

O método pilates na mobilidade articular de atletas de alto rendimento

Ketlyn Amanda dos Santos, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Vanessa Soares Nunes, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Maicon dos Santos Ferreira, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil,
maiconferreira@grupointegrado.br

Resumo: Este estudo tem como objetivo analisar os efeitos do Método Pilates sobre a mobilidade articular de atletas de alto rendimento, destacando sua contribuição para o desempenho esportivo e a prevenção de lesões. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com abordagem qualitativa, baseada em publicações científicas nacionais e internacionais obtidas nas bases SciELO, PubMed, Google Acadêmico e LILACS. A análise dos estudos revelou que o Pilates promove ganhos significativos na flexibilidade, amplitude de movimento e estabilidade articular, além de melhorar o alinhamento postural, a consciência corporal e o equilíbrio muscular. Os resultados indicam que o método atua positivamente na prevenção de lesões musculoesqueléticas e na otimização da biomecânica dos gestos esportivos, sendo eficaz tanto na reabilitação quanto no condicionamento físico. Conclui-se que o Pilates é uma ferramenta segura e eficiente para o desenvolvimento da mobilidade articular em atletas de alto rendimento, contribuindo para a melhoria da performance e a longevidade da carreira esportiva. Recomenda-se a realização de novas pesquisas com amostras diversificadas e maior padronização metodológica para consolidar sua aplicabilidade no contexto desportivo.

Palavras-chave: Pilates. Mobilidade articular. Atletas de alto rendimento.

Abstract: This study aims to analyze the effects of the Pilates Method on joint mobility in high-performance athletes, highlighting its contribution to sports performance and injury prevention. This is a narrative literature review with a qualitative approach, based on national and international scientific publications retrieved from SciELO, PubMed, Google Scholar, and LILACS databases. The analysis of the studies revealed that Pilates significantly improves flexibility, range of motion, and joint stability, in addition to enhancing postural alignment, body awareness, and muscular balance. The results indicate that the method positively contributes to the prevention of musculoskeletal injuries and the optimization of the biomechanics of sports movements, proving effective both in rehabilitation and physical conditioning. It is concluded that Pilates is a safe and efficient tool for developing joint mobility in high-performance athletes, contributing to improved performance and career longevity. Further research with more diverse samples and greater methodological standardization is recommended to consolidate its applicability in the sports context.

Keywords: Pilates. Joint mobility. High-performance athletes.

INTRODUÇÃO

O Método Pilates, desenvolvido por Joseph Hubertus Pilates no início do século XX, foi originalmente denominado “Contrologia” e visava a coordenação completa entre corpo, mente e espírito (Cruz et al., 2016; Moraes, Alves e Lemos, 2020). Inspirado em práticas como ioga, artes marciais e técnicas de respiração, o método fundamenta-se em princípios como concentração, controle, centralização, fluidez, precisão e respiração. Seu objetivo é promover o fortalecimento equilibrado da

musculatura, a melhoria da postura, o aumento da consciência corporal e a harmonia dos movimentos (Abreu et al., 2020; Santos, 2023).

Desde a sua criação, o Pilates demonstrou aplicabilidade tanto no condicionamento físico quanto na reabilitação de distúrbios musculoesqueléticos, proporcionando benefícios como aumento da força, flexibilidade, estabilidade do core, resistência muscular, coordenação motora e desempenho esportivo (Cruz et al., 2016; Liposcki; Ribeiro; Schneider, 2016). Com o tempo, passou a ser incorporado à prática clínica e esportiva, sendo amplamente utilizado na prevenção e tratamento de lesões, bem como na otimização do desempenho atlético (Moraes; Alves; Lemos, 2020; Santos, 2023).

A mobilidade articular, definida como a capacidade de realizar movimentos amplos e controlados em uma ou mais articulações, respeitando os limites anatômicos e fisiológicos sem causar dor ou lesão. Diferente da flexibilidade porque envolve o alongamento dos músculos e tecidos moles, juntamente com a coordenação entre músculos, articulações, tendões, ligamentos e o controle neuromuscular (Lima, 2015; Ferreira, 2018).

