

O método Pilates como estratégia para o equilíbrio e prevenção de quedas em idosos: Relato de experiência em um Centro de Convivência

Pilates method as a strategy for balance and fall prevention in older adults: An experience report in a Community Center

El método Pilates como estrategia para el equilibrio y la prevención de caídas en personas mayores:
Informe de experiencia en un Centro de Convivencia

Recebido: 28/09/2025 | Revisado: 15/10/2025 | Aceitado: 16/10/2025 | Publicado: 17/10/2025

Marcus Vinicius Carvalho de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-9055-3736>

Centro Universitário Fametro, Brasil

E-mail: neymarcusmcs10@gmail.com

Aline Vitória Medelin da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0123-2075>

Centro Universitário Fametro, Brasil

E-mail: medelinaline@gmail.com

Resumo

O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência da aplicação do método Pilates em grupos de idosos, realizada em espaços comunitários na cidade de Manaus, como o Parque do Idoso e o Sesc, destacando seus efeitos sobre o equilíbrio e a prevenção de quedas. Este estudo descreve a aplicação do método Pilates em idosos, com foco no equilíbrio e na prevenção de quedas, em espaços comunitários de Manaus-AM. Trata-se de um relato de experiência qualitativo e descritivo, desenvolvido entre março e julho de 2024, em aulas de 40 a 50 minutos, duas vezes por semana, com cerca de 50 idosos. A análise de conteúdo segundo Bardin (2016) evidenciou quatro categorias: (1) melhora do equilíbrio e prevenção de quedas; (2) fortalecimento muscular e mobilidade funcional; (3) benefícios psicossociais e motivacionais; e (4) desafios e limitações. Os resultados mostraram avanços na estabilidade postural, aumento da força e integração social, confirmando a eficácia do Pilates como prática segura e viável para a promoção da saúde integral de idosos.

Palavras-chave: Pilates; Idosos; Equilíbrio; Prevenção de quedas; Atividade física.

Abstract

This work aims to report the experience of applying the Pilates method to groups of elderly people, carried out in community spaces in the city of Manaus, such as Parque do Idoso and Sesc, highlighting its effects on balance and fall prevention. This study describes the application of the Pilates method in older adults, focusing on balance and fall prevention in community settings in Manaus-AM, Brazil. It is a qualitative and descriptive experience report carried out between March and July 2024, with 40- to 50-minute classes twice a week for approximately 50 older adults. Content analysis (Bardin, 2016) identified four categories: (1) improved balance and fall prevention; (2) muscle strengthening and functional mobility; (3) psychosocial and motivational benefits; and (4) challenges and limitations. The results showed improvements in postural stability, increased strength, and social integration, confirming Pilates as a safe and viable practice for promoting older adults' overall health.

Keywords: Pilates; Older adults; Balance; Fall prevention; Physical activity.

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo relatar la experiencia de aplicación del método Pilates a grupos de personas mayores, realizada en espacios comunitarios de la ciudad de Manaus, como el Parque do Idoso y el Sesc, destacando sus efectos sobre el equilibrio y la prevención de caídas. Este estudio describe la aplicación del método Pilates en personas mayores, centrándose en el equilibrio y la prevención de caídas en espacios comunitarios de Manaus-AM, Brasil. Se trata de un informe de experiencia cualitativo y descriptivo, desarrollado entre marzo y julio de 2024, con clases de 40 a 50 minutos, dos veces por semana, con la participación de aproximadamente 50 personas mayores. El análisis de contenido según Bardin (2016) identificó cuatro categorías: (1) mejora del equilibrio y prevención de

caídas; (2) fortalecimiento muscular y movilidad funcional; (3) beneficios psicosociales y motivacionales; y (4) desafíos y limitaciones. Los resultados mostraron avances en la estabilidad postural, aumento de fuerza e integración social, confirmando la eficacia del Pilates como práctica segura y viable para promover la salud integral de las personas mayores.

Palavras clave: Pilates; Personas mayores; Equilibrio; Prevención de caídas; Actividad física.

