

## O MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DE PESSOAS COM PARALISIA CEREBRAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Beatriz Luiz SANTOS<sup>1</sup>, Raissa Avramidis ESCANDIUSI<sup>2</sup>, Estela Maris Monteiro BORTOLETTI<sup>3</sup>

### RESUMO

A Paralisia Cerebral, também denominada Encefalopatia Crônica não progressiva, resulta de lesões cerebrais precoces e se manifesta através de desvios posturais, diminuição do tônus muscular e possíveis déficits cognitivos. O Método Pilates emerge como uma ferramenta relevante na fisioterapia, com técnicas de exercício e movimento para melhorar o desenvolvimento motor e funcional de indivíduos com Paralisia Cerebral. Entretanto a escassez de pesquisas acadêmicas que evidenciem essa melhora dificulta a associação das prerrogativas que essa técnica promove, sendo necessários mais estudos sobre o tema, uma justificativa significativa para a realização deste estudo. O presente estudo teve como objetivo analisar a aplicação do Método Pilates no tratamento da Paralisia Cerebral, buscando investigar sua influência sobre a funcionalidade física. Os resultados indicam que o Pilates é uma intervenção fisioterapêutica que promove a reabilitação e contribui para a melhora da qualidade de vida, da independência e funcionalidade, através de fortalecimento dos músculos, melhorar a marcha, a mobilidade, o alcance e o equilíbrio dinâmico das pessoas com Paralisia Cerebral.

**Palavras-chave:** Paralisia Cerebral; Técnicas de Exercício e Movimento; Técnicas de Fisioterapia.

### ABSTRACT

Cerebral Palsy, also known as non-progressive chronic encephalopathy, results from early brain injuries and manifests through postural deviations, decreased muscle tone, and potential cognitive deficits. The Pilates Method emerges as a relevant tool in physical therapy, employing exercise and movement techniques to enhance the motor and functional development of individuals with Cerebral Palsy. However, the scarcity of academic research demonstrating these improvements complicates the association of the benefits this technique offers, highlighting the need for further studies on the subject, which serves as a significant justification for this research. The present study aimed to outline the benefits of the Pilates Method in the treatment of Cerebral Palsy, focusing on its impact on physical functionality. The results indicate that Pilates is a therapeutic intervention that promotes rehabilitation and contributes to improvements in quality of life, independence, and functionality through muscle strengthening, enhanced gait, mobility, range of motion, and dynamic balance in individuals with Cerebral Palsy.

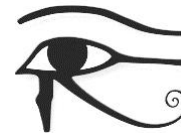
**Keywords:** Cerebral Palsy; Exercise and Movement Techniques; Physiotherapy Techniques.

---

<sup>1</sup>Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista, Marília, SP, Brasil. E-mail: [beatrizluizsantos@aluno.faip.edu.br](mailto:beatrizluizsantos@aluno.faip.edu.br)

<sup>2</sup>Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista, Marília, SP, Brasil. E-mail: [raissa.escandiusi@professor.faip.edu.br](mailto:raissa.escandiusi@professor.faip.edu.br)

<sup>3</sup>Faculdade de Medicina de Marília, Marília, SP, Brasil. E-mail: [esteladias4455@gmail.com](mailto:esteladias4455@gmail.com)



## INTRODUÇÃO

Este artigo versa sobre os princípios do Método Pilates, a descoberta desta técnica como tratamento e base para reabilitação funcional e, sua utilização na fisioterapia como parte integral de tratamentos especializados para pacientes com Paralisia Cerebral.

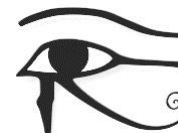
Joseph Hubertus Pilates nasceu em 1880, na vila de Mönchengladbach, na Alemanha. Ao longo de sua infância, enfrentou diversas enfermidades, incluindo asma, bronquite, raquitismo e febre reumática (Hackbart, 2015). Desde jovem, optou por desafiar sua condição frágil, encontrando nas práticas físicas uma maneira de superar suas dificuldades. Para isso, dedicou-se a atividades como yoga, mergulho, boxe, natação e esqui, além de estudar Fisiologia, Anatomia e Medicina Oriental (Marés *et al.*, 2012).

Mudou-se para Inglaterra em 1912 onde atuou como boxeador, artista de circo e instrutor de autodefesa. Com o início da Primeira Guerra Mundial, foi considerado um estrangeiro inimigo e, em 1914, foi detido em um campo de concentração em Lancaster. Durante seu período de reclusão, assumiu a função de enfermeiro e após aperfeiçoar seus conceitos sobre saúde e fortalecimento muscular, passou a instruir outros prisioneiros a realizarem uma série de exercícios deitados que o mesmo desenvolveu (Hackbart, 2015).

