A eficácia do Método Pilates no tratamento da lombalgia crônica

Autor(res)

Cláudia Mara Miranda Russi
Silvana Martins Franco

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

A lombalgia crônica é uma das principais causas de incapacidade funcional, afetando significativamente a qualidade de vida. Diante da complexidade no tratamento, o método Pilates surge como alternativa promissora, promovendo fortalecimento muscular, estabilização da coluna e alívio da dor. Este estudo tem como objetivo analisar a eficácia do Pilates na reabilitação de pacientes com lombalgia crônica, justificando-se pela alta prevalência da condição e pela necessidade de consolidar evidências científicas sobre essa abordagem terapêutica complementar.

O presente estudo buscou investigar a eficácia do Método Pilates no tratamento da lombalgia crônica, com base em uma revisão de literatura. Os estudos analisados mostraram resultados positivos, principalmente no alívio da dor, melhora da funcionalidade e qualidade de vida dos pacientes acometidos pela patologia.

Galdino et al. (2015) destacam que o Pilates fortalece os músculos do core, promovendo maior estabilidade à coluna vertebral e, consequentemente, reduzindo a dor lombar. Essa estabilização é essencial para diminuir a sobrecarga nas estruturas articulares e musculares da região lombar. De forma semelhante, Carvalho e Barreto (2020) observaram que a prática contribui significativamente para a melhora da postura e da consciência corporal.

Loterio (2023) evidencia que pacientes submetidos a oito semanas de Pilates solo apresentaram melhora na flexibilidade e redução dos episódios de dor. Esse resultado reforça a ideia de que o método promove benefícios funcionais e posturais a curto e médio prazo.

Além disso, os participantes relataram maior disposição e melhora na realização das atividades diárias.