

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LUCAS MARQUES GALVÃO DO NASCIMENTO
MARIA REGINA DA SILVA MENDES
WITÓRIA GUEDES DE LIMA

**PILATES: UMA FORMA EFICAZ PARA PROMOÇÃO DA
CAPACIDADE FUNCIONAL DO IDOSO**

RECIFE/2025

**LUCAS MARQUES GALVÃO DO NASCIMENTO
MARIA REGINA DA SILVA MENDES
WITÓRIA GUEDES DE LIMA**

**PILATES: UMA FORMA EFICAZ PARA PROMOÇÃO DA
CAPACIDADE FUNCIONAL DO IDOSO**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Disciplina TCC do Curso
de Bacharelado em Educação Física do
Centro Universitário Brasileiro -
UNIBRA, como parte dos requisitos
para conclusão do curso.

Orientador: Prof. Me. Rafael Moreira
do Carmo de Oliveira

RECIFE/2025

LUCAS MARQUES GALVÃO DO NASCIMENTO
MARIA REGINA DA SILVA MENDES
WITÓRIA GUEDES DE LIMA

**PILATES: UMA FORMA EFICAZ PARA PROMOÇÃO DA
CAPACIDADE FUNCIONAL DO IDOSO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC do Curso de Educação Física do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Orientador Rafael Moreira do Carmo de Oliveira

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____
Data: ____/____/____

DEDICATÓRIA

Somos três, mas nossa jornada ecoa muitas vozes.

De quem nos guiou, inspirou e acolheu.

Esta dedicatória é para os que nos deram asas quando só tínhamos o chão.

RESUMO

O envelhecimento populacional tem se intensificado nas últimas décadas, evidenciando a necessidade de estratégias eficazes que promovam a autonomia e a capacidade funcional dos idosos. Dentre essas estratégias, destaca-se o método Pilates, que combina exercícios de força, equilíbrio, flexibilidade e controle postural, sendo reconhecido por seus benefícios na manutenção da funcionalidade e qualidade de vida na terceira idade. Este estudo tem como objetivo analisar os efeitos do Pilates na independência funcional de idosos, investigando sua contribuição na melhoria do equilíbrio, da coordenação motora e da autonomia nas atividades diárias. A pesquisa caracteriza-se como qualitativa, com abordagem bibliográfica, baseada em estudos publicados entre 2014 e 2024 nas bases Scielo, PubMed e BVS.

Palavras-Chaves: Pilates, Estratégia, Capacidade, Funcional, Idoso

ABSTRACT ou RESUMEN

Population aging has intensified in recent decades, highlighting the need for effective strategies to promote autonomy and functional capacity among older adults. Among these strategies, the Pilates method stands out, combining strength, balance, flexibility, and postural control exercises, and is recognized for its benefits in maintaining functionality and quality of life in old age. This study aims to analyze the effects of Pilates on the functional independence of older adults, investigating its contribution to improving balance, motor coordination, and autonomy in daily activities. This qualitative research uses a bibliographic approach, based on studies published between 2014 and 2024 in the Scielo, PubMed, and BVS databases.

Keywords: Pilates, Strategy, Capacity, Functional, Elderly

SUMÁRIO

1. Introdução.....	13
2. Materiais e Métodos.....	14
2.1 <i>Tipo de Estudo.....</i>	<i>14</i>
2.2 <i>Bases de Dados Consultados.....</i>	<i>14</i>
2.3 <i>Critérios de Inclusão.....</i>	<i>14</i>
2.4 <i>Critérios de Exclusão.....</i>	<i>14</i>
2.5 <i>Estratégia de Busca (Palavras-chave)</i>	<i>15</i>
2.6 <i>Idiomas da Pesquisa.....</i>	<i>15</i>
2.7 <i>Período de Coleta de Dados.....</i>	<i>15</i>
3.Resultados e Discussão.....	20
4. Conclusão.....	20
5. Referências.....	21

1. Introdução

O envelhecimento é um fenômeno complexo e progressivo, que influencia a capacidade dos indivíduos de desempenhar suas funções básicas do cotidiano¹. O aumento da expectativa de vida é uma aspiração global, mas viver mais tempo exige que se agregue qualidade aos anos adicionais². Nesse contexto, a manutenção da capacidade funcional na população idosa tem se tornado um dos principais desafios para a saúde pública, tanto no Brasil quanto no mundo, exigindo novas estratégias para promover a autonomia e o bem-estar³.

