

Pilates e Qualidade de Vida na Terceira Idade: Uma Revisão Sobre a Redução do Risco de Quedas.

Pilates and Quality of Life in Older Adults: A Review on Fall Risk Reduction

Pilates e Risco de Quedas na Terceira Idade.

Stella Pelegrini¹, Luciana Babachinas² (T891DG9), Roberta Swenson L. Lendimuth² (T865603)

Roberta Swenson L Lendimuth

Endereço de correspondência: Av. Marquês de São Vicente, 3001, Água Branca
São Paulo – SP. CEP: 05036-040

Telefone: (11) 95437-2315

Correio Eletrônico: robertaswenson@hotmail.com

1 – Mestre em Fisioterapia pela Universidade Cidade de São Paulo – UNICID e
Docente do curso de Fisioterapia da Universidade Paulista – UNIP.

2 – Graduanda em Fisioterapia pela Universidade Paulista – UNIP.

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO



NOME	RA	REGIME	CAMPUS
Luciana Babachinas	T891DG-9	Regular	Marquês
Roberta Swenson Lima Lendimuth	T86560-3	Regular	Marquês

Orientador: Stella Pelegrini

Título do trabalho: Pilates e Qualidade de Vida na Terceira Idade: Uma Revisão Sobre a Redução do Risco de Quedas

Tipo de trabalho: REVISÃO PESQUISA DE CAMPO

Tipo de apresentação: BANNER TEMA LIVRE

TCC	Nota Orientador	Média Apresentação	Nota PTCI	Nota Final
	9,5  <small>Stella Pelegrini Celleiro 99276-F</small>	9,5	9,5	9,5 

Dra. Roberta Pasqualucci Ronca
CREFITO 3/ 96967-F
Universidade Paulista - UNIP

Coordenação do Curso de Fisioterapia

RESUMO

O objetivo deste estudo de revisão bibliográfica foi analisar as evidências científicas disponíveis sobre a influência da prática do Método Pilates (MP) na Qualidade de Vida (QV) de idosos, com foco específico na melhora do equilíbrio estático e dinâmico e na capacidade de reduzir o risco de quedas. Foi realizada uma revisão bibliográfica com busca nas bases de dados PubMed, SciELO, LILACS e PEDro, utilizando os descritores e operador booleano “Método Pilates” AND “Qualidade de Vida” AND “Risco de Quedas”. Foram incluídos estudos originais, publicados entre 2015 e 2025, em português e inglês, que avaliaram a intervenção do MP em participantes com 60 anos ou mais. Inicialmente, 120 registros foram encontrados, dos quais 10 artigos foram considerados elegíveis e incluídos na análise na íntegra. Os achados demonstraram que o MP se alinha a recomendações de alta evidência, sendo eficaz e seguro para o envelhecimento ativo. A intervenção com o MP resultou em melhorias significativas nos testes de mobilidade funcional, como o Time Up and Go Test (TUGT) e o Teste de Alcance Funcional (TAF), e na redução do Medo de Cair (Escala FES-I), promovendo maior segurança e auto eficácia. Adicionalmente, o MP demonstrou melhora em todos os domínios de QV avaliados, incluindo os domínios Habilidade Sensorial, Autonomia e Intimidade. A análise dos estudos mostrou alta confiabilidade (ICC > 0,90) dos testes de avaliação utilizados. O Método Pilates se posicionou como uma intervenção robusta na Fisioterapia Geriátrica, eficaz na otimização do equilíbrio dinâmico, na melhora da QV e na redução do risco de quedas em idosos. Sugeriu-se a necessidade de estudos futuros com maior tempo de intervenção e a inclusão de participantes do sexo masculino para validar a generalização dos resultados.

Descritores: Método Pilates; Equilíbrio Postural; Risco de Quedas; Qualidade de Vida; Fisioterapia.

ABSTRACT

The objective of this bibliographical review was to analyze the available scientific evidence concerning the influence of the Pilates Method (PM) practice on the Quality of Life (QoL) of the elderly, with a specific focus on improving static and dynamic balance and reducing the risk of falls. A bibliographical review was conducted by searching the PubMed, SciELO, LILACS, and PEDro databases, using the descriptors and Boolean operator "Pilates Method" AND "Quality of Life" AND "Falls Risk". Original studies published between 2015 and 2025, in Portuguese and English, assessing PM intervention in participants aged 60 years or older were included. Initially, 120 records were retrieved, from which 10 articles were deemed eligible and included for full analysis. The findings demonstrated that PM aligns with high-evidence recommendations, proving effective and safe for active aging. PM intervention resulted in significant improvements in functional mobility tests, such as the Timed Up and Go Test (TUGT) and the Functional Reach Test (FRT), and in the reduction of Fear of Falling (FES-I Scale), promoting greater safety and self-efficacy. Furthermore, PM showed improvement across all assessed QoL domains, including Sensory Abilities, Autonomy, and Intimacy domains. The analysis of the studies indicated high reliability ($ICC > 0.90$) of the evaluation tests used. **Conclusion:** The Pilates Method positioned itself as a robust intervention in Geriatric Physiotherapy, effective in optimizing dynamic balance, improving QoL, and reducing the risk of falls in the elderly. Future studies with longer intervention periods and the inclusion of male participants were suggested to validate the generalization of the results.

