www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v. 30, n. 164, 2026 | DOI: 10.69849/5zc9v630

Método pilates na prevenção de queda em pessoas idosas

Pilates method in fall prevention in older adults

José Lauro de Melo Pinho
Lucas Barbosa da Silva
Marcia Helena de Mello Freitas
Otavio Peres Torres[1]
Leonia Maria da Silva Oliveira[2]

Resumo: O envelhecimento populacional é acompanhado por declínio funcional progressivo, com redução da força muscular, flexibilidade e equilíbrio, o que aumenta o risco de quedas entre pessoas idosas. Nesse contexto, o método Pilates, que enfatiza a respiração, a concentração, o controle e a estabilização do tronco, tem sido apontado como estratégia fisioterapêutica para a prevenção de quedas. Este estudo teve como objetivo reunir e analisar conhecimentos científicos sobre à aplicação do método Pilates na prevenção de quedas na pessoa idosa, considerando seus efeitos sobre o equilíbrio, a força muscular, a mobilidade e o controle postural. Trata-se de uma revisão da literatura de caráter descritivo, realizada nas bases SciELO e PubMed, com artigos publicados entre 2021 e 2026, em português e inglês, disponíveis na íntegra. Os estudos evidenciam que o método Pilates, apresenta benefícios significativos para a saúde da pessoa idosa, especialmente na melhora do equilíbrio, da força muscular, da flexibilidade e da mobilidade funcional. Os estudos demonstram efeitos positivos sobre a estabilidade postural, a marcha e a capacidade funcional, contribuindo para a redução dos fatores associados ao risco de quedas. Além disso, a prática favorece a autonomia, a segurança e a qualidade de vida.

Palavras-chave: Pilates. Prevenção de quedas. Pessoa idosa. Fisioterapia.

Abstract: Population aging is accompanied by progressive functional decline, with reduced muscle strength, flexibility and balance, which increases the risk of falls among older adults. In this context, the Pilates method, which emphasizes breathing, concentration, control and trunk

[1] Acadêmicos do curso de Fisioterapia do Centro Universitário IBMR. Artigo apresentado como requisito de conclusão do curso. 2026.
[2] Orientadora

stabilization, has been proposed as a physiotherapy strategy for fall prevention. This study aimed to gather and analyze scientific knowledge on the application of the Pilates method in fall prevention among older adults, considering its effects on balance, muscle strength, mobility and postural control. This is a descriptive literature review carried out in the SciELO and PubMed databases, including articles published between 2021 and 2026, in Portuguese and English, available in full text. Studies show that the Pilates method offers significant health benefits for older adults, particularly in improving balance, muscular strength, flexibility, and functional mobility. Research demonstrates positive effects on postural stability, gait, and functional capacity, contributing to a reduction in factors associated with the risk of falls. Furthermore, the practice promotes autonomy, safety, and quality of life.

Keywords: Pilates. Fall prevention. Older adults. Physical therapy.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial em constante crescimento e representa um dos maiores desafios da atualidade para a saúde pública e para as políticas sociais (SOUZA; SILVA, 2025). Esse processo resulta em declínio molecular e celular, com repercussões progressivas sobre todos os sistemas do corpo e sobre a condição psicossocial da pessoa (PEREIRA et al., 2022). Como consequência, os gestos motores tornam-se menos seguros, inclusive na realização das atividades de vida diária (SOFIATTI et al., 2021). Observam-se, ainda, perdas funcionais e estruturais progressivas, como a redução da massa muscular (sarcopenia) e da densidade mineral óssea (osteoporose), que comprometem a força muscular, a flexibilidade e o equilíbrio (FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ et al., 2021). Nesse contexto, as funções locomotoras, sensoriais e cognitivas relacionam-se intimamente com a mobilidade (SOFIATTI et al., 2021), e a diminuição do equilíbrio pode gerar medo de queda, o que modifica os padrões de marcha da população idosa (SILVA; SHIEL; MCINTOSH, 2022).

O envelhecimento também está associado à redução da capacidade e da velocidade de caminhada. Entre os 25 e os 75 anos, a força muscular diminui 49% e 33%; entre os 60 e os 85 anos, o número de passos diários e a velocidade de caminhada reduzem-se em 75%, enquanto as quedas por número de passos diários aumentam 800% (SILVA; SHIEL; MCINTOSH, 2021, p. 12).

Estima-se que aproximadamente 20% da população em processo de envelhecimento sofra quedas a cada ano (SOFIATTI et al., 2021). O risco aumenta com a idade: a prevalência anual é

de 30% entre as pessoas com mais de 65 anos e de 40% entre as com mais de 80 anos (FERNÁNDEZ-RODRÍGUEZ et al., 2021).

