

Atuação do Pilates em idosos com artrose.

Performance of Pilates in elderly individuals with osteoarthritis.

Actuación del Pilates en personas mayores con artrosis.

Maria Rita da Costa e Silva

RESUMO

A atuação do Pilates em idosos com artrose tem se destacado como uma importante estratégia terapêutica para promover qualidade de vida, autonomia e bem-estar. A artrose é uma doença degenerativa das articulações, comum no envelhecimento, que provoca dor, rigidez, limitação dos movimentos e dificuldade na realização das atividades diárias. Nesse contexto, o método Pilates surge como uma alternativa eficaz e segura, pois trabalha o fortalecimento muscular, alongamento, equilíbrio, coordenação motora e postura, respeitando os limites individuais de cada idoso. Os exercícios de Pilates são realizados de forma controlada e com baixo impacto, o que contribui para a redução das dores articulares e melhora da mobilidade. Além disso, o fortalecimento da musculatura ao redor das articulações oferece maior estabilidade, diminuindo sobrecargas e prevenindo agravamentos da artrose. Outro benefício importante é a melhora do equilíbrio e da flexibilidade, fatores essenciais para a prevenção de quedas, bastante frequentes nessa faixa etária. Dessa forma, a atuação do Pilates em idosos com artrose demonstra resultados positivos tanto no aspecto físico quanto funcional, favorecendo maior independência e melhor desempenho nas tarefas cotidianas. Portanto, quando orientado por profissional capacitado, o método representa uma intervenção eficaz no tratamento complementar da artrose em idosos.

Palavras-chave : Pilates; Idosos; Artrose.

ABSTRACT

The role of Pilates in elderly people with osteoarthritis has stood out as an important therapeutic strategy to promote quality of life, autonomy, and well-being. Osteoarthritis is a degenerative joint disease common in aging, causing pain, stiffness, limited movement,

and difficulty performing daily activities. In this context, the Pilates method emerges as an effective and safe alternative, as it works on muscle strengthening, stretching, balance, motor coordination, and posture, respecting the individual limits of each elderly person. Pilates exercises are performed in a controlled and low-impact manner, which contributes to reducing joint pain and improving mobility. In addition, strengthening the muscles around the joints provides greater stability, decreasing overload and preventing the worsening of osteoarthritis. Another important benefit is the improvement of balance and flexibility, essential factors for preventing falls, which are frequent in this age group. Thus, the role of Pilates in elderly people with osteoarthritis demonstrates positive results in both physical and functional aspects, favoring greater independence and better performance in daily tasks. Therefore, when guided by a qualified professional, the method represents an effective complementary intervention in the treatment of osteoarthritis in the elderly.

Keywords: Pilates; Elderly; Osteoarthritis.

Resumen

La actuación del Pilates en personas mayores con artrosis se ha destacado como una importante estrategia terapéutica para promover la calidad de vida, la autonomía y el bienestar. La artrosis es una enfermedad degenerativa de las articulaciones, común en el envejecimiento, que provoca dolor, rigidez, limitación de los movimientos y dificultad en la realización de las actividades diarias. En este contexto, el método Pilates surge como una alternativa eficaz y segura, ya que trabaja el fortalecimiento muscular, el estiramiento, el equilibrio, la coordinación motora y la postura, respetando los límites individuales de cada persona mayor. Los ejercicios de Pilates se realizan de forma controlada y con bajo impacto, lo que contribuye a la reducción del dolor articular y a la mejora de la movilidad. Además, el fortalecimiento de la musculatura alrededor de las articulaciones proporciona mayor estabilidad, disminuyendo las sobrecargas y previniendo el agravamiento de la artrosis. Otro beneficio importante es la mejora del equilibrio y la flexibilidad, factores esenciales para la prevención de caídas, bastante frecuentes en esta etapa de la vida. De este modo, la actuación del Pilates en personas mayores con artrosis demuestra resultados positivos tanto en el aspecto físico como funcional, favoreciendo una mayor independencia y un mejor desempeño en las actividades cotidianas. Por lo tanto, cuando es orientado por un profesional capacitado, el método representa una intervención eficaz en el tratamiento complementario de la artrosis en personas mayores.

