método Pilates comprovou melhorias no equilíbrio dinâmico, o tempo de reação e a força muscular em idosos.

Copyright: © 2026, the authors. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

IREZ et al., 18	GP: Exercícios de pilates solo GCM: grupo caminhada GC: grupo controle não realizou nenhuma atividade	45 idosos GP:15 GCM: 15 GC:15	3 vezes por semana, com duração de 60 minutos cada sessão totalizando 14 semanas	EEB, ABC, Índice de Risco de Queda de Downton, a força muscular foi avaliada com base na flexão do quadril (pernas direita e esquerda) e abdução do ombro (braços direito e esquerdo) usando um testador muscular	Estudo Observacional	Pode-se concluir que, em comparação à caminhada, o Pilates oferece uma maneira mais eficiente de melhorar determinados parâmetros de aptidão física entre os idosos.
JÚNIOR et al., 19	Foram realizados exercícios de respiracão diafragmática; exercícios de mobilização, fortaleciment o e exercíicos do Método Pilates.	12 idosos	Foram realizadas 2 sessões semanais, com duração de 1 hora cada sessão, somando um total de 8 sessões por mês e 32 sessões em 4 meses	Escala POMA para avaliação do equilíbrio e da marcha.	Estudo Longitudinal prospectivo com amostra de convivência não probabilística	Foi observado um aumento favorável significativo na pontuação do teste de equilíbrio e de marcha nos idosos após a intervenção.
JOSEPHS et al., 20	O programa de exercícios com o Método Pilates utilizou o Reformer, Cadillac e Chair. O grupo tradicional realizou exercícios com faixas de resistência elástica, pesos no tornozelo, almofadas de equilíbrio de espuma,caixas de alturas variadas	24 idosos GP:13 GT:11	12 semanas de exercício, 2 vezes/semana por 1 h.	*Fullerton Advanced Balance Scale*	Ensaio clínico Controlado Randomizado	Houve uma melhora significativa na Escala de Equilíbrio Avançado Fullerton, tanto para o GP quanto para o GT. O GP também apresentou melhora significativa na Escala de Confiança de Equilíbrio Específico às Atividades.
KOVÁCH et al., 21	Exercícios de método Pilates e	54 idosos GP: 22 GH: 17 GC: 15	60 minutos, no período 3x na semana (GP e	O teste de aptidão funcional Fullerton (FFFT);	Estudo Piloto	Exercícios de Pilates e Aqua-fitness 3 vezes por

Copyright: © 2026, the authors. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

	exercícios aquáticos		exercícios na água), porém a intensidade não foi relatada, totalizando 6 meses de intervenção	Questionário de qualidade de vida da OMS (WHOQOL)		semana, realizados regularmente, são satisfatórios, melhorando o desempenho físico geral necessário para a vida cotidiana de idosos inativos e pode contribuir para manter aspectos da qualidade de vida.
KOVALEK e GUÉRIOS, 22	Participantes convidados a realizar o treinamento de Pilates solo	20 idosos	10 semanas, sendo realizadas duas sessões por semana com duração de uma hora cada	EEB, SF-36	Estudo Comparativo Pré e Pós intervenção	Os resultados confirmaram que o Método Pilates foi efetivo na melhora do equilíbrio e capacidade funcional dos idosos.
LIPOSCKI et al., 23	As mulheres no GP realizaram sessões de 30 minutos de Pilates (no chão e usando aparelhos). As mulheres do GC foram aconselhadas a não mudar suas atividades diárias durante o período desta pesquisa	24 idosos GP: 12 GC: 12	GP: duas vezes por semana, por 30 mim durante/seis meses.	SF-36	Ensaio Clínico	O GP obteve melhorias significativas em 7 dos 8 domínios da pesquisa: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, condição geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais e saúde mental.
MELLO et al., 24	Método Pilates Solo Contemporâneo	16 idosos	27 aulas 2 vezes por semana	Bateria Sênior Fitness Test, Sistema de Teste Viena e o questionário de Qualidade de vida EUROHIS QOL-8.	Estudo quase-experimental (pré e pós testes)	O Método contemporâneo de Pilates aprimora a qualidade de vida, a aptidão física e o tempo de