A revisão da literatura destaca que manter níveis adequados de mobilidade articular é essencial para a execução eficiente dos gestos motores, a prevenção de sobrecargas e a maximização do rendimento atlético (Monteiro; Goes; Silva, 2023). Indivíduos com maior amplitude de movimento tendem a apresentar melhor equilíbrio postural, coordenação motora e menor propensão a lesões, especialmente em atividades que envolvem movimentos explosivos ou de grande amplitude, como saltos, corridas e mudanças de direção (Ferreira, 2018).

Estudos como os de Parente et al. (2015), Sette, Alves e Raimundo (2019) e Marques (2024) demonstram que exercícios voltados para a mobilidade, como alongamentos e métodos integrativos, podem proporcionar ganhos significativos nesse parâmetro, promovendo elasticidade muscular, estabilidade articular e eficiência nos movimentos. Assim, a mobilidade articular, além de ser encarada apenas como um complemento, também se configura como um fator determinante para o desempenho e a longevidade esportiva.

A mobilidade exerce papel importante na performance desportiva, pois permite a execução de gestos técnicos com maior amplitude, eficiência mecânica e menor gasto energético. Modalidades que exigem explosividade, agilidade ou ampla extensão articular demonstram forte correlação entre mobilidade adequada e qualidade do desempenho (Monteiro; Goes; Silva, 2023; Balzan et al., 2024).

Atletas com melhor mobilidade tendem a apresentar menor incidência de lesões musculotendíneas, pois a amplitude adequada favorece a absorção e dissipação das cargas durante treinos e competições (Parente et al., 2015; Ferreira, 2018). A mobilidade também contribui para o alinhamento postural, estabilidade dinâmica e controle neuromuscular, fatores essenciais à execução eficaz dos movimentos (Sette; Alves; Raimundo, 2019; Balzan et al., 2024).

A ausência de mobilidade pode comprometer a biomecânica dos gestos desportivos, gerando compensações por outras estruturas e aumentando o risco

de sobrecarga. Em exercícios como o agachamento, por exemplo, déficits de mobilidade no quadril ou tornozelo podem afetar a execução correta e predispor o atleta a lesões (Lima; Silva; Cardoso, 2015; Monteiro; Goes; Silva, 2023).

O desporto de alto rendimento caracteriza-se por uma prática altamente estruturada, com metas específicas e elevados níveis de esforço e comprometimento. O atleta de elite é visto como um profissional cuja carreira exige disciplina, dedicação e constantes adaptações físicas, emocionais e sociais (Campos; Cappelle; Maciel, 2017; Mendonça; Cappelle; Maciel, 2023). A busca pela excelência envolve aspectos físicos, técnicos, táticos, psicológicos, sociais e económicos, os quais influenciam diretamente o desempenho e a longevidade da carreira (Mendonça; Cappelle; Maciel, 2023).

Além de expressão cultural e social, o desporto de alto rendimento consolidou-se como uma profissão que movimenta recursos financeiros, simbólicos e sociais, despertando o interesse do Estado e da sociedade. Contudo, o caminho até o sucesso é repleto de desafios como pressões por resultados, dor, lesões e abdicar de aspectos pessoais e familiares em nome da performance (Medeiros, 2016).

Nesse contexto, o atleta de alto rendimento muitas vezes assume a imagem do “atleta-herói”, projetado socialmente como alguém capaz de superar limites e alcançar feitos memoráveis (Medeiros, 2016). Essa construção simbólica, aliada às exigências do ambiente desportivo, transforma a carreira em uma trajetória marcada tanto pelo prazer e realização quanto pelo sofrimento e sacrifício (Mendonça; Cappelle; Maciel, 2023).

Portanto, compreender as exigências enfrentadas por esses atletas é fundamental para analisar o impacto de métodos de treino e intervenções específicas, como o Pilates, na otimização de aspectos importantes para o rendimento, como a mobilidade articular.