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. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que, até 2050, o número de pessoas com 60 anos ou mais ultrapasse os 2 bilhões, o que corresponde a aproximadamente 22% da população mundial. Dentro dessa perspectiva, o risco de quedas surge como um dos problemas mais relevantes, por ser responsável por altos índices de morbidade, mortalidade e limitações funcionais, comprometendo a autonomia e a participação social dos idosos em escala global.

No Brasil, a realidade do envelhecimento acompanha a tendência mundial, com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontando que, até 2030, o número de idosos será maior do que o de crianças e adolescentes de até 14 anos. Estima-se que cerca de 30% dos idosos brasileiros sofrem pelo menos uma queda ao ano, sendo que aproximadamente metade desses episódios resulta em algum tipo de lesão, o que reforça a gravidade do problema em nível nacional (Souza et al., 2015). Em regiões como a Amazônia, onde o acesso a serviços especializados pode ser limitado, a adoção de estratégias preventivas em espaços comunitários, como clubes, parques e centros de convivência, torna-se ainda mais relevante.

Nesse contexto, o método Pilates tem sido amplamente investigado como estratégia para a promoção da saúde e prevenção de quedas em idosos. Revisões sistemáticas e metanálises recentes evidenciam que a prática regular do Pilates melhora significativamente o equilíbrio estático e dinâmico, a mobilidade funcional, a força de membros inferiores e a estabilidade postural (Cruz et al., 2016; Bertolini et al., 2015; Santos et al., 2017; WHO, 2007). Estudos mais atuais apontam, ainda, que o método contribui para a qualidade de vida, redução do medo de cair e ganhos psicológicos, como melhora do humor e da autoconfiança (Franco et al., 2022; Silva et al., 2023; Zhu et al., 2025). Embora a literatura apresente consenso sobre os benefícios do Pilates, ainda existem controvérsias quanto à sua superioridade frente a outras práticas corporais voltadas ao público idoso (Marques et al., 2017).

O método Pilates diferencia-se por sua abordagem integrada, que alia controle respiratório, consciência corporal, alongamento e fortalecimento muscular em exercícios de baixo impacto, adaptáveis a diferentes níveis funcionais. Segundo Wells et al. (2012), a ênfase nos músculos estabilizadores do tronco contribui diretamente para a melhora do equilíbrio e da postura, fatores essenciais na prevenção de quedas em idosos. Além disso, Barbosa et al. (2018) destacam que a prática sistemática do Pilates favorece a coordenação motora e a propriocepção, elementos-chave para reduzir o risco de acidentes durante as atividades da vida diária. Essa combinação de benefícios faz do método uma estratégia versátil e segura dentro da Educação Física voltada ao envelhecimento saudável.

Outro aspecto relevante é a dimensão psicosocial associada ao Pilates. De acordo com Lima e Carvalho (2016), programas coletivos de atividade física proporcionam maior adesão, motivação e senso de pertencimento, especialmente entre os idosos. O ambiente social favorece o apoio mútuo, amplia os laços de amizade e atua como fator protetivo contra o isolamento e a depressão, condições frequentemente associadas ao processo de envelhecimento. Nessa perspectiva, o Pilates realizado em espaços comunitários transcende os ganhos físicos, promovendo também qualidade de vida, autonomia e inclusão social, conforme apontam Rodrigues et al. (2019). Assim, o método se consolida não apenas como intervenção terapêutica, mas também como uma ferramenta educativa e de promoção da saúde coletiva.

O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência da aplicação do método Pilates em grupos de idosos, realizada em espaços comunitários na cidade de Manaus, como o Parque do Idoso e o Sesc, destacando seus efeitos sobre o equilíbrio e a prevenção de quedas. Especificamente, busca-se analisar os impactos físicos, sociais e emocionais decorrentes da prática regular, bem como evidenciar a contribuição da Educação Física na promoção da saúde e na valorização da autonomia funcional dos idosos.

A presente experiência se justifica pela relevância de compartilhar práticas comunitárias voltadas a idosos, que aliam exercício físico, socialização e promoção da saúde. Relatar a vivência do Pilates em grupos de idosos em espaços comunitários permite destacar não apenas ganhos físicos (equilíbrio, mobilidade, autonomia), mas também aspectos sociais e emocionais, como autoconfiança, motivação e integração social. Dessa forma, o trabalho valoriza o papel da Educação Física na saúde coletiva e contribui para inspirar novas iniciativas em ambientes comunitários.