Copyright: © 2026, the authors. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

						reação dos idosos.
MESQUITA et al., 25	As idosas do GC não receberam intervenção e continuaram com suas atividades diárias. O GP envolveu 1 mês de treinamento três vezes por semana. O PNFG envolveu 1 mês de treinamento no método PNF três vezes por semana	63 idosas divididas em 3 grupos PNFG, GP e GC	Sessões de 50 minutos foram realizadas no PNFG e GP três vezes por semana, durante 4 semanas. O GC não envolveu intervenção os participantes continuaram suas atividades diárias por 1 mês	Escore de *Berg Balance Scale*, teste de alcance funcional e tempo o teste up and go (teste TUG)	Ensaio clínico Controlado Randomizado	As mulheres no PNFG e GP mostraram um equilíbrio estático e dinâmico significativamente melhor do que as mulheres no GC
MOKHTARI, NEZAKATALHOSSAINI e ESFARJANI, 26	GP: inicialmente foi realizado o treinamento com colchões, e posteriormente com bandas elásticas GC: inicialmente não houve intervenção, sendo realizado somente exercícios no pós-teste	30 idosos GP:15 idosos GC:15 idosos	3 sessões de uma hora por semana, com duração de 12 semanas	GDS, TAF, TUG.	Estudo quase-xperimental com Pré e Pós testes	Os exercícios de Pilates diminuíram a depressão e melhoraram o índice de queda nos participantes.
NASCIMENTO et al., 27	Foram divididios em grupos com palestras e exercícios com o Metodo Pilates,	70 idosos	Frequência dos encontros foi de dois dias por semana, no período da tarde, com duração de	Avaliação postural, testes de força, flexibilidade e equilíbrio	Ensaio Clínico	O GP conseguiu melhorias nas capacidades como equilíbrio, flexibilidade, alongamento e força, além

Copyright: © 2026, the authors. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

	tratamento fisioterapêutico e atividades recreativas		60 minutos por aula.			de baixarem os níveis de estresse devido a dinâmicas de consciência e relaxamento muscular.
NAVEGA et al., 28	O GP realizou o método Pilates Solo. O GC participou de quatro palestras	31 idosos GC:17 idosos GP:14 idosos	GP: oito semanas/2x por semana (16 sessões) GC: 2x por semana 45 minutos, oito semanas/ (16 sessões)	Teste Unipodal Biofotogrametria computadorizada	Estudo Longitudinal Randomizado	O Pilates contribuiu para a redução da cifose torácica e a manutenção do equilíbrio nas idosas investigadas. Não houve diferença significativa em nenhuma das variáveis do GC.
PATA, LORD e LAMB, 29	Pré-teste quase-experimental e pós-teste foram utilizados. Participantes concluíram o pré-teste uma semana antes do início da intervenção do exercício. O pós-teste foi concluído uma semana após o conclusão do programa de intervenção baseado em Pilates	35 idosos	Duração de 8 semanas, sendo realizadas 2x por semana, cada uma com duração de uma hora	TUG, TAF, Turn 180.	Estudo quase-experimental	Foi demonstrada uma percepção positiva do programa Pilates e diminuição do medo de cair. Os resultados sugerem que um programa de exercícios baseado em Pilates pode ser eficaz na melhoria do equilíbrio, mobilidade e estabilidade postural para diminuir o risco de queda.
RODRIGUES et al., 30	GP e GC: prática de Pilates, usando uma bola Bobath e os aparelhos específicos do método	52 idosos GP:27 GC:25	2 duas vezes por semana. Cada sessão com duração de 1 hora, totalizando 8 semanas	Avaliar autonomia funcional (GDLAM), equilíbrio estático (Tinetti) e qualidade de vida (WHOQOL-OLD).	Estudo Comparativo de Intervenção	O método Pilates pode oferecer uma melhora significativa na autonomia pessoal, equilíbrio estático e

Copyright: © 2026, the authors. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

						qualidade de vida.
ROLLER et al., 31	GP: utilização do Reformer GC: sem intervenção, aconselhados a não alterarem a rotina.	GP: 27 idosos GC: 28 idosos	Uma vez por semana, durante um período de 10 semanas, com sessões de 45 minutos.	SOT, ADT, TUG, escala ABC, TDA, AROM, Escala Likert, BBS, 10MWT	Estudo Controlado Randomizado	Os exercícios do Pilates Reformer são mais eficazes em comparação com a não intervenção no exercício para melhorar a ADM do quadril e tornozelo.
RUIZ-MONTERO et al., 32	GP:participaram de um programa Pilates-aeróbico supervisionado por Especialistas. GC: não participantes de qualquer Programa de Atividade Fisica, não acompanhado por especialista	340 idosas GP:183 participantes do programa pilates GC:157	As sessões incluídas neste programa foram realizadas duas vezes por semana, com duração de 55 a 60 minutos, cada um com um tempo efetivo de AF de 45 minutos, em conformidade com os requisitos estabelecidos publicado pelo Colégio Americano de medicina esportiva	QVRS com o SF-36 Health Survey, estratégias de controle da dor usando o Inventário de Gerenciamento da Dor Vanderbilt (VPMI) e AF usando o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)	Estudo Observacional Transversal	Através da aplicação de um treinamento de resistência e programa de equilíbrio, foi possível apreciar melhoria das aptidões físicas dos participantes nas atividades e, por outro lado, a redução de sua dor corporal.
TOZIM et al., 33	GP: Pilates solo GC: Participação em palestras	GP:14 idosos GC:17 idosos	GP:16 sessões/ 2 por semana GC: 4 palestras durante oito semanas	Teste de sentar, teste de alcançar; Teste do ângulo Poplíteo; EVA SF-36	Ensaio Clínico Controlado Randomizado	O treinamento com o método Pilates foi capaz de gerar mais flexibilidade, os quais resultam em movimentos feitos com maior força muscular, eficiência e rapidez, além de ganhos na amplitude e fluência,