MÉTODO

Este trabalho caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, com abordagem qualitativa, cujo objetivo foi analisar os efeitos do Método Pilates na mobilidade articular de atletas de alto rendimento. A revisão narrativa permite uma análise ampla, interpretativa e crítica dos estudos publicados, oferecendo uma visão abrangente sobre o tema investigado.

A busca pelos materiais foi realizada em bases de dados acadêmicas reconhecidas, como SciELO, PubMed, Google Acadêmico e LILACS, utilizando descritores relacionados ao tema, tais como: “Pilates”, “mobilidade articular”, “atletas de alto rendimento”, “desempenho esportivo” e “fisioterapia esportiva”, com combinações booleanas para ampliar a abrangência da pesquisa.

Foram incluídos artigos originais publicados entre 2015 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol. Também foram considerados livros, dissertações e teses que apresentassem relevância à temática abordada. Os

critérios de inclusão abrangeram publicações com relação direta ao objeto de estudo, clareza metodológica e relevância científica.

Inicialmente, foram identificadas 148 publicações. Após a leitura dos títulos e resumos, 56 estudos foram excluídos por não abordarem especificamente a mobilidade articular no contexto esportivo ou por tratarem de modalidades não relacionadas ao alto rendimento. Em seguida, 22 trabalhos foram eliminados por serem duplicados entre diferentes bases de dados. Outros 21 foram descartados por estarem disponíveis apenas em formato de resumo, sem acesso ao texto completo. Por fim, 17 estudos foram excluídos após leitura integral, por não apresentarem critérios metodológicos adequados ou não tratarem diretamente dos efeitos do Método Pilates.

A análise dos 32 estudos selecionados foi realizada de forma crítica e interpretativa, com ênfase nos objetivos, métodos, resultados e conclusões de cada trabalho. Os dados foram organizados de forma temática, possibilitando reflexões aprofundadas sobre a eficácia do Método Pilates na promoção da mobilidade articular e sua aplicabilidade no contexto esportivo profissional.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Estudos como o de Júnior, Perfeito e Lourenço (2021) confirmam que o Método Pilates contribui significativamente para o aumento da flexibilidade e da mobilidade articular. Em atletas de Taekwondo, observou-se um ganho médio de 16 cm no teste “sentar e alcançar” após três meses de intervenção com Pilates, evidenciando melhorias expressivas na amplitude de movimento. Resultados encontrados com bailarinas clássicas e de hip hop, comprovando a eficácia do método em modalidades que exigem elevado controle corporal e flexibilidade (Komerovski, 2018; Senger, 2024).

No futebol, onde déficits de mobilidade estão frequentemente associados a um maior risco de lesões, o Pilates tem resultados de efeitos positivos tanto na flexibilidade quanto na biomecânica dos movimentos. Estudos indicaram melhorias na cadeia posterior e na postura, além da possível redução de lesões musculoesqueléticas (Paiva, 2017; Oliveira; Sepini; Oliveira, 2018).

O Pilates também é descrito na melhora do desempenho funcional, da agilidade e da força, contribuindo indiretamente para a prevenção de sobrecargas e o aprimoramento técnico (Nogueira, 2019).

Este método está ligado a melhorias no alinhamento postural, na estabilidade das articulações e na consciência corporal, que são aspectos fundamentais para atletas de alto rendimento, pois a mobilidade sem estabilidade pode causar instabilidade e aumentar o risco de lesões (Oliveira; Sepini; Oliveira, 2018).

Como ferramenta preventiva, o Pilates demonstra ser eficaz na redução de fatores de risco musculoesqueléticos, promovendo equilíbrio entre mobilidade, força e estabilidade, especialmente relevante em modalidades com alta incidência de lesões como o futebol (Arliani et al., 2019).

A modalidade também contribui para o desenvolvimento de força e resistência muscular. Estudos com praticantes de Ballet Pilates apontaram ganhos na força concêntrica e redução de desequilíbrios musculares após três meses de prática (Felix et al., 2022). O Pilates tem um impacto positivo na flexibilidade e na resistência em diferentes grupos de pessoas (Marques, 2024).