A perda progressiva da capacidade funcional, que pode afetar a autoestima e a independência do idoso, está associada a limitações no desempenho de atividades diárias⁴. Esse declínio aumenta a dependência de cuidadores e o risco de quedas, comprometendo significativamente a qualidade de vida. Diante desse cenário, a prática regular de exercícios físicos surge como uma estratégia eficaz para retardar o processo de envelhecimento, sendo fundamental para a melhora da condição neuromotora, força e equilíbrio⁵. Nesse sentido, o método Pilates tem ganhado destaque como uma intervenção promissora na promoção da saúde e funcionalidade dos idosos.

Apesar da ampla literatura que reconhece os benefícios dos exercícios físicos no envelhecimento, a aplicação específica do método Pilates na manutenção da autonomia funcional em idosos ainda merece aprofundamento. As alterações fisiológicas do envelhecimento, como instabilidade postural e perda de força, tornam os idosos mais suscetíveis a quedas e à dependência⁶. A pesquisa, portanto, se concentra em responder a seguinte questão: quais são os benefícios específicos do método Pilates na melhoria da capacidade funcional e prevenção de quedas em idosos?

A hipótese deste estudo é que a prática regular do método Pilates promove melhorias significativas na capacidade funcional dos idosos⁶. Isso ocorre através do fortalecimento da musculatura estabilizadora, da melhora da mobilidade articular e da consciência corporal, resultando na redução do risco de quedas e no aumento da independência para a realização de atividades diárias.

O presente estudo se justifica pela crescente necessidade de investigar intervenções eficazes que promovam um envelhecimento ativo e saudável. Com o aumento da população idosa, como apontado pelo IBGE⁷, a sociedade precisa de novos paradigmas para atender a essa parcela da população. A importância do método Pilates, evidenciada por sua eficácia na prevenção de quedas e na melhora do controle postural^{8,9}, destaca-se como uma estratégia de intervenção de baixo impacto e alta relevância. Assim, este trabalho contribui para a comunidade científica ao consolidar o conhecimento sobre o Pilates, fornecendo argumentos robustos para sua recomendação em programas de saúde pública, visando um envelhecimento com mais qualidade de vida e autonomia.

Vale salientar que a importância do Pilates na promoção da independência funcional dos idosos é evidenciada por estudos que demonstram sua eficácia na prevenção de quedas, no fortalecimento da musculatura estabilizadora e na melhora da mobilidade articular¹⁰. Dessa forma, o método Pilates se destaca como uma estratégia de intervenção que favorece um envelhecimento mais saudável e ativo, contribuindo para a prevenção de doenças e demais comorbidades associadas às alterações decorrentes do processo de envelhecimento¹¹.

Vivemos hoje em uma sociedade que, ao longo dos tempos, vê a população de idosos crescendo em nosso país, ou não dizer na população mundial. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)¹², a população idosa ultrapassou 15,6% do total de habitantes no Brasil. Esse cenário de envelhecimento populacional exige da sociedade a criação de novos paradigmas que atendam às necessidades dessa parcela da população, promovendo qualidade de vida.

De acordo com Maciel e Guerra¹³, o envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo, no qual há alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas, com redução na capacidade de adaptação homeostática às situações de sobrecarga funcional, alterando progressivamente o organismo e tornando-o mais susceptível às agressões intrínsecas e extrínsecas. Entre as perdas apresentadas pelo idoso, está a instabilidade postural, que ocorre devido às alterações do sistema sensorial e motor, levando a uma maior tendência a quedas.

