



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
CAMPUS UNIVERSITÁRIO PROFESSOR ANTÔNIO GARCIA FILHO
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA DE LAGARTO

**RISCO DE QUEDAS EM PESSOAS IDOSAS PRATICANTES DE PILATES: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

LAGARTO- SE
2025



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
CAMPUS UNIVERSITÁRIO PROFESSOR ANTÔNIO GARCIA FILHO
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA DE LAGARTO

**RISCO DE QUEDAS EM PESSOAS IDOSAS PRATICANTES DE PILATES: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

ISIS SANTOS RAMIRO
VIVIANE SOUZA OLIVEIRA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Departamento de
Fisioterapia de Lagarto, Universidade
Federal de Sergipe, como parte dos
requisitos para graduação em
Fisioterapia, sob orientação do(a) Profa.
Dr^a. Júlia Guimarães Reis da Costa e
coorientação do Prof. Dr. Leonardo Yung
S. Maciel.

LAGARTO-SE

2025



ISIS SANTOS RAMIRO
VIVIANE SOUZA OLIVEIRA

RISCO DE QUEDAS EM PESSOAS IDOSAS PRATICANTES DE PILATES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Fisioterapia de Lagarto, Universidade Federal de Sergipe, como parte dos requisitos para graduação em Fisioterapia, sob orientação do(a) Profa. Dr^a. Júlia Guimarães Reis da Costa e co-orientação do Prof. Dr. Leonardo Yung S. Maciel.

Lagarto, 27 de março de 2025.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a Dr^a Júlia Guimarães Reis da Costa

Prof^a Dr^a Patrícia Silva Tofani

Prof^a Dr^a Marcela Ralin de Carvalho Déda Costa

RESUMO

Introdução: O aumento da população de idosos no Brasil trouxe consequências, dentre elas, o aumento do risco de quedas e suas complicações na saúde dos indivíduos. Na perspectiva de um envelhecimento saudável, existe a busca por atividades físicas como o Pilates, que vem demonstrando benefícios como redução do risco de quedas e melhora da qualidade de vida. **Objetivo:** Avaliar a influência da prática de Pilates na redução do risco de quedas em pessoas idosas. **Método:** Foi realizada uma busca minuciosa nas bases de dados PubMed, Scielo e Google acadêmico, por pesquisas que envolviam a atividade de Pilates e o risco de quedas. Os descritores adotados foram: “Quedas”, “Idoso”, “Método Pilates” (na língua portuguesa) e “*Fall*”, “*older adult*”, “*Pilates Method*” (na língua inglesa). A pergunta da pesquisa foi: “O risco de quedas reduz em pessoas idosas que praticam Pilates?”. **Resultados:** Foram encontrados 9.062 artigos e apenas 6 foram incluídos na pesquisa. Dentre os achados, houve melhora na resposta sensorial, na funcionalidade e na dor, além de melhora do controle postural. Todos observaram diminuição do risco de quedas. **Conclusão:** Pode-se inferir que a prática de Pilates parece reduzir o risco de quedas em pessoas idosas quando realizadas entre 8 semanas e 6 meses, considerando principalmente, a melhora do controle postural.

Palavras-chave: Quedas, Idoso, Método Pilates.

ABSTRACT

Introduction: The increase in the older population in Brazil has brought consequences, among them, the increased risk of falls and their complications on the health of individuals. In the perspective of healthy aging, there is a search for physical activities such as Pilates, which has shown benefits such as reducing the risk of falls and improving quality of life. **Objective:** To evaluate the influence of Pilates practice in reducing the risk of falls in older adults. **Method:** A thorough search was carried out in the PubMed, Scielo and Google Scholar databases for research involving Pilates activity and the risk of falls. The descriptors adopted were: “Quedas”, “Idoso”, “Método Pilates” (in Portuguese) and “Fall”, “older adult”, “Pilates Method” (in English). The research question was: “Does the risk of falls reduce in elderly people who practice Pilates?”. **Results:** A total of 9,062 articles were found, and only 6 were included in the research. Among the findings, there was an improvement in sensory response, functionality and pain, as well as an improvement in postural control. All observed a reduction in the risk of falls. **Conclusion:** It can be inferred that the practice of Pilates appears to reduce the risk of falls in older adults when performed between 8 weeks and 6 months, considering mainly the improvement in postural control.

