www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v. 30, n. 164, 2026 | DOI: 10.69849/wp5j4c05

Contribuições do pilates para correção postural nos idosos: uma revisão integrativa da literatura

Contributions of Pilates to postural correction in older adults: An integrative literature review

Daiani Cruz Sousa Resplande
Diuliana Carneiro Da Silva
Geovanna Brenda Correia Martins
Ludmylla Alves Ribeiro Araújo
Iara Gomes Montes
Bruno Silva Lomazzi

RESUMO

O envelhecimento populacional provoca alterações musculoesqueléticas, neuromotoras e sensoriais que podem comprometer a postura, o equilíbrio, a mobilidade e a independência funcional dos idosos. Nesse contexto, o método Pilates destaca-se como recurso terapêutico na fisioterapia geriátrica. Este estudo teve como objetivo analisar as contribuições do Pilates para a postura de pessoas na terceira idade, considerando seus efeitos sobre o alinhamento corporal, o equilíbrio e a funcionalidade. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem descritiva e síntese qualitativa, realizada nas bases PubMed, PEDro, SciELO, LILACS e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram incluídos 10 estudos primários publicados entre 2020 e 2026. Os resultados demonstraram benefícios na força muscular, flexibilidade, equilíbrio dinâmico, estabilidade central e capacidade funcional. Entretanto, os efeitos sobre a postura estática e o alinhamento corporal apresentaram resultados heterogêneos. Conclui-se que o Pilates constitui um recurso complementar relevante para a fisioterapia geriátrica, sendo necessários novos estudos com amostras maiores e instrumentos padronizados de avaliação postural.

Palavras-chave: Pilates. Postura. Pessoas idosas. Fisioterapia. Envelhecimento.

ABSTRACT

Population aging causes musculoskeletal, neuromotor, and sensory changes that may compromise posture, balance, mobility, and functional independence in older adults. In this context, the Pilates method stands out as a therapeutic resource in geriatric physiotherapy. This study aimed to analyze the contributions of Pilates to posture in older adults, considering its effects on body alignment, balance, and functionality. This is an integrative literature review with a descriptive approach and qualitative synthesis, conducted using PubMed, PEDro, SciELO, LILACS, and the Virtual Health Library (BVS). Ten primary studies published between 2020 and 2026 were included. The results demonstrated benefits in muscle strength, flexibility, dynamic balance, core stability, and functional capacity. However, findings regarding static posture and body alignment were heterogeneous. It is concluded that Pilates is a valuable complementary resource in geriatric physiotherapy, although further studies with larger samples and standardized postural assessment tools are needed.

Keywords: Pilates. Posture. Older adults. Physiotherapy. Aging.

1 INTRODUÇÃO

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2013), o Brasil vivencia transformações demográficas expressivas em sua estrutura etária, caracterizadas pelo crescimento progressivo da população com 60 anos ou mais. Conforme Veras e Oliveira (2018), o envelhecimento populacional decorre do aumento da expectativa de vida associado à redução das taxas de natalidade, esse panorama reflete-se na inversão da pirâmide etária, tornando imperativa a estruturação de abordagens multiprofissionais direcionadas a mitigar as repercussões fisiológicas da senescência.

Esse processo de transição demográfico acarreta impactos diretos sobre os sistemas de saúde, exigindo ações voltadas à preservação da autonomia, da independência e da qualidade de vida da terceira idade, isso constitui um fenômeno global e multifatorial, caracterizado por modificações biológicas, psicológicas e sociais progressivas. Trata-se de um processo heterogêneo, no qual a senescência distingue se da senilidade (envelhecimento associado a morbidades e incapacidades).

Sob essa visão, a Organização Mundial da Saúde(2015) enfatiza a relevância da manutenção da capacidade funcional como eixo central para um envelhecimento saudável. Nessa direção, Perfeito e Nunes (2021) destacam a urgência no desenvolvimento de protocolos terapêuticos preventivos e reabilitadores.