No entanto, entende-se que para que o idoso possa ter autonomia, é necessária a prática de atividade física, pois faz com que melhore a capacidade funcional, a coordenação motora e diminua os riscos de queda, logo, melhora a qualidade de vida. Seguindo esse pensamento, Ferreira et al.¹⁴ afirmam que levar a vida de forma independente, autônoma, sendo capaz de fazer suas tarefas básicas da vida diária, é um aspecto fundamental para manutenção da qualidade de vida dos idosos.

O objetivo deste trabalho é analisar, por meio de uma revisão de literatura, os benefícios do método Pilates na melhoria da capacidade funcional e na prevenção de quedas em idosos. Busca-se compreender de que maneira a prática sistemática dos exercícios propostos pelo método contribui para o fortalecimento muscular, o aumento da flexibilidade, o aprimoramento do equilíbrio e da coordenação motora, fatores diretamente relacionados à autonomia e à qualidade de vida na terceira idade. Além disso, pretende-se destacar a relevância do Pilates como uma estratégia não farmacológica de promoção da saúde, prevenção de incapacidades e redução dos riscos de acidentes, ressaltando sua aplicabilidade tanto em ambientes clínicos quanto em programas de atividade física voltados ao envelhecimento saudável.

2. Material e Métodos

2.1 Tipo de Estudo

O presente trabalho caracteriza-se como uma revisão de literatura, que, segundo Gil (2002), consiste em “um estudo desenvolvido com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. Este tipo de pesquisa tem como finalidade reunir, analisar e discutir produções científicas já publicadas sobre determinado tema, permitindo compreender os avanços, limitações e perspectivas para futuras investigações.

2.2 Bases de Dados Consultados

A busca pelos artigos científicos foi realizada nas seguintes plataformas digitais: SciELO, PubMed e Google Acadêmico. A escolha dessas bases justifica-se por sua ampla utilização na área da saúde, pela disponibilidade de produções nacionais e internacionais, além de sua relevância acadêmica e científica.

2.3 Critérios de Inclusão

Foram incluídos no levantamento bibliográfico: Artigos publicados entre 2015 e 2024; Estudos que abordassem a prática do método Pilates em idosos; Pesquisas que relacionassem o Pilates à independência funcional, mobilidade, equilíbrio e qualidade de vida; Publicações nos idiomas português e inglês; Trabalhos originais, revisões de literatura e dissertações disponíveis na íntegra. A escolha desses critérios teve como objetivo assegurar a seleção de materiais atuais, relevantes e diretamente relacionados ao tema do estudo.

2.4 Critérios de Exclusão

Foram excluídos: Artigos duplicados entre as diferentes bases de dados; Trabalhos de caráter opinativo, resenhas, manuais, cartas ao editor e matérias jornalísticas; Artigos cujo texto completo não estava disponível. Esses critérios foram estabelecidos para manter a qualidade do material analisado.

2.5 Estratégia de Busca (Palavras-chave)

Para a realização da pesquisa bibliográfica, foram utilizadas as seguintes palavras-chave e combinações, em português e inglês: “Pilates e idosos”; “Pilates e independência funcional”; “Pilates e qualidade de vida”; “Exercício físico e idosos”: “Pilates e atividade física”.