No futsal feminino, protocolos de pré-temporada baseados em exercícios de estabilidade e mobilidade resultaram em melhorias significativas na mobilidade articular, no controle neuromuscular e na prevenção de lesões (Balzan et al., 2024). A técnica de auto liberação miofascial é eficiente por aumentar a flexibilidade de forma aguda, sendo útil como parte do aquecimento (Silva et al., 2017).

Tanto o Pilates solo quanto o com aparelhos demonstraram eficácia na melhoria da flexibilidade, mesmo após uma única sessão (Ferreira, 2018). Em jovens futebolistas, a prática contribuiu para a redução da exaustão muscular e favoreceu adaptações neuromusculares importantes para a prevenção de lesões (Nogueira, 2019; Abreu et al., 2020).

Outros estudos, como os de Liposcki, Ribeiro e Schneider (2016) e Moraes, Alves e Lemos (2020), reforçam que o Pilates pode ser utilizado tanto na reabilitação quanto no condicionamento físico, atuando sobre variáveis como equilíbrio, força de membros inferiores, postura e até estado emocional, como percepção de dor e humor. Na reabilitação ortopédica, o método mostrou bons resultados, como a recuperação da amplitude de movimento de joelhos em pacientes pós-fratura de fêmur (Matta; Marques, 2015) e no tratamento da condromalácia patelar (Silva; Oliveira; Lira, 2023).

Estudos de cinemática destacam a capacidade do Pilates de recrutar diferentes grupos musculares conforme o posicionamento dos pés nos aparelhos, reforçando sua versatilidade (Sacco et al., 2015). Em atletas juvenis de futebol e voleibol, foi observado aumento da flexibilidade e da resistência do core após oito semanas de intervenção com Pilates (Claros; Grajales, 2017; Barbosa, 2020).

A literatura indica que o Pilates atua de forma preventiva. A prática auxilia na redução do risco de lesões musculoesqueléticas em atletas de diferentes modalidades, consolidando-se como estratégia eficaz de prevenção (Giufreda et al., 2020). Também no campo da performance artística, observou-se contribuição importante do método: em bailarinas, a prática de Pilates promoveu melhora significativa do equilíbrio dinâmico em condições de maior exigência postural, como giros e apoio unipodal, favorecendo a eficiência técnica e o controle corporal (Lima, 2015).

No desporto de alto rendimento, Fernandes, Ávila e Carmo (2019) verificaram que o Pilates atua positivamente na manutenção da performance física e na prevenção de lesões, colaborando para a longevidade da carreira esportiva. Enquanto os autores Cruz et al. (2016) reforçam que o Método Pilates atua tanto no fortalecimento e alongamento muscular, quanto na reabilitação e prevenção de distúrbios musculoesqueléticos, demonstrando benefícios expressivos em indivíduos com dores lombares, escolioses e em atletas de diferentes modalidades. Essa flexibilidade do método explica por que ele é amplamente usado tanto na

reabilitação quanto no treino desportivo, pois favorece o controle motor e o equilíbrio entre mobilidade e estabilidade articular, fatores essenciais para o desempenho atlético e a prevenção de lesões.

De acordo com Parente et al. (2015), a prática sistematizada do Pilates é eficiente para promover o aumento da amplitude de movimento, especialmente nos membros inferiores, o que demonstra seu impacto direto na mobilidade articular. Os autores relatam que o Pilates promove um aumento na amplitude de movimento das articulações, o que reforça a sua relevância na melhoria da flexibilidade funcional e da eficiência biomecânica em atividades desportivas.

Os autores Lima, Silva e Cardoso (2015) compararam os níveis de flexibilidade entre mulheres praticantes de Pilates e de hidroginástica, assim foi evidenciado que o grupo do Pilates apresenta escores significativamente mais altos, que é atribuído ao fato de o método ser direcionado ao ganho simultâneo de força e flexibilidade. Esses resultados indicam que o Pilates pode ser mais vantajoso do que métodos tradicionais para melhorar a mobilidade das articulações.