Conforme Oliveira (2014) e Rangel(2023) ressaltam que o sistema musculoesquelético sofre declínios estruturais marcantes com o avanço etário como alterações musculoesqueléticas e neuromotoras progressivas,destacando-se a sarcopenia, que é a perda progressiva de massa, diminuição da força e função muscular, redução da flexibilidade, declínio da estabilidade postural, alterações do equilíbrio e a osteopenia, que também reduzem a densidade mineral óssea.

Concomitantemente, ocorrem alterações nos tecidos conjuntivos, resultando em diminuição da elasticidade ligamentar, rigidez articular e perda de flexibilidade articular global. Lima e Farinatti (2025) identifica que tais modificações quando associadas ao comportamento sedentário, afetando negativamente o bem estar funcional dos idosos, alterações, elevando o risco de quedas e comprometem o desempenho nas atividades de vida diária.

Corroborando a essa perspectiva, Pacheco(2019) ressalta que as modificações biomecânicas e estruturais repercutem de maneira direta sobre a postura corporal. Ademais, as transformações biomecânicas inerentes à idade geram repercussões sobre o alinhamento corporal.

Figueiredo e Amorim (2022) ressaltam que o enfraquecimento da musculatura estabilizadora predispõe a desvios posturais característicos, fatores que afetam negativamente a marcha e a estabilidade dinâmica observados por Pacheco (2019). Entre os desvios mais prevalentes na população idosa encontram-se a hipercifose torácica, a retificação ou acentuação da lordose lombar e a anteriorização da cabeça e dos ombros.

Essas alterações deslocam o centro de gravidade do corpo, gerando sobrecarga mecânica articular e exigindo adaptações musculares compensatórias. Casonatto e Yamacita (2020) diz que controle postural eficiente requer a integração harmônica entre

os sistemas visual, vestibular e somatossensorial, além de respostas neuromusculares adequadas.

Na população idosa, o declínio desses sistemas sensoriais, aliado à fraqueza muscular, compromete a estabilidade estática e dinâmica, elevando expressivamente a vulnerabilidade a quedas e limitando a independência funcional. A intervenção fisioterapêutica na geriatria visa à prevenção de incapacidades, à reabilitação funcional e à promoção do envelhecimento ativo. Engers (2016) refere a utilização de exercícios terapêuticos supervisionados constitui uma das estratégias mais eficazes para retardar o declínio físico, melhorar o equilíbrio, restaurar a amplitude de movimento e assegurar a autonomia nas atividades de vida diária.

Entre os métodos mais utilizados na fisioterapia contemporânea destaca-se o método Pilates que de acordo com dados de Pilates e Miller (1945) o método foi Criado por Joseph Pilates na primeira metade do século XX, o método, originalmente denominado "Contrologia", baseia-se no controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. O sistema fundamenta-se em seis princípios essenciais: concentração, controle, centro de força (powerhouse), respiração, precisão e fluidez descritos por Wells; Kolt e Bialocerkowski (2012). Diante desse cenário, Teixeira; Ferreira e Morcazel(2024) destacam o método Pilates como recurso terapêutico de destaque na prática fisioterapêutica, fundamentando-se nos princípios Kloubec (2010) ressalta que a execução dos exercícios promove o recrutamento de unidades motoras profundas, favorecendo a estabilização central e a consciência corporal.

De acordo com a análise de Donath (2016) devido à versatilidade e ao baixo impacto articular, o método Pilates tem sido amplamente aplicado na reabilitação de idosos. A modalidade permite adaptações individualizadas, promovendo o fortalecimento da musculatura estabilizadora profunda do tronco, a melhora da propriocepção, o ganho de flexibilidade e a otimização do equilíbrio, sem sobrecarregar o sistema cardiovascular ou osteoarticular. Foram observados por Li (2024) que a prática regular do Pilates atua diretamente sobre os desequilíbrios musculares através do fortalecimento sinérgico e do alinhamento biomecânico. Ao focar no fortalecimento do core,que são os músculos estabilizadores da coluna, o método favorece a correção de desvios posturais sagitais e frontais, promovendo uma postura mais ereta e eficiente durante a marcha e a estática

Embora a literatura aponte benefícios do método sobre o equilíbrio, a flexibilidade e a mobilidade de idosos Figueiredo e Amorim(2022) e Melo(2024) ainda persistem lacunas acerca de seus efeitos específicos sobre o alinhamento postural estático e dinâmico nessa faixa etária de acordo com Calazans e Raimundo(2020).