Copyright: © 2026, the authors. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

						diminuindo o gasto energético para os movimentos das articulações e, assim, levando à diminuição de dores ou lesões, sucedendo qualidade de vida

Legenda: GP: grupo pilates; GC: grupo controle; GH: grupo hidroginástica; GS: grupo de idosos sedentários; GPP: grupo de praticantes de Pilates; GT: grupo tradicional de exercícios; PNFG: o grupo de facilitação neuromuscular proprioceptiva; PPTG: Grupo Pilates + tratamento fisioterapêutico; PTG: Grupo tratamento fisioterapêutico isolado, TENS: estimulação elétrica transcutânea do nervo; TUG: Timed Up and Go; TAF: Teste de alcance funcional; GDS:Escala de Depressão Geriátrica; ABC: Escala de Confiança no equilíbrio de atividades específicas; EEB: Escala de Equilíbrio de Berg; GCM:Grupo Caminhada; CCI: Índice de Comorbidade de

Com relação à idade dos participantes dos estudos, pode-se observar de forma geral que a idade mínima encontrada foi de 60 anos, tendo como idade máxima idosos com 95 anos [30]. Ainda com relação a este aspecto, apenas dois estudos apresentaram participantes com uma única idade, sendo o estudo de Da Rosa et al.[13] com participantes somente de 60 anos, e Irez et al.[17] com 65 anos.

Em relação aos tipos de estudos, pode-se observar que há uma variabilidade considerável de delineamentos metodológicos. Cinco autores relatam seus estudos baseando-se na premissa de "intervenção", sendo eles: semi-experimental com intervenção[9], intervenção pré e pós testes [22,23], prospectivo e controlado com intervenção pré e pós testes [17] e comparativo de intervenção[30].

Já no delineamento do tipo ensaio clínico randomizado controlado, cinco estudos possuem tais características[10,14,20,25,]33. Três estudos foram somente ensaios clínicos randomizados [18, 23, 31] e dois estudos ensaios clínicos randomizados controlados e cegos[12,15]. No método do tipo observacional, foram encontrados três estudos, sendo dois descritivos com método observacional comparativo [11] e um somente observacional com delineamento transversal[32].

Com método do tipo observacional longitudinal foram encontrados 4 estudos, sendo dois prospectivos com intervenção[16,19], sendo um deles com amostra de conveniência não-probabilística[19], um projeto de extensão de uma instituição federal[27] e um observacional longitudinal com características randomizadas[28]. Nesta revisão, apenas um estudo é piloto do tipo ensaio clínico[21].

Dos estudos encontrados na literatura e com os critérios utilizados para esta revisão, somente dois são do tipo quase-experimental, sendo um somente quase experimental[29] e o outro quase experimental com pré e pós testes[26]. Com relação à população estudada, é perceptível que a maioria dos estudos são compostos quantitativamente por mulheres. Ainda, nota-se que há grande variabilidade de participantes nos estudos, sendo a menor quantidade encontrada no estudo de Junior et al.[19] com 10 idosos, e a maior no estudo de Ruiz-Monteiro et al.[32] com 340 idosas.

A respeito dos tipos de Pilates executados nos estudos, há uma grande variabilidade. Dez autores aplicaram o Método Pilates solo, sendo que dois autores[25,28] o utilizaram com protocolos específicos, dois estudos[19,23] o associaram à aparelhos, um autor utilizou o método solo associado ao método clássico, utilizando também bola suíça[27], dois estudos somente utilizaram o Pilates solo[22,33] e dois autores em associação ao Reformer[10,26].

Sobre à utilização do Método Pilates

Copyright: © 2026, the authors. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

com aparelhos/acessórios, nove autores se valeram desses recursos, sendo que, dois autores aplicaram os exercícios numa esteira[14,21], dois autores utilizaram o método associado somente ao *theraband*[17,29], dois autores realizaram os exercícios associados ao *theraband* e bola suíça, entretanto, um utilizou o método contemporâneo[18] e o outro realizou o método clássico[15], um autor utilizou bola Bobath e o Cadillac[30] e, somente dois autores não relataram os aparelhos utilizados[20,24].

