

Fisioter Bras 2019;20(2):249-62

Tabela I - Descrição das características e resultados dos estudos que envolveram o método Pilates.

Autor-ano/país de origem do trabalho	Tipo de estudo	Objetivo	Amostra	Idade	Intervenção	Frequência/Intensidade/Duração	Resultado principal/Efeito
Amorim <i>et al.</i> 2012 [11] Brasil	Revisão Bibliográfica	Avaliar a eficácia do método Pilates no tratamento da lombalgia crônica não específica.	Bancos de dados Medline e Lilacs – 3 artigos	Aleatória	Exercícios de Pilates	Dos 3 estudos 01 uma sessão semanal de uma hora de duração por 06 semanas. Outro estudo tratou a lombalgia com sessões diárias de uma hora de duração por 10 dias consecutivos. Um estudo realizou uma sessão semanal de uma hora de duração mais 15 minutos de exercícios em casa 6 vezes por semana durante 4 semanas.	Conclui-se que método Pilates produz resultados satisfatórios no tratamento da lombalgia crônica não específica.
Krawczyk <i>et al.</i> , 2016 [7] Brasil	Quase-experimental do tipo pré e pós-intervenção	Investigar, em adultos saudáveis, o impacto do método Pilates no alinhamento postural, por meio de alguns ângulos no plano sagital e da ocorrência de dor antes e após uma sessão de exercícios, e também após o término de um programa de 16 sessões.	17 pessoas	Adultos saudáveis	Sessões de Pilates	16 sessões, por um período de 10 semanas	Os resultados sugerem que o método Pilates tem impacto positivo sobre o alinhamento postural de adultos saudáveis, além de ser um exercício físico seguro.
Conceição <i>et al.</i> , 2012 [15] Brasil	Experimental	Avaliar a efetividade do método Pilates no tratamento de pacientes com lombalgia crônica.	7 pacientes do sexo feminino	18 e 50 anos	Sessões de Pilates	2 vezes por semana, durante 3 meses, totalizando 25 sessões	O método Pilates foi efetivo no tratamento de pacientes portadores de lombalgia crônica,

							diminuindo a dor e as incapacidades.
Engers <i>et al.</i> , 2016 [18] Brasil	Revisão Sistemática	Revisar as evidências atuais sobre os efeitos da prática do método Pilates.	8 a 311 idosos	60 anos	Exercícios do método Pilates	4 semanas a 12 meses	Concluiu-se que apesar de os estudos apontarem para benefícios físicos e motores do método Pilates em idosos, não podemos afirmar que o método é ou não efetivo, tendo em vista a baixa qualidade metodológica dos estudos que compõem a revisão.
Gutiérrez <i>et al.</i> , 2015 [24] Espanha	Experimental	Testar os possíveis efeitos psicológicos da prática de Pilates e, em particular, o efeito sobre o grau de ansiedade experimentada.	47 jovens	18 a 31 anos	Sessões de Pilates	80% dos praticantes costumavam fazer 2 sessões semanais de 1 hora de Pilates solo, o resto variou entre 1 e 7 sessões.	Os resultados sugerem que, efetivamente, o método de Pilates, praticado regularmente e por longo tempo, reduz significativamente os níveis de ansiedade.
Faria <i>et al.</i> , 2013 [16] Brasil	Revisão bibliográfica	Avaliar o efeito do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica.	Bases de dados Lilacs, Scielo e Pubmed	Não consta	Não houve	Não consta	Concluiu que a técnica de Pilates mostra-se eficaz na melhora da dor lombar crônica inespecífica, segundo os estudos pesquisados.
Silva <i>et al.</i> , 2017 Brasil	Revisão narrativa da literatura	Levantar dados científicos sobre a influência do Método	Artigos de base de dados científicos como	Não consta	Não houve	Não consta	Foi observado que a prática de exercícios físicos