2 JUSTIFICATIVA

Segundo Veras e Oliveira (2018), o envelhecimento populacional representa uma das principais transformações demográficas da atualidade, trazendo impactos significativos para os sistemas de saúde e para a qualidade de vida da população idosa. Nesse contexto, o aumento da expectativa de vida está diretamente relacionado ao crescimento das alterações musculoesqueléticas e posturais, que comprometem a funcionalidade, a mobilidade, o equilíbrio e a independência funcional dos idosos.

De acordo com Lima (2025), alterações posturais associadas ao avanço da idade podem desencadear dores crônicas, instabilidade corporal e aumento do risco de quedas, interferindo diretamente na realização das atividades de vida diária. Além disso, Pacheco (2019) afirmam que desvios posturais, como hipercifose torácica e anteriorização da cabeça, apresentam elevada prevalência na população geriátrica, comprometendo o alinhamento corporal e a funcionalidade.

Diante desse cenário, o método Pilates vem se destacando na fisioterapia por atuar no fortalecimento muscular, equilíbrio, flexibilidade, controle postural e consciência corporal. Conforme Figueiredo e Amorim (2022), a prática regular do Pilates promove melhora significativa da estabilidade postural e da funcionalidade em idosos, contribuindo para maior independência e segurança funcional.

Apesar dos benefícios descritos na literatura, ainda são limitadas as pesquisas voltadas especificamente aos efeitos do método Pilates sobre as alterações posturais decorrentes do envelhecimento. Segundo Calazans e Raimundo (2023), muitos estudos abordam benefícios gerais relacionados ao equilíbrio e condicionamento físico, sem aprofundar sua influência direta sobre a melhora postural.

Dessa forma, a presente pesquisa justifica-se pela relevância científica, acadêmica e social do tema, considerando a necessidade de ampliar as evidências

sobre a eficácia do método Pilates na melhora postural em idosos. Além disso, o estudo poderá contribuir para o fortalecimento das práticas fisioterapêuticas baseadas em evidências, auxiliando no desenvolvimento de estratégias terapêuticas voltadas à promoção da funcionalidade e qualidade de vida geriátrica.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Investigar as contribuições do método Pilates para a postura de pessoas idosas, por meio de uma revisão bibliográfica integrativa da literatura, considerando seus possíveis efeitos sobre o alinhamento postural, o controle corporal e a funcionalidade.

3.2 Objetivos específicos

Verificar as repercussões da prática do Pilates sobre força muscular, flexibilidade, mobilidade, equilíbrio e controle corporal na terceira idade. · Investigar os possíveis efeitos do método sobre a capacidade funcional e a realização das atividades de vida diária no processo senescente.

Validar a utilização do método Pilates como recurso fisioterapêutico benéfico na postura, funcionalidade e qualidade de vida no público alvo.

4 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem descritiva e síntese qualitativa, fundamentada em Whittemore e Knafl (2005) e Souza, Silva e Carvalho (2010). A questão norteadora foi: —Quais são as contribuições do método Pilates para a postura e a funcionalidade de pessoas idosas?‖

A busca foi realizada entre janeiro e outubro de 2026 nas bases PubMed, PEDro, SciELO, LILACS e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando descritores e palavras chave em português e inglês, combinados pelos operadores AND e OR.

Foram incluídos estudos primários publicados entre 2020 e 2026, em português ou inglês, que investigaram o Pilates como intervenção principal em amostras com idade média superior a 60 anos.

Excluíram-se revisões, estudos sem população idosa, pesquisas que não permitissem isolar os efeitos do Pilates, duplicatas e artigos com texto completo indisponível ou dados insuficientes.