Descriptors: Pilates Method; Postural Balance; Falls Risk; Quality of Life; Physical Therapy.

INTRODUÇÃO

No cenário demográfico global, observa-se um aumento significativo da população idosa. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2020, havia mais de um bilhão de pessoas com 60 anos ou mais, e a projeção é que esse número duplique até 2050. No Brasil, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) aponta que, em 2023, as pessoas idosas representavam cerca de 15% da população, tendência que também se mostra crescente. Para fins estatísticos e de pesquisa, considera-se a pessoa idosa aquela com idade acima de 60 anos em países em desenvolvimento, como o Brasil, conforme estabelecido pela Lei nº 10.741/2003 (Estatuto do Idoso).^{1,2}

O envelhecimento é inerente ao ser humano e é definido como processo de mudanças fisiológicas normais e universais, baseado na genética, específico para cada indivíduo, inevitável, que reflete na diminuição da plasticidade comportamental, aumento da vulnerabilidade e perdas evolutivas e proximidade com a morte, além das alterações neurobiológicas estruturais, funcionais e químicas.^{2,3}

A prática regular de atividade física emerge como uma estratégia eficaz para amenizar esses efeitos. Nesse contexto, o Método Pilates (MP), se apresenta como uma modalidade promissora, capaz de trabalhar força, flexibilidade, equilíbrio e consciência corporal de forma integrada, conforme apontam diversos estudos na literatura científica.^{3,4}

O MP foi criado por Joseph Pilates em meados do século 20. Alemão naturalizado americano, faleceu antes de ver sua metodologia ser disseminada pelo mundo através dos seus ex- alunos, também conhecidos como discípulos de Joseph. É um método de condicionamento físico e mental que enfatiza o desenvolvimento da força muscular do *core* (músculos profundos do abdômen, costas e assoalho pélvico), a estabilidade da coluna vertebral, o controle preciso dos movimentos (Contrologia), a respiração consciente, a fluidez e a concentração.^{5,6}

Introduzido no Brasil na década de 1990, o MP ganhou popularidade devido aos seus múltiplos benefícios e adaptabilidade a diferentes populações, incluindo a pessoa idosa. Seus princípios fundamentais incluem a centralização, a concentração, o controle, a precisão, a fluidez do movimento e a respiração. Joseph acreditava que

a saúde e a felicidade só estariam presente, quando a mente estivesse em equilíbrio com o corpo, 50%- 50% e não um sobre o outro.^{5,6}

O Pilates, como é conhecido atualmente, se espalhou por todo território brasileiro e atualmente é a segunda forma de treinamento mais procurada no país, perdendo apenas para a modalidade de musculação.⁷

A literatura tem demonstrado consistentemente os benefícios da prática de Pilates para a população idosa, considerando todos os efeitos naturais esperados da senescência. Na mulher idosa, adiciona-se as variações hormonais ao longo da vida e o impacto das mudanças desses hormônios em vários sistemas, especialmente a diminuição do estrogênio na menopausa. Essa redução hormonal desencadeia uma série de alterações fisiológicas marcantes, como a aceleração da perda de massa óssea, elevando o risco de osteoporose e, conseqüentemente, de fraturas. Além disso, podem ocorrer alterações no sistema neuromuscular, comprometendo a força muscular e o equilíbrio.^{8,9}

Nesse cenário, a prática regular de exercícios físicos, como o Pilates, pode desempenhar um papel crucial na manutenção da densidade óssea, no fortalecimento muscular e na melhora do equilíbrio, contribuindo significativamente para a redução do risco de quedas em idosos.^{8,9}

A justificativa da presente revisão se baseia na popularidade e na alta adesão do público idoso ao Pilates e a insuficiência de esclarecimentos baseados na ciência, que comprovem ou não tais benefícios a pessoa idosa.

Nesse contexto, o presente estudo de revisão bibliográfica teve como objetivo analisar as evidências científicas disponíveis sobre a influência da prática de Pilates na qualidade de vida (QV) de pessoas idosas, com foco específico na melhora do equilíbrio semiestático e dinâmico e a capacidade de reduzir o risco de quedas.