Nesse sentido, a fisioterapia desempenha papel importante na prevenção de quedas em pessoas idosas, por meio de orientações, assistência nas atividades de vida diária, alongamentos, treino de marcha e de equilíbrio, fortalecimento muscular e manutenção da funcionalidade (FREITAS et al., 2021), podendo ainda reduzir a velocidade do declínio decorrente do envelhecimento (PEREIRA et al., 2022). Entre as abordagens disponíveis, os exercícios do método Pilates auxiliam a pessoa idosa a melhorar a mobilidade e a independência, além de reduzir a carga de quedas (SILVA; SHIEL; MCINTOSH, 2022).O método Pilates, criado por Joseph Pilates em 1920, combina corpo e mente e exige concentração na respiração e na postura corporal para manter a estabilidade do tronco, favorecendo a força muscular, o controle corporal e a flexibilidade dos praticantes (SAMPAIO et al., 2023). A ênfase nos músculos estabilizadores do tronco contribui diretamente para a melhora do equilíbrio e da postura, fatores essenciais na prevenção de quedas em pessoas idosas (SOUZA; SILVA, 2025).

Do ponto de vista fisioterapêutico, o método Pilates utiliza padrões de movimento semelhantes aos das atividades funcionais da vida diária, sistematizados em seis princípios fundamentais: respiração, concentração, centralização, controle, precisão e fluidez (BRITO et al., 2025). Sua proposta é promover a qualidade de vida dos praticantes por meio de posturas mais adequadas, maior mobilidade, melhor equilíbrio e mais agilidade (HONÓRIO et al., 2021).

A escolha deste tema justifica-se pela importância de ampliar o conhecimento sobre os benefícios do método Pilates na prevenção de quedas da pessoa idosa, dada a sua possível contribuição para a promoção da saúde, a independência funcional e o envelhecimento saudável. Além disso, a análise das evidências científicas disponíveis pode subsidiar fisioterapeutas na escolha de estratégias preventivas fundamentadas, individualizadas e adequadas às necessidades dessa população.

Diante desse cenário, em que as quedas representam um problema frequente e de risco crescente com o avançar da idade, torna-se pertinente investigar o que a literatura científica apresenta sobre o Pilates como estratégia preventiva. Assim, a questão norteadora deste estudo, estruturada a partir dos elementos população (pessoas idosas), intervenção (método Pilates) e desfecho (prevenção de quedas), é: quais evidências científicas demonstram a contribuição do método Pilates para a prevenção de quedas em pessoas idosas, considerando seus efeitos sobre o equilíbrio, a força muscular, a mobilidade e o controle postural?

Dessa forma, o objetivo geral deste trabalho é reunir e analisar os conhecimentos científicos sobre a aplicação do método Pilates na prevenção de quedas em pessoas idosas, a fim de compreender seus benefícios e suas limitações e contribuir para o aprimoramento da atuação

fisioterapêutica voltada à segurança, à autonomia e à qualidade de vida dessa população.

2 METODOLOGIA

O presente estudo é uma revisão da literatura realizada no período de fevereiro a dezembro de 2026. Esse método possibilitou a síntese do conhecimento científico disponível sobre a temática, permitindo a análise crítica e sistematizada dos achados.

2.1 ABORDAGEM METODOLÓGICA

A pesquisa foi realizada através de um estudo descritivo, fundamentado na análise de produções científicas disponíveis em bases de dados eletrônicas.

2.2 CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE DOS ESTUDOS

Critérios de Inclusão: artigos científicos disponíveis na íntegra, publicados entre 2021 e 2026, nos idiomas português e inglês, relacionados ao Método Pilates na prevenção de quedas da pessoa idosa.

Critérios de Exclusão: artigos duplicados, estudos que não respondam à questão norteadora, publicações fora do período estabelecido, editoriais, cartas, resumos de eventos, trabalhos acadêmicos sem publicação em periódico e estudos sem acesso ao texto completo.

2.3 INSTRUMENTOS PARA COLETA DE DADOS

A busca dos artigos científicos foi realizada nas bases de dados SciELO e PubMed, publicados entre o período de 2021 a 2026, utilizando descritores relacionados à pessoa idosa, à prevenção de quedas e ao método Pilates. Foram empregados os termos em português e inglês, combinados pelos operadores booleanos AND e OR, a fim de ampliar e direcionar os resultados. Na PubMed, foram utilizados descritores MeSH e termos livres, incluindo “Aged”, “Accidental Falls” e “Pilates”.

