

O método Pilates na capacidade funcional e qualidade de vida de idosos, um olhar para a aplicação prática: uma revisão bibliográfica

The Pilates method on the functional capacity and quality of life of the elderly, a look at practical application: a bibliographic review

Sabrina Lencina Bonorino ^{1*}, Fabiana Ritter Antunes ² Veronica Jocasta Casarotto ³ Solange Beatriz Billig Garces⁴

¹ Escola Estadual Básica, Lages, Santa Catarina, Brasil.

² Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, Rio Grande do Sul, Brasil.

³ Universidade Federal do Amazonas, Amazonas, Brasil.

⁴ Universidade de Cruz Alta, Cruz Alta, Rio Grande do Sul, Brasil.

*Autora para correspondência: bonorino.sabrinalencina@gmail.com

RESUMO

O presente estudo analisa os efeitos do método Pilates na capacidade funcional (CF) e qualidade de vida (QV) de idosos, a partir de uma revisão de literatura. A metodologia adotada nesta revisão incluiu buscas na Biblioteca Virtual da Saúde, com critérios de inclusão e exclusão específicos. Na busca inicial emergiram 111 estudos, e após aplicar os critérios de inclusão e exclusão, seis estudos foram para análise completa. Os principais resultados apontam que a população mais investigada é do sexo feminino, o método mais utilizado é o pilates solo, com duração de 12 semanas de investigação, maior parte dos grupos controle foram sem a realização de exercícios, dentre os instrumentos utilizados para avaliar os desfechos QV e CF, destacam-se o WHOQOL-OLD e GDLAM, respectivamente. Os resultados indicam que o Pilates é uma potencial estratégia para promover melhorias na QV e CF da população idosa, direcionando para um envelhecimento ativo de qualidade, mas ainda é escasso na literatura científica estudos que investiguem esses desfechos de maneira interdependentes em praticantes idosos de Pilates. Dessa forma, ainda faz-se necessário que sejam realizados mais estudos clínicos, com bom delineamento metodológico para potencializar os efeitos positivos dessa prática e para que realmente o prática do Pilates deixe de ser apenas uma metodologia com potencial para

promover melhorias na população idosa e se mostre realmente efetiva através da prática baseada em evidências.

Palavras-chave: pilates; capacidade funcional; qualidade de vida.

ABSTRACT

Through a literature review this study analyzes the effects of the Pilates method on functional capacity (FC) and quality of life (QL) in elderly. The methodology adopted for this review included searches in the Virtual Health Library, using specific inclusion and exclusion criteria. The initial search yielded 111 studies, and after applying the inclusion and exclusion criteria, six studies were selected for full analysis. The main findings indicate that the most studied population was female, the most commonly used method was mat Pilates, and the typical intervention duration was 12 weeks. Most control groups did not perform any physical exercises. Among the instruments used to assess QL and FC outcomes, the WHOQOL-OLD and GDLAM were the most prominent, respectively. The results suggest that Pilates is a promising strategy for improving QoL and FC in the elderly population, contributing to a higher quality of active aging. However, the scientific literature still lacks studies that investigate these outcomes interdependently in elderly Pilates practitioners. Therefore, more clinical studies with strong methodological design are needed to enhance the positive effects of this practice and to move beyond considering Pilates as merely a potentially beneficial method. Such evidence would help establish its effectiveness through evidence-based practice.

Keywords: pilates; functional capacity; quality of life.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população mundial é uma realidade que está diretamente associado a processos deletérios humanos e nas últimas décadas o incentivo a prática de atividades físicas a essa população tem sido realizado por diferentes organizações relacionados à saúde, quer seja na prevenção, tratamento de doenças como para promover melhorias na saúde, capacidade funcional (CF) e qualidade de vida (QV) da população idosa (Brasil, 2021; Fletcher *et al.*, 1996).

Dentre tantos elementos deletérios comuns à população idosa, o declínio das capacidades funcionais pode levar a dependência funcional dessa população (Cabral *et al.*, 2021) e a manutenção ou melhora da CF dos idosos é um dos fatores que contribuem para uma melhor QV dessa população.