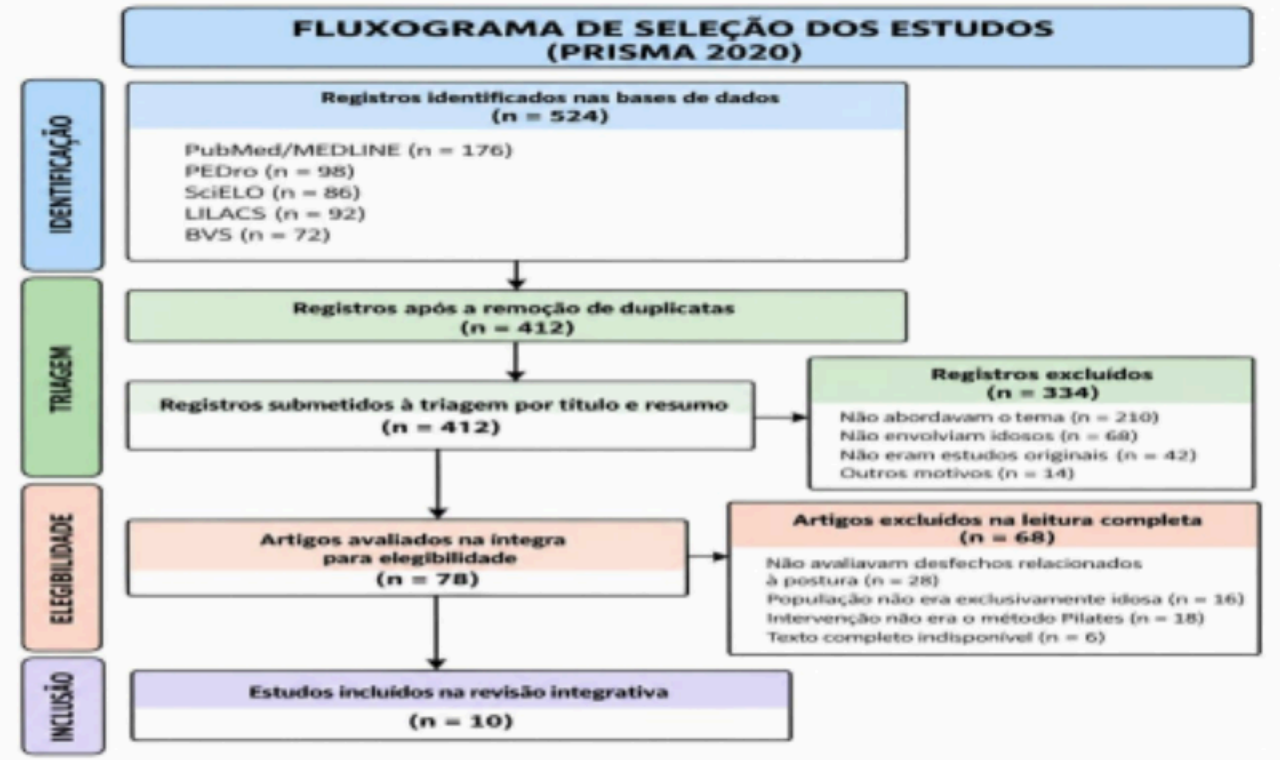


Figura 1 – Fluxograma de seleção dos estudos (PRISMA 2020).

Fonte: Elaborado pelas autora

A seleção seguiu as etapas do PRISMA 2020, com triagem de títulos e resumos e leitura dos textos completos. Ao final, dez estudos atenderam aos critérios de elegibilidade. Foram extraídos dados sobre autoria, ano, delineamento, amostra, intervenção, frequência, duração, instrumentos de avaliação e principais desfechos.