Palabras clave : Pilates; Personas mayores; Artrosis.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que tem direcionado a atenção de pesquisadores e profissionais da saúde para a promoção da qualidade de vida na população idosa (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020). Entre as condições musculoesqueléticas mais prevalentes nessa faixa etária, destaca-se a artrose, osteoartrite (OA), uma doença articular degenerativa caracterizada pela deterioração

progressiva da cartilagem articular, acometendo principalmente joelhos, quadris, coluna vertebral e mãos (Shinzato; Kinashi, 2024). Trata-se da desordem articular mais comum em todo o mundo, constituindo uma das principais causas de dor, perda funcional e incapacidade em idosos (Silva *et al.*, 2020).

Estima-se que sua incidência continue crescendo nas próximas décadas, impulsionada pelo aumento da expectativa de vida e pelas mudanças nos padrões epidemiológicos (Hunter; Bierma-Zeinstra, 2019). A artrose impacta significativamente a autonomia e a independência dos idosos, uma vez que a dor crônica e a rigidez articular limitam a realização de atividades básicas da vida diária (Tessinari, 2025). Nesse contexto, intervenções não farmacológicas, especialmente os programas de exercício físico, têm sido amplamente recomendadas como estratégias de primeira linha para o manejo da condição (Reis; Costa, 2019). Entre as modalidades de exercício que vêm ganhando destaque na literatura científica, o método Pilates tem se consolidado como uma intervenção promissora para a população idosa com condições musculoesqueléticas crônicas (Farina; Santos, 2023).

Criado por Joseph Hubertus Pilates no início do século XX, o método baseia-se em princípios fundamentais como concentração, fluidez de movimentos, controle, precisão e respiração (Markondes, 2019). Caracteriza-se como uma atividade de baixo impacto que promove o fortalecimento muscular, especialmente da musculatura do core (centro de força), melhora da flexibilidade, do equilíbrio e da propriocepção, aspectos diretamente relacionados às limitações impostas pela artrose (Crittemden *et al.*, 2021). Estudos recentes têm demonstrado que o Pilates pode ser particularmente benéfico para idosos com artrose. Uma revisão sistemática publicada em 2022 revelou que o Pilates foi significativamente eficaz na redução da dor associada à osteoartrite de joelho em idosos (Denham-Jones *et al.*, 2022). Os autores concluíram que o Pilates constitui uma intervenção segura e eficaz para essa população, com ausência de efeitos adversos significativos relatados, sendo particularmente relevante para idosos que, de outra forma, estariam em risco de se tornarem sedentários em decorrência de suas limitações físicas. Em complementação, um ensaio clínico randomizado publicado em 2023 investigou especificamente os efeitos do Mat Pilates (Pilates solo) em mulheres idosas com osteoartrite de joelho (Rêgo *et al.*, 2023).

Os achados demonstraram melhora significativa nos escores de capacidade funcional, dor e rigidez articular no grupo intervenção quando comparado ao grupo controle, além de ganhos expressivos no estado geral de saúde (Rêgo *et al.*, 2023). Esses resultados reforçam o potencial terapêutico do método para essa condição específica, destacando-o como alternativa viável aos programas de exercícios convencionais. Diante desse panorama, o presente artigo tem como objetivo analisar, com base na literatura científica disponível, a atuação do método Pilates em idosos com artrose, investigando seus efeitos sobre dor, funcionalidade, qualidade de vida e aspectos psicossociais. Busca-se, ainda, compreender os mecanismos pelos quais essa prática pode contribuir para a melhora clínica e funcional desses pacientes, oferecendo subsídios para a prática clínica baseada em evidências e para a prescrição segura e eficaz de exercícios para a população idosa acometida por essa condição musculoesquelética tão prevalente.

MÉTODOS

Tipo de estudo:

Tratou-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter qualitativo, descritivo e exploratório, que teve como finalidade reunir e sintetizar resultados de pesquisas científicas acerca da atuação do método Pilates em idosos com artrose. Esse tipo de estudo possibilitou uma visão ampla do conhecimento existente sobre determinado tema, contribuindo para a compreensão das evidências disponíveis e para o avanço científico da área investigada (Alvarenga et al., 2024). A revisão integrativa compreendeu etapas sistematizadas, como definição da questão norteadora, busca na literatura, seleção dos estudos, avaliação crítica das produções científicas, organização dos dados e síntese dos principais achados. Essa metodologia mostrou-se adequada para investigar os benefícios do Pilates na população idosa acometida por artrose, especialmente no que se refere à dor, funcionalidade e qualidade de vida (Dantas et al., 2022). Nesse contexto, a abordagem qualitativa e descritiva permitiu analisar de forma detalhada os resultados encontrados nos estudos selecionados, identificando diferentes perspectivas e contribuições científicas sobre o tema. Além disso, favoreceu a reflexão crítica acerca das lacunas existentes na literatura e das possibilidades de novas pesquisas (Hassunuma et al., 2024).