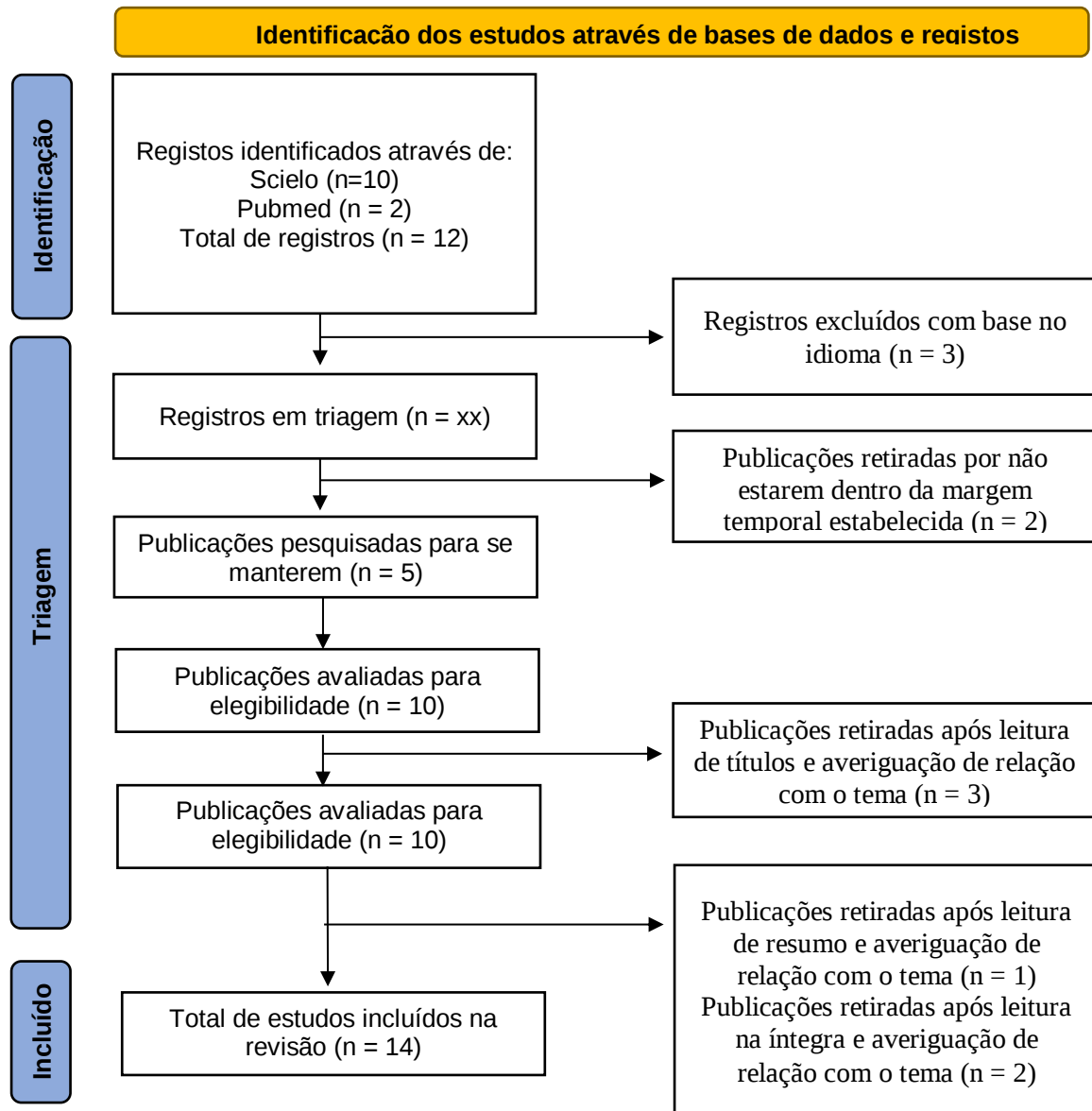
2.6 Idiomas da Pesquisa

As buscas foram realizadas em publicações disponíveis nos idiomas português e inglês, permitindo maior abrangência da literatura científica e contemplando estudos nacionais e internacionais.

2.7 Período de Coleta de Dados

A coleta de dados ocorreu entre os meses de Março de 2025 a Novembro de 2025, período em que foram realizadas as buscas, seleção e análise dos artigos científicos.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos, baseado no PRISMA.