5 DISCUSSÃO

A principal questão levantada pela literatura não é apenas se o método produz melhora física, mas em que medida essas mudanças podem repercutir na organização

corporal durante as atividades diárias. A postura na velhice resulta da interação entre força muscular, mobilidade, equilíbrio, percepção corporal e capacidade de ajustar os movimentos. Por isso, a interpretação dos estudos exige distinguir a melhora desses componentes da comprovação de uma mudança direta no alinhamento da coluna.

Essa distinção ajuda a compreender por que a literatura apresenta resultados promissores, mas não inteiramente uniformes. O Pilates enfatiza movimentos recurso, como no estudo de Yoon e Yim (2024), não é possível atribuir todos os efeitos exclusivamente ao método sem considerar o desenho da pesquisa. Essas questões demonstram a importância de analisar não apenas se houve melhora, mas também quais componentes foram treinados e até que ponto o estudo permite estabelecer uma relação causal.

A ausência de melhora em um indicador global, como a funcionalidade, apesar de mudanças em outros desfechos, também merece atenção. A funcionalidade envolve múltiplas dimensões e pode não se modificar no mesmo ritmo que a força ou o equilíbrio. Isso sugere que a avaliação fisioterapêutica deve combinar testes físicos com a análise das atividades que são significativas para o idoso, evitando concluir que a intervenção foi totalmente eficaz ou ineficaz com base em um único resultado.

5.1 Postura, equilíbrio e controle corporal

Uma interpretação importante dos estudos é que postura e equilíbrio devem ser compreendidos como capacidades relacionadas, mas não equivalentes. O alinhamento estático descreve a disposição dos segmentos corporais em determinada posição, enquanto o equilíbrio envolve manter ou recuperar a estabilidade durante movimentos e mudanças do ambiente. Assim, um programa pode melhorar a capacidade de levantar se, caminhar ou mudar de direção sem produzir alterações mensuráveis na postura estática. Essa diferença é relevante para a fisioterapia, pois impede que um resultado favorável em um teste funcional seja usado como prova automática de correção do alinhamento corporal.

Os achados de Perfeito e Nunes (2021) e Cruz (2020) são compatíveis com a hipótese de que o Pilates favorece o controle corporal, enquanto os resultados de Serra, Orlando e Scheicher (2024) e Gonzales (2025) demonstram que as respostas podem variar conforme o parâmetro avaliado. Essa aparente divergência não invalida necessariamente o método: pode indicar que equilíbrio estático, equilíbrio dinâmico e desempenho funcional respondem de maneiras diferentes ao treinamento. Também

reforça a necessidade de selecionar instrumentos coerentes com a pergunta clínica e de não generalizar o resultado de uma única medida para toda a função postural.

Do ponto de vista do envelhecimento, essa relação é especialmente significativa porque a capacidade de controlar o corpo influencia a confiança para se movimentar e realizar tarefas cotidianas. Ainda assim, melhora em testes de equilíbrio não equivale à demonstração de menor número de quedas. Para estabelecer esse efeito, seriam necessários estudos que registrassem quedas ao longo do tempo. Portanto, o Pilates pode ser discutido como estratégia potencial para trabalhar capacidades associadas à prevenção de quedas, mas não como garantia isolada de prevenção.

Li (2024), ao examinarem a relação entre Pilates e postura, oferecem suporte à relevância desse tema; entretanto, a diversidade dos métodos de avaliação dificulta afirmar que os benefícios sejam iguais para todos os idosos ou que representem correção permanente de alterações posturais.

5.2 Força, flexibilidade e funcionalidade

A contribuição do Pilates para a postura também pode ser indireta, por meio de mudanças na força, na flexibilidade e na mobilidade. A sustentação do tronco e a realização de movimentos com controle dependem da integração desses componentes. Quando o idoso apresenta maior capacidade para movimentar-se e estabilizar o corpo, pode executar tarefas diárias com mais segurança e menor dificuldade. Essa interpretação, porém, não significa que toda melhora física resulte necessariamente em mudança postural visível; a transferência dos ganhos para a rotina depende da condição inicial, da regularidade da prática e da adequação dos exercícios.

