

UNILEÃO  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA

MARIA ALYNE SABINO PEREIRA

**MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DE PESSOAS IDOSAS COM  
DIAGNÓSTICO DE PARKINSON: Revisão Integrativa**

JUAZEIRO DO NORTE-CE  
2025  
MARIA ALYNE SABINO PEREIRA

**MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DE PESSOAS IDOSAS COM  
DIAGNÓSTICO DE PARKINSON: Revisão Integrativa**

Trabalho de conclusão de curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Fisioterapia, do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de bacharel em Fisioterapia.

**Orientador:** Prof. Me. Aurélio Dias Santos

JUAZEIRO DO NORTE-CE 2025  
MARIA ALYNE SABINO PEREIRA

**MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DE PESSOAS IDOSAS COM  
DIAGNÓSTICO DE PARKINSON: Revisão Integrativa**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso em Fisioterapia, do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Fisioterapia.

Data da apresentação: 08/12/2025

**BANCA EXAMINADORA**

Orientador: Prof. Me. Aurélio Dias Santos

Membro: Profa. Me. Ana Geórgia Amaro Alencar Bezerra

Membro: Profa. Me. Yaskara Amorim Filgueira

JUAZEIRO DO NORTE-CE 2025  
MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DE PESSOAS IDOSAS COM

Maria Alyne Sabino Pereira  
Aurélio Dias  
Santos

## RESUMO

A Doença de Parkinson é uma enfermidade neurodegenerativa, crônica e progressiva, que acomete principalmente pessoas idosas e se manifesta por tremores, rigidez muscular, bradicinesia e instabilidade postural, comprometendo significativamente a funcionalidade e a qualidade de vida. Nesse contexto, o método Pilates tem ganhado destaque como recurso terapêutico complementar, por favorecer o fortalecimento muscular, a melhora do equilíbrio, da mobilidade e do controle postural. Este estudo teve como objetivo analisar a aplicabilidade do método Pilates no tratamento de pessoas idosas com diagnóstico de Doença de Parkinson, enfatizando seus efeitos sobre os sintomas motores e não motores. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, desenvolvida a partir da análise de estudos publicados em bases nacionais e internacionais. Os achados demonstraram que o Pilates favorece a marcha, a força muscular, a coordenação, a estabilidade postural e a funcionalidade, além de promover efeitos positivos sobre o bem-estar emocional, com redução da ansiedade e melhora da cognição. Assim, o método Pilates evidencia-se como uma intervenção promissora e segura para idosos com Parkinson, contribuindo para a manutenção da autonomia e da qualidade de vida, embora haja necessidade de estudos mais robustos e padronizados para aprofundar e fortalecer as evidências existentes.

Palavras-chave: Método Pilates; Doença de Parkinson; Pessoas Idosas.

## 1. INTRODUÇÃO

A Doença de Parkinson (DP) é uma enfermidade neurodegenerativa crônica e progressiva que afeta predominantemente pessoas idosas, ocasionando sintomas motores como tremores, rigidez muscular, bradicinesia e instabilidade postural. Esses comprometimentos repercutem diretamente na funcionalidade, na independência e na qualidade de vida dos pacientes, tornando o manejo clínico um desafio constante (Werneck, 2015).

Com o aumento da longevidade, cresce também a prevalência da Doença de Parkinson, o que a torna um problema de saúde pública e reforça a necessidade de intervenções terapêuticas que auxiliem no controle dos sintomas e na promoção da autonomia.

Entre os recursos fisioterapêuticos disponíveis, o método Pilates tem se destacado como estratégia complementar no tratamento de pessoas idosas com Parkinson. Fundamentado em princípios de concentração, controle, precisão e respiração, esse método promove benefícios como fortalecimento muscular, melhora do equilíbrio, da

coordenação motora e da postura, aspectos frequentemente comprometidos nessa população (Souza, 2019; Silva *et al.*, 2017). Além disso, a prática sistematizada contribui para o recrutamento da musculatura estabilizadora, favorecendo o controle postural, a redução do risco de quedas e a consciência corporal, fatores determinantes para a manutenção da funcionalidade e da qualidade de vida.