Santos (2023) também destaca a importância do Pilates na prevenção de lesões musculoesqueléticas no contexto esportivo, pois este método contribui para o fortalecimento do centro de força (core), melhoria na estabilidade e aumento da flexibilidade, resultando em menor incidência de lesões em atletas. Há evidências consistentes de que o Pilates favorece a performance esportiva segura e equilibrada.

Sette, Alves e Raimundo (2019) compararam o método Pilates com o alongamento estático e verificaram que ambos melhoram a flexibilidade, sem diferenças significativas entre os grupos. No entanto, os autores destacam que o Pilates oferece benefícios adicionais, como o controle da respiração e o fortalecimento do core, sendo por isso uma opção mais completa para o treino de atletas de alto rendimento.

A literatura mostra que o Pilates, ao combinar fortalecimento muscular e controle motor, pode ter um papel preventivo, melhorando a funcionalidade e a mecânica das articulações em exercícios que exigem grande amplitude de movimento. Monteiro, Goes e Silva (2023) reforçam que a mobilidade articular é um fator determinante para a execução de movimentos complexos, como o agachamento, e que déficits nessa capacidade podem comprometer o desempenho e predispor o atleta a lesões.

Do ponto de vista das demandas psicofísicas do esporte de alto rendimento, Campos, Cappelle e Maciel (2017) destacam que o atleta profissional vivencia o esporte como uma carreira laboral, permeada por exigências físicas, emocionais e sociais. Assim, métodos que promovam equilíbrio entre corpo e mente, como o Pilates, podem contribuir para o prolongamento e a sustentabilidade dessa carreira.

Medeiros (2016) acrescenta que o atleta de elite é muitas vezes visto pela sociedade como um “herói”, lidando com a dor e o sacrifício como parte natural da sua procura pela excelência, o que reforça a importância de estratégias preventivas e terapêuticas que minimizem sobrecargas.

De acordo com Mendonça, Cappelle e Maciel (2023), o desporto de alto rendimento envolve tanto prazer como sofrimento, exigindo que o atleta desenvolva estratégias para lidar com desafios físicos e psicológicos. O Pilates, ao integrar aspectos de consciência corporal, respiração e controle emocional, pode ser um recurso eficaz para promover equilíbrio psicofísico e prevenir o esgotamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo analisou os efeitos do Método Pilates sobre a mobilidade articular de atletas de alto rendimento, destacando sua aplicabilidade tanto na prevenção de lesões quanto na otimização do desempenho esportivo. Foi possível verificar que o Pilates traz benefícios importantes para a flexibilidade, o alinhamento postural, a estabilidade das articulações, o equilíbrio muscular e a consciência corporal, que são aspectos essenciais na prática desportiva de alto nível.

Os estudos indicam que a prática sistemática do Pilates favorece a amplitude de movimento, e contribui para a eficiência biomecânica e a redução do risco de lesões musculoesqueléticas. O método é versátil e pode ser aplicado em várias modalidades desportivas, servindo como complemento do treino, ferramenta preventiva ou estratégia de reabilitação.

Conclui-se, que o Método Pilates é uma ferramenta eficaz e segura para o desenvolvimento da mobilidade articular em atletas de alto rendimento, sendo capaz de potencializar o desempenho físico e prolongar a longevidade esportiva. Recomenda-se a realização de novos estudos com amostras mais diversificadas e maior padronização metodológica, a fim de aprofundar o conhecimento sobre os efeitos do método e ampliar sua aplicação no contexto desportivo.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos, em primeiro lugar, a Deus, pela força e sabedoria concedidas ao longo de toda a nossa trajetória acadêmica. Aos nossos familiares, pelo incentivo constante, apoio incondicional e compreensão, especialmente nos momentos de ausência. Aos professores e orientadores, pela dedicação e pelo valioso conhecimento compartilhado, fundamentais para a concretização deste trabalho. E aos colegas de curso, pela amizade, parceria e pelas enriquecedoras trocas de experiências que marcaram esta caminhada.