MÉTODO

Foi realizada uma revisão bibliográfica com busca de artigos científicos nas seguintes bases de dados: PubMed (*National Library of Medicine, EUA*), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e PEDro (*Physiotherapy Evidence Database*) e através dos seguintes descritores em português e em inglês encontrados em DeCS/MeSH: “Método Pilates”, “*Pilates Method*”, “Envelhecimento”, “*Aging*”, “Qualidade de vida”, “*Quality of life*”, “Equilíbrio Postural”, “*Postural Balance*”, “Risco de Quedas”, “*Falls Risk*”, assim como operador Booleano: “AND”.

Foram incluídos estudos que entregaram a intervenção com o MP para participantes, de ambos os sexos e idade acima de 60 anos para avaliar a melhora da qualidade de vida e risco de queda. Como critérios de inclusão, foram aceitos estudos de caso, ensaios clínicos, estudos controlados e randomizados e estudos prospectivos, publicados na língua portuguesa (Brasil) e inglesa entre os anos de 2015 a 2025.

Foram excluídos estudos de revisão de literatura, teses de conclusão de curso e ou pesquisas que não foram publicadas em bases de dados específicas, voluntários abaixo de 60 anos de idade e Pilates relacionado com outros objetivos.

RESULTADOS

Para a realização deste trabalho foram utilizadas as bases de dados LILACS, PubMed, SciELO e PEDro, obtendo um total de 120 registros com os descritores mencionados acima. Destes, após exclusão por não corresponder ao período de inclusão, tipo de literatura, faixa etária e artigos incompletos, restaram 18 artigos. Após análise de títulos, resumos e métodos, restaram 16. Por fim, após a leitura na íntegra dos artigos restantes, 10 se apresentaram elegíveis para serem utilizados neste trabalho, conforme demonstrado no quadro 1.

Quadro 1. Extração de dados

Autor/Ano	Tipo de Estudo	Característica da Amostra	Tipo de Intervenção	Principais Variáveis Avaliadas	Resultados Significativos
Sarashina, <i>et al</i> (2022) ¹⁹	Estudo de viabilidade com grupo controle comparativo.	Pessoas idosas frágeis de ambos os sexos, com 75 anos ou mais, dependentes em tarefas domésticas e financeiras. GT: 19	GE: Método Pilates, 10 participantes, 1x por semana, com duração de 30 minutos, por 8 semanas. GC: 9	Risco de queda (baseado em sistemas de captura de movimento 3D), Função Cognitiva (Mini-Exame do Estado Mental - MMEM), Função Executiva (Teste do Traçado - Parte A - TMT-A) e Humor (Escala Bidimensional do Estado de Humor).	Com a prática do Método Pilates houve melhora do controle simétrico e mais alto do pé durante a fase de balanço e do equilíbrio dinâmico durante o contato inicial do calcanhar, reduzindo o risco de escorregar.
Dlugosz, <i>et al</i> (2021) ¹⁰	Estudo clínico randomizado controlado.	Mulheres idosas, 60 anos ou mais, divididas aleatoriamente em 2 grupos. GT: 50	GE: Método Pilates, 30 participantes, 2x por semana, 45 min cada, durante 3 meses. GC: 20	Risco de queda e equilíbrio (Time Up and Go Test- TUGT, One Leg Stance Test, Freestep Baropodometric Platform e BioSway Platform).	Com a prática do Método Pilates houve melhora significativa nos parâmetros de estabilidade e equilíbrio em superfícies instáveis, diminuindo o risco de queda.
Patti, <i>et al</i> (2021) ¹¹	Ensaio clínico randomizado controlado.	Pessoas idosas de ambos os sexos, 60 anos ou mais, não treinados, sem dor ou diagnóstico de doenças. GT: 38	GE: Prática de Pilates Solo, 18 participantes, 2 horas semanais, durante 13 semanas. GC: Prática de Atividade Física Geral não específica (alongamentos e exercícios aeróbicos), 20 participantes, 2 horas por semana, durante 13 semanas.	Equilíbrio (Berg Balance Scale - BBS e Análise Posturográfica: Ellipse Surface Area e Sway Path do Centro de Pressão - CoP) e Força de Preensão Manual (Hand Grip Test).	Ambos os grupos mostraram melhora no desempenho, mas o Grupo Experimental registrou resultados significativamente melhores no equilíbrio e na força do que o Grupo de Controle.
Gomes, <i>et al</i> (2020) ¹³	Estudo quase - experimental, descritivo e quantitativo.	Pessoas idosas de ambos os sexos, 60 anos ou mais, com marcha e	GE: Método Pilates; 2x por semana com duração de 50 a 60 min cada; 3 séries de 8 repetições por 8 semanas.	Avaliação do equilíbrio e risco de quedas através de Posturografia Dinâmica Computadorizada	O método Pilates foi eficiente para melhorar a utilização da estratégia postural de tornozelo,