Apesar do crescente interesse pelo uso do Pilates na reabilitação de pessoas com Parkinson, as evidências científicas ainda se apresentam variadas, o que torna relevante a realização de estudos de revisão capazes de reunir e analisar criticamente os achados disponíveis na literatura. Diante desse cenário, surge a seguinte questão: de que forma o método Pilates pode contribuir para a melhora da funcionalidade e da autonomia de pessoas idosas com Doença de Parkinson?

A escolha do presente tema se deu também por uma experiência pessoal, ao acompanhar um familiar com a doença e vivenciar as dificuldades impostas pela progressão dos sintomas. Essa vivência reforçou a percepção da importância da fisioterapia no cuidado a esses pacientes, especialmente por meio de técnicas que favoreçam independência e autonomia. Assim, justifica-se a realização deste estudo, que busca compreender melhor a aplicabilidade do Pilates no tratamento da Doença de Parkinson e ampliar as possibilidades de intervenção clínica para essa população.

Dessa forma, este trabalho tem como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura acerca do uso do método Pilates no tratamento de pessoas idosas diagnosticadas com Doença de Parkinson, descrevendo seus benefícios na funcionalidade, na mobilidade e no controle dos sintomas motores, além de investigar seu impacto na qualidade de vida e no bem-estar desses indivíduos.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

### **2.1. Metodologia**

A presente pesquisa caracterizou-se como uma revisão integrativa da literatura, desenvolvida com o objetivo de reunir, analisar e sintetizar evidências científicas acerca da aplicação do método Pilates no tratamento de idosos com Doença de Parkinson. Essa abordagem permitiu integrar estudos com diferentes delineamentos, oferecendo uma compreensão ampla e atualizada sobre os efeitos da intervenção nessa população.

O estudo foi conduzido em etapas, seguindo o percurso metodológico recomendado para revisões integrativas: definição da questão de pesquisa, estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão, busca sistematizada dos estudos, avaliação da qualidade metodológica, extração das informações relevantes e síntese dos achados. Esse processo possibilitou organizar os dados de forma estruturada, garantindo coerência e profundidade à análise.

A busca dos artigos foi realizada nas bases SciELO e PubMed/MEDLINE, utilizando combinações de descritores em português e inglês: “Doença de Parkinson”, “Parkinson disease”, “idosos”, “elderly”, “método Pilates”, “Pilates method”, “funcionalidade” e “qualidade de vida”. Os descritores foram selecionados conforme os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e o *Medical Subject Headings* (MeSH), assegurando precisão terminológica durante a busca.

Foram incluídos estudos publicados entre 2015 e 2024, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que investigaram o método Pilates aplicado a pessoas idosas diagnosticadas com Doença de Parkinson. Excluíram-se artigos duplicados, resumos, revisões sistemáticas, estudos teóricos, dissertações, teses e pesquisas que não analisaram especificamente idosos ou que não utilizaram o Pilates como intervenção.

Após a busca inicial, procedeu-se à triagem dos títulos e resumos, seguida da leitura completa dos estudos potencialmente elegíveis. Os artigos selecionados foram analisados de forma descritiva, considerando o delineamento da pesquisa, as características das amostras, o protocolo de Pilates adotado, os instrumentos de avaliação utilizados, as variáveis analisadas e os resultados relacionados à mobilidade, força, equilíbrio, sintomas motores e aspectos funcionais. A extração dos dados foi realizada por meio de um instrumento desenvolvido para este estudo, que permitiu organizar e comparar as informações de maneira padronizada.

Por fim, os resultados foram categorizados e sintetizados, favorecendo a construção da análise crítica e da discussão final. Essa metodologia permitiu a reprodução de todo o percurso de busca, seleção e análise dos artigos, garantindo transparência e rigor científico ao processo investigativo, além de possibilitar que outros pesquisadores repliquem o método e obtenham resultados semelhantes.