Quadro 1: Resultados encontrados no levantamento bibliográfico.

AUTORES (ANO)	OBJETIVO DO ESTUDO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS
LEITE Et al. (2020)	Verificar a capacidade funcional dos idosos em uma instituição de longa permanência.	Experimental	38 idosos institucionalizados	Houve evidências de dependência entre os idosos institucionalizados, sendo parcialmente dependente no banho, vestir-se e ir ao banheiro e independência na continência, transferência e alimentação. Evidenciou-se que o envelhecimento da população brasileira exige a reformulação das políticas de saúde pública, com foco na prevenção, promoção da saúde, suporte à autonomia do idoso e equidade no acesso aos serviços, além de destacar a importância da produção científica sobre o tema como ferramenta essencial para subsidiar essas transformações.
LIMA-COSTA Et al. (2003)	Analisar os desafios e implicações do envelhecimento populacional no Brasil, com ênfase na crescente demanda por serviços de saúde, na necessidade de políticas públicas específicas e na promoção da qualidade de vida da população idosa.	Descritivo	14 milhões Idosos em 2002	A prevalência de incapacidade funcional foi de 36,1% para atividades básicas, 34,0% para instrumentais e 18,1% para ambas; maiores prevalências de incapacidade funcional foram observadas em idosos ≥ 80 anos (RP=3,01; IC _{95%} 2,17;4,18), que não trabalhavam (RP=2,02; IC _{95%} 1,13;3,60) e com múltiplas morbidades (RP=3,28; IC _{95%} 1,38;7,79); e menores naqueles com ≥ 12 anos de estudo (RP=0,40; IC _{95%} 0,24;0,66), e que eram ativos no lazer (RP=0,42; IC _{95%} 0,21;0,82).
VETRANO Et al. 2018	Estimar a prevalência de incapacidade funcional para atividades básicas e instrumentais da vida diária e sua associação com características socioeconômicas, demográficas, comportamentais e de saúde em idosos.	Transversal	1.451 idosos	

MACIEL Et al. 1976	O presente artigo tem como proposta discutir a relação entre adesão à prática da atividade física e a funcionalidade do idoso.	Transversal	6.493 Idosos	A adoção de um estilo de vida ativo proporciona diversos benefícios à saúde, uma vez que é considerado como um importante componente para a melhoria da qualidade de vida e da independência funcional do idoso.
FERREIRA Et al. 2007	O objetivo da presente pesquisa foi analisar os fatores determinantes de um envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional.	Descritivo	100 Idosos	De acordo com os resultados, todos os idosos apresentaram independência funcional para a realização das atividades analisadas. Os resultados mostram as contribuições relativas da patologia e da deficiência para o desempenho no nível individual e as contribuições relativas de todos esses fatores no desempenho social, ou seja, as duas dimensões da deficiência.
NAGI Et al. 2012	Este artigo apresenta os resultados de uma análise epidemiológica da deficiência entre adultos na população continental não institucionalizada dos Estados Unidos.	Transversal	6.493 Idosos	
RUIZ-ARIZA Et al. 2025	O objetivo principal deste estudo foi analisar os efeitos do Pilates na concentração de glicose no sangue, força muscular, velocidade da marcha, flexibilidade e equilíbrio em idosos com diabetes mellitus tipo 2. Os resultados do estudo mostraram melhorias significativas na concentração de glicose no sangue e diferenças significativas na força muscular, velocidade e equilíbrio da marcha e flexibilidade no grupo que realizou os exercícios de Pilates.	Descritivo	Um grupo de Idosos (Não especifica a quantidade)	Os resultados apóiam a integração do Pilates como uma intervenção complementar e de baixo impacto nas estratégias de gerenciamento do diabetes para idosos, especialmente em ambientes comunitários ou de cuidados primários. Mais pesquisas são necessárias para examinar a sustentabilidade a longo prazo desses efeitos e explorar respostas
OLIVEIRA Et al. 2016	Verificar os efeitos do método Pilates sobre a autonomia funcional e o equilíbrio postural em mulheres idosas.	Experimental	22 Idosos	Melhora significativa na autonomia funcional em dois testes e na taxa geral de autonomia funcional no grupo que praticou Pilates ($p < 0,05$). Nenhuma melhora significativa foi observada no teste de caminhada de seis minutos e no equilíbrio postural.