5.3 Implicações para a fisioterapia e limitações das evidências

Na prática fisioterapêutica, os achados sustentam o uso do Pilates como recurso complementar, e não como solução única para todas as alterações posturais do envelhecimento. A intervenção deve partir de avaliação individual, considerando mobilidade, força, equilíbrio, dor, comorbidades e histórico de quedas. A seleção e a progressão dos exercícios precisam respeitar a capacidade de cada pessoa, e os resultados devem ser reavaliados com instrumentos compatíveis com os objetivos definidos. Quando a meta principal for modificar o alinhamento postural, é necessário mensurá-lo diretamente, em vez de inferir essa mudança a partir de testes de força ou mobilidade.

A força das conclusões é limitada pela heterogeneidade dos estudos, pelas

diferenças nos protocolos e instrumentos e pelo tamanho reduzido de algumas amostras. A falta de acompanhamento prolongado também impede determinar se os benefícios se mantêm após o encerramento das sessões. Além disso, os resultados obtidos em grupos específicos não devem ser generalizados sem cautela para todos os idosos. Pesquisas futuras precisam utilizar avaliações posturais padronizadas, descrever detalhadamente as intervenções e acompanhar os participantes por períodos maiores, incluindo desfechos relevantes para a vida diária.

Em síntese, a literatura analisada aponta que o Pilates pode contribuir para capacidades que dão suporte à postura funcional, especialmente o controle corporal, o equilíbrio e a condição física. Entretanto, a evidência disponível é menos conclusiva quanto à correção direta e duradoura do alinhamento postural estático. Essa conclusão mantém o foco do trabalho e evidencia a necessidade de estudos mais consistentes para esclarecer quais alterações posturais podem ser modificadas, em quais idosos e com que características de intervenção.

6 RESULTADOS

A busca estruturada nas bases de dados eletrônicas permitiu identificar o montante inicial de registros que, após a aplicação dos filtros de elegibilidade, remoção de duplicatas e leitura integral dos textos, resultou na seleção definitiva de 10 estudos primários publicados no período de 2020 a 2026. Os trabalhos investigaram os efeitos do método Pilates sobre desfechos posturais, neuromotores e funcionais em idosos.

Os estudos incluídos utilizaram predominantemente intervenções baseadas em Mat Pilates (Pilates solo) ou equipamentos, com frequências de duas a três sessões semanais e durações variando entre 8 e 24 semanas. A síntese dos principais estudos abordados encontra-se estruturada no Quadro 1.

Os estudos com diferentes perfis clínicos, incluindo idosos com diabetes mellitus tipo 2, sugerem que o método pode ser aplicado em contextos variados, mas seus resultados devem ser interpretados considerando as características de cada população.

6.1 Caracterização dos estudos selecionados

Autor/Ano	Delineamento	Amostra	Intervenção	Principais desfechos / conclusão
Jirapongsatorn (2026)	Ensaio clínico randomizado	20 idosos	Mat Pilates, 3x/semana, 8 semanas	Melhora significativa da estabilidade central, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória.
Geremia (2025)	Ensaio clínico	24 idosos	Pilates on-line, 20 semanas	Evolução no apoio unipodal, força abdominal e teste de caminhada de 6 minutos.
Gonzales (2025)	Ensaio clínico	Idosos comunitários	Mat Pilates, 8 semanas	Boa viabilidade e aceitação, sem diferenças estatísticas marcantes no equilíbrio
				estático.
Ruiz-Ariza (2025)	Ensaio clínico	104 idosos com DM2	Pilates terapêutico, 12 semanas	Resultados favoráveis na glicemia, velocidade de marcha, força de preensão e equilíbrio.
Serra, Orlando e Scheicher (2024)	Ensaio clínico exploratório	14 mulheres idosas	Pilates, 16 sessões	Melhora no SPPB e TUG, com estabilidade estática inalterada.
Yoon e Yim (2024)	Ensaio clínico	45 idosos	Pilates + Vibro-Swing	Benefícios em marcha, alcance funcional, força e propriocepção.
Caetano (2024)	Ensaio clínico randomizado	Idosos comunitários	Pilates, análise de volume	Influência do volume de treinamento sobre desempenho físico-funcional e força.