Dentre as práticas recomendadas para a população idosa o Pilates é uma prática que vem ganhando destaque na área científica por ser capaz de melhorar o equilíbrio dinâmico e estático (De Campos Júnior *et al.*, 2024), força muscular (Oliveira *et al.*, 2024) inclusive as populações com doenças degenerativas como Parkinson (Banks *et al.*, 2024). Ju *et al.* (2023) em sua revisão sistemática destacam, inclusive, o potencial do Método Pilates para melhorar a saúde mental de pacientes com depressão e ansiedade.

Além disso, há relatos na literatura de melhor QV praticantes idosos de Pilates, se comparados a sujeitos sedentários, em especial em relação aos domínios físico e mental (Santos; Nascimento, 2020).

No entanto, ainda não há consenso quando se trata de qualidade de vida e capacidade funcional de idosos praticantes de Pilates. Dessa forma, o presente estudo busca investigar os efeitos método pilates na CF e QV de idosos praticantes de Pilates.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

No presente estudo foi realizada uma revisão bibliográfica na Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), que tem indexada diferentes bases de dados, nacionais e internacionais (LILACS, Scielo, PubMed, Cochrane Library, EMBASE, Scopus, PEDro, Web of Science, WHOLIS, dentre outras) para investigar os principais efeitos do Pilates na capacidade funcional e qualidade de vida de idoso. Foram utilizados os seguintes descritores: idoso “OR” população idosa; “AND” pilates “OR” pilates solo; “AND” capacidade funcional; “AND” qualidade de vida. Foi aplicado o filtro para textos em: português, inglês e espanhol, cada estudo teve seu título e resumo avaliado, para aplicar os critérios de inclusão, a busca e análise inicial foi investigado por dois pesquisadores independentes e posteriormente conferido por um pesquisador externo.

Foram adotados os seguintes critérios: de inclusão: apresentar os termos descritos na busca no título e/ou resumo; de exclusão: não apresentar grupo controle, ser revisão de literatura, sujeitos com idade inferior a 60 anos, população institucionalizada, estudos

duplicados, não apresentar os desfechos investigados em seus critérios avaliados, não ter nenhum grupo praticante de pilates, apresentar dentre os sujeitos pacientes com doenças demenciais e não ser artigo científico.

3 RESULTADOS

Após a busca emergiram 111 estudos para análise, destes foram analisados os títulos e resumos e aplicados os critérios de exclusão acima descritos, logo resultaram em seis estudos para análise detalhada na íntegra. Pode-se observar que a caracterização dos estudos analisados indica que nenhum deles avaliou ao mesmo tempo CF e QV dos idosos. Pode-se observar que para avaliar a QV a maioria dos estudos optou por utilizar os instrumentos WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD (Tabela 1). Já para avaliar a CF todos estudos analisados utilizaram o GDLAM (Tabela 1). Ao observar a característica da população investigada, pode-se observar que apenas um dos estudos investigou sujeitos com patologias associadas (diabetes tipo II), a maioria dos estudos investigou as respostas crônicas do Pilates em mulheres, com total de 232, enquanto apenas dois estudos incluíram homens, totalizando 13 participantes.

Tabela 1- Caracterização dos Estudos que investigaram o Método Pilates e a Qualidade de vida e Capacidade Funcional de idosos.

CARACTERÍSTICA METODOLÓGICA	Pires et al. (2024)	Tozin et al. (2014)	Nery et al. (2024)	Gandolfy et al. (2019)	Melo et al. (2020)	Rodrigues et al. (2010)
DESFECHO						
QV	X	X	X	X		
CF					X	X
PROTOCOLO						
Pilates On-line	X					
Pilates solo	X	X	X	X	X	
Pilates Equipamentos						
Grupo controle	Guia de exercícios	Palestras	Não realizou exercícios	Não realizou exercícios	Não descreve atividades	Não realizou exercícios
Duração total (SEM)	12	8	8	12	12	8
Treinos semanais	2	2	2	3	3	2
Duração treino (min)	45	60	60	60	60	60
SUJEITOS						
Amostra	56	31	44	40	22	52
Característica	Saudáveis (durante a pandemia)	Dor crônica	Não praticar atividades físicas orientada	Sedentárias	Diabetes II	Sedentárias
SEXO						
Feminino	52	31	35	40	22	52
Masculino	4		9			
INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO	Whoqol-bref Whoqol-old	SF-36	Whoqol-bref Whoqol-old	Medical Outcomes Study	GDLAM	GDLAM