		ortostatismo preservados. GT = 14		(modelo neuro com smart equitest™).	mostrando que teve um impacto positivo na redução do risco de quedas.
Pucci, <i>et al</i> (2020) ¹²	Ensaio clínico randomizado do tipo paralelo.	Mulheres idosas, 60 anos ou mais, que não estivessem praticando atividade física regular há pelo menos 3 meses, divididas aleatoriamente em 3 grupos. GT: 41	GE: Método Pilates, 13 participantes; GTR: Treinamento resistido, 14 participantes; ambos praticando 2x semana com duração de 60 min cada, por 12 semanas; GC: 14 participantes, praticando atividades recreativas, cognitivas, de coordenação motora e memória.	Qualidade de vida através dos questionários: WHOQOL-OLD WHOQOL-BREF e SF-36.	O Pilates e o treinamento resistido se mostraram eficazes na melhora da qualidade de vida de idosas.
Aibar-Almazán, <i>et al</i> (2019) ¹⁴	Estudo clínico controlado e randomizado.	Mulheres idosas, 60 anos ou mais, pós menopausa há pelo menos 1 ano, fisicamente independentes e que não participaram do treinamento Pilates nos últimos 12 meses. GT:110	GE: Método Pilates, 55 participantes, 2x por semana, 60 min cada, durante 12 semanas. GC: 55 participantes, receberam orientações sobre exercícios, mas foi orientado a não participar de nenhum programa de treinamento durante o estudo.	Confiança no equilíbrio, avaliado através da Escala ABC (Activities-Specific Balance Confidence); medo de cair avaliado com a Escala FES-I (Falls Efficacy Scale - International) e controle postural avaliado através da Plataforma estabilométrica.	Com a prática do Método Pilates, houve uma melhora significativa da confiança no equilíbrio, apresentou diminuição do medo de cair e promoveu ganhos na estabilidade postural.
Poyatos, <i>et al</i> (2019) ¹⁸	Ensaio clínico randomizado controlado em cluster.	Mulheres idosas, entre 60 e 80 anos, fisicamente independentes, divididas aleatoriamente em 3 grupos. GT: 49	GE: Pilates, 16 participantes; GTR: Musculação, 19 participantes. Ambos praticando 2x por semana, 1 hora por sessão, por 18 semanas. GC: 14 participantes que foram incentivados a não alterarem seus hábitos de vida diários em relação à atividade física.	Equilíbrio dinâmico (Time Up and Go Test - TUGT).	O estudo mostra que ambas as práticas, Pilates e musculação melhoraram o desempenho funcional na reavaliação do TUG.
Ferreira, <i>et al</i> (2019) ¹⁵	Ensaio clínico controlado, aleatorizado.	Mulheres idosas, 60 anos ou mais, ter histórico de quedas, quase quedas ou risco de quedas. GT= 29	GE: Método Pilates, 14 participantes, 2x por semana, 1 hora por sessão; por 8 semanas. GC: 15	Mobilidade, equilíbrio e medo de cair (Timed Up and Go Test - TUGT, Teste Alcance Funcional - TAF); Escala de Eficácia de Quedas (FES- I – Brasil)	A prática do Método Pilates gerou melhora significativa da mobilidade e diminuição do medo de cair.

Mello, <i>et al</i> (2018) ¹⁶	Pesquisa transversal do tipo intervencional.	Pessoas idosas de ambos os sexos, 60 anos ou mais, não praticantes de atividade física regular e ter cognitivo preservado. GT: 13	GE: Método Pilates solo contemporâneo, 2x por semana com 60 min cada, por 14 semanas.	Agilidade e equilíbrio dinâmico (Time Up and Go Test - TUGT); e qualidade de vida (EUROHIS-QOL-8)	Com a prática do Método Pilates solo, houve melhora significativa na agilidade, equilíbrio dinâmico e qualidade de vida.
Nery, <i>et al</i> (2016) ¹⁷	Ensaio clínico prospectivo randomizado.	Pessoas idosas de ambos os sexos, 60 anos ou mais, que não praticavam outra modalidade de atividade física orientada e não possuíam limitações físicas e cognitivas, divididos aleatoriamente em 2 grupos. GT: 44	GE: Método Pilates solo com uso de acessórios, 22 participantes, 2x por semana, com intervalo de 48h entre as sessões; GC: 22 participantes, orientações sobre a importância da realização de atividades físicas através de palestra educativa.	Qualidade de vida através dos questionários: WHOQOL-bref e WHOQOL-old.	Houve melhora significativa na qualidade de vida em idosos submetidos ao treinamento de Pilates solo.

Legenda: GT - Grupo de Tratamento; GE - Grupo Experimental; GC - Grupo Controle; GTR - Grupo Treinamento Resistido.