Para ajudar os feridos na guerra, Joseph adaptou as molas das camas hospitalares para que as mesmas auxiliassem na tonificação muscular, permitindo que os pacientes se exercitassem mesmo antes de conseguirem se levantar. Essa prática inovadora deu início a criação de seus equipamentos e o desenvolvimento de seu método (Hackbart, 2015).

A técnica desenvolvida por Pilates ganhou reconhecimento durante a epidemia de gripe influenza, após nenhum dos prisioneiros do campo em que estava detido vir a óbito. Com o fim da guerra e sua volta para a Alemanha, Joseph aprimorou seu método ao trabalhar com a Força Policial de Hamburgo e posteriormente, decidiu se mudar para os Estados Unidos em Nova Iorque, onde abriu um estúdio no mesmo edifício que abrigava o *New York City Ballet* (Marés *et al.*, 2012).

O método passou a ser adotado por renomados bailarinos que enfrentavam lesões, sendo tratados e recuperados por Joseph. Com o tempo, a técnica conquistou seguidores e se espalhou globalmente (Marés *et al.*, 2012). Em 1967, aos 87 anos, Joseph Pilates faleceu em um incêndio em seu estúdio. Para garantir que seu método não fosse esquecido, sua esposa Clara seguiu à frente do estúdio, com o apoio da aluna Romana Krizanowski (Hackbart, 2015).



Difundido no âmbito fisioterapêutico para a melhora dos quadros álgicos, o Método Pilates (MP) traz em sua abordagem uma suposta melhora da postura, coordenação motora e flexibilidade, o que levou a inserção da técnica em tratamento auxiliares (Wells *et al.*, 2012, p. 257).

Unificando corpo, mente, o Pilates busca o equilíbrio do ser humano biopsicossocial, englobando estes aspectos, para o desempenho funcional satisfatório nas diversas áreas como: saúde da mulher, distúrbios reumatológicos e neurológicos, problemas ortopédicos, entre outros, a fim de estabelecer fortalecimento muscular, flexibilidade, melhora da postura, consciência e percepção corporal, e melhora dos quadros álgicos (Liposcki *et al.*, 2016, p. 57).

A literatura evidencia que o MP promove melhora da estabilização lombopélvica, redução da dor e ganho funcional em indivíduos com disfunções musculoesqueléticas (Rydeard; Legarreta; Smith, 2006; Natour *et al.*, 2015).

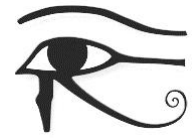
Os exercícios do MP comumente são realizados no solo utilizando o peso do próprio corpo como carga, ou em aparelhos, utilizando molas e polias como cargas ajustáveis, equipamentos estes criados pelo seu mentor, os mais conhecidos são: *Cadillac*, *Reformer*, *Barrel* e *Chair*, entre outros (Faria; Silva, 2021, p. 29).

Os princípios do método se baseiam em: centralização, respiração, precisão, concentração, fluidez e controle. A centralização está relacionada com o *CORE* (centro de força), ou *powerhouse*, que diz respeito a correta contração e controle dos músculos da caixa torácica até o assoalho pélvico. Já a respiração se baseia em controlar os exercícios mais vigorosos a partir de um inalar e expirar fluidos.

A precisão por sua vez é dedicar-se a realização impecável do movimento, a concentração envolve o estado de atenção plena durante a realização dos exercícios, direcionando o foco para a ativação muscular adequada, o alinhamento postural e o controle respiratório. A fluidez conta com a suavidade dos movimentos, e o controle é administração rigorosa de todas as posturas, durante o exercício (Lopes; Araújo, 2020, p. 2 *apud* Wells, *et al.*, 2012).

Assim, pode-se observar que o MP é de grande valia no âmbito fisioterapêutico e aborda diversas patologias, tornando-se um grande aliado nas condutas, no entanto, o meio acadêmico necessita de mais investigações a respeito dessa afirmativa (Wells *et al.*, 2012, p. 261).