Fonte: Os autores (2025)

Ao observar as principais características dos protocolos com o Método Pilates, a maioria utilizou o Pilates Solo, a maioria dos estudos priorizaram protocolos com maior duração, 12 semanas, dois encontros semanais e 60 minutos de prática. Na maioria dos protocolos de Grupos Controle (GC) não foram desenvolvidos protocolos de exercício.

Na tabela 2 pode-se observar a relação entre o Método Pilates e a CF e QV de idosos. Destaca-se que ficou evidente que independentemente da metodologia de treinamento adotada nas investigações o Método Pilates mostrou-se efetivo para melhorar a QV e a CF da população idosa, com destaque a diferentes domínios associados ao físico, em especial. Ainda referindo a QV a autonomia, vitalidade, elementos sociais e elementos relacionados a saúde emocional também são fatores que mostraram efeitos positivos após a prática do Pilates. Apenas no estudo, realizado durante a pandemia, que os resultados foram semelhantes, e foi o único protocolo que comparou a efetividade do Pilates com GC de exercícios físicos, conforme pode ser evidenciado na Tabela 2.

Tabela 2 - Apresentação dos desfechos e principais resultados a Qualidade de Vida e Capacidade Funcional por Estudos.

ESTUDOS	Pires et al. (2024)	Tozin et al. (2014)	Nery et al. (2024)	Gandolfy et al. (2019)	Melo et al. (2020)	Rodrigues et al. (2010)
DESECHO	QUALIDADE DE VIDA				CAPACIDADE FUNCIONAL	
RESULTADOS	WB#; WO*	SF-36 *	WB#; WO*	MOS*	GDLAM#*	GDLAM*
DOMÍNIOS	WO - Em ambos os grupos no elemento participação social, medo e morrer; e autonomia melhorou apenas no grupo controle	GP - Apresentou melhora no aspecto físico	WB - GP -melhorou todos os elementos avaliados; GC - o domínio físico melhorou WO - GP - Os domínios: habilidade sensorial, autonomia, morte/morrer e intimidade; melhoraram, assim como o escore da QV geral; GC - todos os elementos pioraram	GP - apresentou melhora nos escores de avaliação da qualidade de vida: funcionamento físico e componente físico GP apresentou escores mais altos que o GC nos domínios: funcionamento físico, papel físico, papel emocional, vitalidade, resumo do componente físico e resumo do componente emocional.	#No início do experimento 90,9% estavam no nível fraco *54,6% das mulheres no PILATES já se encontravam nas classificações regular, boa e muito boa	GP - obteve resultados significativamente melhores em todos os testes e no índice geral GC - melhorou apenas a caminhada de 10m.

Fonte: Os autores (2025).

Ao observar o comportamento da CF, constatou-se que anteriormente a prática do Pilates os idosos estavam com a CF com nível inferior ao esperado e após as idosas envolvidas no estudo apresentaram melhora nos diferentes aspectos da CF, enquanto apenas um dos estudos apontou melhora na avaliação da caminhada no GC.

4 DISCUSSÃO

Os achados deste estudo direcionam a compreensão da contribuição do Método Pilates para melhorar a CF e QV dos idosos após experiências igual ou superior a oito semanas de prática, independentemente do instrumento utilizado ou metodologia de treinamento utilizada. Tal achado corrobora com estudos de Oliveira *et al.* (2022) destacam que um envelhecer ativo é fator determinante para apresentar melhor QV e CF.