## 2.2. Resultados e Discussões

Após a realização da busca nas bases de dados selecionadas, foram identificados 482 estudos potencialmente relacionados ao tema. Em seguida, procedeu-se à aplicação dos critérios de inclusão e exclusão previamente definidos, o que resultou na eliminação de 198 artigos, por não apresentarem relação direta com o objetivo da pesquisa ou por não atenderem aos descritores estabelecidos.

Na fase de triagem dos títulos e resumos, realizou-se nova filtragem, na qual 231 estudos foram excluídos por tratarem de outras intervenções, outras populações ou por apresentarem duplicidade entre as bases consultadas. Os artigos remanescentes foram avaliados na íntegra para verificação da elegibilidade. Nessa etapa, 47 trabalhos foram eliminados por não abordarem especificamente idosos com Doença de Parkinson, não utilizarem o método Pilates como intervenção ou não responderem à questão norteadora da revisão.

Ao final do processo, 6 estudos atenderam integralmente aos critérios metodológicos definidos e compuseram a amostra final desta revisão integrativa. Esses artigos foram analisados de forma descritiva e crítica, permitindo a comparação dos achados, a identificação de convergências entre os resultados e a construção da discussão apresentada a seguir.

Tabela 1- Síntese dos artigos incluídos na revisão integrativa. Juazeiro do Norte - Ceará, Brasil. 2025.

<b>Título do artigo</b>	<b>Autores/ ano</b>	<b>Base de dados</b>	<b>Revista / Periódicos</b>	<b>Principais resultados</b>
Treinamento clínico de Pilates baseado na aprendizagem motora para reabilitação da doença de Parkinson	Çoban; Kaygisiz; Selçuk/ 2025	PubMed	Elsevier	Melhora na marcha, equilíbrio, tempo de reação e mobilidade funcional; melhora mantida da cadência após 3 meses.
Efeito do treinamento clínico de Pilates no equilíbrio e controle postural em pacientes com doença de Parkinson	Çoban et al./ 2021	PubMed	Periódico de Fisioterapia	Melhora superior no equilíbrio dinâmico após 8 semanas comparado à fisioterapia convencional.
O Pilates de Solo é eficaz para fortalecer os membros inferiores e a força de preensão manual em pessoas com	Martinazzo; Guimarães; Moratelli; Gil, 2024	PubMed	Elsevier	Aumento da força de preensão e força dos membros inferiores; efeitos parcialmente mantidos no seguimento.

Parkinson?				
Treinamento funcional e Pilates de solo –	Moratelli; Corrêa; Souza;	PubMed	Journal of Strength & Conditionin	Aumento da capacidade cardiorrespiratória, força de membros inferiores e preensão

capacidade cardiorrespiratória e força	Guimarães, 2025		g Research	manual; parte no seguimento.
Treinamento funcional versus Pilates de solo nos sintomas motores de indivíduos com doença de Parkinson: protocolo de estudo para ensaio clínico randomizado controlado.	Moratelli JA <i>et al.</i> / 2022	SciELO	Motriz	Protocolo de ECR avaliando efeitos do treinamento funcional e Pilates em sintomas motores e não motores.
Treinamento funcional e Pilates de solo – sintomas não motores	Moratelli; Corrêa; Andrade; Lyra; Guimarães, 2024	PubMed	J Strength Cond Res	Melhora de cognição, ansiedade, depressão e felicidade; manutenção parcial no seguimento.

A Doença de Parkinson compromete progressivamente funções essenciais à autonomia do idoso, como equilíbrio, postura, força e mobilidade. Diante desse cenário, o método Pilates surge como uma alternativa terapêutica por estimular controle motor, estabilização corporal e percepção do movimento. A análise dos estudos selecionados permite compreender não apenas os efeitos da intervenção, mas também suas implicações práticas para a reabilitação dessa população.