## O MÉTODO PILATES NA FISIOTERAPIA



Na fisioterapia, o MP é empregado no acompanhamento das mudanças relacionadas à recuperação de lesões e outras condições clínicas, visando à melhora das capacidades físicas e funcionais. Contudo, no contexto da reabilitação, é fundamental o conhecimento de suas indicações, contraindicações e formas adequadas de aplicação, garantindo que a técnica seja ajustada às necessidades específicas de cada paciente. Assim, os exercícios são prescritos de maneira individualizada, respeitando as limitações e particularidades funcionais apresentadas. Dessa forma, o MP tem como finalidade promover a redução das disfunções corporais, favorecer o restabelecimento do equilíbrio musculoesquelético e contribuir para a melhora da funcionalidade global do indivíduo. (Lopes; Araújo, 2020, p. 2).

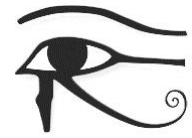
Segundo Santos e Martins (2021, p. 10), a intervenção fisioterapêutica com tanto no campo ambulatorial, como na atenção básica, sugere inúmeros benefícios, desde a melhora da capacidade funcional do paciente, até ganhos de flexibilidade, força e equilíbrio, sendo uma excelente aliada aos tratamentos alternativos.

O MP transformou-se e com o passar dos anos e adaptou-se ao processo de reabilitação individual de cada paciente. Atualmente, sua aplicação é imprescindível na inserção de exercícios relacionados à reabilitação de lesões, na melhoria de enfermidades e na qualidade de vida (Lopes; Araújo, 2020, p. 10).

A utilização dos equipamentos de Pilates como recurso mecanoterapêutico, auxilia nos diversos tratamentos e inclui o desequilíbrio muscular, pois é a partir dos exercícios com resistência que é possível alcançar resultados, tanto para pacientes patológicos, quanto para indivíduos que buscam o condicionamento físico e a melhora do equilíbrio. Portanto a prática beneficia e inclui pacientes neurológicos, com quadros algícos, com destaque para patologias da coluna (Liposcki *et al.*, 2020, p. 57).

A utilização do MP na reabilitação requer conhecimento aprofundado sobre suas possibilidades terapêuticas, restrições e critérios de prescrição. A individualização da intervenção é essencial para assegurar segurança ao paciente e adequação dos exercícios às alterações funcionais identificadas durante a avaliação clínica (Liposcki *et al.*, 2020, p. 58).

Um estudo realizado com intervenção fisioterapêutica por meio do MP em pacientes com Paralisia Cerebral (PC), obteve resultados satisfatórios, e apresentou diversas respostas no controle motor, melhora da força, flexibilidade e equilíbrio (Costa, 2022, p. 12).



## PARALISIA CEREBRAL

A Encefalopatia Crônica não progressiva, também conhecida como PC, é um dano prematuro do cérebro resultante de uma lesão. Esse dano resulta em um desarranjo neuromotor, que provoca desvios posturais, diminuição do tônus muscular, e podem ser associados a insuficiências de cognição, comunicação, comportamento e percepção (Silva; Souto, 2020, p. 105).

A PC é um termo abrangente que descreve várias síndromes clínicas caracterizadas principalmente por disfunções motoras, incluindo problemas com tônus muscular, postura e movimento, pacientes com PC apresentam deformidades musculoesqueléticas devido ao tônus muscular anormal, amplitude de movimento (ADM) limitada, falta de mobilidade e posturas prolongadas (Vargas *et al.*, 2011, p. 3).

A Encefalopatia pode ser classificada em quadriplégica, hemiplégica, diplégica e monoplégica, e podem ser divididas de acordo com os distúrbios motores: espásticos, discinéticos, atáxicos, atônicos e mistos (Zanobi; Silva, 2016, p. 60).

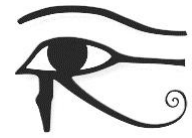
Deformidades, assimetrias entre outras condições anormais, podem acarretar em prejuízos significativos para indivíduos com PC a longo prazo, principalmente no que se diz respeito ao desenvolvimento motor, portanto identificar e realizar tratamentos assertivos, por meio de correção postural e fortalecimento muscular é imprescindível (Silva, *et al.*, 2025, p. 4).

A fisioterapia é crucial para que pacientes com PC possam ter um desenvolvimento satisfatório em seu controle motor, respiratório e psicoemocional. Entre os objetivos fundamentais da intervenção fisioterapêutica, podemos evidenciar o aumento da flexibilidade corporal, da amplitude de movimento (ADM), equilíbrio, diminuição de padrões da espasticidade muscular, melhora na dinâmica respiratória e do esquema corporal (Pacheco *et al.*, 2012, p. 65).