Por fim, um autor aplicou o método do nível básico ao intermediário, bem como o pilates aeróbico[32], e um autor utilizou somente o reformer[31], os demais autores não especificaram o método utilizado, tendo protocolos específicos, inespecíficos e adaptados[9,11,12,13,16].

Quanto à intervenção, pode-se observar uma considerável variabilidade nos profissionais responsáveis pela execução dos protocolos. Oito estudos preconizaram a realização das intervenções somente por fisioterapeutas [11,12,13,16,17,19,23,28], um estudo optou por fisioterapeutas e um monitor estudante de educação física[24], dois estudos preconizaram a intervenção por intermédio de fisioterapeutas especialistas certificados em ortopedia e Pilates [12,20], e um estudo contou com a participação de fisioterapeutas e três voluntários[30].

Um ponto a ser observado nesta revisão é que o treinamento com Pilates não foi exclusivamente realizado por fisioterapeutas, há vários estudos em que outros profissionais foram recrutados para a realização da conduta. Em nove estudos, as intervenções foram realizadas por especialistas certificados [10,14,15,22,26,29,31,32,33], em um estudo os protocolos foram executados por profissionais certificados em Pilates e PNF[25], em outro por instrutor de pilates e um especialista em esportes[18], um autor optou por um educador físico especialista na área[9] e por fim, um autor não menciona qual profissional realizou o protocolo[27].

Das 25 referências encontradas, 18 abordaram a temática de equilíbrio, sendo que somente em três estudos[13,14,15] não foram observados resultados satisfatórios, tendo de forma geral, a justificativa de que o Pilates não é específico para a tarefa. Nos demais estudos em que o tema foi abordado, houve melhora na pontuação dos instrumentos que avaliam o equilíbrio, porém oito autores se destacam por focar em pontos específicos de melhora: um estudo focou no equilíbrio estático[30,31], dois no equilíbrio dinâmico[17,18], três estudos abordaram ambos os tipos de equilíbrio em um único estudo [10,25,31] e um no equilíbrio funcional[12].

Ainda com relação a pontos específicos abordados, no estudo de Júnior et al., (2017)[19] foi observado que, além da melhora no equilíbrio, houve também no ciclo da marcha, sendo mais regular após a intervenção. Por fim, Josephs et al.[20] ao utilizar a escala de equilíbrio avançado de Fullerton obteve resultados consideráveis de melhora na escala de confiança de equilíbrio específico às atividades e risco de quedas, este último ponto, também observado em outros estudos [12,17,18,26,29,31].

Com relação à qualidade de vida, oito estudos apontaram melhora neste aspecto, com aumento dos escores pós intervenção, através dos instrumentos WHOQOL-OLD SF-36, EUROHIS QOL-8, *Medical Outcomes Study*, e, somente um não apontou melhora, sendo utilizados pelos autores quatro diferentes instrumentos de avaliação para esse quesito. Três autores utilizaram o questionário WHOQOL-OLD, sendo que Rodrigues et al.[30] e Kovách et al.[21] atribuíram a melhora na qualidade de vida (aumento nos escores) a aspectos ligados à autonomia do idoso. Já no estudo de Costa et al.[11], os autores afirmam que o método Pilates obteve melhores resultados com idosos na faixa etária de 70 a 74,9 anos, entretanto, o autor não deixa claro se a melhora na qualidade de vida foi resultante da diminuição dos níveis de dor, autonomia dos idosos, interação social ou a junção desses fatores.

Seis autores utilizaram outro tipo de instrumento de avaliação para mensurar a qualidade de vida, o SF-36. Ruiz-Montero et al.[32] atribui a melhora da qualidade de vida à melhora na aptidão física, bem como na diminuição dos níveis de dor existentes, entretanto, enfatiza a necessidade de um adequado e harmonioso

Copyright: © 2026, the authors. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

treinamento. Resultado próximo ao encontrado por Tozim, et al.[33] que também atribui a melhora da qualidade de vida à diminuição das dores ou lesões. Já nos estudos de Liposcki et al.[23] e Kovalek et al.[22] , é reiterado pelos autores os fatores, de forma geral, que melhoraram a qualidade de vida, sendo eles capacidade funcional, aspectos físicos, dor, condição geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais e saúde mental. Por fim, somente nos estudos de Da Rosa et al.[13] e Gabizon et al.[15] não foram encontrados resultados satisfatórios para o método visando a qualidade de vida, o que difere dos outros autores.