2. Metodologia

Este estudo caracteriza-se como descritivo (Pereira et al., 2018) e do tipo específico de relato de experiência (Gaya & Gaya, 2018; Pimentel, 2022), de abordagem qualitativa. Segundo Minayo (2012), a pesquisa qualitativa valoriza os significados e sentidos atribuídos pelos sujeitos às práticas, aspecto essencial para compreender a experiência aqui descrita.

A experiência foi desenvolvida nos espaços Parque do Idoso e SESC, localizados na cidade de Manaus-AM, instituições reconhecidas por ofertarem programas voltados à saúde e qualidade de vida do público idoso. As atividades ocorreram no período de março a julho de 2024, com frequência de duas vezes por semana, em sessões com duração de 40 a 50 minutos. As salas possuíam colchonetes e recursos básicos, permitindo a execução de exercícios de mobilidade, fortalecimento, equilíbrio e alongamento, embora houvesse limitações quanto a equipamentos específicos do método Pilates.

Participaram aproximadamente 50 idosos por dia, organizados em turmas de até 10 integrantes. O público foi composto por homens e mulheres com idade entre 60 e 80 anos, alguns apresentando histórico de quedas ou limitações locomotoras decorrentes de doenças osteomusculares. As aulas foram conduzidas por um acadêmico de Educação Física (autor deste estudo), sob supervisão de profissionais vinculados às instituições. Ressalta-se que a caracterização foi geral, de modo a preservar o anonimato dos participantes.

A experiência foi documentada por meio de diferentes instrumentos:

- Diários de campo, produzidos ao final de cada aula;
- Relatórios institucionais, exigidos pelos programas parceiros;
- Registros reflexivos pessoais, elaborados pelo autor para análise crítica da prática;
- Observações diretas, contemplando engajamento, dificuldades e evolução dos participantes.
- A análise foi guiada pela Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2016), contemplando três etapas:
- Engajamento dos participantes (motivação e colaboração);
- Dificuldades enfrentadas (estruturais e atitudinais);
- Aprendizagens e transformações (autonomia e reflexão crítica).

As categorias foram discutidas à luz da literatura científica sobre envelhecimento, quedas e atividade física. O processo possibilitou relacionar a experiência às recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015) e às projeções nacionais sobre envelhecimento populacional (IBGE, 2019). A vivência confirmou achados que apontam a atividade

física como fator de proteção frente ao declínio funcional, ao mesmo tempo em que evidenciou desafios práticos relacionados a limitações estruturais e adesão inicial dos idosos.

Por tratar-se de um relato de experiência pedagógica sem identificação dos participantes, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme orientações para este tipo de estudo

3. Resultados e Discussão

A partir da análise de conteúdo (Bardin, 2016), a vivência foi organizada em quatro categorias que sintetizam as percepções decorrentes da prática do método Pilates em idosos nos espaços comunitários de Manaus

A seguir, a Tabela 1 apresenta, na primeira coluna os dados de categoria das ações, na segunda coluna seguem informações das definições operacionais, na terceira coluna seguem as evidências da experiência e, na quarta e última coluna os autores de suporte correspondente ao tipo de ação:

Tabela 1 – Informações para desenvolvimento da pesquisa.

Categoría	Definição Operacional	Evidências da Experiencia	Autores de Apoio
Equilíbrio e Prevenção de quedas	Estabilidade postural e redução do risco de quedas	Registrei que vários participantes, que antes tinham dificuldade para subir degraus, passaram a executar essas atividades sem apoio, evidenciando ganhos de força e mobilidade. (Anotações de campo, 2024)	Oliveira et al. (2020); Scher et al. (2017)
Força muscular e mobilidade funcional	Melhora da resistência e da execução de tarefas diárias	Registrei que vários participantes, que antes tinham dificuldade para subir degraus, passaram a executar essas atividades sem apoio, evidenciando ganhos de força e mobilidade. (Anotações de campo, 2024)	Moraes et al. (2018); Rodrigues & Cader (2016)
Aspectos psicossociais e motivacionais	Autoconfiança, humor, motivação e integração social	Notei maior interação entre os idosos, com relatos de novas amizades e mais disposição para participar das aulas, refletindo melhora no bem-estar emocional. (Anotações de campo, 2024)	Silva & Santos (2019); Valim et al. (2021)
Desafios e limitações	Barreiras na execução dos exercícios e limitações estruturais	Observei que alguns exercícios precisaram de adaptações por falta de materiais ou por limitações individuais, exigindo ajustes no planejamento das aulas.	Gomes & Benedetti (2019); Pereira et al. (2022)