DISCUSSÃO

Após estudo dos 10 artigos selecionados e analisados criteriosamente, foi encontrado consenso significativo nestas literaturas a respeito da aplicação do Método Pilates (MP) na prevenção do risco de queda e reabilitação do equilíbrio na pessoa idosa. Os estudos confirmaram que esta pratica não farmacológica é eficaz e segura para o envelhecimento ativo (Długosz, *et al.* (2021)¹⁰; Patti, *et al.* (2021)¹¹; Pucci, *et al.* (2021)¹²; Gomes, *et al.* (2020)¹³; Aibar-Almazán, *et al.* (2019)¹⁴; Ferreira, *et al.* (2019)¹⁵; Mello, *et al.* (2018)¹⁶ e Nery, *et al.* (2016)¹⁷). Os resultados encontrados por eles, evidenciou melhora significativa no equilíbrio estático e na mobilidade funcional e conseqüentemente a redução do medo de cair e a melhora na Qualidade de Vida (QV) em pessoas idosas participantes do protocolo de MP.

A validação da intervenção foi confirmada pela melhora do desempenho funcional, avaliados com os testes Time Up and Go Test (TUGT) e o Teste de Alcance Funcional (TAF) (Długosz, *et al.* (2021)¹⁰; Ferreira, *et al.* (2019)¹⁵ e Mello, *et al.* (2018)¹⁶). Os resultados obtidos com estes testes, comprovou que o grupo experimental apresentou maior segurança e agilidade na execução das tarefas diárias, comparado ao grupo controle. Gomes, *et al.* (2020)¹³ relatam que o MP tem como pilar o fortalecimento do *core*, que inclui os músculos abdominais, paravertebrais, glúteos e assoalho pélvico, que atuam na estabilização do tronco e favorece a precisão e o controle dos movimentos dos membros inferiores. Como consequência, as estratégias posturais perdidas com o decorrer da idade, como a estratégia de tornozelo, são reativadas, resultando assim na redução no risco de queda.

Apesar de alguns estudos se utilizarem de protocolos de curta duração (em média 2 meses), as melhorias clínicas observadas no TUGT e TAF (como o aumento do alcance funcional e a redução do tempo) já se traduzem em uma diminuição do risco de quedas na prática.

Um outro achado que surpreendeu os autores, diz respeito a melhora dos aspectos psicossociais e a diminuição do medo de cair e sua abrangência na rotina diária desta população, já que este é um fator de risco que influencia diretamente o sedentarismo e isolamento social em pessoas idosas (Aibar-Almazán, *et al.* (2019)¹⁴; Ferreira, *et al.* (2019)¹⁵). Estes resultados, foram estatisticamente significativos ($p=0,021$) na Escala de Eficácia de Quedas (FES-I), evidenciando que a prática do

MP, aumentou a confiança da pessoa idosa para realizar Atividades de Vida Diária (AVDs) e evidenciou a redução na preocupação com a queda, que confirma a efetividade do MP na melhora da segurança percebida, quebrando o ciclo vicioso Queda - Medo de Cair - Inatividade em idosas.

No que se refere a QV geral, ficou evidenciado pelos estudos que utilizaram o WHOQOL-bref e WHOQOL-old (Pucci, *et al.* (2021)¹²; Nery, *et al.* (2016)¹⁷), melhora em todos os domínios do WHOQOL-bref no grupo intervenção. A melhora no domínio Psicológico (Mello, *et al.* (2018)¹⁶) na promoção da qualidade de vida em idosos demonstra que os princípios da Contrologia (Concentração, Controle e Fluidez) promoveram não apenas o condicionamento físico, mas também o bem-estar mental, atuando como um fator protetor contra a depressão e o isolamento.

Comparando o MP com outras modalidades de exercício, (Patti, *et al.* (2021)¹¹ e Poyatos, *et al.* (2019)¹⁸) foi possível verificar que ele é superior à Atividade Física Geral (AFG) na melhora do equilíbrio e da força. Na comparação com o Treinamento Resistido (TR) o estudo demonstrou melhoras equivalentes na força de tronco e equilíbrio de mulheres idosas. Além disso, embora o TR seja efetivo para a hipertrofia, o Pilates demonstrou um impacto mais amplo na QV (Pucci, *et al.* (2020)¹²), sugerindo que a abordagem global do MP confere benefícios na funcionalidade e no bem-estar que o tornam uma alternativa terapêutica de destaque.

Em termos de avaliações, o uso do TUGT (Długosz-Boś, *et al.* (2021)¹⁰; Patti, *et al.* (2021)¹¹ e Ferreira, *et al.* (2019)¹⁵;) e da Berg Balance Scale - BBS (Patti, *et al.* (2021)¹¹ e Gomes, *et al.* (2020)¹³) é um ponto forte nesses estudos, pois esses instrumentos de avaliação apresentam uma excelente confiabilidade (ICC > 0,90), o que assegura que os resultados de diminuição no risco de queda e aumento no equilíbrio são precisos, dando credibilidade científica às conclusões sobre a eficácia do Método Pilates.