2.4 PROCEDIMENTOS PARA A ANÁLISE DOS DADOS

Figura 1 – Procedimento para análise de dados



Fonte: Autores (2026).

2.5 PROCEDIMENTO E SELEÇÃO DOS ESTUDOS

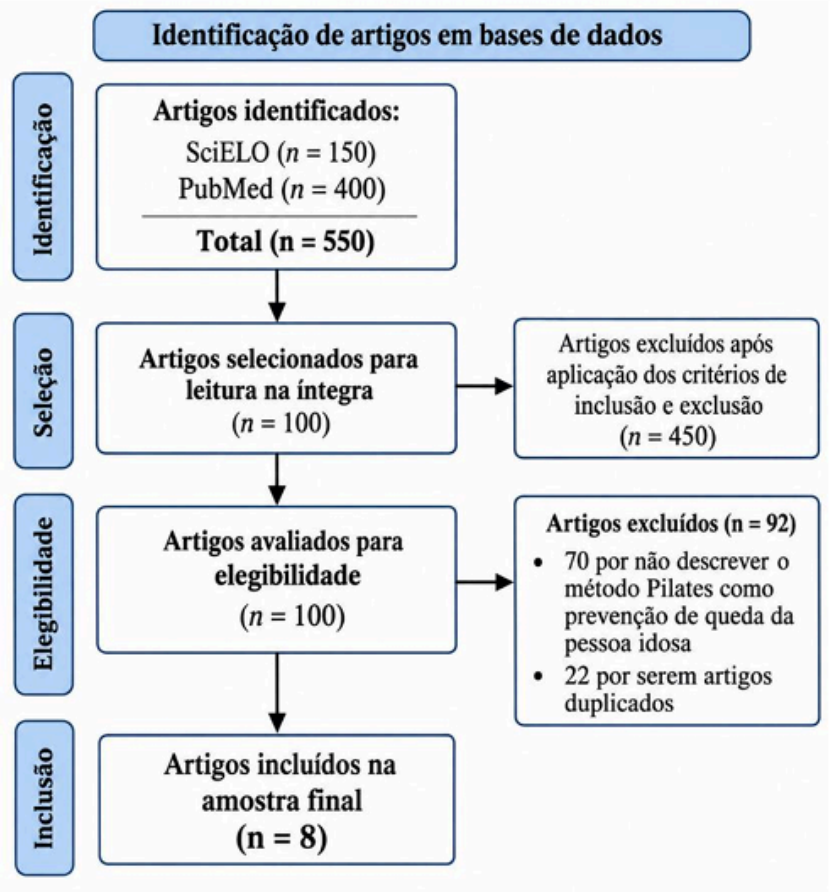
Os procedimentos de seleção dos estudos seguiram três etapas. A primeira etapa consistiu na leitura dos títulos e resumos e seleção a partir da adequação ao tema, eliminando as duplicações. Foram encontrados 550 artigos, e selecionados 100 artigos após eliminação das repetições. A segunda etapa consistiu na leitura de títulos e resumos, utilizando como critério de adequação ao tema e que ofereçam respostas à questão norteadora do estudo. Foram selecionados 8 artigos. A terceira etapa consistiu na leitura do texto completo, com base no critério utilizado na etapa 2. Permaneceram selecionados os 8 artigos, conforme fluxograma apresentado na Figura 1.

2.6 LIMITAÇÃO DO ESTUDO

Este estudo apresentou como limitações o baixo número de estudos, o uso de apenas dois idiomas na busca, o pouco tempo de pesquisa e a falta de critério de qualidade aplicada aos

estudos incluídos.

Figura 1 -Fluxograma da Seleção dos Estudos



Fonte: PRISMA (2020), elaborado pelos autores

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na busca eletrônica pelos bancos de dados online SciELO e PubMed, cruzando as palavras-chave descritas em Métodos, foram encontrados 550 artigos, após a aplicação do critério de inclusão, a partir desta leitura, 100 trabalhos. Ao final da busca e leitura dos artigos, foram selecionados 8 estudos (Tabela 1).

