BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA LOMBAGIA CRÔNICA INESPECÍFICA

Autor(res)

Marcos Felipe Ramalho Cacheado
Tânia Santos Barbosa
Yasmin Silva Costa
Yuri Ferreira Wefer

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

A lombalgia crônica inespecífica é uma disfunção mais comum da atualidade, trazendo um grande impacto na qualidade de vida, sendo classificada como uma síndrome incapacitante. Um dos recursos mais utilizados para o tratamento dessa disfunção é o Método Pilates, que promove inúmeros benefícios, melhora da força, flexilibidade, controle motor, equilíbrio e propriocepção. Objetivo: Verificar a eficácia do Método Pilates na lombalgia crônica inespecífica. A coleta de dados foi realizada pela bases de dados Scielo, PEDro e Pubmed. Resultado: Todos os estudos apresentaram um melhora signficativa relacionado a dor. Conclui-se que o Pilates produz resultado satisfatório para a dores lombares inespecífica.