Um outro estudo (Sarashina, *et al.* (2022)¹⁹) se utilizou de uma população de idosos com alto grau de comprometimento e fragilidade. Esta população costuma ser excluída de pesquisas, justamente pela complexidade e gravidade dos casos. Os resultados encontrados, demonstraram que o MP adaptado pode ser aplicado com segurança em idosos frágeis.

No estudo de Mello, *et al.* (2018)¹⁶, foi utilizado o MP Contemporâneo, que reforçou os resultados encontrados nos outros estudos citados acima, reforçando a promoção da aptidão física e a função cognitiva, ampliando seus benefícios para o envelhecimento saudável.

Algumas limitações são importantes de serem destacadas nestes estudos. A primeira delas, se refere ao tempo médio de intervenção (8 semanas / 2 meses), que pode ser considerado insuficiente para promover adaptações neuromusculares completas e duradouras (Gomes, *et al.* (2020)¹³). A literatura sugere que programas mais longos e contínuos são ideais para a manutenção dos ganhos de equilíbrio e a consolidação das melhorias na QV (Długosz-Boś, *et al.* (2021)¹⁰). A segunda diz respeito ao público ser composto predominantemente por mulheres (Aibar-Almazán, *et al.* (2019)¹⁴ e Ferreira, *et al.* (2019)¹⁵), o que limita a abrangência do método para a população idosa masculina.

Em termos de implicações clínicas, os resultados fornecem uma evidência robusta para que o fisioterapeuta inclua o MP em programas preventivos e de reabilitação, que podem ser utilizados e praticados não apenas para a recuperação da mobilidade, mas também como estratégia integral que inclui a abordagem do risco de queda, favorecendo a dimensão psicológica (medo de cair) e social (qualidade de vida).

Para as evidências se tornarem ainda mais consolidadas, sugere-se que pesquisas futuras explorem: 1) Protocolos do MP com duração superior para maior adaptação neuromuscular e prolongamento dos resultados; 2) A realização de estudos de *follow-up* para avaliar se os ganhos de equilíbrio e QV se mantêm a longo prazo; 3) Uma maior participação do sexo masculino para permitir que os resultados sejam garantidos no mesmo grau de eficiência para ambos os sexos; 4) Mais pesquisas com idosos frágeis.

CONCLUSÃO

Os achados desta pesquisa reiteram o potencial do Método Pilates como uma intervenção importante na Fisioterapia Geriátrica, pois demonstrou ser eficaz na otimização do equilíbrio dinâmico, resultando na redução do risco de quedas e na melhora da qualidade de vida de pessoas idosas, sendo um desfecho de alta relevância clínica e social.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Estatuto do Idoso - Saúde da Pessoa Idosa. Acesso em Março/2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-z/s/saude-da-pessoa-idosa>
2. Projeção do IBGE mostra que a população do Brasil vai parar de crescer em 2041. Agência.gov. Acesso em Março/2025. Disponível em: <https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202408/populacao-do-pais-vai-parar-de-crescer-em2041>
3. Ferigato SH, Prestes CRL, Ballarin MLGS, Miranda IMS. O processo de envelhecimento e a problematização das práticas de saúde no Brasil. Saúde Debate. Acesso em Março/2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-110420129210>
4. Santos FH, Andrade VM, Bueno OFA. Envelhecimento: um processo multifatorial. Psicologia Educacional. 2019;14(1):3-10. Acesso em Março/2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/FmvzytBwzYqPBv6x6sMzXFq>
5. Pilates JH, Miller WJ. A obra completa de Joseph Pilates: Sua saúde. O retorno à vida pela Contrologia. [recurso eletrônico] 1 ed. São Paulo: Phorte, 2015. 240p.1vol
6. Roble OJ. Uma Interpretação Estética do Método Pilates: seus princípios e convergências com a educação somática. Revista Brasileira de Estudo da Presença, Porto Alegre, 2015;v.5,n.1,p.169-190. Acesso em Abril/2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2237-266047485>
7. Oliveira G. Busca por Pilates dispara no Brasil: O que é e benefícios. Globo.com. Publicado em 11 de fevereiro de 2025. Acesso em Abril/2025. Disponível em: <https://ge.globo.com/eu/atleta/treinos/noticia/2025/02/11/pilates-o-que-e-beneficios.ghtm>
8. Carvalho AD, Chaves TVP, Chaves CTOP. A importância do método Pilates nas alterações músculo esquelética na terceira idade. Research Society and Development. 2021;10(12):1-10. Acesso em Abril/2025. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i12.20355>
9. Pereira RD, Ferreira BS, Holanda JVRS, Pires FO, Monzani JOB, Mostarda CT. Treinamento resistido com o método Pilates causa melhoria na capacidade funcional em idosas. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. 2024;18(116):331-339. Acesso em Abril/2025. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/2879>
10. Długosz M, Filar-Mierzwa K, Stawarz R, Scisłowska-Czarnecka A, Jankowicz-Szymanska A. Effect of Three Months Pilates Training on Balance and Fall Risk in Older Women. Int. J. Environ. Res. Public Health 2021;18,3663. Acesso em Julho/2025. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8037700/>
11. Patti A, Zangla D, Sahin FN, Cataldi S, Lavanco G, Palma A, *et al.* Physical exercise and prevention of falls. Effects of a Pilates training method compared with a general physical activity program: a randomized controlled trial. Medicine