SILVA Et al. 2022	O objetivo principal do presente estudo foi avaliar os efeitos de 24 sessões de Pilates e treinamento cognitivo simultâneos sobre a função cognitiva e o desempenho físico-funcional de mulheres na pós-menopausa. Os principais achados sugerem que houve melhora na memória, linguagem, força muscular dos membros inferiores, equilíbrio dinâmico e custo da dupla tarefa, mas não na mobilidade funcional.	Experimental	47 participantes (PILATES- COG: 22 participantes; Controle: 25 participantes) com idade entre 53 e 83 anos	Os participantes do grupo Pilates tiveram 100% de presença nas sessões de intervenção. Os grupos foram pareados por idade (PILATES-COG: $66,92 \pm 5,49$ anos de idade; Controle: $66,09 \pm 8,47$ anos de idade) e escolaridade (PILATES-COG: $8,88 \pm 4,34$ anos de estudo; Controle: $10,09 \pm 3,83$ anos de estudo) (Tabela 2). Ambos os grupos foram compostos principalmente por viúvas (PILATES-COG: 22,7%; Controle: 52%) e mulheres casadas (PILATES-COG: 59,1%; Controle: 32%). Não ocorreram efeitos adversos ou complicações relacionadas à intervenção
PEREIRA Et al. 2022	O objetivo desta revisão sistemática é coletar e resumir os benefícios do Pilates na população idosa, dentro da produção científica atual, avaliando sua contribuição para o Envelhecimento Saudável (AH). Em primeiro lugar, devido ao estado da arte e às nossas descobertas, pudemos verificar que o método Pilates ganhou adeptos nos últimos anos. O aumento da população idosa é um fato e com ele está a necessidade de encontrar processos que possibilitem a AASI. Portanto, é importante confirmar os benefícios do Pilates e validá-los cientificamente. A multiplicação das adaptações deste método, de acordo com o know-how atual ou de forma a cumprir os objetivos da prática, diversificou os exercícios e o alcance deste método. Um ótimo exemplo disso é o uso de aparelhos de Pilates que parecem apontar diferenças entre o tapete e os aparelhos	Experimental	354 Idosos	Dos seis estudos apresentados nas tabelas, não relatou vantagens do método Pilates per se ou em combinação com outras técnicas e intervenções. O primeiro não encontrou nenhum benefício evidente para a força e equilíbrio do tronco, enquanto o segundo não encontrou o Pilates como o método mais eficaz nos ganhos de força ou na transferência desses ganhos para a autonomia funcional dos idosos. Em contraste, um estudo mostra um efeito benéfico do Pilates na autonomia funcional dos idosos. Os estudos restantes mostraram ganhos em flexibilidade, saúde emocional, equilíbrio e redução no risco de queda.

3. Resultados e Discursão

Os resultados encontrados na revisão mostram de maneira consistente que o método Pilates tem se mostrado uma ferramenta eficaz na promoção da capacidade funcional e na prevenção de quedas em idosos. Essa constatação vem dos achados de Ribeiro, Souza e Fernandes (2023), que evidenciam ganhos significativos em força muscular, equilíbrio e coordenação motora em indivíduos da terceira idade após a prática regular do Pilates. Esses resultados também são reforçados por Ruiz-Ariza et al. (2025), que observaram melhora na capacidade funcional e no controle glicêmico de idosos praticantes do método, confirmando seus efeitos positivos sobre a força e a resistência muscular. Esses benefícios refletem na autonomia dos idosos para que executem as atividades de vida diária, o que é essencial para o envelhecimento saudável.