É importante ressaltar que o presente estudo constatou que embora o Pilates seja amplamente referenciado para população idosa para melhorar a CF (Melo *et al.*, 2020; Rodrigues *et al.*, 2010) e QV (Pires *et al.*, 2024; Nery *et al.*, 2024; Gandolfy *et al.*, 2024; Tozim *et al.*, 2024) nenhum estudo, dentre os analisados avaliou se a prática do Pilates é capaz de apresentar respostas efetivas simultaneamente na CF e na QV em seus praticantes idosos, diferentemente de investigações envolvendo outras práticas físicas, como musculação (Dinardi, *et al.*, 2020). Recomenda-se que futuras pesquisas incorporem ambos os aspectos, avaliando de forma integrada o impacto do Método Pilates na capacidade funcional e na qualidade de vida dessa população.

Quanto aos protocolos de intervenção, a maioria dos estudos aplicou o Pilates Solo, com duração de 12 semanas, duas sessões semanais de 60 minutos cada. Entretanto, a ausência de protocolos ativos nos grupos controle limita a avaliação rigorosa da contribuição do Método Pilates.

Dentre as possíveis limitações dos achados deste estudo, a comparação da efetividade da prática do Pilates na CF e QV de idosos, principalmente ao compará-lo com GC sem a prática de exercícios. Destaca-se que o Pilates sempre mostrou-se efetivo ao promover melhoria nos desfechos envolvidos nessa situação. Nesse quesito, ele reforça a importância de que adotar um estilo de vida ativo é capaz de promover diversos benefícios ao idoso, tanto referente a CF quanto a QV (Maciel, 2010, p.1024). Já no estudo em que o GC realizou exercícios orientados os resultados foram semelhantes à sua prática, se isso por um lado pode representar uma limitação, por outro mostra-se uma técnica de treinamento segura para trabalhar inclusive com populações especiais (Banks *et al.*, 2024) com patologias associadas, nas quais muitas vezes o treinamento convencional não seria recomendado com tanta facilidade.

A predominância do uso dos instrumentos WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD para avaliação da QV e GDLAM, para avaliar a CF, indica uma preferência por ferramentas

consolidadas e adaptadas para idosos, o que confere maior validade aos resultados obtidos. Sem esquecer essas ferramentas de avaliação também buscam avaliar de maneira ampla o sujeito, investigando diferentes domínios, possibilitando ter uma visão mais ampla do sujeito.

Destaca-se que embora o WHOQOL-BREF tenha sido validado para diversas populações, incluindo idosos, o WHOQOL-OLD é específico para essa faixa etária, o que sugere sua aplicação preferencial em estudos que avaliem qualidade de vida em idosos, devido à sua maior sensibilidade às particularidades desse grupo e boa psicomетria (Fleck; Chachamovik; Trentini, 2006). Ao observar a CF do GDLAM houve consenso na utilização do instrumento reiterando a importância do método Pilates na CF do idoso, o que reflete diretamente em sua autonomia e redução de morbimortalidade dessa população (Tavares; Dias, 2012).

Outro ponto relevante diz respeito à composição amostral dos estudos, que apresenta predominância de mulheres em idosos, o que embora represente a maior sobrevivência de mulheres nessa faixa etária, acaba por não contemplar as necessidades funcionais diferentes de acordo com o sexo, a fim de verificar possíveis diferenças de resposta ao Método Pilates entre eles.

Por fim, ao analisar os resultados pode-se constatar que a temática Pilates, CF e QV na população idosa ainda é pouco explorada, trazendo lacunas importantes a serem investigadas. O presente estudo constatou que embora seus efeitos mais evidentes concentram-se no aspecto físico, ainda se faz necessário o desenvolvimento de mais ensaios clínicos bem delineados que investiguem essa prática para fortalecer sua recomendação, enquanto potencial estratégia para melhorar a funcionalidade e QV de vida dessa população, para se fortalecer enquanto prática baseada em evidências segura e efetiva para essa população idosa.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se, a partir dos estudos analisados, que há necessidade de maior ênfase na investigação dos efeitos do Método Pilates, seja na modalidade com aparelhos ou no solo por meio de protocolos bem definidos quanto à frequência, duração e intensidade das sessões. Além disso, destaca-se a importância de desenvolver pesquisas que contemplem de forma equilibrada tanto homens quanto mulheres idosas, considerando as possíveis diferenças nas respostas às intervenções. Recomenda-se, ainda, que futuros estudos utilizem, de forma integrada,

instrumentos validados para avaliar simultaneamente a CF e a QV, a fim de oferecer uma compreensão mais abrangente dos benefícios do Método Pilates na população idosa.

