



UNIVERSIDAD ARTURO MICHELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FISIOTERAPIA

EFICACIA DEL MÉTODO PILATES EN EL EQUILIBRIO DEL ADULTO MAYOR

Alejandro Josue Gutierrez Padilla

Luisana Victoria Perez Guevara

Vanessa Carolina Alonzo Alejos

Lcdo. Gabriel Alexander Aguilar Merchan

Abril, 2025

RESUMEN

Introducción: El equilibrio se define como el proceso de control del centro de masa con el objetivo de mantener el mismo dentro de los límites en la base de sustentación sea movilidad estática o dinámica, así mismo los cambios en los sistemas corporales que intervienen en el equilibrio son una consecuencia del envejecimiento, en especial los que afectan múltiples sistemas que influyen en el tipo de estrategias para realizar ciertas tareas, lo cual afectan series de reflejos, control postural y marcha causando inestabilidad y caídas en el adulto mayor teniendo en consecuencias lesiones graves e incapacidades. Por ello este trabajo consiste en el abordaje hacia la mejora del equilibrio desde el Método Pilates para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. **Objetivo:** Analizar la efectividad del uso del método pilates aplicado al equilibrio del adulto mayor. **Materiales y Métodos:** Esta investigación se presenta en un modelo de revisión sistemática, donde se realizó una búsqueda, recopilando y clasificando la información de las bases de datos, SciELO, PubMed, Google Scholar, y se seleccionaron una serie de artículos y publicaciones sobre el método pilates y si eficacia en el equilibrio del adulto mayor. **Resultados:** En el presente trabajo se analizaron siete artículos científicos, que cumplían los requisitos de la metodología de búsqueda, los cuales fueron evaluados y comparados entre sí para obtener resultados cuantitativos y cualitativos. **Conclusión:** La revisión sistemática demuestra que el método Pilates es eficaz para mejorar el equilibrio, la fuerza y la movilidad funcional en adultos mayores. Los estudios analizados evidencian beneficios físicos y psicológicos significativos tras su práctica regular. Además, se reduce el riesgo de caídas y se promueve una mejor calidad de vida. Por tanto, el Método Pilates se presenta como una herramienta valiosa en programas de intervención geriátrica.

Palabras Claves: Equilibrio, Sistemas, Consecuencias, Método Pilates, Adulto Mayor