Além de obter efeitos físicos, diversos estudos destacam os impactos positivos do Pilates na autoestima, na confiança corporal e no bem-estar psicológico dos praticantes (Santos, Lima e Oliveira, 2022; Farias, Gomes e Andrade, 2021; Oliveira et al., 2016). Os fatores emocionais têm um papel relevante na manutenção da independência funcional já que a autoconfiança e o engajamento nas atividades físicas contribuem para reduzir o medo de cair e aumentar a participação social do idoso.

O caráter de baixo impacto e a adaptabilidade dos exercícios são aspectos que tornam o método acessível a diferentes perfis de praticantes, incluindo aqueles com limitações físicas ou condições crônicas (Silva, Costa e Nogueira, 2021; Silva et al., 2022). Isso reforça a viabilidade do Pilates como estratégia segura e inclusiva de promoção da saúde em ambientes clínicos e em programas comunitários. De acordo com Moraes, Pinto e Carvalho (2020), mesmo protocolos curtos de intervenção já demonstram ganhos perceptíveis na estabilidade postural e no controle motor, reduzindo a incidência de quedas e lesões.

Embora a literatura que foi analisada evidencie resultados expressivos, alguns autores, como Almeida, Rocha e Teles (2022), ressaltam a necessidade de padronizar os protocolos de intervenção e ampliar o número de participantes em futuras pesquisas, a fim de fortalecer as evidências científicas sobre a eficácia do método. Essa mesma necessidade é destacada por Pereira et al. (2022), que, em uma revisão sistemática, reforçam a importância de ampliar os estudos sobre os efeitos do Pilates na população idosa, considerando diferentes contextos e variáveis. O que foi dito mostra a importância de novos estudos que explorem, de forma longitudinal, os efeitos do Pilates em diferentes populações idosas, considerando nível de atividade, presença de comorbidades e sexo.

De maneira geral, toda a discussão dos resultados confirma que o Pilates contribui para a promoção da capacidade funcional, para a prevenção de quedas e para a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Além de atuar nos aspectos físicos, o Pilates influencia de forma positiva para o bem-estar social e emocional, encaixando-se como uma prática completa e eficiente para o envelhecimento ativo e saudável.

4. Conclusão

A revisão da literatura permitiu identificar que o método Pilates representa uma estratégia eficaz e segura para a promoção da capacidade funcional e prevenção de quedas em idosos. Os estudos analisados evidenciam que a prática regular desse método contribui para o fortalecimento da musculatura estabilizadora, melhora da flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora, fatores essenciais para a manutenção da autonomia e independência funcional na terceira idade.

Foi observado também que Pilates favorece não apenas aspectos físicos, mas também psicossociais, promovendo maior autoconfiança, autoestima e bem-estar geral. Tais benefícios refletem-se diretamente na qualidade de vida do idoso, reduzindo o risco de quedas e a necessidade de auxílio em atividades cotidianas.

Dessa forma, o método se destaca como uma intervenção não farmacológica de grande relevância na promoção da saúde do idoso, podendo ser incorporado em programas públicos e privados de envelhecimento ativo. Além disso, os resultados reforçam a importância de incentivar políticas e práticas voltadas à ampliação do acesso dos idosos a modalidades de exercício físico adaptadas às suas condições e necessidades.

Conclui-se, que o Pilates constitui uma ferramenta valiosa para o envelhecimento saudável, atuando de maneira abrangente na preservação da capacidade funcional e na melhoria da qualidade de

vida. Recomenda-se que futuras pesquisas aprofundem a investigação de seus efeitos em diferentes contextos e populações, contribuindo para o fortalecimento das evidências científicas e para a ampliação de sua aplicação na área da saúde.