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Categoría 1 - Equilíbrio e prevenção de quedas

Durante as aulas, observei melhora evidente no controle postural dos idosos. Muitos passaram a relatar maior segurança ao se levantar e menor medo de quedas nas atividades cotidianas. Essa percepção de estabilidade está alinhada a Oliveira et al. (2020), que descrevem a eficácia do Pilates na melhora do equilíbrio e na prevenção de quedas, e a Scher et al. (2017), que apontam ganhos de propriocepção e confiança como efeitos consistentes da prática.

Além disso, notei que alguns participantes começaram a demonstrar maior autonomia em deslocamentos mais complexos, como caminhar em superfícies irregulares ou realizar mudanças de direção rápidas durante atividades recreativas. Essa evolução sugere que o treinamento regular contribuiu não apenas para o fortalecimento físico, mas também para a capacidade de adaptação do sistema neuromuscular, permitindo que os idosos lidassem com situações de instabilidade de forma mais segura.

Categoria 2 - Força muscular e mobilidade funcional

Registrei avanços importantes em força e mobilidade. Diversos participantes, que inicialmente apresentavam dificuldade para subir degraus ou caminhar por longos períodos, demonstraram maior autonomia para essas tarefas ao longo do programa. Esses achados convergem com os resultados de Moraes et al. (2018) e Rodrigues & Cader (2016), que evidenciam o aumento da força muscular e da mobilidade funcional de idosos praticantes de Pilates.

Observou-se também um progresso gradual na execução de atividades diárias, como carregar compras, sentar e levantar de cadeiras sem apoio e realizar alongamentos simples. Essa evolução refletiu não apenas maior resistência muscular, mas também melhora da coordenação motora, proporcionando mais independência para enfrentar desafios da rotina e prevenindo limitações comuns ao processo de envelhecimento.

Categoria 3 - Aspectos psicossociais e motivacionais

Notei também progressos nos aspectos emocionais e sociais. Os encontros tornaram-se momentos de socialização e troca de experiências, estimulando a motivação e o bem-estar geral dos praticantes. Essa melhoria no humor e na autoconfiança corrobora Silva & Santos (2019), que descrevem o Pilates como ambiente que favorece a convivência social e o fortalecimento da autoestima, e Valim et al. (2021), que destacam a importância das relações interpessoais em programas de atividade física para idosos.

Outro ponto percebido foi o fortalecimento dos vínculos afetivos entre os participantes, que passaram a manter contato fora das aulas e a compartilhar experiências de vida de maneira mais aberta. Essa interação ampliada contribuiu para reduzir a sensação de isolamento social e para criar uma rede de apoio emocional, favorecendo o comprometimento com a prática e a continuidade no programa.

Categoria 4 - Desafios e limitações

Apesar dos benefícios, identifiquei desafios, como a necessidade de adaptações em alguns exercícios pela limitação de materiais e pelas condições físicas individuais. Essa realidade é compatível com os apontamentos de Gomes & Benedetti (2019) e Pereira et al. (2022), que ressaltam a importância de flexibilidade pedagógica e infraestrutura adequada para a prática de atividades físicas na terceira idade.

Também se destacou a necessidade de ajustes constantes no ritmo das aulas, já que o nível de condicionamento variava bastante entre os idosos. Essa heterogeneidade exigiu planejamento criativo, como o uso de exercícios em dupla, pausas programadas e recursos alternativos (como cadeiras ou elásticos simples) para garantir a participação de todos de forma segura e inclusiva, sem comprometer os objetivos do programa.