Perfeito e Nunes (2021)	Estudo intervencionista	22 idosos sedentários	Pilates, 24 sessões	Aumento significativo do equilíbrio avaliado pela Escala de Berg.
Ribeiro (2021)	Ensaio clínico	Mulheres idosas sedentárias	Mat Pilates	Alterações em indicadores antropométricos e qualidade de vida, sem alteração funcional global.
Cruz (2020)	Estudo observacional/comparativo	34 idosos	Praticantes de Pilates vs. não praticantes	Maior desempenho do grupo Pilates em equilíbrio pelo BESTest e tarefas de dupla tarefa.

Quadro 1 – Síntese dos estudos primários incluídos na revisão integrativa.

Fonte: Elaborado pelas autoras

7 CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa permitiu analisar as contribuições do método Pilates para a postura, o equilíbrio e a funcionalidade de pessoas idosas, com base em 10 estudos publicados entre 2020 e 2026. Constatou-se que a prática regular do método proporciona benefícios consistentes sobre a força muscular, a flexibilidade, o equilíbrio dinâmico, a estabilidade central e o desempenho funcional, atuando como importante aliado na prevenção de quedas e na manutenção da autonomia na terceira idade.

No que tange especificamente ao alinhamento postural estático, conclui-se que os efeitos não são uniformes em todos os indivíduos, embora o método otimize o controle postural e a consciência corporal. A eficácia da intervenção mostra-se diretamente relacionada à individualização do programa, à frequência adequada e à supervisão profissional qualificada.

Por fim, ressalta-se a necessidade de novos ensaios clínicos randomizados, com amostras amplas, protocolos padronizados de intervenção e instrumentos validados de avaliação postural, com o intuito de consolidar ainda mais as evidências científicas acerca dos benefícios do método Pilates na reabilitação geriátrica.

REFERÊNCIAS

BIRD, Marie-Louise; HILL, Keith D.; FELL, James W. A randomized controlled study investigating static and dynamic balance in older adults after training with Pilates. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, v. 93, n. 1, p. 43-49, 2012.

BOTELHO, Louise Lira Roedel; CUNHA, Cristiano Castro de Almeida; MACEDO, Marcelo. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. Gestão e Sociedade, Belo Horizonte, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011.

CAETANO, Mônica Batista Duarte et al. Is high-volume Pilates training better to improve physical-functional performance in community-dwelling older adults? A randomized and controlled clinical trial. Journal of Bodywork and Movement Therapies, v. 39, p. 645-653, 2024.

CAMPOS JÚNIOR, Jorge Furtado de 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.

CASONATTO, Juliano; YAMACITA, Cristiane. Pilates exercise and postural balance in older adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, v. 101, n. 11, p. 1983-1994, 2020.

CRUZ, Liliam Graziely Rodrigues da et al. Análise do equilíbrio postural em idosos praticantes e não praticantes de Pilates. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 19, n. 3, p. 209-217, 2020.

CURI, Vanessa Sanders et al. Effects of 16-weeks of Pilates on functional autonomy and life satisfaction among elderly women. Journal of Bodywork and Movement Therapies, v. 22, n. 2, p. 424-429, 2018.

DONATH, Lars et al. Pilates vs. balance training in healthy community-dwelling seniors: a 3-arm, randomized controlled trial. International Journal of Sports Medicine, v. 37, n. 3, p. 202-210, 2016.

ENGERS, Patrícia Becker et al. The effects of the Pilates method in the elderly: a systematic review. Revista Brasileira de Reumatologia, São Paulo, v. 56, n. 4, p. 352-365, 2016.

FIGUEIREDO, Mariana Gonçalo; AMORIM, Patrícia Brandão. Análise da influência da prática de Pilates na qualidade de vida de idosos: estudo de caso. RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar, v. 3, n. 9, 2022.