Somente dois autores utilizaram instrumentos de avaliação diferentes, mas que comprovaram a ideia de que o Pilates é válido para melhorar a qualidade de vida. Mello et al.[24] utilizou o instrumento EUROHIS QOL-8, que é uma versão reduzida do WHOQOL-OLD que demanda menos tempo para preenchimento, Já Gandolfi et al.[16] , utilizou o *Medical Outcomes Study* que é um instrumento mais simples, de fácil compreensão e composto por 36 perguntas que envolvem aspectos físicos e emocionais, tendo também comprovado melhora em tais aspectos na qualidade de vida dos idosos.

Além dos efeitos anteriormente citados, como a melhora no ciclo da marcha e autonomia, outros efeitos benéficos também foram observados nos estudos analisados. Foi relatado que a dor e a qualidade de vida possuem relação antagônica, menor dor é melhor qualidade de vida, entretanto, apenas o estudo de Cruz-Díaz et al.[12] abordou o tipo de dor, sendo o Método Pilates uma intervenção adequada no tratamento de dores crônicas.

Cinco autores encontraram resultados satisfatórios para aumento da força muscular, tendo os cinco concluído que o método é eficaz para tal necessidade. Contudo, cada autor também explicou outros efeitos adicionais: no estudo de Irez et al.[18] houve aumento na variável flexibilidade, já o estudo de Tozim et al.[33] demonstrou o efeito sobre a flexibilidade, além de melhor amplitude, fluência e rapidez dos movimentos, resultados próximos aos encontrados por Nascimento et al.[27], que observou melhora na realização de alongamentos, além da diminuição dos níveis de stress, muito relacionados as dinâmicas/intervenção. Entretanto, tal efeito sobre a flexibilidade não foi comprovado por Irez et al.[17] que também a avaliou, porém, observou aumento na força muscular e resultados consideráveis sobre o tempo de reação. Com relação a este último ponto, Mello et al.[24] concluiu que o Método Pilates é eficaz na melhora tanto do tempo de reação como na aptidão física.

Dois estudos se destacam por avaliarem questões que não foram abordadas por outros autores. Navega et al.[28] procurou estudar se o método é capaz de melhorar a condição de idosos com hipercifose torácica, tendo concluído que o Pilates é eficaz para redução dessa condição. Já no estudo de Gandolfi et al.[16], foi levantada a questão de o método exercera algum tipo de alteração favorável na remodelação óssea de idosas, porém, o autor concluiu que o método não é eficaz, tendo comprovado a eficácia para o funcionamento físico, além de melhora na vitalidade e questão emocional.

Por fim, três autores abordam os efeitos em outras variáveis que também não foram citadas em outros estudos de forma isolada, Roller et al.[31] relatam que o Método Pilates foi eficaz em melhorar significativamente a mobilidade funcional, bem como na amplitude ativa na movimentação dos membros inferiores, já Pata et al.[29] demonstrou que o Pilates é eficaz para proporcionar maior mobilidade e estabilidade postural, e, Mokhtari et al.[26] demonstrou que o método Pilates é um grande aliado no combate a depressão, visto que houve melhora nos escores da escala de depressão geriátrica.

Discussão

Com base nos estudos analisados, pode-se inferir que o Método Pilates é eficaz na melhora do equilíbrio, possibilitando maior segurança aos idosos no que diz respeito também ao risco de queda e/ou medo de cair. Vale ressaltar que, este método também possui eficácia comprovada no que tange à melhora na qualidade de vida dos idosos, por

Copyright: © 2026, the authors. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

possibilitar maior autonomia, interação social e diminuição de dores crônicas. Além disso, o método também é capaz de proporcionar efeitos em outras variáveis, como a depressão, flexibilidade e ganho de força.

Nesta revisão, foi possível observar que o Método Pilates é uma importante modalidade de exercício no que tange à melhora do equilíbrio, conclusão também evidenciada em outras revisões[34,35]. A realização deste tipo de exercício deve ser encorajada em idosos, porém, é importante entender que os estudos utilizaram diversos protocolos, no que diz respeito ao período da intervenção, quantidade de sessões por semana, bem como a duração das mesmas, o que abre a discussão para qual protocolo deve ser priorizado, bem como qual a melhor modalidade de Pilates a ser aplicada, seja ela no solo, Reformer, utilizando acessórios ou qualquer outro tipo disponível.

Com relação à qualidade de vida, pode-se constatar que o Pilates é efetivo para tal aspecto, pois, através do que foi evidenciado nos estudos, os resultados apresentados são bastante satisfatórios. Esta conclusão foi similar à encontrada no estudo de Oliveira[36] , que relatou a importância do Pilates na melhora da qualidade de vida, devido à melhora do condicionamento físico, redução dos quadros de dor, aumento da concentração, equilíbrio psicológico e autonomia pessoal. É perceptível que o Pilates é um grande aliado na melhora da qualidade de vida, pois ele proporciona aos idosos benefícios que se contrapõem às situações fisiológicas advindas da senescência.