O estudo de Çoban, Kaygisiz e Selçuk (2025) evidenciou melhora significativa da marcha, do equilíbrio e do tempo de reação após um protocolo de Pilates baseado na aprendizagem motora, com manutenção parcial dos resultados após três meses. A interpretação desses achados sugere que o método, ao estimular reorganização de padrões motores, favorece adaptações neuromusculares que tendem a se prolongar mesmo após o término da intervenção. Essa característica é particularmente importante no Parkinson, no qual a bradicinesia e a rigidez prejudicam a eficiência dos movimentos e tornam o idoso mais dependente nas atividades cotidianas.

De forma complementar, Çoban *et al.* (2021) identificaram melhora superior no equilíbrio dinâmico em comparação à fisioterapia convencional. Esse resultado indica que o Pilates desafia o sistema postural de maneira mais integrada, exigindo ativação contínua do centro de força e maior estabilidade segmentar. Essa interpretação é coerente com o fato de que exercícios que estimulam controle corporal global tendem a produzir melhoras mais amplas no equilíbrio, reduzindo o risco de quedas, que é uma das maiores preocupações clínicas em idosos com Parkinson.

A força muscular, frequentemente comprometida tanto pelo avanço do Parkinson quanto pela sarcopenia associada ao envelhecimento, também apresentou evolução significativa. Martinazzo *et al.* (2024) observaram aumento da força de preensão e da força dos membros inferiores após o treinamento com Pilates. Esses achados têm impacto direto na funcionalidade, pois maior força contribui para ações cotidianas, como levantar-se, caminhar com segurança ou realizar tarefas domésticas. A redução parcial dos ganhos no seguimento reforça que os benefícios dependem da continuidade da prática, o que reforça a importância da regularidade para manutenção das capacidades físicas.

A aptidão cardiorrespiratória também foi beneficiada. O estudo de Moratelli *et al.* (2025) mostrou aumento da resistência e melhora da capacidade cardiorrespiratória com a intervenção, indicando que o Pilates pode ir além dos aspectos de força e equilíbrio. A análise desses resultados sugere que exercícios que combinam coordenação, controle respiratório e ativação muscular contribuem para melhorar a eficiência do sistema cardiorrespiratório, o que reduz a sensação de fadiga e amplia a tolerância ao esforço, fatores essenciais para que o idoso permaneça ativo.

Além dos ganhos motores, os sintomas não motores também foram alvo de investigação. Moratelli *et al.* (2024) observaram melhora da cognição, da ansiedade e da depressão após a prática de Pilates. Essa análise sugere que o método, ao envolver concentração, respiração ritmada e percepção corporal, favorece o relaxamento e o equilíbrio emocional. Esses aspectos são fundamentais no Parkinson, já que sintomas psicológicos e cognitivos impactam intensamente a qualidade de vida e a adesão ao tratamento.

Por fim, o protocolo descrito por Moratelli *et al.* (2022), publicado na SciELO, demonstra o interesse crescente em investigar o Pilates em contexto nacional. Embora não apresente resultados conclusivos, o estudo delimita variáveis motoras e não motoras a serem avaliadas, reforçando a relevância do método e apontando para a produção de novas evidências que poderão fortalecer as conclusões observadas nos estudos já publicados.

De maneira geral, os resultados analisados indicam que o Pilates promove efeitos positivos nas dimensões motoras, funcionais e emocionais de idosos com Parkinson. A interpretação conjunta dos estudos permite compreender que tais benefícios dependem da regularidade da prática e da supervisão profissional adequada, garantindo que os exercícios respeitem as limitações individuais e sejam aplicados com segurança e precisão. Assim, o método se apresenta como uma intervenção complementar eficaz dentro de uma abordagem multidimensional de reabilitação.