Diversos profissionais utilizam o MP para pacientes com sequelas neurológicas visando os benefícios globais da prática, e evidenciam uma melhora no quadro geral do paciente. Entretanto a escassez de pesquisas acadêmicas que evidenciem essa melhora dificulta a associação das prerrogativas que essa técnica promove, sendo necessários mais estudos sobre o tema, uma justificativa significativa para a realização deste estudo.

Investigar, à luz da literatura científica, a aplicação do MP no tratamento da PC.

Sendo assim, a pergunta norteadora desta pesquisa foi: Quais os efeitos do MP no tratamento da PC?



## MÉTODOS



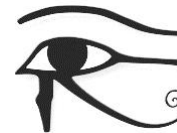
O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, de natureza descritiva, cujo objetivo foi reunir e analisar produções científicas acerca da aplicação do MP na PC. A busca foi realizada nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO, PubMed e PEDro, contemplando publicações no período de 2004 a 2025. Para a seleção dos estudos, utilizaram-se os descritores: “Técnicas de Exercício e Movimento”, “Técnicas de Fisioterapia” e “Paralisia Cerebral”, combinados entre si. Os materiais foram selecionados a partir da leitura dos títulos e resumos, considerando sua pertinência temática ao objetivo proposto. Posteriormente, procedeu-se à leitura integral dos textos selecionados para análise e discussão dos achados. A fim de garantir a integridade metodológica deste estudo, foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão:

- a) artigos que abordaram intervenções fisioterapêuticas em pacientes com PC;
- b) artigos que continham influência do MP em pacientes com PC;
- c) artigos que estavam disponíveis apenas na língua portuguesa (Brasil);
- d) artigos que estavam disponíveis para leitura na íntegra.

Foram adotados como critérios de exclusão:

- a) artigos disponíveis apenas na língua inglesa e/ou espanhola.

A análise dos dados foi conduzida de forma qualitativa, por meio de síntese descritiva e interpretativa das evidências encontradas, considerando convergências e divergências entre os autores acerca da aplicação do MP na PC. Por se tratar de uma revisão



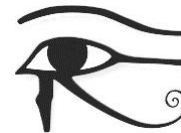
narrativa, não foram empregados instrumentos formais de avaliação do risco de viés, sendo a discussão construída a partir da interpretação crítica da literatura selecionada.

## RESULTADOS/ DESENVOLVIMENTO

Durante este estudo foram encontrados nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO, PubMed e PEDRro, 21 artigos. Destes, 10 foram potencialmente significativos e se enquadraram nos critérios de elegibilidade desta pesquisa. Na tabela abaixo estes artigos encontram-se listados:

**Tabela 1.** Artigos Selecionados sobre PC e Pilates.

Título	Revista	Referência
Paralisia Cerebral – Aspectos Fisioterapêuticos e Clínicos	Revista Neurociências	Leite e Prado (2004)
Eficácia do método Pilates na função motora e amplitude de movimento em portadores de paralisia cerebral em fase escolar.	Fisioterapia Ser.	Vargas (2011)
Efeito da aplicação do Pilates no alinhamento dos membros inferiores de um paciente com paralisia cerebral espástica do tipo diplégica relato de caso.	10º Simpósio de Ensino de Graduação – UNIMEP	Paes <i>et al.</i> (2012)
A influência do método Pilates na paralisia cerebral	Revista Científica da FHO	Zanobi e Silva (2016)



do tipo dispareisia espástica –

Relato de caso

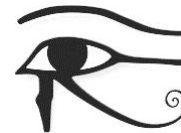
Efeitos do método pilates em um indivíduo hemiparético: relato de caso  
Revista Científica da Storolli e Silva (2016)  
FHO|UNIRARAS

Exercício Físico para pessoas com Dificuldades Intelectuais e Desenvolvimentais e Paralisia Cerebral em Contexto de ginásio e instituição: Melhorias dos seus níveis de Atividade física  
Relatório do Ramo de Almeida e Gomes de (2017)  
Aprofundamento de Competências Profissionais elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Exercício e Saúde - Universidade de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana

Intervenção da fisioterapia na paralisia cerebral: bibliográfica  
Revista Interdisciplinar Santos e Martins (2021)  
Pensamento Científico

Os efeitos da utilização do método Pilates na reabilitação de adultos com lesão neurológica: uma revisão de literatura  
Escola de Educação Física, Faria e Silva (2021)  
Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais.