Cenário do Estudo:

A pesquisa foi realizada por meio da estratégia PICO, que contempla o paciente ou problema (P), o interesse (I) e o contexto (Co), a fim de direcionar a elaboração da questão norteadora do estudo. A análise bibliográfica foi desenvolvida mediante buscas eletrônicas nas principais bases de dados científicas, como SciELO, LILACS, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed. Foram selecionados artigos científicos, periódicos, dissertações, livros e teses publicados nos idiomas português e inglês. Para ampliar e refinar a busca, utilizaram-se os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e os Medical Subject Headings (MeSH), por meio das combinações dos termos *Pilates AND idosos AND artrose*, *Pilates AND osteoarthritis AND elderly* e *exercise AND aging AND osteoarthritis*. Nesse contexto, a estratégia PICO foi organizada considerando como população idosos com artrose, como interesse o método Pilates e como contexto a reabilitação física, funcionalidade e qualidade de vida. Dessa forma, buscou-se reunir produções científicas relevantes que permitissem compreender os efeitos do método Pilates no tratamento complementar da artrose em idosos.

Critério de Inclusão e Exclusão:

Os critérios de inclusão da pesquisa abrangeram artigos publicados no período estabelecido, disponíveis na íntegra e nos idiomas português e inglês. Foram excluídos estudos indisponíveis, duplicados, editoriais e publicações de caráter opinativo que não apresentassem fundamentação empírica. A seleção dos estudos ocorreu em duas etapas: inicialmente, realizou-se uma triagem com base nos títulos e resumos, seguida de uma análise detalhada dos textos completos que atenderam aos critérios estabelecidos. Essa abordagem buscou assegurar a relevância e a qualidade das referências escolhidas para a análise. Os estudos utilizados na pesquisa foram selecionados por meio das bases de dados LILACS, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), SciELO e PubMed, plataformas reconhecidas pela relevância e confiabilidade na disseminação de produções científicas na área da saúde. Esse processo sistemático permitiu organizar de forma criteriosa o corpus bibliográfico, garantindo que os estudos selecionados fossem relevantes e adequados para subsidiar a análise do tema proposto.

Análise de dados:

A pesquisa foi desenvolvida em duas etapas distintas. Na primeira fase, realizou-se um levantamento amplo da literatura relacionada ao tema “A Atuação do Pilates em Idosos com Artrose”, identificando estudos relevantes que abordavam os efeitos dessa prática terapêutica. Na segunda etapa, os artigos selecionados foram submetidos a uma análise crítica e interpretativa, considerando objetivos, métodos aplicados e principais resultados encontrados. Foram observados aspectos como redução da dor, melhora da mobilidade, equilíbrio, fortalecimento muscular, autonomia funcional e qualidade de vida. Por fim, os principais achados foram sintetizados, permitindo uma compreensão aprofundada sobre a contribuição do método Pilates no tratamento complementar da artrose em idosos, bem como sua relevância para a promoção do envelhecimento saudável e da independência funcional.

RESULTADOS

Os dados extraídos dos estudos selecionados serão sintetizados na Tabela 01, a qual reúne informações metodológicas das pesquisas incluídas. A busca nas bases de dados SciELO, LILACS e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) resultou em um total de 533 publicações. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram excluídos os artigos duplicados, aqueles que não se enquadraram no período definido, que não abordavam especificamente o tema proposto, método Pilates em idosos com artrose, ou que não apresentavam o texto completo disponível (n = 515). Ao final do processo, 18 estudos compuseram a amostra, servindo de base para a análise dos efeitos do método Pilates na redução da dor, melhora da mobilidade, funcionalidade e qualidade de vida em idosos com artrose.

Os resultados demonstram que o método Pilates apresenta efeitos positivos significativos na redução da dor articular, sendo este um dos principais benefícios

observados. A prática regular dos exercícios contribui para a diminuição da rigidez e para o aumento da amplitude de movimento, favorecendo o alívio dos sintomas da artrose. Além disso, foi observada melhora na capacidade funcional, evidenciada pelo aumento da autonomia na realização das atividades da vida diária, como caminhar, sentar-se e levantar-se. O fortalecimento muscular, especialmente da musculatura estabilizadora, mostrou-se essencial para proporcionar maior suporte às articulações, reduzindo sobrecargas e auxiliando na prevenção da progressão da doença.