		Pilates nas atividades de vida diária de idosos.	SciELO, Lilacs e no site de busca do Google Acadêmico.				como Pilates pode trazer para as pessoas idosas uma melhoria significativa no desempenho funcional, proporcionando um envelhecer mais sustentável, permitindo ao idoso maior independência locomotora e diminuindo as complicações inerentes ao passar do tempo.
Guimarães <i>et al.</i> , 2014 [19] Brasil	Estudo Experimental	Verificar o efeito do método Pilates no nível de flexibilidade de quadril e de cintura escapular em idosos.	30 idosos do grupo controle e 30 do grupo de Pilates	68 ± 5.1 anos	Sessões de Pilates	12 semanas de treinamento.	Idosos que não foram submetidos ao método Pilates apresentaram menor grau de flexibilidade, além de esta reduzir com o avanço da idade. Como forma de prevenir e melhorar tais limitações se sugere a prática do método Pilates.
Jesus <i>et al.</i> , 2013 [23] Brasil	Estudo experimental	Demonstrar o perfil de qualidade de vida de indivíduos praticantes do método Pilates de três estúdios de São Paulo.	26 pessoas	Feminino foi de 39,3 ± 9,74e do masculino de 44,3 ± 6,62	Aulas de Pilates	Mais de 6 meses	Os resultados demonstraram que a prática do método Pilates influencia positivamente o perfil de qualidade de vida dos seus

							praticantes, e neste estudo as mulheres apresentaram atitudes mais positivas em relação aos aspectos nutricionais, comportamentos preventivos, relacionamento pessoal e controle do estresse.
Junges <i>et al.</i> , 2015 [22] Brasil	Revisão sistemática da literatura	Realizar uma revisão sistemática da literatura sobre o efeito do método Pilates em fatores de risco para doenças cardiometabólica.	População portadora de pelo menos um fator de risco cardiometabólico e sedentária	Não consta	Não houve	Não consta	O Pilates está se consolidando como um exercício eficaz na redução de porcentagem de gordura corporal, massa gorda, relação cintura/quadril e da pressão arterial em indivíduos de diferentes faixas etárias.
Jubé <i>et al.</i> , 2013 [13] Brasil	Revisão narrativa de literatura	Correlacionar os efeitos do Método Pilates no tratamento da dor lombar não específica através de informações científicas.	Livros e artigos científicos de bases de dados: Pubmed, Scielo, Bireme, Lilacs, Google Scholar e na Revista Brasileira de Fisioterapia.	Não consta	Não houve	Não consta	Com a utilização do Método Pilates pode-se obter uma ferramenta efetiva na estabilização segmentar da coluna lombar, proporcionando melhora da dor lombar não específica.
Mares <i>et al.</i> ,	Revisão	Analisar os aspectos	133 artigos	Não	Não houve	Não consta	Pode-se verificar

2012 [1] Brasil	sistemática	relacionados importância da estabilização central no método Pilates.		consta			que a estabilização central no Pilates é importante para o equilíbrio de carga apropriado dentro da coluna vertebral, pelves.
Martins <i>et al.</i> , 2013 [9] Brasil	Revisão narrativa	Descrever o método Pilates, focando a história do seu surgimento, os princípios que o orientam e sua aplicação na Fisioterapia.	A pesquisa abrangeu livros, revistas, periódicos publicados entre 2001 e 2012 nos sites de busca: Bireme, Lilacs, Scielo Brasil, Medline.	Não consta	Não houve	Não consta	O fisioterapeuta pode utilizar o método Pilates como uma ferramenta eficaz, segura e acessível direcionada para a Reabilitação, como também para a promoção da saúde.
Miranda, 2014 Portugal [14]	Revisão sistemática da literatura	Analisar a eficácia dos exercícios baseados no método Pilates em indivíduos com lombalgia crônica, na intervenção e prevenção da mesma.	Bases de dados Scielo, Google Acadêmico, RCAAP, PubMed entre 2000 e 2014.	Não consta	Não houve	Não consta	Os exercícios baseados no método Pilates proporcionam estabilização da coluna lombar, melhorando de modo significativo a dor e a qualidade de vida.
Mendonça <i>et al.</i> 2017 [10] Brasil	Estudo Experimental	Verificar os efeitos da técnica sobre a postura corporal e a dor crônica não- específica.	3 mulheres	31, 23 e 14 anos	Aulas de Pilates	Respectivamente, 8, 20 e 15 aulas. 2 vezes por semana com duração de 60 minutos.	Embora não houvesse diferença significante nas curvaturas da coluna vertebral, o método parece promissor no quesito de equilíbrio muscular, visto que o método oferece uma