REFERÊNCIAS

ABREU, M.; SANTOS, F. C.; NOGUEIRA, A. L.; ZAMPIERI, M. L.; BERTONCELLO, D. Pilates diminui exaustão e modifica ativação muscular de jogadores juvenis de futebol. **Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 13, n. 2, p. 353–361, 2020.

ARLIANI, G. G.; PEREIRA, V. L.; LEÃO, R. G.; LARA, P. S.; EJNIAMAN, B.; COHEN, M. Tratamento das lesões do ligamento cruzado anterior em jogadores

profissionais de futebol por cirurgiões ortopedistas. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 54, n. 6, p. 703–708, 2019.

BALZAN, T. E.; MORALES, M. D. S. B.; BONOW, F. G. G.; FERRO, C. F.; SANTOS PINHEIRO, E.; FERREIRA, G. D. Protocolo pré-participação: efeitos na flexibilidade, no controle neuromuscular e na mobilidade articular em atletas do futsal feminino. **RBFF – Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 16, n. 65, p. 172–180, 2024.

BARBOSA, K. S. S. **Efeitos de um protocolo de Pilates solo para jogadores juvenis de voleibol**. 2020. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia) – Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2020.

CAMPOS, R. C.; CAPPELLE, M. C. A.; MACIEL, L. H. R. N. Carreira esportiva: o esporte de alto rendimento como trabalho, profissão e carreira. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 31-41, jan./jun. 2017.

CLAROS, J. A. V.; GRAJALES, F. H. V. Flexibilidade de membros inferiores e força abdominal em atletas de futebol juvenil por meio da aplicação do método Pilates. **Revista Investigaciones Andina**, v. 22, n. 41, p. 73-86, 2017.

CRUZ, J. C.; LIBERALI, R.; CRUZ, T. M. F. D.; NETTO, M. I. A. O método Pilates na reabilitação de distúrbios musculoesqueléticos: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 29, n. 3, p. 609-622, 2016.

FELIX, I. T.; MATOS, M. D. L. S.; SOUSA, D. S.; COSTA, A. C. S. M. Avaliação da força muscular isocinética e suas variáveis em mulheres praticantes do ballet pilates. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 2, p. 01-11, 2022.

FERNANDES, L. G. A.; ÁVILA, L. A. C.; CARMO, C. R. S. Análise de desempenho de atletas de alto rendimento: uma avaliação acerca do legado intangível aos países sede dos Jogos Olímpicos. **Revista de Auditoria, Governança e Contabilidade**, v. 7, n. 27, p. 1-16, 2019.

FERREIRA, J. F. **Efeito agudo do método Pilates solo e aparelho sobre a flexibilidade**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2018.

GIUFRIDA, F. V. B.; CRUZ, T. M. F.; OLIVEIRA ROSA, F.; DE SOUZA VESPASIANO, B. Efeitos do método Pilates na prevenção de lesões musculoesqueléticas em atletas de diferentes modalidades: Artigo de revisão. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida-CPAQV Journal**, v. 12, n. 2, 2020.

JUNIOR, P. R. M.; PERFEITO, R. S.; LOURENÇO, T. S. Efeitos do treino de flexibilidade pelo método Pilates em praticantes de Taekwondo. **Revista Facisa On-line**, v. 10, n. 2, p. 32-41, 2021.

KOMEROSKI, I. G. **Efeitos do Método Pilates na amplitude do turnout de bailarinas clássicas**. 2018. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018.

LIMA, A. P.; SILVA, A. S. D.; CARDOSO, F. B. Comparação dos níveis de flexibilidade de mulheres praticantes de hidroginástica e Pilates. **ConScientiae Saúde**, v. 14, n. 3, p. 363-369, 2015.

LIMA, L. G. S. **O efeito do método pilates sobre o equilíbrio em bailarinas**. Curitiba. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. 2015.

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.