Outro achado relevante refere-se à melhora do equilíbrio e da coordenação motora, fatores diretamente relacionados à prevenção de quedas, evento frequente e de grande impacto na população idosa. A prática do Pilates também contribuiu para ganhos na flexibilidade e postura, promovendo maior controle corporal e eficiência dos movimentos. No que diz respeito à qualidade de vida, os estudos apontam benefícios não apenas físicos, mas também psicológicos, como aumento da autoestima, redução do medo de se movimentar (cinesiofobia) e maior participação social. De modo geral, os achados evidenciam que o Pilates é uma abordagem segura e eficaz para idosos com artrose, especialmente quando realizado de forma orientada e individualizada. Não foram relatados efeitos adversos significativos, reforçando sua aplicabilidade nos programas de reabilitação e promoção da saúde do idoso. Dessa maneira, Os principais dados referentes aos estudos selecionados, incluindo características metodológicas e resultados encontrados, encontram-se organizados de forma detalhada na Tabela 01. Essa sistematização permite uma melhor visualização das informações e facilita a compreensão dos achados da pesquisa. (Tabela 1).

Tabela 1

AUTOR / ANO	TÍTULO DO ESTUDO	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS PRINCIPAIS
ALVARENGA et al. (2024)	A revisão integrativa nos estudos das políticas públicas educacionais: potencialidades e aplicabilidade do método.	Analisar aplicabilidade da revisão integrativa	Revisão integrativa	Método eficaz para síntese de evidências científicas
DANTAS et al. (2022)	Como elaborar	Sistematizar método científico	Revisão metodológica	Organização e análise crítica dos

	uma revisão integrativa: sistematização do método científico			estudos
HASSUNUM A et al. (2024)	Revisão integrativa e redação de artigo científico : uma proposta metodológica em 10 passos.	Apresentar proposta metodológica	Revisão	Facilita construção de estudos científicos
ANDRADE (2025)	Efeitos do método Pilates na qualidade de vida de pessoas idosas: uma revisão narrativa	Avaliar impacto do Pilates	Revisão narrativa	Melhora da qualidade de vida e autonomia
ARAÚJO-GOMES et al. (2023)	Efeitos do treinamento de força muscular , aeróbico e de resistência	Avaliar efeitos do exercício	Estudo experimental	Melhora da autonomia funcional

muscular sobre a autonomia funcional e qualidade de vida de idosos.

ASSIS et al. (2022)

Prevalência e tratamento da dor crônica em idosos brasileiros com osteoartrite: uma revisão integrativa

Analisar prevalência e tratamento

Revisão integrativa

Alta prevalência de dor e limitação funcional

CARNEIRO; AYRES (2021)

Saúde do idoso e atenção primária: autonomia, vulnerabilidades e os desafios do cuidado.

Analisar autonomia e vulnerabilidades

Revisão

Importância da funcionalidade e qualidade de vida

CRITTENDEN et al. (2021)

Pilates for older adults: a systematic review and

Avaliar efeitos do método

Revisão sistemática

Melhora da função física e mobilidade

meta-an
alysis.

**DENHAM-JO
NES et al.
(2022)**

A
systemat
ic review
of the
effective
ness of
Pilates
on pain,
disability,
physical
function,
and
quality of
life in
older
adults
with
chronic
musculo
skeletal
condition
s.
Musculo
skeletal
Care

Avaliar eficácia
do Pilates

Revisão sistemática

Redução da
dor e
melhora
funcional

**GONÇALVE
S; ALVES
(2025)**

Idade
prospecti
va e as
novas
medidas
de
envelhec
imento
populaci
onal:
indicador
es para
o Brasil
e suas
cinco
regiões.