4. Conclusão

Os resultados desta experiência indicam que a prática do método Pilates favorece a melhora do equilíbrio postural, o aumento da força muscular e a ampliação da mobilidade funcional em pessoas idosas, contribuindo para a redução do risco de quedas e para a manutenção da autonomia nas atividades de vida diária.

Além dos benefícios físicos, 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.

Embora tenham sido identificadas limitações estruturais e a necessidade de adaptações pedagógicas, tais desafios não comprometeram a efetividade da intervenção, reforçando a relevância de estratégias criativas e de planejamento flexível em programas para idosos.

Dessa forma, conclui-se que o método Pilates configura-se como uma estratégia segura, viável e eficaz para a promoção da saúde integral de idosos, devendo ser considerado em políticas e práticas de Educação Física, Fisioterapia e Saúde Coletiva, além de estimular novas pesquisas com amostras mais amplas e delineamentos controlados.

Referências

- Bardin, L. (2016). Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70.
- Barbosa, A. W. et al. (2018). Efeitos do método Pilates sobre a coordenação motora e a propriocepção em idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. 21(3), 335-44.
- Bertolini, G. R. F. et al. (2015). Pilates como estratégia de prevenção de quedas em idosos: revisão sistemática. *Fisioterapia em Movimento*. 28(3), 613-22.
- Brasil. (2010). Envelhecimento e saúde da pessoa idosa: Caderno de Atenção Básica n. 19. Brasília: Ministério da Saúde.
- Cruz, M. G. et al. (2016). Efeitos do Pilates na estabilidade postural de idosos: revisão de literatura. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 21(2), 148-58.
- Franco, R. S. et al. (2022). Pilates e qualidade de vida em idosos: ensaio clínico randomizado. *Geriatrics, Gerontology and Aging*. 16, 1-9.
- Gaya, A. C. A & Gaya, A. R. (2018). Relato de experiência. Editora CRV.
- IBGE. (2019). Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).
- Lima, M. C. & Carvalho, F. A. (2016). Impactos de programas coletivos de atividade física na motivação e adesão de idosos. *Revista Kairós Gerontologia*. 19(1), 153-70.
- Marques, A. P. et al. (2017). Pilates versus outras modalidades de exercício na melhora do equilíbrio de idosos: revisão sistemática. *Fisioterapia em Movimento*. 30, e003012.
- Minayo, M. C. S. (2012). O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. (14. Ed). São Paulo: Hucitec
- Oliveira, L. C. et al. (2020). Treinamento de força e equilíbrio em idosos: efeitos do Pilates. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*. 17(2), 241-51.
- Pereira, A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free ebook]. Santa Maria. Editora da UFSM.
- Pimentel, C. A. et al. (2022). Relatos de experiência em engenharia de produção. ABEPRO - Associação Brasileira de Engenharia de Produção. <https://pt.scribd.com/document/620372641/Livro-Relatos-Experiencias-2022-2>.
- Rodrigues, R. A. P. et al. (2019). Benefícios psicosociais de programas de atividade física em centros de convivência. *Revista Brasileira de Enfermagem*. 72(2), 425-33.
- Santos, K. P. et al. (2017). Pilates e mobilidade funcional em idosos: metanálise. *Fisioterapia em Movimento*. 30(1), 149-58.
- Scher, L. M. et al. (2017). Efeitos do método Pilates no equilíbrio postural de idosos. *Fisioterapia e Pesquisa*. 24(3), 266-72.
- Silva, T. R. et al. (2023). Efeitos do Pilates sobre equilíbrio e risco de quedas: ensaio clínico. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*. 26, e230045.
- Souza, A. C. et al. (2015). Quedas em idosos: magnitude e fatores associados. *Cadernos de Saúde Pública*. 31(6), 1-12.
- Wells, C., Koltyn, K. & Collier, S. J. (2012). Pilates exercise: a comprehensive review of its influence on health. *Sports Medicine*. 42(5), 441-54.
- WHO. (2007). Global report on falls prevention in older age. Geneva: World Health Organization (WHO).
- WHO (2015). World report on ageing and health. Geneva: World Health Organization (WHO).
- Zhu, Y. et al. (2025). Pilates for fall prevention in older adults: a randomized controlled trial. *Journal of Aging and Physical Activity*. 33(1), 45-56, 2025.