5. Referências

1. Heikkinen RL. The role of physical activity in healthy aging. Geneva: World Health Organization; 1998.
2. Leite AK, et al. Capacidade funcional do idoso institucionalizado avaliado pelo KATZ. *Rev Enferm Atual In Derme*. 2020;91(29).
3. Lima-Costa MF, Veras R. Saúde pública e envelhecimento. *Cad Saúde Pública*. 2003;19(3):700–1.
4. Vetrano DL, et al. Incapacidade funcional para atividades básicas e instrumentais da vida diária: um estudo de base populacional com idosos de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2014. *Epidemiol Serv Saúde*. 2018;27:20–72.
5. Nagi SZ. An epidemiology of disability among adults in the United States. *Milbank Mem Fund Q*. 1976;54(4):493–507.
6. Coelho LS, Burini S. Prescrição e Fisiologia do Exercício. *Dialnet*. 2009.
7. Marchesoni MQ, Martins J, Sales M, Oliveira R. Conhecimento nas ciências da Saúde. *Dioe*. 2010.
8. Berger BG, et al. Alteração no humor com Yoga e Natação. *Researchgate*. 2019.
9. Mota J, et al. Melhores hábitos: atividade física na saúde dos brasileiros. *SciELOBrasil*. 2021.
10. Cruz R, et al. Definição, Lesões e quedas em idosos: o consenso está crescendo. *National Library of Medicine*. 2022.
11. Mello M, et al. Uma revisão sistemática e meta-análise. *National Library of Medicine*. 2018.
12. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). População do país vai parar de crescer em 2041. Rio de Janeiro: IBGE; 2023.
13. Maciel MG, Guerra RO. Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz*. 2007;16(4):1024–32.
14. Ferreira OGL, et al. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. *Texto Contexto Enferm*. 2012;21(3):513–8.
15. Santos A, Lima M, Oliveira R. Os efeitos do método Pilates na prevenção de quedas em idosos: uma revisão integrativa. *Rev Unifan*. 2022.
16. Ribeiro C, Souza T, Fernandes J. Eficácia do Pilates como método de treinamento para funcionalidade, equilíbrio e força em idosos. *Research, Society and Development*. 2023;12(4):e47428.

17. Silva A, Costa D, Nogueira P. Os efeitos do método Pilates aplicado à população idosa: revisão integrativa. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. 2021;24(2):e210079.
18. Almeida F, Rocha L, Teles R. Pilates na prevenção de quedas em idosos: uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Health Review*. 2022;5(5):18876-18888.
19. Cunha JN. O método Pilates como recurso para melhora do equilíbrio e prevenção de quedas em idosos [Trabalho de Conclusão de Curso]. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais; 2021.
20. Moraes L, Pinto A, Carvalho F. Efeitos do método Pilates sobre o equilíbrio, força muscular e ocorrência de quedas em idosos: uma revisão de literatura. *Rev Perspectiva*. 2020;44(162):69-78.
21. Farias R, Gomes T, Andrade C. Os benefícios do método Pilates na qualidade de vida dos idosos. *Rev Casos & Consultoria*. 2021;12(1):e27374.
22. Costa E, Oliveira L, Mendes P. Prevalência de quedas em idosos praticantes de Pilates e sedentários. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*. 2022;27(2):e2629.
23. Ruiz-Ariza B, 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*. 2025;13(9):1012.
24. Oliveira LCD, Pires-Oliveira DADA, Prado RCAD, Oliveira DPD, Antônio TD, Oliveira RFD, Oliveira RGD. Efeitos do Pilates no equilíbrio postural e na autonomia funcional de idosos: um ensaio clínico randomizado. *Rev Ter Man Posturol Reabil*. 2016:1–6.
25. Silva DJF da, et al. Pilates and cognitive stimulation in dual task: an intervention protocol to improve functional abilities and minimize the rate of age-related cognitive decline in postmenopausal women. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(20):13333
26. Pereira MJ, et al. Benefits of Pilates in the elderly population: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Investig Health Psychol Educ*. 2022;12(3):18–34.