Analisar
indicadores de
envelheciment
o

Estudo demográfico

Crescimento
da
população
idosa

**HUNTER;
BIERMA-ZEI**

Osteoart

Revisar doença

Revisão

Alta
prevalência

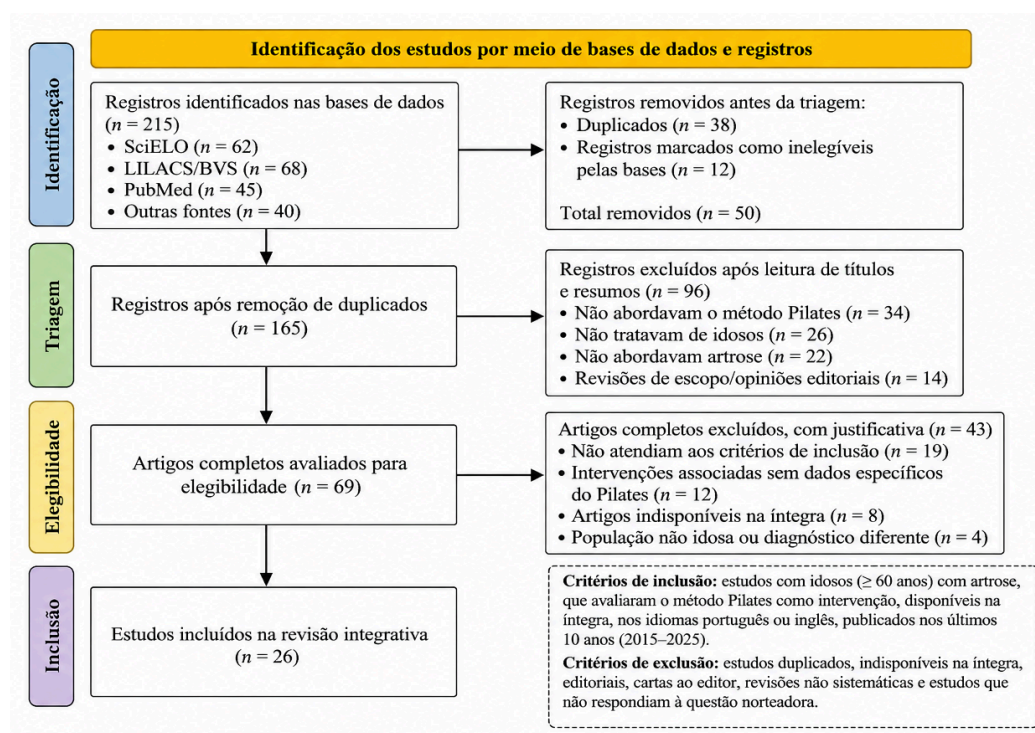
NSTRA (2019)	hritis. The Lancet			e impacto funcional
LIMA; FARINATTI (2025)	Influênci a do método Pilates sobre a força muscular , flexibilid ade e postura de adultos com 50 anos ou mais: revisão sistemáti ca.	Avaliar força e flexibilidade	Revisão sistemática	Melhora da função neuromuscul ar
RÊGO et al. (2023)	Effects of mat Pilates on older adult women with knee osteoart hritis: a randomi zed controlle d trial. Journal of Bodywor k and Moveme nt Therapie s	Avaliar efeitos do Pilates	Ensaio clínico	Redução da dor e melhora funcional

REIS; COSTA (2019)	Programas não farmacológicos para o tratamento de doenças crônicas não transmissíveis: enfoque na artrose	Avaliar intervenções	Revisão	Exercícios são essenciais no tratamento
SHINZATO; KINASHI (2024)	Prevalência de sintomas de doenças musculoesqueléticas na área de abrangência de uma Unidade Básica de Saúde.	Avaliar prevalência	Estudo observacional	Alta incidência em idosos

Fonte: Realizada pelo autor da Pesquisa.

De modo geral, os estudos apresentados demonstram que o método Pilates apresenta resultados positivos no tratamento da artrose em idosos, com destaque para a redução da dor e melhora da funcionalidade. Observam-se ainda ganhos na mobilidade, equilíbrio e qualidade de vida. Os achados reforçam o potencial do método como intervenção complementar no cuidado à população idosa.

A partir desses achados, realizou-se a organização sistemática das etapas de busca, seleção e análise dos estudos incluídos nesta revisão integrativa, conforme apresentado no fluxograma a seguir. O esquema ilustra de forma detalhada o processo de identificação dos artigos, os critérios utilizados para exclusão das publicações e a definição da amostra final analisada na pesquisa.



Fonte: Realizada pelo autor da Pesquisa.

Dessa maneira, o fluxograma contribui para maior clareza metodológica e transparência no processo de seleção dos estudos, permitindo melhor compreensão da construção da revisão integrativa e da consistência dos resultados obtidos. A partir da definição da amostra final, procedeu-se à análise crítica dos estudos selecionados, possibilitando discutir os principais efeitos do método Pilates sobre a dor, funcionalidade, mobilidade e qualidade de vida em idosos com artrose.