Tabela 1 – Evidências científicas sobre o método Pilates na prevenção de quedas em pessoas idosas

Autor/ano	Objetivo	Número de estudos/participantes	Conclusão
Patti et al., 2021	Comparar os efeitos do método Pilates com um programa geral de atividade física sobre o equilíbrio e a redução do risco de quedas em pessoas idosas.	Ensaio clínico randomizado. 41 participantes.	O Pilates apresentou resultados superiores ao programa geral de atividade física, promovendo melhora do equilíbrio e da força muscular, sendo uma estratégia favorável à redução do risco de quedas.
Fernández-Rodríguez et al., 2021	Avaliar os efeitos do Pilates sobre o desempenho físico, incluindo equilíbrio, força, flexibilidade, funcionalidade e risco de quedas em pessoas idosas.	Revisão sistemática e metanálise 39 estudos	O Pilates apresentou efeitos positivos sobre equilíbrio, força muscular, flexibilidade e capacidade funcional, além de contribuir para a redução dos fatores associados ao risco de quedas.
Da Silva, Shiel e McIntosh, 2021	Investigar os efeitos do Pilates sobre fatores de risco para quedas, considerando mobilidade funcional, marcha, equilíbrio postural e medo de cair em pessoas idosas.	Revisão sistemática e metanálise. 12 estudos, totalizando 702 participantes.	O método Pilates demonstrou benefícios na mobilidade, estabilidade postural e redução do medo de cair. Entretanto, os autores destacam a necessidade de estudos de maior qualidade para confirmar a redução efetiva do número de quedas.
Długosz-Boś et al., 2021	Avaliar os efeitos de três meses de treinamento de Pilates sobre o equilíbrio e o risco de quedas em mulheres idosas.	Ensaio Clínico randomizado 50 participantes.	O treinamento promoveu melhora do equilíbrio, especialmente na estabilidade postural e nos limites de estabilidade, contribuindo para a redução dos fatores de risco de quedas.
Silva et al., 2022	Verificar a eficácia de seis semanas de Pilates sobre a mobilidade funcional, equilíbrio postural e parâmetros da marcha em pessoas idosas.	Estudo prospectivo. 27 participantes.	O Pilates proporcionou melhora da mobilidade funcional, equilíbrio postural, velocidade da marcha e parâmetros espaço-temporais, favorecendo a diminuição dos fatores de risco de quedas.
Pereira et al., 2022	Identificar e analisar os benefícios do método Pilates para a saúde e o envelhecimento saudável da pessoas idosas.	Revisão sistemática e metanálise. 30 estudos.	Os resultados demonstraram benefícios na força muscular, equilíbrio dinâmico, mobilidade e capacidade funcional, indicando que o Pilates pode contribuir para o envelhecimento saudável e a redução do risco de quedas.
Silva, Shiel e McIntosh, 2022	Investigar os efeitos do Pilates sobre o risco de quedas, marcha, equilíbrio, mobilidade funcional e medo de cair em pessoas idosas.	Ensaio clínico randomizado. 61 participantes.	O programa de 12 semanas apresentou efeitos positivos sobre o equilíbrio postural, mobilidade funcional e parâmetros da marcha, sugerindo contribuição para a prevenção de quedas.
Abdullah et al., 2026	Comparar os efeitos dos exercícios aeróbicos e do Pilates sobre equilíbrio, marcha, capacidade funcional, força dos membros inferiores e medo de cair em idosos.	Ensaio clínico randomizado. 44 participantes	O estudo avaliou os benefícios das duas modalidades após oito semanas de intervenção, considerando equilíbrio, força, mobilidade e qualidade de vida. Os resultados favorecem a utilização de exercícios estruturados para melhorar a funcionalidade dos idosos.

Fonte: Elaborado pelos autores

Corroborando com nossos estudos, Rangel et al., (2023) ao compararem pessoas idosas praticantes de Pilates e sedentários, encontraram pontuação média mais alta na escala de equilíbrio de Berg entre os praticantes (53,18 contra 47,43), que os autores interpretam como

melhor equilíbrio e mobilidade e prevenção dos riscos de queda. Essa perspectiva é reforçada nos estudos de Costa et al., (2026) que afirmam que o método Pilates tem se mostrado uma ferramenta com evidências promissoras para redução de quedas. Esses estudos corroboram com os achados de Brito et al., (2025), que atestam que o método Pilates é uma intervenção propícia para a redução do risco de quedas em pessoas idosas.

Para Souza e Silva (2025), além da prevenção e redução dos riscos de queda, observou-se repercussão positiva nos aspectos psicossociais, como aumento da autoestima, motivação e interação social, demonstrando que a prática atua também na promoção do bem estar emocional e na criação de vínculos de amizade e apoio entre os participantes. Esses achados são validados nos estudos de Andrade, Silva e Soares (2026), onde afirmam que a prevenção de quedas em pessoas idosas requer compreensão de sua natureza multifatorial, englobando aspectos motores, sensoriais, cognitivos e ambientais. As evidências demonstram que intervenções fisioterapêuticas estruturadas, como o Pilates e o treinamento de equilíbrio, contribuem para a melhora da estabilidade postural, da funcionalidade e na confiança para reduzir a incidência de quedas ao atuar na identificação precoce de riscos.