No que se refere aos efeitos do Método Pilates em outras variáveis, esta revisão demonstrou que foi eficaz no equilíbrio e na melhora da flexibilidade. Entretanto, dois estudos[11,37] estes resultados observados, relatando que não houve resultados satisfatórios em tais variáveis nos estudos observados, porém os mesmos autores tecem considerações sobre a qualidade metodológica dos estudos revisados. Um ponto deve ser observado em tais resultados: os estudos analisados são embasados em estudos experimentais, diferente dos analisados nesta revisão, composta por diversos delineamentos metodológicos, como ensaios clínicos randomizados e estudos observacionais longitudinais.

Em relação à dor, este estudo encontrou resultados bastante satisfatórios para melhora do quadro álgico, principalmente em dores crônicas. Resultados próximos foram encontrados em outras duas revisões[38,39], que se destacam por apresentar resultados não encontrados nesta revisão. No estudo de Pereira et al.[38] foi observado que o Pilates, por favorecer os músculos estabilizadores da região lombo-pélvica, foi capaz de diminuir os níveis de dores nessa região. Já no estudo de Byrnes et al.[39] , os autores encontraram resultados que sugerem que o Pilates é efetivo em outros aspectos, como a osteoporose pós-menopausa e hipertensão. Tais estudos são bastante relevantes, pois, expandem os efeitos benéficos do Pilates em outras variáveis, mas ambos os autores relatam a necessidade de novos estudos para analisar tais aspectos, ideia também compartilhada nesta revisão.

Foi relatado neste estudo que o Pilates proporciona, além dos efeitos já relatados, ganhos significativos para força muscular e flexibilidade. Todavia, um estudo[34] é contrário aos resultados encontrados, relatando também que o Pilates não é efetivo para outros componentes da aptidão física, como a resistência cardiorrespiratória e composição corporal. Um ponto que deve ser observado é que os estudos encontrados pelo autor foram classificados, pela escala PEDro, como de baixa qualidade, o que indica a necessidade de mais estudos, com estas variáveis, com qualidade maior.

Por fim, algumas limitações devem

Copyright: © 2026, the authors. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

ser mencionadas nesse estudo, primeiramente pelo fato de ser uma revisão integrativa e não uma revisão sistemática com metanálise, o que confere menor rigor crítico na análise das evidências. Outro fato limitante, são as amostras que apresentam predominância do público feminino e baixo número de participantes, como também a falta de detalhamento das intervenções em alguns estudos. Em relação às idades da amostra, é possível identificar que o público da faixa etária de 60 a 64 anos são poucos abordados. Embora, na maioria dos estudos, 65 anos ou mais é a idade média.

Diante do exposto, sugere-se que sejam realizadas pesquisas futuras, em especial ensaios clínicos aleatorizados randomizados controlados, com maior rigor metodológico, que incluam amostras amplas e específicas de ambos os sexos, com intervenção detalhada dos protocolos (exercícios, número de repetições, duração e frequência) das sessões e o número total de semanas de intervenção), garantindo maior confiabilidade dos efeitos do Pilates no equilíbrio postural e qualidade de vida em idosos, especialmente na faixa etária entre 60 e 64 anos, sendo uma lacuna observada nesta revisão.

Conclusão

De acordo com os resultados desta pesquisa, foi possível verificar que o Método Pilates se mostrou eficaz para o equilíbrio postural e qualidade de vida, minimizando assim o risco de queda em idosos e promovendo uma melhora na capacidade funcional, interação social e o bem-estar em idosos. No entanto, são necessárias pesquisas futuras com estudos randomizados controlados e com a utilização de protocolos padronizados para que os resultados sejam mais expressivos para fortificar as evidências científicas.

Referências

1. Deon LS, Silva ER. Benefícios da prática do Método Pilates na aptidão física de idosos. Geriatr Gerontol Aging. 2012; 6: 412-421.
2. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2011). Sinopse do Senso Demográfico de 2010. Disponivel em : https://censo2010.ibge.gov.br/sinopse/index.php?dados=12.Acesso em 04 de junho de 2020.
3. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2016). Sinopse do Senso Demográfico de 2010. Disponível em : https://censo2016.ibge.gov.br/sinopse/index.php?dados=12. Acesso em 04 de junho de 2020.
4. Ciosak SI, Braz E, Costa MFBNA, Nakano NGR, Rodrigues J, Alencar R.A, et al. Senescência e senilidade: novo paradigma na atenção básica de saúde. Revista da Escola de Enfermagem da USP. 2011;45:1763–8.
5. Torre A, Gerevini H, da Silva Y, Chamma B, Moussa L. A influência do método Pilates no público idoso: uma revisão de literatura. Revista pesquisa e ação. 2017;3(2):2447–0627.
6. Engers PB, Rombaldi AJ, Portella EG, Silva MC da. Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Reumatologia. 2016;56:352–65.
7. Comunello JF. Benefícios do Método Pilates e sua aplicação na reabilitação. Instituto Salus. 2011;1–12.