DISCUSSÃO

Os resultados encontrados nos estudos analisados evidenciam que o método Pilates apresenta efeitos positivos relevantes no tratamento de idosos com artrose, especialmente no que se refere à redução da dor, melhora da funcionalidade, mobilidade e qualidade de vida. Esses achados reforçam a importância das intervenções não farmacológicas no manejo da osteoartrite, condição considerada uma das principais causas de incapacidade funcional na população idosa. A literatura científica demonstra que o avanço do envelhecimento populacional está diretamente associado ao aumento da prevalência das doenças músculo esqueléticas degenerativas, tornando indispensável a adoção de estratégias terapêuticas voltadas à manutenção da autonomia e independência funcional dos idosos.

Nesse contexto, diversos estudos apontam o exercício físico como uma das abordagens terapêuticas mais eficazes no tratamento complementar da artrose. Segundo Hunter e Bierma-Zeinstra (2019), programas de exercícios físicos contribuem

significativamente para a redução da dor e preservação da função articular, além de auxiliarem na prevenção da progressão das limitações funcionais. Da mesma forma, Reis e Costa (2019) destacam que intervenções não farmacológicas apresentam impacto positivo no controle dos sintomas da osteoartrite, principalmente quando associadas à promoção do movimento corporal e fortalecimento muscular.

Entre as modalidades terapêuticas disponíveis, o método Pilates vem se consolidando como uma prática segura e eficaz para a população idosa. Isso ocorre porque os exercícios são realizados de forma controlada, com baixo impacto articular e foco no alinhamento postural, controle respiratório, fortalecimento muscular e consciência corporal. De acordo com Crittenden et al. (2021), o Pilates promove melhora significativa da função física, da mobilidade e do equilíbrio em idosos, além de contribuir para maior estabilidade corporal e redução do risco de quedas. Esses benefícios são particularmente importantes em indivíduos com artrose, considerando que a dor e a rigidez articular frequentemente comprometem a marcha, a postura e a realização das atividades de vida diária.

A redução da dor foi um dos principais benefícios observados nos estudos incluídos nesta revisão. Pesquisas como as de Denham-Jones et al. (2022) e Rêgo et al. (2023) demonstraram que a prática regular do Pilates promove diminuição significativa da dor articular em idosos com osteoartrite, especialmente em casos de comprometimento do joelho. Os autores relacionam esses resultados ao fortalecimento da musculatura estabilizadora e à melhora da biomecânica corporal, fatores que contribuem para menor sobrecarga nas articulações acometidas. Além disso, a melhora da flexibilidade e da amplitude de movimento favorece maior conforto funcional durante a realização das atividades cotidianas.

Outro aspecto amplamente evidenciado refere-se à melhora da funcionalidade e da autonomia dos idosos. Estudos como os de Lima e Farinatti (2025) e Teixeira, Ferreira e Mocarzel (2024) indicam que o método Pilates favorece ganhos na força muscular, equilíbrio, coordenação motora e resistência física, proporcionando maior independência para execução das atividades diárias, como caminhar, sentar, levantar-se e subir escadas. Esses resultados possuem grande relevância clínica, uma vez que a perda funcional representa um dos principais fatores associados à redução da qualidade de vida e ao aumento da dependência na velhice.

Além dos benefícios físicos, os estudos analisados também apontam impactos positivos nos aspectos emocionais e psicossociais dos idosos. Andrade (2025) destaca que a prática do Pilates está relacionada ao aumento da autoestima, melhora da autoconfiança e maior participação social. Esses efeitos tornam-se especialmente importantes diante das limitações frequentemente impostas pela artrose, que podem favorecer isolamento social, medo de movimentar-se e diminuição da interação social. Assim, observa-se que os benefícios do método ultrapassam o âmbito biomecânico, contribuindo também para o bem-estar psicológico e social da população idosa.

Outro ponto relevante discutido na literatura refere-se à prevenção de quedas. A artrose compromete significativamente a estabilidade corporal e a propriocepção, aumentando o risco de acidentes e fraturas em idosos. Nesse sentido, o Pilates apresenta contribuição importante por trabalhar controle postural, equilíbrio e consciência corporal. Conforme evidenciado por Araújo-Gomes et al. (2023), exercícios que estimulam força

muscular e resistência funcional favorecem diretamente a autonomia e segurança dos idosos, reduzindo vulnerabilidades associadas ao envelhecimento.