- 2021; 100:13(e25289). Acesso em Julho/2025. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8021317/>
12. Pucci GCMF, Neves EB, Santana FS, Neves DA, Saavedra FJF. Efeito do Treinamento Resistido e do Pilates na Qualidade de Vida de Idosas: um ensaio clínico randomizado. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 2020;23(5):e200283. Acesso em Julho/2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200283>
 13. Gomes TS, *et al.* Os efeitos do Método Pilates sobre o equilíbrio e as estratégias posturais em idosos. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano. Canoas*.v8,n.2,2020;8(2):82-93. Acesso em Julho/2025. Disponível em: https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/6672/pdf
 14. Aibar-Almazán A, Martínez-Amat A, Cruz-Díaz D, Torre-Cruz MJ, Jiménez-García JD, Zagalaz-Anula N, *et al.* Effects of Pilates on fall risk factors in community-dwelling elderly women: A randomized, controlled trial. *European Journal of Sport Science*, 2019;v19,n.10,1386-1394. Acesso em Julho/2025. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1080/17461391.2019.1595739>
 15. Ferreira LF, Ferreira MB. Efeito de um protocolo baseado no Método Pilates sobre mobilidade, equilíbrio e risco de quedas em idosas da comunidade: ensaio clínico. *FisiSenectus: Unichapecó*. Ano 7, n.2 - Jul/Dez 2019, p.39-52. Acesso em Julho/2025. Disponível em: <https://bell.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/fisisenectus/article/view/5096/2962>
 16. Mello NF, Costa DL, Vasconcellos SV, Lensen CMM, Corazza ST. Método Pilates Contemporâneo na aptidão física, cognição e promoção de qualidade de vida em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. Rio de Janeiro, 2018;21(5):620-626. Acesso em Julho/2025. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/QVGkQFD7FSTYkpJhrWsrG4r/?format=pdf&lang=pt>
 17. Nery FR, Mugnol KCU, Xavier VB, Alves VLS. A influência da prática do Pilates na Qualidade de Vida dos Idosos: estudo clínico e randomizado. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, Porto Alegre, v.21, n.2, p.75-88, 2016. Acesso em Julho/2025. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/50051/445>
 18. Poyatos MC, Ramos-Campo DJ, Rubio-Arias JA. Pilates versus resistance training on trunk strength and balance adaptations in older women: a randomized controlled trial. *PeerJ* 7:e7948. Acesso em Julho/2025. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6859004/>
 19. Sarashina E, Mizukami K, Yoshizawa Y, Sakurai J, Tsuji A, Begg R. Feasibility of Pilates for Late-Stage Frail Older Adults to Minimize Falls and Enhance Cognitive Functions. *Appl. Sci.* 2022;12,6716. Acesso em Julho/2025. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2076-3417/12/13/6716>

ANEXO 1 - Cronograma das Atividades


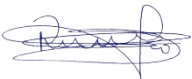
CRONOGRAMA DE ATIVIDADES – TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Fica estabelecido que serão realizadas 2 reuniões a cada bimestre, referentes à realização do trabalho de conclusão de curso intitulado:





“Pilates e Qualidade de Vida na Terceira Idade: Uma Revisão Sobre a Redução do Risco de Quedas.”

Orientadora: Stella Pelegrini



Alunos:

NOME ALUNO	RA	CAMPUS	ASS.
Luciana Babachinas	T891DG-9	Marquês	
Roberta Swenson Lima Lendimuth	T86560-3	Marquês	



1º Bimestre:

Data	Ass. Orientador	Ass. Aluno	Atividade Proposta
25/02/25	 Stella Pelegrini Crefito/RJ 99578-F		Assinatura dos documentos e discussão do tema do projeto.
04/03/25	 Stella Pelegrini Crefito/RJ 99578-F		Definição do tema e título do trabalho.



2º Bimestre:

Data	Ass. Orientador	Ass. Aluno	Atividade Proposta
15/04/25	 Stella Pellegrini Crello /3 99576-F	Luciana Babachinas	Definição do Método, Objetivos e Justificativa.
29/04/25	 Stella Pellegrini Crello /3 99576-F	Luciana Babachinas	Apresentação da Introdução, discussão dos aspectos principais abordados e correções.