---



---

Otimização do controle Children (Basel, Switzerland) Elnaggar, *et al.* (2024)  
postural, equilíbrio e  
mobilidade em crianças com  
paralisia cerebral: uma  
análise comparativa  
randomizada dos efeitos  
independentes e integrados  
do Pilates e da pliometria

Implicações do exercício ativo Cuadernos de Educación y Silva *et al.* (2025)  
na função muscular de Desarrollo  
crianças com paralisia  
cerebral

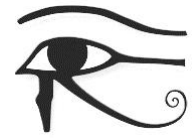
---

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Leite e Prado (2004, p. 44) apontam que a diminuição da flexibilidade em pacientes com PC pode intensificar a espasticidade, repercutindo negativamente na funcionalidade. Os autores salientam que, embora as evidências sobre a eficácia da reabilitação física na redução direta da espasticidade ainda sejam limitadas, programas fisioterapêuticos devem ser amplos, individualizados e embasados cientificamente. Nesse contexto, recomenda-se que a intervenção priorize o controle motor e o treinamento de habilidades funcionais, como transferências, marcha e manipulação de objetos, com o objetivo de favorecer o desempenho nas atividades cotidianas e preservar a autonomia funcional.

Silva *et al.*, (2025, p. 14), concluíram que a grande notoriedade do estudo para ganho de força e flexibilidade, foram as quantidades de sessões por semana e que 100% dos achados incluíram sessões de 60 minutos de 2 a 3 vezes por semana.

Elnaggar *et al.*, (2024, p. 8), compararam exercícios pliométricos e o MP, e a suas combinações e eficácia no controle postural, equilíbrio e mobilidade, em crianças com PC. Participaram da pesquisa 81 crianças que foram randomizadas em três grupos: Grupo intervenção combinada, Grupo Controle e Grupo pliometria. Concluiu-se que a intervenção



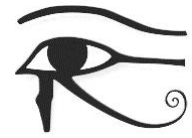
combinada surtiu maiores efeitos no controle postural, equilíbrio e mobilidade em crianças com PC.

Vargas *et al.*, (2011, p. 5–6) realizaram um estudo com três participantes, com idades entre 10 e 14 anos, diagnosticados clinicamente com PC. Os indivíduos foram avaliados antes e após a intervenção por meio do instrumento *Gross Motor Function Measure* (GMFM). O protocolo consistiu em 11 a 16 sessões do MP, com duração média de 50 minutos cada. Após o período de intervenção, os autores observaram melhora na função motora global, com destaque para ganhos relacionados ao fortalecimento muscular, alinhamento postural em sedestação e ortostatismo, adequação da marcha e ampliação da amplitude de movimento articular. Conforme descrito no estudo (Vargas *et al.*, 2011, p. 8), o MP demonstrou potencial para favorecer o desempenho motor nas posturas sentada e em pé, bem como durante a marcha. Entretanto, não foram identificadas mudanças significativas nos níveis de hipertonia ao longo do período analisado.

Zanobi e Silva, (2016, p. 61-66) por meio de relato de caso, submeteram dois pacientes com diagnóstico de PC, tipo disparesia espástica. Os pacientes foram avaliados em relação à flexibilidade, através do teste do Banco de *Wells*, foram submetidos ao teste postural com biofotogrametria, teste de descarga de peso com podoscópio, velocidade da marcha com o protocolo de *Cerny*, teste de força e de tônus muscular, com o teste de *Kendall* e Escala de *Ashworth* sucessivamente. Após a intervenção com o MP, conferiram que a técnica foi eficaz na distribuição do peso em relação a marcha, no ganho de flexibilidade e modificação do tônus através do fortalecimento muscular, além de contribuir positivamente para o alinhamento postural e velocidade da marcha.

Storolli e Silva (2016, p. 2-3), conduziram a aplicação do MP em um paciente do sexo masculino, de 55 anos, com diagnóstico de hemiparesia à direita. A intervenção foi estruturada em duas etapas de 20 sessões, que era realizada duas vezes por semana com duração de 50 minutos. O protocolo incluiu exercícios para mobilidade articular, fortalecimento e ativação do *CORE* em decúbito, sedestação e ortostase. Realizaram avaliações pré e pós-intervenção em ambas as etapas, e entre os períodos de aplicação do método, houve um intervalo de três meses, durante o qual foi mantida exclusivamente a fisioterapia. Os resultados evidenciaram melhora no alinhamento postural e na amplitude de movimento, entretanto, houve uma redução parcial dos benefícios durante o período sem a prática do MP.