Apesar dos resultados positivos encontrados, alguns estudos ressaltam a necessidade de individualização dos protocolos terapêuticos. A intensidade dos exercícios, frequência das sessões e condições clínicas dos participantes podem influenciar diretamente os resultados obtidos. Dessa forma, torna-se fundamental que o método seja aplicado por profissionais capacitados, respeitando as limitações funcionais, o grau de comprometimento articular e a presença de comorbidades associadas.

Adicionalmente, a análise dos estudos evidencia a existência de lacunas na literatura científica, especialmente relacionadas à padronização metodológica das intervenções. Observa-se diversidade quanto ao tempo de aplicação do Pilates, número de sessões semanais, instrumentos de avaliação e características das amostras estudadas. Tal heterogeneidade dificulta comparações mais precisas entre os estudos e reforça a necessidade de novas pesquisas com maior rigor metodológico, ensaios clínicos randomizados e acompanhamento longitudinal.

Dessa maneira, os achados desta revisão integrativa demonstram que o método Pilates constitui uma alternativa terapêutica relevante no tratamento complementar da artrose em idosos. Sua prática contribui não apenas para a redução dos sintomas físicos da doença, mas também para a promoção do envelhecimento ativo, manutenção da independência funcional e melhora global da qualidade de vida, evidenciando sua importância dentro das estratégias multidisciplinares de cuidado à saúde da pessoa idosa.

CONCLUSÃO

Diante da análise dos estudos selecionados, conclui-se que o método Pilates se apresenta como uma estratégia terapêutica eficaz no manejo da artrose em idosos, contribuindo de forma significativa para a redução da dor, melhora da funcionalidade, mobilidade, equilíbrio e qualidade de vida. Esses benefícios reforçam a importância da inclusão de intervenções não farmacológicas no tratamento dessa condição, especialmente considerando o impacto da artrose na autonomia e independência da população idosa.

Os resultados evidenciam que o Pilates, por ser uma prática de baixo impacto e adaptável às limitações individuais, promove o fortalecimento muscular, o aumento da flexibilidade e o aprimoramento do controle postural, fatores essenciais para a realização das atividades da vida diária. Além disso, a melhora do equilíbrio e da coordenação motora contribui para a prevenção de quedas, um dos principais riscos à saúde nessa faixa etária.

Outro aspecto relevante observado refere-se aos benefícios psicossociais proporcionados pela prática, como o aumento da autoestima, do bem-estar e da participação social dos idosos, o que amplia os efeitos positivos para além do âmbito físico. Dessa forma, o método Pilates demonstra-se não apenas como uma intervenção voltada à reabilitação, mas também como uma ferramenta de promoção do envelhecimento ativo e saudável.

Entretanto, destaca-se a necessidade de que a prática seja orientada por profissionais capacitados e adaptada às condições individuais de cada paciente,

garantindo segurança e eficácia. Além disso, ressalta-se a importância da realização de novos estudos com maior rigor metodológico, visando à padronização de protocolos e à ampliação das evidências científicas sobre os efeitos do Pilates em idosos com artrose.

Assim, conclui-se que o método Pilates constitui uma alternativa viável, segura e eficaz no tratamento complementar da artrose em idosos, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e para a manutenção da independência funcional dessa população.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Eldaronice Queiroz de et al. A revisão integrativa nos estudos das políticas públicas educacionais: potencialidades e aplicabilidade do método. *Revista Brasileira de Educação*, v. 29, p. e290111, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782024290111>. Acesso em: 29 abr. 2026.

ANDRADE, Priscilla de Almeida. *Efeitos do método Pilates na qualidade de vida de pessoas idosas: uma revisão narrativa*. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2025. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/62282>. Acesso em: 29 abr. 2026.

ARAÚJO-GOMES, Rafaela C. et al. Efeitos do treinamento de força muscular, aeróbico e de resistência muscular sobre a autonomia funcional e qualidade de vida de idosos. *Motricidade*, v. 19, n. 3, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.6063/MOTRICIDADE.31487>. Acesso em: 29 abr. 2026.

ASSIS, Angela et al. Prevalência e tratamento da dor crônica em idosos brasileiros com osteoartrose: uma revisão integrativa. *Revista Científica CEREM-GO*, v. 3, n. 8, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.37951/2675-5009.2022v3i08.95>. Acesso em: 29 abr. 2026.

CARNEIRO, Jeane Lima e Silva; AYRES, José Ricardo de Carvalho Mesquita. Saúde do idoso e atenção primária: autonomia, vulnerabilidades e os desafios do cuidado. *Revista de Saúde Pública*, v. 55, p. 29, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055002856>. Acesso em: 29 abr. 2026.