3º Bimestre:



Data	Ass. Orientador	Ass. Aluno	Atividade Proposta
18/08/25	 Stella Pellegrini Crello /3 99576-F	Luciana Babachinas	Esclarecimento sobre buscadores e palavras-chave e orientação sobre quadro de resultados.
18/09/25	 Stella Pellegrini Crello /3 99576-F	Luciana Babachinas	Apresentação e correção do quadro de resultados e orientação sobre a discussão.

4º Bimestre:

Data	Ass. Orientador	Ass. Aluno	Atividade Proposta
16/10/25	 Stella Pellegrini Crello /3 99576-F	Luciana Babachinas	Correção da discussão e orientação sobre conclusão, resumo e abstract e banner.
06/11/25	 Stella Pellegrini Crello /3 99576-F	Luciana Babachinas	Correção final das últimas alterações, checagem da formatação do artigo e conteúdo do banner.

ANEXO 2 - Termo de Responsabilidade de Orientação**CURSO DE FISIOTERAPIA****TERMO DE COMPROMISSO DO ORIENTADOR****São Paulo, 25 de fevereiro de 2025.**

Eu, Stella Pelegrini, Fisioterapeuta, Mestre, declaro que a Produção Técnico-Científica Interdisciplinar das alunas:

NOME ALUNO	R.A.	CAMPUS	ASS.
Luciana Babachinas	T891DG-9	Marquês	
Roberta Swenson Lima Lendimuth	T86560-3	Marquês	

regularmente matriculadas no curso de Fisioterapia da Universidade Paulista – UNIP, será por mim orientado, no corrente ano letivo e que estou ciente do cronograma e das regras de elaboração da Produção Técnico-Científica Interdisciplinar, comprometendo-me a acompanhar todas as etapas do trabalho sempre que me for previamente solicitado e de acordo com a minha disponibilidade.



Stella Pelegrini
Crefito 73 99576-F

Professor Orientador

Versão do CopySpider: 3.5

Relatório gerado por: lucianababachinas@gmail.com

Análise no modo: Web/Normal (disponibilidade de 100.0%) em 15:10 s

Idioma da busca: Português

<u>Arquivos</u>	<u>Termos comuns</u>	<u>Semelhança</u>	<u>Agrupamento</u>
TCC_Lu&Ro_RevisaoFinal.pdf	148	Baixa	Baixo
X mpce.mp.br/wp-content/uploads/2022/08/Pol%C3%81tica-Nacional-do-Idoso-velhas-e-novas-quest%C3%83es-Idosos.pdf			
TCC_Lu&Ro_RevisaoFinal.pdf	139	Baixa	Baixo
X www.habitusvitalis.com.br/wp-content/uploads/2025/04/Saude-da-Mulher-Edicao-XX.pdf			
TCC_Lu&Ro_RevisaoFinal.pdf	118	Baixa	Baixo
X bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_condicoes_atencao_primaria_sau.pdf			
TCC_Lu&Ro_RevisaoFinal.pdf	91	Baixa	Baixo
X bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/evlhecimento_sau_pessoa_idosa.pdf			
TCC_Lu&Ro_RevisaoFinal.pdf	63	Baixa	Baixo
X home.unicruz.edu.br/wp-content/uploads/2020/06/N%C3%8DVEIS-DE-FRAGILIDADE-AN%C3%81LISE-D E-SEGUIMENTO-DE-TR%C3%8AS-ANOS-EM-IDOS OS-DOMICILIADOS-DE-UM-MUNIC%C3%8DPIO-D O-NOROESTE-DO-ESTADO-DO-RIO-GRANDE-DO-SUL-Tatiene-Renz.pdf			
TCC_Lu&Ro_RevisaoFinal.pdf	62	Baixa	Baixo
X subpav.org/aps/uploads/publico/repositorio/Manual-d e-Avaliacao-Multidimensional-da-Pessoa-Idosa-para-a-Atencao-Primaria-a-Saude.-Aplicacoes-do-IVCF-20 -e-do-ICOPE.pdf			
TCC_Lu&Ro_RevisaoFinal.pdf	62	Baixa	Baixo
X biblioteca.faculdadeunimed.edu.br/uploads/arquivo/S audecoletiva1.pdf			
TCC_Lu&Ro_RevisaoFinal.pdf	61	Baixa	Baixo
X revistaft.com.br/a-efetividade-do-metodo-pilates-em-p acientes-hipertensos-revisao-sistematica			
TCC_Lu&Ro_RevisaoFinal.pdf	60	Baixa	Baixo
X repositorio.enap.gov.br/bitstream/1/4162/1/Livro_Teorias e Análises sobre Implementação de Políticas Públicas no Brasil.pdf			