FLORES, Ana Paula Jaques et al. Efeitos de 30 sessões de Mat Pilates sobre a flexibilidade, a força de membros inferiores e a qualidade de vida em idosas. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, n. 2, p. 30-48, 2016.

GEREMIA, S. et al. Pilates in digital age: improving balance, core stability, and functional fitness in older adults. Journal of Bodywork and Movement Therapies, v. 45, p. 529-535, 2025.

GONZALES, Luigi et al. Feasibility of a mat-based Pilates program for community dwelling seniors to improve balance and core strength. PM&R, v. 17, n. 8, p. 905-916, 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Projeção da população do Brasil por sexo e idade. Rio de Janeiro: IBGE, 2013.

JIRAPONGSATORN, Bulin et al. Exploring the interplay between core stability, pulmonary function, and cardiorespiratory fitness in older adults: a randomized controlled trial of an 8-week Mat Pilates intervention. Geriatrics, v. 11, n. 2, p. 43, 2026.

KLOUBEC, June A. Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture. Journal of Strength and Conditioning Research, v. 24, n. 3, p. 661-667, 2010.

LI, Fangyi et al. Effects of Pilates on body posture: a systematic review. Archives of Rehabilitation Research and Clinical Translation, v. 6, n. 3, p. 100345, 2024.

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, v. 22, n. 1, p. 1607-1659, 2025.

LIMA, Bárbara Fernandes de et al. O método Pilates na melhora do controle motor e equilíbrio postural. Revista Foco, v. 18, n. 3, p. 1-11, 2025.

OLIVEIRA, Letícia Siqueira 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.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatório mundial de envelhecimento e saúde. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2015.

PACHECO, Luana de Andrade et al. Contribuições da prática de Pilates na aptidão física e na força de preensão manual de idosos. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, Umuarama, v. 23, n. 3, p. 189-195, 2019.

PERFEITO, Rodrigo Silva; NUNES, Alanna de Sousa. Efeitos do treino de força e flexibilidade pelo método Pilates no equilíbrio de idosos. Revista Referências em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás, v. 4, n. 1, p. 55-60, 2021.

PILATES, Joseph H.; MILLER, William J. Return to life through Contrology. New York: J. J. Augustin, 1945.

RANGEL, Ana Carolina Gomes 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.

RIBEIRO, Bárbara da Silva et al. Efeitos do método Pilates sobre a capacidade funcional, fatores antropométricos, marcadores inflamatórios e qualidade de vida em idosas sedentárias. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 29, n. 2, 2021.

RUIZ-ARIZA, Beatriz et al. A Pilates exercise program as a therapeutic strategy in older adults with type 2 diabetes: effects on functional capacity and blood glucose. Healthcare, v. 13, n. 9, p. 1012, 2025.

SERRA, Anna Cláudia Sabino; ORLANDO, Juliana Botinhon; SCHEICHER, Marcos Eduardo. Influence of the Pilates method on postural balance parameters in older women: an exploratory single-arm trial. Journal of Bodywork and Movement Therapies, v. 37, p. 11-17, 2024.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

VERAS, Renato; OLIVEIRA, Martha. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. Ciência & Saúde Coletiva, v. 23, n. 6, p. 1929-1936, 2018.

VIEIRA, Natália Donzeli et al. The effects of 12 weeks Pilates-inspired exercise training on functional performance in older women: a randomized clinical trial. Journal of Bodywork and Movement Therapies, v. 21, n. 2, p. 251-258, 2017.

WELLS, Cherie; KOLT, Gregory S.; BIALOCERKOWSKI, Andrea. Defining Pilates exercise: a systematic review. Complementary Therapies in Medicine, v. 20, n. 4, p. 253-262, 2012.

WHITTEMORE, Robin; KNAFL, Kathleen. The integrative review: updated methodology. Journal of Advanced Nursing, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005.

YOON, DoYoo; YIM, JongEun. Enhancing balance and strength in older adults: the impact of Pilates and Vibro-Swing exercises. Medical Science Monitor, v. 30, e945212, 2024