CRITTENDEN, D. J. et al. Pilates for older adults: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Aging and Physical Activity*, v. 29, n. 3, p. 512-525, 2021.

DANTAS, Hallana Laisa de Lima et al. Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. *Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem*, v. 12, n. 37, p. 334-345, mar. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.24276/rrecien2022.12.37.334-345>. Acesso em: 29 abr. 2026.

DENHAM-JONES, L. et al. A systematic review of the effectiveness of Pilates on pain, disability, physical function, and quality of life in older adults with chronic musculoskeletal conditions. *Musculoskeletal Care*, v. 20, n. 1, p. 10-30, 2022.

FARINA, Hugo Policarpo; SANTOS, Luiz Felipe Pimentel dos. *Métodos de treinamento de força tradicionais e contemporâneos: uma revisão descritiva*. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2023.

GONÇALVES, Anderson; ALVES, Luciana Correia. Idade prospectiva e as novas medidas de envelhecimento populacional: indicadores para o Brasil e suas cinco regiões. *Revista Brasileira de Estudos de População*, v. 41, p. 1-24, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.20947/S0102-3098a0278>. Acesso em: 29 abr. 2026.

HASSUNUMA, R. M. et al. Revisão integrativa e redação de artigo científico: uma proposta metodológica em 10 passos. *Revista Multidisciplinar de Educação e Meio Ambiente*, v. 5, n. 3, p. 1-16, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.51189/integrar/rema/4275>. Acesso em: 29 abr. 2026.

HUNTER, D. J.; BIERMA-ZEINSTRAS, S. Osteoarthritis. *The Lancet*, v. 393, n. 10182, p. 1745-1759, 2019.

LIMA, Ailton Caetano de; FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. Influência do método Pilates sobre a força muscular, flexibilidade e postura de adultos com 50 anos ou mais: revisão sistemática. *Ciência Atual – Revista Científica Multidisciplinar do Centro Universitário São José*, v. 22, n. 1, 2025. Disponível em: <https://revista.saojose.br/index.php/cafsj/article/view/798>. Acesso em: 29 abr. 2026.

MARKONDES, R. *Método Pilates: seu posicionamento no mercado de fitness*. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2018. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/253480/001159041.pdf?sequence=1>. Acesso em: 28 abr. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Envelhecimento e saúde*. Genebra: OMS, 2020.

PILATES, Joseph. *A obra completa de Joseph Pilates: sua saúde e retorno à vida através da contrologia*. São Paulo: Phorte, 2009.

RÊGO, T. A. M. et al. Effects of mat Pilates on older adult women with knee osteoarthritis: a randomized controlled trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, v. 33, p. 136-141, 2023.

REIS, F. H.; COSTA, E. J. Programas não farmacológicos para o tratamento de doenças crônicas não transmissíveis: enfoque na artrose. *Revista Fisioterapia & Tecnologia*, v. 12, n. 1, p. 22-36, 2019. Disponível em: <https://revistaft.com.br/programas-nao-farmacologicos-para-o-tratamento-de-doencas-cronicas-nao-transmissiveis/>. Acesso em: 28 abr. 2026.

SHINZATO, M. M.; KINASHI, M. Prevalência de sintomas de doenças musculoesqueléticas na área de abrangência de uma Unidade Básica de Saúde. *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, v. 19, n. 46, p. 4195, 2024. Disponível em: [https://doi.org/10.5712/rbmfc19\(46\)4195](https://doi.org/10.5712/rbmfc19(46)4195). Acesso em: 27 abr. 2026.

SILVA, K. S. dos et al. *Efeitos da cinesioterapia e do exercício resistido na osteoartrite de joelho: estudo randomizado simples-cego*. 2020. Dissertação (Mestrado) – Universidade Adventista de São Paulo, 2020. Disponível em: <https://cdn1.unasp.br/mestrado/saude/2020/12/08145120/DISSERTACAO-2-SANDOVAL-VATRI.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. Osteoartrite (artrose). 2017. Disponível em: <https://www.reumatologia.org.br/doencas-reumaticas/osteoartrite-artrose/>. Acesso em: 29 abr. 2026.

TEIXEIRA, Aline Leão; FERREIRA, Leila; MOCARZEL, Rafael Carvalho da Silva. Revisão integrativa sobre a prática de Pilates por idosas. *Corpoconsciência*, v. 28, p. e17785, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.51283/rc.28.e17785>. Acesso em: 29 abr. 2026.