Copyright: © 2026, the authors. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

8. Lagranha DM. Modos somáticos de atenção de praticantes do Método Pilates. Fisioterapia Brasil. 2015;16(4):291–6.
9. Coriolano Appell IP, Pérez VR, Nascimento MD, Appell Coriolano HJ. The Pilates Method to Improve Body Balance in the Elderly. Archives of Exercise in Health and Disease [Internet]. 2012 [citado 23 set 2021];3(3):188-93.
10. Bird ML, Hill KD, Fell JW. A Randomized Controlled Study Investigating Static and Dynamic Balance in Older Adults After Training With Pilates. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation [Internet]. Jan 2012 [citado 26 set 2021];93(1):43-9.
11. Costa TRA, Vagetti GC, Piola TS, Silva MP da, Pacífico AB, Bozza R, et al. Comparação da percepção da qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes do Método Pilates. Cadernos Saúde Coletiva. 2018;26:261–9.
12. Cruz-Díaz D, Martínez-Amat A, De la Torre-Cruz MJ, Casuso RA, de Guevara NM, Hita-Contreras F. Effects of a six-week Pilates intervention on balance and fear of falling in women aged over 65 with chronic low-back pain: A randomized controlled trial. Maturitas [Internet]. Dez 2015 [citado 23 set 2021];82(4):371-6.
13. da Rosa KB, Liposcki D, Waltrick T, Slongo A. Qualidade de vida e avaliação funcional em idosos praticantes de pilates e idosos sedentários. Revista Interdisciplinar de Estudos em saúde. 2013;18–28.
14. Donath L, Roth R, Hürlimann C, Zahner L, Faude O. Pilates vs. Balance Training in Health Community-Dwelling Seniors: a 3-arm, Randomized Controlled Trial. International Journal of Sports Medicine [Internet]. 2 dez 2015 [citado 23 set 2021]; 37(03):202-10.
15. Gabizon H, Press Y, Volkov I, Melzer I. The Effects of Pilates Training on Balance Control and Self-Reported Health Status in Community-Dwelling Older Adults: A Randomized Controlled Trial. Journal of Aging and Physical Activity [Internet]. Jul 2016 [citado 23 set 2021];24(3):376-83.
16. Gandolfi NR, Corrente JE, De Vitta A, Gollino L, Mazeto GM. The influence of the Pilates method on quality of life and bone remodelling in older women: a controlled study. Quality of Life Research [Internet]. 11 set 2019 [citado 23 set 2021];29(2):381-9.
17. . Irez GB, Ozdemir RA, Evin R, Irez SG, Korkusuz F. Integrando exercícios de pilates em um programa de exercícios para mulheres com mais de 65 anos de idade para reduzir quedas. J Sports Sci Med. 1 de março de 2011; 10 (1): 105-11.
18. Irez GB. The Effects of Different Exercises on Balance, Fear and Risk of Falling among Adults Aged 65 and Over. The Anthropologist [Internet]. Jul 2014 [citado 23 set 2021];18(1):129-34.
19. Quadros Júnior MC, Pestana AM. Efeito do método Pilates na qualidade dos movimentos da marcha e no equilíbrio de idosos. Fisioterapia Brasil [Internet]. 20 maio 2017 [citado 23 set 2021]; 12(1):37.
20. Josephs S, Pratt ML, Calk Meadows E, Thurmond S, Wagner A. The effectiveness of Pilates on balance and falls in community dwelling older adults. Journal of Bodywork and Movement Therapies [Internet]. Out 2016, [citado 23 set 2021]; 20(4):815-23.
21. Vécseyné Kovách M, Kopkáné Plachy J, Bognár J, Olvasztóné Balogh Z, Barthalos I. Effects of Pilates and aqua fitness training on older adults' physical functioning and quality of life. Biomedical Human Kinetics [Internet]. 2 nov 2013 [citado 23 set 2021];5(1):22-7.
22. Kovalek DO, Guérios L. A influência do método Pilates no equilíbrio e qualidade de vida do idoso. Fisioterapia Brasil [Internet]. 4 jul 2019 [citado 26 set 2021];20(4):15.
23. Liposcki DB, da Silva Nagata IF, Silvano GA, Zanella K, Schneider RH. Influence of a

Copyright: © 2026, the authors. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Pilates exercise program on the quality of life of sedentary elderly people: A randomized clinical trial. Journal of Bodywork and Movement Therapies [Internet]. Abr 2019 [citado 23 set 2021];23(2):390-3.