MARQUES, C. D. **O método Pilates como recurso no aumento da flexibilidade e resistência muscular: uma revisão sistemática**. 2024. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2024.

MATTA, M. C. M.; MARQUES, R. M. Benefício do Método Pilates na flexão de joelho pós fratura de fêmur e aderência do músculo quadríceps. **Revista Conexão Saúde FIB**, v. 2, n. 2, 2015.

MEDEIROS, C. Lesão e dor no atleta de alto rendimento: o desafio do trabalho da psicologia do esporte. **Psicologia Revista**, São Paulo, v. 25, n. 2, p. 355-370, 2016.

MENDONÇA, C. H.; CAPPELLE, M. C. A.; MACIEL, L. H. R. Prazer e sofrimento no esporte de alto rendimento individual. **Revista Foco**, Curitiba, v. 16, n. 5, p. 1-27, 2023.

MONTEIRO, C. C. M.; GOES, L. P. T.; SILVA, D. F. P. **Mobilidade articular para um melhor desempenho no agachamento**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Faculdade FacMais de Ituiutaba, Ituiutaba, 2023.

MORAES, M. K. R.; ALVES, A. M.; LEMOS, T. V. As contribuições do Pilates para o esporte. **Revista Movimenta**, Goiânia, v. 13, n. 1, p. 139-153, 2020.

NOGUEIRA, A. L. **Estudo dos efeitos do treinamento com exercícios do método Pilates solo sobre a fadiga muscular em jogadores de futebol juvenis**. 2019. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia) – Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2019.

OLIVEIRA, D. C.; SEPINI, I. D.; OLIVEIRA, A. P. B. Influência do pilates associado com a manipulação vertebral no alinhamento postural em atleta de fisiculturismo. **Repositório Unis**, 2018.

PAIVA, C. A. P. **Prevalência de lesões em futebolistas do sexo masculino e efeito de um programa de Pilates na flexibilidade da cadeia posterior**. 2017. 81 f. Projeto (Licenciatura em Fisioterapia) – Escola Superior de Saúde, Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2017.

PARENTE, Y. S.; VASCONCELOS, T. B.; SOUSA, C. A. P. B.; CARDOSO, A. R. N. R.; XAVIER, E. P.; CÂMARA, T. M. S.; MACENA, R. H. M.; BASTOS, V. P. D. Análise da amplitude de movimento dos membros inferiores antes e após a prática

do método Pilates. **Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**, v. 19, n. 2, p. 48-52, 2015.

SACCO, I. C. N.; PEREIRA, I. L. R.; QUEIROZ, B. W. C.; GOMES, D. R. Comparação da cinemática e da atividade muscular de joelho e tornozelo entre três exercícios de footwork do Método Pilates. **Fisioterapia Brasil**, v. 16, n. 2, p. 145-151, 2015.

SANTOS, C. M. R. Método Pilates na prevenção de lesões musculoesqueléticas em atividades de desporto: uma revisão integrativa. **Revista InterScientia**, v. 9, n. 01, p. 113-138, 2023.

SENGER, D. **Os efeitos do pilates matwork nas habilidades físicas de bailarinos de hip-hop**. 2024. 65 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2024.

SETTE, R. B. T.; ALVES, A. C. S. S.; RAIMUNDO, R. D. Comparação entre o método Pilates e o alongamento estático na flexibilidade. **Revista de Ciências da Saúde**, v. 19, n. 1, p. 325-342, 2019.

SILVA, F. J.; SANTOS, R. M. C.; SOUZA, E. S.; ARRUDA, J. R. L.; CRUZ, R. A. R. S. Análise do efeito agudo da auto liberação miofascial sobre a flexibilidade de atletas de futsal. **Revista Inspirar: Movimento & Saúde**, v. 14, n. 3, p. 48-53, 2017.

SILVA, L. M. V.; OLIVEIRA, M. K. A.; LIRA, R. F. S. B. **O efeito do método Pilates no tratamento da condromalácia patelar: uma revisão integrativa**. 2023. 16 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) – Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, Recife, 2023.