### 3. CONCLUSÃO

Tendo em vista o objetivo proposto nesta revisão, que foi analisar como o método Pilates contribui para o tratamento de idosos com Doença de Parkinson, tornou-se possível compreender que a intervenção apresenta efeitos positivos tanto nos aspectos motores quanto nos não motores da doença. Ao reunir e observar os estudos selecionados, verificou-se que o objetivo da pesquisa foi plenamente alcançado, permitindo uma visão integrada dos benefícios que o método pode proporcionar a essa população.

Os principais achados demonstraram que o Pilates favorece melhorias na marcha, no equilíbrio, na mobilidade funcional, na força muscular e na coordenação, além de contribuir para o bem-estar emocional, atuando sobre ansiedade, humor e cognição. Esses resultados indicam que o método pode ampliar a autonomia, a segurança e a qualidade de vida do idoso com Parkinson, posicionando-se como uma intervenção complementar relevante dentro da reabilitação fisioterapêutica.

Apesar dos efeitos positivos observados, identificaram-se limitações tanto nos estudos analisados quanto na própria revisão. Entre as limitações dos estudos estão o reduzido número de participantes, a diversidade de protocolos utilizados e o tempo curto de acompanhamento, o que dificulta a generalização dos resultados. Quanto a esta pesquisa, a restrição às bases de dados e a ausência de coleta de dados primários podem ter limitado a amplitude das evidências encontradas. Dessa forma, recomenda-se que investigações futuras adotem amostras maiores, intervenções mais padronizadas e seguimento em longo prazo, a fim de fortalecer o corpo de conhecimento sobre o impacto do Pilates na Doença de Parkinson. □

### REFERÊNCIAS

ÇOBAN, F.; KAYGISIZ, B. B.; SELÇUK, F. Motor learning-based clinical Pilates training for the Parkinson's disease rehabilitation @Parkinsonpilates: a parallel group, randomised controlled trial with 3-month follow-up. *Complementary Therapies in Medicine*, v. 90, p. 103161, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40074156/>.

ÇOBAN, F.; KAYGISIZ, B. B.; SELÇUK, F. Effect of clinical Pilates training on balance and postural control in patients with Parkinson's disease: a randomized controlled trial. *Journal of Comparative Effectiveness Research*, v. 10, n. 18, p.

1373–1383, 2021. DOI: 10.2217/cer-2021-0091.

Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34726472/>.

MARTINAZZO, M. S.; GUIMARÃES, A. C. A.; MORATELLI, J.; GIL, P. R. Is Mat Pilates effective in lower limb strength and hand grip strength of people with Parkinson's? A randomized clinical trial with follow-up. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39663080>

MORATELLI, J. A. et al. Functional training versus Mat Pilates in motor and nonmotor symptoms of individuals with Parkinson's disease: study protocol for a randomized controlled trial. *Motriz: Revista de Educação Física*, v. 28, 2022. DOI: 10.1590/S1980-657420220019321.

MORATELLI, J. A.; CORRÊA, C. L.; SONZA, A.; GUIMARÃES, A. C. A. Functional training and Mat Pilates have a positive effect on non-motor symptoms in people with Parkinson's disease. **Journal of Strength and Conditioning Research**, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40289666/>.

MORATELLI, J. A.; CORRÊA, C. L.; SONZA, A.; GUIMARÃES, A. C. A. Functional training and Mat Pilates improve cardiorespiratory capacity and strength in people with Parkinson's disease. **Journal of Strength and Conditioning Research**, 2025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>.

SILVA, A. E. L. et al. **Intervenção fisioterapêutica na Doença de Parkinson**. *Anais da Conexão Unifametro*, 2017. Disponível em: <https://doity.com.br/anais/conexaounifametro2020/trabalho/169134>.

SOUZA, R. A. A. **Efeitos do método Pilates no desempenho físico-funcional de idosos**. 2019. 122 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Reabilitação) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/100/100141/tde-18062019-133902/pt-br.php>.

WERNECK, A. L. Doença de Parkinson: etiopatogenia, clínica e terapêutica. **Revista HUPE**, 2015. Disponível em: <https://www.epublicacoes.uerj.br/index.php/revistahupe/article/view/9026>.