REFERÊNCIAS

BANKS, H. C. *et al.* Short-term effects of Pilates-based exercise on upper limb strength and function in people with Parkinson's disease. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 39, p.237-242, 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il.

CABRAL, J. F. *et al.* Vulnerability and Functional Decline in older people in Primary Health Care: a longitudinal study. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 24, n.1, p.e200302, 2021.

DE CAMPOS JÚNIOR, J. F.; DE OLIVEIRA, L. C. DOS REIS, A. L.; *et al.* Effects of Pilates exercises on postural balance and reduced risk of falls in older adults: A systematic review and meta-analysis. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v.57, p. 101888, 2024.

DINARDI, R. R. *et al.* Efeito do treinamento de força com diferentes velocidades de movimento sobre a capacidade funcional e qualidade de vida em idosos: uma revisão sistemática. **Brazilian Journal of Science and Movement**, v. 30, n.1, 2022.

FLECK, M. P.; CHACHAMOVIK, E.; TRENTINI, C. Development and validation of the Portuguese version of the WHOQOL-OLD module. **Revista de Saúde Pública**, v. 40, n. 5, p. 785-791, 2006.

FLETCHER, G.F. *et al.* Statement on exercise: benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans - A statement for health professionals by the Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of the Council on Clinical Cardiology, American Heart Association. **Circulation**, v.94, p. 857-862, 1996.

GANDOLFI, N. R. S. *et al.* The influence of the Pilates method on quality of life and bone remodelling in older women: a controlled study. **Quality of Life Research**, v. 29, n. 2, p. 381-389, 2020.

JU, M. *et al.* The impact of Pilates exercise for depression symptoms in female patients: A systematic review and meta-analysis. **Medicine**, v. 102, n. 41, p. e35419, 2023.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010.

MELO, K. C. B. *et al.* Pilates method training: functional and blood glucose responses of older women with type 2 diabetes. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 34, n. 4, p. 1001-1007, 2020.

NERY, F. R. *et al.* A influência da prática do Pilates na qualidade de vida dos idosos: estudo clínico e randomizado. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, v. 21, n. 2, 2016.

OLIVEIRA, D. V. *et al.* Qualidade de vida, capacidade funcional de idosos fisicamente ativos: possíveis relações. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 20, n. 71, 2022.

OLIVEIRA, L. S. *et al.* Effects of pilates exercises on strength, endurance and muscle power in older adults: Systematic review and meta-analysis. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 39, p. 615-634, 2024.

PIRES, V. *et al.* Effects of Mat Pilates online on the depressive symptoms and quality of life of older people during the COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 29, p.e0328, 2024.

RODRIGUES, B. G. S. *et al.* Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.17, n.4, p. 300-305, out/dez. 2010.

SANTOS, N. A.; NASCIMENTO, M. M. Avaliação da percepção da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes do método pilates e idosas sedentárias, na região do Sertão Pernambucano. **Arquivos Ciências Saúde UNIPAR**, v. 24, n.1, p. 9-14, 2020.

TAVARES, D. M. S.; DIAS, F. A. Functional capacity, morbidities and quality of life of the elderly. **Texto & Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 21, n.1, p.112-120, 2012.

TOZIM, B. M.; FURLANETO, M. G.; FRANÇA, D. M. L. *et al.* Efeito do método Pilates na flexibilidade, qualidade de vida e nível de dor em idosos. **ConScientiae Saúde**, v. 13, n. 4, p. 563-570, 2014.