							tonicidade muscular que garante uma estabilização segmentar.
Oliveira <i>et al.</i> , 2017 [6] Brasil	Revisão bibliográfica	Estudar os benefícios do método Pilates e sua importância na prática da atividade física no processo de envelhecimento.	30 artigos científicos, correspondentes ao intervalo de 2000 a 2011.	Não consta	Não houve	Não consta	Pode-se dizer que o método Pilates de condicionamento físico está apto a proporcionar satisfação total aos praticantes da terceira idade que desejam obter uma melhor qualidade de vida, aproveitando ao máximo seu corpo e a plenitude de sua saúde.
Pena <i>et al.</i> , 2015 [12] Brasil	Revisão bibliográfica	Avaliar a eficácia do método Pilates no tratamento da lombalgia.	Indivíduos com dor lombar específica ou não, de ambos os sexos	18 a 60 anos	Sessões de Pilates	Não consta	Observou-se significativa melhora na dor lombar, além do aumento da flexibilidade e melhora da qualidade de vida dos participantes das pesquisas.
Pereira <i>et al.</i> , 2013 [4] Brasil		Verificar o perfil de aderência de mulheres com idade entre 34 e 70 anos que praticam o método Pilates solo em uma academia em Santo André/SP.	10 mulheres	34 e 70 anos	Pilates Solo	Não consta	A aderência à prática do método Pilates solo não se dá apenas pelos benefícios que proporciona, mas ao primeiro pré-requisito como melhora da saúde

							geral, qualidade de vida e bem-estar.
Rodrigues <i>et al.</i> , 2009 Brasil	Estudo experimental	Conhecer os benefícios do método Pilates em relação ao equilíbrio estático de idosas saudáveis.	52 idosas	66 anos ±4 anos	Método Pilates	Período de oito semanas, com frequência de duas vezes semanais e duração de 60 minutos em cada sessão.	Observou-se que houve melhora significativa no equilíbrio estático de idosas saudáveis que foram submetidas à prática do método Pilates.
Ydeard <i>et al.</i> , 2006 [17] USA	Ensaio controlado randomizado	Investigar a eficácia de uma abordagem de exercício terapêutico em uma população com dor lombar crônica.	39 indivíduos fisicamente ativos com dor lombar crônica.	20 a 55 anos	Pilates, equipamentos	4 semanas	Os indivíduos no grupo de treinamento de exercícios específicos relataram uma diminuição significativa na dor lombar crônica e deficiência, que foi mantida ao longo de um período de seguimento de 12 meses. Tratamento com um a abordagem baseada em Pilates modificada foi mais eficaz do que o cuidado usual em uma população com dor lombar crônica e não resolvida.
Cruz <i>et al.</i> , 2016 [2] Brasil	Revisão sistemática	Identificar os efeitos do Método Pilates na reabilitação de distúrbios musculoesqueléticos	14 artigos	Não consta	Não houve	Não consta	A alta variabilidade metodológica exige que esses estudos sejam vistos com cautela. E indica a

		através de uma revisão sistemática.					necessidade de realização de novos estudos com alta qualidade metodológica e padronização dos instrumentos de avaliação.
Poletto, Toigo 2017 [8], Brasil	Revisão bibliográfica	Revisar achados quanto aos efeitos da prática do Método Pilates por atleta	Periódicos arbitrados em bancos de dados acadêmicos.	Não consta	Não houve	Não consta	Observou-se que o Método Pilates trouxe benefícios no que tange ao desempenho esportivo, coordenação, flexibilidade, força muscular e postura.