24. Mello NF, Costa DL, Vasconcellos SV, Lensen CM, Corazza ST. 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 [Internet]. Out 2018 [citado 23 set 2021];21(5):597-603. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.180083
25. Mesquita LS, de Carvalho FT, Freire LS, Neto OP, Zângaro RA. Effects of two exercise protocols on postural balance of elderly women: a randomized controlled trial. BMC Geriatrics [Internet]. 2 jun 2015 [citado 23 set 2021];15(1).
26. Mokhtari M, Nezakatalhossaini M, Esfarjani F. The Effect of 12-Week Pilates Exercises on Depression and Balance Associated with Falling in the Elderly. Procedia - Social and Behavioral Sciences [Internet]. Jan 2013 [citado 23 set 2021];70:1714-23.
27. de Maio Nascimento M, de Lima RKR. Envelhecendo equilibradamente: considerações de um programa de atividade física para idosos fundamentado no método Pilates. EXTRAMUROS-Revista de Extensão da Univasf. 2013;1(1):108–23.
28. Navega MT, Furlanetto MG, Lorenzo DM, Morcelli MH, Tozim BM. 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 [Internet]. Jun 2016 [citado 23 set 2021];19(3):465-72. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150022
29. Pata RW, Lord K, Lamb J. The effect of Pilates based exercise on mobility, postural stability, and balance in order to decrease fall risk in older adults. Journal of Bodywork and Movement Therapies [Internet]. Jul 2014 [citado 23 set 2021];18(3):361-7.
30. Siqueira Rodrigues BG, Ali Cader S, Bento Torres NV, Oliveira EM, Martin Dantas EH. Pilates method in personal autonomy, static balance and quality of life of elderly females. Journal of Bodywork and Movement Therapies [Internet]. Abr 2010 [citado 23 set 2021];14(2):195-202. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2009.12.005
31. Roller M, Kachingwe A, Beling J, Ickes DM, Cabot A, Shrier G. Pilates Reformer exercises for fall risk reduction in older adults: A randomized controlled trial. Journal of Bodywork and Movement Therapies [Internet]. Out 2018 [citado 23 set 2021];22(4):983-98. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2017.09.004
32. Ruiz-Montero PJ, Ruiz-Rico Ruiz GJ, Martín-Moya R, González-Matarín PJ. Do Health-Related Quality of Life and Pain-Coping Strategies Explain the Relationship between Older Women Participants in a Pilates-Aerobic Program and Bodily Pain? A Multiple Mediation Model. International Journal of Environmental Research and Public Health [Internet]. 4 set 2019 [citado 23 set 2021]; 16(18):3249.
33. Tozim BM, Furlanetto MG, França DM, Morcelli MH, Navega MT. Efeito do método Pilates na flexibilidade, qualidade de vida e nível de dor em idosos. ConScientiae Saúde [Internet]. 12 fev 2015 [citado 23 set 2021];13(4):563-70.
34. Cancela JM, de Oliveira IM, Rodríguez-Fuentes G. Effects of Pilates method in physical fitness on older adults. A systematic review. European Review of Aging and Physical Activity [Internet]. 21 ago 2014 [citado 23 set 2021]; 11(2):81-94.
35. Casonatto J, Yamacita CM. Pilates exercise and postural balance in older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Complementary Therapies in Medicine [Internet]. Jan 2020 [citado 23 set 2021]; 48:102232.
36. Oliveira, AGT. Benefícios do método pilates na terceira idade: uma revisão sistemática. Orientador: Lorena Resende Cruz. 2019. 12f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel

Copyright: © 2026, the authors. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

em Educação Física) - Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos, 2019.
37. Engers PB, Rombaldi AJ, Portella EG, Silva MC. Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Reumatologia [Internet]. Jul 2016 [citado 23 sets 2021];56(4):352-65.
38. Pereira TA, Sousa TA, Silva ZM. Melhora da funcionalidade e da intensidade da dor em pacientes com dor lombar através do método Pilates: uma revisão de literatura. Interfaces Científicas - Saúde e Ambiente [Internet]. 27 out 2014 [citado 23 sets 2021];3(1):75-82.
39. Byrnes K, Wu PJ, Whillier S. Is Pilates an effective rehabilitation tool? A systematic review. Journal of Bodywork and Movement Therapies [Internet]. Jan 2018 [citado 26 set 2021];22(1):192-202.

Como citar este artigo:

Santos A, Freitas IV, Santana JS, Azevedo-Santos IF. Efeitos do método pilates no equilíbrio e qualidade de vida em idosos: revisão integrativa Rev. Aten. Saúde. 2026; e20268403(24). doi https//doi.org/10.13037/ras.vol24.e20268403

Copyright: © 2026, the authors. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives License 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).