Santos e Martins (2021, p. 10), por meio de revisão bibliográfica, investigaram a relação entre desenvolvimento motor e neuroplasticidade em indivíduos com PC,



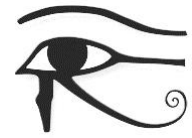
identificando resultados favoráveis associados à aplicação do MP nesse contexto. Os autores ressaltam a relevância da estimulação precoce como fator determinante para a obtenção de resultados mais satisfatórios no processo de reabilitação. Ademais, destacam que outras abordagens terapêuticas, como o Conceito *Bobath*, a Terapia *Cuevas Medek Exercises*, o Método Dinâmico de Estimulação Cinética e o *TheraSuit*, também demonstram eficácia na promoção do desenvolvimento motor, especialmente quando fundamentadas nos princípios da neuroplasticidade.

Faria (2021, p. 31) aponta que o MP pode ser incorporado como abordagem terapêutica complementar na reabilitação de indivíduos com condições neurológicas, incluindo a PC. O autor associa sua aplicação à melhora da autonomia funcional, ao incremento do condicionamento físico por meio do fortalecimento muscular e à otimização do alinhamento postural, da marcha e do equilíbrio. No âmbito da fisioterapia neurofuncional, o MP configura-se como recurso potencial para contribuir com a recuperação da independência e funcionalidade, atuando sobre força muscular, mobilidade, alcance funcional e equilíbrio dinâmico.

Paes (2012, p. 3), por meio de fotogrametria e do programa de avaliação *SAPO*, realizou um relato de caso de um paciente de 14 anos, cujo as sessões de Pilates foram realizadas duas vezes por semana, com duração de uma hora cada sessão, em um período de dois meses, concluiu que não houve modificação no padrão postural do indivíduo, porém manteve-se a postura inicial, sem ganhos significativos, e sugere outros estudos para melhor compreensão dos achados.

No estudo conduzido por Abd-Elfattah *et al.*, (2022), os participantes foram divididos em dois grupos de intervenção. O grupo A realizou um programa composto por exercícios de flexibilidade, força e resistência, com ênfase nos membros inferiores e na musculatura do tronco, três vezes por semana, durante dez semanas, com sessões de 45 minutos. O grupo B foi submetido a um protocolo de MP, também com duração de 45 minutos por sessão. Ao final do período de intervenção, ambos os grupos apresentaram melhora significativa nos escores da Escala de Equilíbrio Pediátrica (EEP) e nas dimensões D (em pé) e (andar, correr e pular) do *GMFM*, quando comparados aos valores pré-intervenção ( $p < 0,001$ ). Entretanto, a análise comparativa entre os grupos não evidenciou diferenças estatisticamente significativas.

A literatura aponta resultados favoráveis relacionados à associação do tratamento fisioterapêutico ao MP em pacientes com encefalopatia. Nesse contexto, destaca-se a importância da relação terapêutica estabelecida entre paciente e fisioterapeuta,



fundamentada em comunicação eficaz, confiança e cooperação. A participação ativa do indivíduo no processo de reabilitação constitui elemento essencial para potencializar os resultados clínicos, uma vez que a adesão e o engajamento favorecem o alcance dos objetivos terapêuticos. Assim, o tratamento deve ser compreendido como processo colaborativo, sustentado por vínculo profissional pautado em respeito, reciprocidade e ética (Médici, 2025, p. 580).

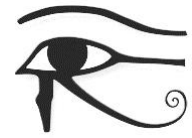
## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão de literatura teve como objetivo analisar os possíveis tratamentos com o MP para pessoas com PC e evidenciar para a comunidade acadêmica maior entendimento sobre o MP como alternativa de tratamento.

Os achados dos autores: Faria (2021), Passos e Santos (2019) e Zanobi e Silva (2016), concluem que o MP pode ser benéfico para o desenvolvimento motor e funcional, visto que pode auxiliar no aumento de força muscular, amplitude de movimento articular, tônus muscular, flexibilidade, equilíbrio, alinhamento postural e melhora da marcha, podendo assim atuar na reabilitação destes pacientes e melhorar sua qualidade de vida e independência.

No estudo dos autores: Santos e Martins (2021), observou-se que além do MP, foram utilizadas terapias combinadas como: *Bobath*, *Cuevas Medek Exercises*, Método Dinâmico de Estimulação Cinética e o *TheraSuit Bobath*, que também foram relevantes para a evolução do paciente com PC, evidenciando que a combinação das técnicas foram eficazes no tratamento fisioterapêutico.