Keywords: Fall, older adult, Pilates Method.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	1
2. MÉTODOS.....	3
3. RESULTADOS	5
4. DISCUSSÃO	10
5. CONCLUSÃO	14
6. REFERÊNCIAS.....	15

1. INTRODUÇÃO

Segundo a legislação brasileira, indivíduos com 60 anos ou mais se encaixam na população idosa do país. Com um perfil de saúde baseado em três premissas: “doenças crônicas, problemas de saúde agudos decorrentes de causas externas e agravamento de condições crônicas”, as pessoas idosas estão mais suscetíveis a passar por eventos desagradáveis decorrentes de sua saúde e baixa funcionalidade (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

Nas últimas décadas, a população do Brasil tem envelhecido cada vez mais. Assim, de acordo com o IBGE, o Brasil possui pouco mais de 28 milhões de pessoas idosas, número este que tende a dobrar nas próximas décadas (IBGE, 2019). Concomitante ao aumento no número de pessoas idosas, há a alta incidência de quedas, a qual está presente entre 28% e 35% acima de 65 anos e de 35% a 42% acima de 75 anos. As quedas são um sinal de alerta importante que deve ser observado, tendo em vista que a primeira queda deve ser um preditor de possíveis quedas futuras (SECRETARIA DA SAÚDE DE SÃO PAULO, 2010).

As quedas ocorrem em todas as idades e são uma parte inevitável de uma marcha bípede e da atividade física. Pode ser causada por diversos fatores de risco, os quais podem ser intrínsecos ou extrínsecos ao indivíduo (GROSSER, 2022). Dito isso, é relevante ressaltar que a queda é um evento multicomponente, decorrente de uma junção de fatores como perda de massa muscular e perda da densidade mineral óssea, naturais do processo de envelhecimento, e juntos, podem resultar em incapacidade funcional. Tais eventos podem afetar força, postura e equilíbrio, os quais poderiam evitar a queda e consequentemente a perda de funcionalidade, associado a fatores como polifarmácia e fragilidade (MONTERO-ODASSO *et al.*, 2022).

No processo de envelhecimento é importante que as pessoas idosas mantenham uma vida ativa, para que esse processo ocorra de forma saudável. Tendo isso em vista, existem diversas modalidades de atividades físicas que são comuns na população idosa, como: exercícios aeróbicos, musculação, hidroterapia

e pilates. O último sendo uma modalidade que vem ganhando cada vez mais espaço entre esse público (NALIN *et al.*, 2024).

O método de Pilates visa priorizar o uso do próprio corpo como intermediador no processo de desenvolvimento físico e mental, sendo aplicado através de 6 princípios: respiração, concentração, centralização, controle, precisão e fluidez. Estes princípios são usados em exercícios de equilíbrio, força, alongamento e mobilidade, que podem ser feitos em aparelhos específicos ou em solo, no chamado "Pilates solo". Também leva-se em conta a progressão dos exercícios de maneira proporcional ao desempenho de cada indivíduo. Os mais diversos benefícios são provenientes da prática do Pilates, dentre eles melhoria da propriocepção e consciência corporal, reestruturação da postura dinâmica e melhoria na qualidade de vida (BRIGATTO *et al.*, 2012; BASTOS, ZARPELÃO, 2023).

O Pilates para a pessoa idosa visa fornecer um envelhecimento saudável através de uma atividade de baixo impacto, além de reduzir os riscos de desenvolver condições como o imobilismo, sedentarismo e até mesmo o risco de quedas. Este último pode ocorrer devido a melhora do equilíbrio, coordenação motora e melhora da funcionalidade esperados após a prática do Pilates (ANDRADE *et al.*, 2021).

Dessa forma, o presente estudo visou responder a pergunta: “O risco de quedas reduz em pessoas idosas que praticam Pilates?”. Assim, o objetivo foi avaliar a influência da prática de Pilates na redução de risco de quedas em pessoas idosas. O estudo somou conhecimento acerca do tema em questão e contribuiu com informações que podem dar subsídios à prática de profissionais que atuam na área.