Para Malhão et al., (2024) em revisão baseada na evidência que identificou 284 artigos e incluiu cinco (uma revisão sistemática, três ensaios clínicos randomizados e uma diretriz), concluíram que o Pilates parece ser eficaz na prevenção de quedas, mas reconheceram que a evidência ainda é limitada, com poucos estudos e segmentos curtos.

Do ponto de vista da prática profissional, Dreher e Silva (2025), em sua revisão integrativa, incluem o Pilates entre as intervenções fisioterapêuticas efetivas para a prevenção de quedas em pessoas idosas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos evidenciam que o método Pilates, apresenta benefícios significativos para a saúde da pessoa idosa, especialmente na melhora do equilíbrio, da força muscular, da flexibilidade e da mobilidade funcional. Os estudos demonstram efeitos positivos sobre a estabilidade postural, a marcha e a capacidade funcional, contribuindo para a redução dos fatores associados ao risco de quedas. Além disso, a prática favorece a autonomia, a segurança e a qualidade de vida.

5 REFERÊNCIAS

ABDULLAH, M. W, et al. Efeito do exercício aeróbico e de Pilates no equilíbrio, marcha, capacidade funcional, força dos membros inferiores, medo de queda, qualidade do sono e qualidade de vida em adultos mais velhos. **BMC Geriatr**. v. 26 n. 1, p. 1318-1328, 2026.

COSTA, A. C. P. et al. Efeitos do método pilates na prevenção de quedas em idosos: uma revisão integrativa. **Revista ft**, v. 30, n. 158, p. 01-15, 2026.

BRITO, E. S. et al. The Pilates method as an intervention to reduce the risk of falls in the elderly: The Pilates and the risk of falls in the elderly. **Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal**, v. 23, n. 2, p. 1-10, 2025.

DŁUGOSZ-BOŚ, Małgorzata et al. Effect of three months Pilates training on balance and fall risk in older women. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 18, n. 7, p. 1-9, 2021.

DREHER, N.; SILVA, D. C. N. Atuação fisioterapêutica na prevenção de quedas em idosos. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba**, v. 3, n. 9, p. 1-12, 2025.

FERNÁNDEZ-RODRÍGUEZ, R. et al. Pilates improves physical performance and decreases risk of falls in older adults: a systematic review and meta-analysis. **Physiotherapy**, v. 112, p. 163-177, 2021.

FREITAS, I. et al. O método pilates na melhora do equilíbrio da população idosa brasileira: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 11, p. 1-12, 2021.

MALHÃO, D. et al. A prática de pilates na prevenção de quedas no idoso: uma revisão baseada na evidência. **RIAGE-Revista Ibero-Americana de Gerontologia**, v. 6, p. 63-72, 2024.

PATTI, 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, v. 100, n. 13, e25289, 2021.

PEREIRA, M. J. et al. Benefits of pilates in the elderly population: a systematic review and meta-analysis. **European journal of investigation in health, psychology and education**, v. 12, n. 3, p. 236-268, 2022.

RANGEL, A. C. G. et al. Prevalência de quedas em idosos praticantes de pilates e sedentários: investigação das contribuições do método pilates na redução de quedas. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 12, n. 2, p. 10-21, 2023.

SAMPAIO, T. et al. The effectiveness of Pilates training interventions on older adults' balance: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. In: **Healthcare**. MDPI, v. 2, n. 1, p. 3083-3092, 2023.

SILVA, L. D; et al. Six weeks of Pilates improved functional mobility, postural balance and spatiotemporal parameters of gait to decrease the risk of falls in healthy older adults. Journal of

Bodywork and Movement Therapies, v. 29, p. 1-9, 2022

SILVA, L. D.; SHIEL, A.; MCINTOSH, C. Effects of Pilates on the risk of falls, gait, balance and functional mobility in healthy older adults: A randomized controlled trial. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 30, n.4, p. 30-41, 2022.

SILVA, L. D.; SHIEL, A.; MCINTOSH, C. Pilates reducing falls risk factors in healthy older adults: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in medicine**, v. 8, n. 3, p. 1- 12, 2021.

SOFIATTI, S. L. et al. A importância da fisioterapia na capacidade funcional de idosos com risco de quedas. **Revista Brasileira Militar de Ciências**, v. 7, n. 17, p. 1-12, 2021.

SOUZA, M. V. C.; SILVA, A. V. M. O método Pilates como estratégia para o equilíbrio e prevenção de quedas em idosos: Relato de experiência em um Centro de Convivência. **Research, Society and Development**, v. 14, n. 10, p. 1-13, 2025.