Diante da análise da literatura, observa-se que o MP apresenta resultados promissores como intervenção fisioterapêutica no contexto da PC, especialmente no que se refere à melhora da função motora, equilíbrio, alinhamento postural, marcha e condicionamento físico. Entretanto, embora os resultados descritos sejam favoráveis, ainda há limitações metodológicas nos estudos disponíveis, como amostras reduzidas, delineamentos não randomizados e curto tempo de acompanhamento. Dessa forma, recomenda-se que futuras investigações contemplem ensaios clínicos com maior número de participantes, acompanhamento longitudinal e padronização de protocolos de intervenção, além da avaliação de desfechos específicos, como espasticidade, controle motor fino, funcionalidade nas atividades de vida diária e qualidade de vida. Tais avanços poderão ampliar a compreensão dos efeitos do MP e fortalecer a evidência científica sobre sua aplicabilidade na reabilitação de indivíduos com PC.



## REFERÊNCIAS

ABD-ELFATTAH, H. M.; GALAL, D. O. S. M.; ALY, M. I. E.; ALY, S. M.; ELNEGAMY, T. E. Effect of Pilates Exercises on Standing, Walking, and Balance in Children With Diplegic Cerebral Palsy. **Annals of Rehabilitation Medicine**, v. 46, n. 2, p. 110, 2022.

Disponível em: <https://doi.org/10.5535/arm.211481/>Acesso em: 18 fev. 2026.

Acesso em: 18 fev. 2026.

ALMEIDA, T.; GOMES, B. S. **Exercício físico para pessoas com dificuldades intelectuais e desenvolvimentais e paralisia cerebral em contexto de ginásio e instituição: estratégias para a melhoria dos seus níveis de atividade física.** 2017. Dissertação (Mestrado em Exercício e Saúde) – Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2017.

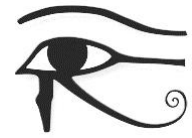
Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.5/14188>. Acesso em: 18 fev. 2026.

COSTA, L. M. R.; ROTH, A.; DE NORONHA, M. O Método Pilates no Brasil: uma revisão de literatura. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 41, n. 3, p. 87-92, 2012. Disponível em: <https://www.acm.org.br/revista/pdf/artigos/1151.pdf>. Acesso em: 17 fev. 2026.

COSTA, L. S. **Pilates na reabilitação de crianças com alterações neurológicas: uma revisão de escopo.** 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz, RN, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/58742>. Acesso em: 16 fev. 2025.

ELNAGGAR, R. K. et al. Optimization of Postural Control, Balance, and Mobility in Children with Cerebral Palsy: A Randomized Comparative Analysis of Independent and Integrated Effects of Pilates and Plyometrics. **Children**, v. 11, n. 2, p. 1-14, 2024. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2227-9067/11/2/243>. Acesso em: 16 fev. 2025.

FARIA, L. G.; SILVA, M. S. C. **Os Efeitos da Utilização do Método Pilates na Reabilitação de Indivíduos Adultos com Lesão Neurológica: uma revisão da literatura.** 2021. Monografia (Especialização em Avanços Clínicos em Fisioterapia) – Escola de



Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2021. Disponível em: <https://hdl.handle.net/1843/51190>. Acesso em: 16 fev. 2025.

HACKBART, C. R. Método Pilates: um fenômeno processual?. **Revista da Associação Latinoamericana de Estudos Socioculturais do Esporte (ALESDE)**, Curitiba, v. 6, n. 2, p. 44-54, set. 2015. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/alesde/article/view/42302>. Acesso em: 16 fev. 2025.

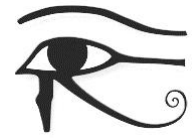
LEITE, J. M. R. S.; PRADO, G. F. Paralisia cerebral: aspectos fisioterapêuticos e clínicos. **Revista Neurociências**, v. 12, n. 1, p. 41–45, 2004. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/8886>. Acesso em: 14 out. 2025.

LIPOSCKI, D. B.; RIBEIRO, A. C. W.; SCHNEIDER, R. H. Utilização do Método Pilates: reabilitação e condicionamento físico. **Fisioterapia Brasil**, v. 17, n. 1, p. 56-58, 2016. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/12/876513/utilizacao-do-metodo-pilates.pdf>. Acesso em: 14 out. 2025.

LOPES, C. S.; ARAÚJO, M. A. N. Os efeitos do Método Pilates aplicado a pacientes de fisioterapia: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 50, p. 1-12, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e3307.2020>. Acesso em: 14 out. 2025.

MARÉS, G. et al. A importância da estabilização central no Método Pilates: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 25, n. 2, p. 445-451, 2012. Disponível em: [https://www.scielo.br/j/fm/a/Wh4SCMwKZy69fyrXRv\\_cPCDH/?lang=pt](https://www.scielo.br/j/fm/a/Wh4SCMwKZy69fyrXRv_cPCDH/?lang=pt). Acesso em: 16 fev. 2025

MEDICI, L. S. M.; LIMA, S. M.; GARCIA, A. O relacionamento fisioterapeuta-paciente no Método Pilates. **Psicologia Argumento**, v. 30, n. 70, 2017. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/20547>. Acesso em: 16 fev. 2025.



PACHECO, R.; MACHADO, L.; FRAGA, D. B. Intervenção fisioterapêutica na encefalopatia crônica não progressiva tipo quadriparesia espástica associada à síndrome de West: um relato de caso. **Revista Técnico-Científica (IFSC)**, v. 3, n. 1, p. 258-265, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ifsc.edu.br/index.php/rtc/article/view/698/0>. Acesso em: 14 out. 2025.

PAES, K. A.; FORNASARI, C. A.; DE OLIVEIRA, L. M.; GARBELLINI, D. Efeito da aplicação do Pilates no alinhamento dos membros inferiores de um paciente com paralisia cerebral espástica do tipo diplégica: relato de caso. In: SIMPÓSIO DE ENSINO DE GRADUAÇÃO UNIMEP, 10., 2012, Piracicaba. **Anais [...]**. Piracicaba: UNIMEP, 2012.

Disponível em:

<https://convergenceseditorial.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/2840>. Acesso em: 24 out. 2025.

SANTOS, L. P. S.; MARTINS, P. P. A. Intervenção da Fisioterapia na Paralisia Cerebral. **Revista Interdisciplinar Pensamento Científico**, v. 6, n. 3, p. 1-13, 2021. Disponível em: <http://reinpec.cc/index.php/reinpec/article/view/713>. Acesso em: 24 out. 2025.

SILVA, A. C. L. G.; MANNRICH, G. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática.

**Fisioterapia em Movimento**, v. 22, n. 3, p. 449-455, 2009. Disponível em:

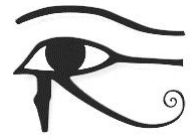
<https://periodicos.pucpr.br/fisio/article/view/19479/18823>. Acesso em: 24 out. 2025.

SILVA, A. C.; BARBOSA, C. P.; MAROSTI, A. R. Implicações do exercício ativo na função muscular de crianças com paralisia cerebral. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 17, n. 2, p. e7538, 2025. Disponível em:

<https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/7538>. Acesso em: 16 fev. 2025.

SILVA, R. K. A.; SOUTO, D. Reabilitação dos membros inferiores na paralisia cerebral diplégica. **Fisioterapia Brasil**, v. 21, n. 1, p. 104-113, 2020. Disponível em:

<https://convergenceseditorial.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/2840>. Acesso em: 24 out. 2025.



STOROLLI, G.; SILVA, L. Efeitos do método pilates em um indivíduo hemiparético: relato de caso. **Revista Científica da FHO | Uniararas**, Araras, SP, v. 4, n. 2, p. 70–77, 2016.

Disponível em: <https://ojs.fho.edu.br:8481/revfho/article/view/72>. Acesso em: 22 fev. 2026

VARGAS, I. Q.; MAGALHÃES, F.; MACIEL, D.; CUPERTINO, A.; SAMPAIO, B. M.

Eficácia do Método Pilates na função motora e amplitude de movimento em portadores de

paralisia cerebral em fase escolar. **Fisioterapia Ser**, v. 6, n. 4, p. 1-17, 2011. Disponível em:

<https://www.pilatescontemporaneo.com/eficacia-do-pilates-na-paralisia-cerebral/>. Acesso em: 14 out. 2025.

WELLS, C.; KOLT, G. S.; BIALOCERKOWSKI, A. Defining Pilates exercise: a systematic

review. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 20, n. 4, p. 253-262, 2012. Disponível

em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22579438/>. Acesso em: 24 out. 2025.

ZANOBI, F. A.; SILVA, L. A influência do Método Pilates na paralisia cerebral do tipo

diparesia espástica: relato de caso. **Revista Científica da FHO | Uniararas**, Araras, SP, v. 4,

n. 1, p. 59–67, 2016. Disponível em: <https://ojs.fho.edu.br:8481/revfho/article/view/64>.

Acesso em: 14 out. 2025.