IV Mostra Científica Fisioterapia
20 a 24 de outubro de 2025
fisioterapia Anhanguera GV

Eficácia do método pilates na população adulta com dor lombar crônica - Uma revisão de literatura.

Autor(res)

Laura Bianca Dorásio Da Silva
Samira Maria Dos Anjos De Pinho
Rosana Gonçalves Da Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GOVERNADOR VALADARES

Resumo

INTRODUÇÃO:A dor lombar é a principal causa de incapacidade em todo o mundo,gerando grandes impactos.Programas de exercícios que priorizam o fortalecimento muscular e a estabilização da coluna vertebral,como Pilates,ganharam considerável reconhecimento nos últimos anos,demonstrando melhorias clinicamente importantes na dor e na função física em comparação com outros tipos de exercícios.

OBJETIVO:O objetivo desse estudo visa analisar o uso do método Pilates no manejo da dor, em pacientes adultos com dor lombar crônica.

METODOLOGIA:Foram reunidos ensaios clínicos randomizados publicados no período de 2023 a 2025,em língua inglesa na base de dados da PubMed.Foram utilizados os termos “Low Back Pain” e “Exercise Movement Techniques”,contidos nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS),usando o operador AND.

RESULTADOS:Inicialmente,foram encontrados 390 artigos, que foram então filtrados para incluir apenas estudos publicados nos últimos 5 anos,com texto completo gratuito e que consistiam em ensaios clínicos randomizados.Após a aplicação dos filtros, restaram 23 resultados.Retirados 17 por associar o tratamento (DLC) a outras intervenções e 1 por não atender ao critério de faixa etária estabelecido no estudo.Resultando em 5 ensaios para compor a análise final.

DISCUSSÃO:Dourado afirma que praticar Pilates em um nível de baixa intensidade resultou em menos efeitos colaterais.Porém,Bosmans,relata que no pós-intervenção (6 semanas),o Pilates resultou em intensidade de dor e incapacidades menores e maior qualidade de vida.No acompanhamento de seis meses,foi encontrado um efeito positivo geral significativo,mas não na dor.Lewis,afirma que a catastrofização da dor e a cinesiofobia foram mediadores no caminho para alterar a intensidade da dor e a função.Sahan,demonstrou que seu estudo exerceu uma influência favorável na intensidade da dor percebida,no enfrentamento da dor,nas crenças de dor,no medo do movimento,na fadiga e na qualidade do sono. Sahbaz,afirma que o grupo Pilates exibiu maiores reduções na dor e incapacidade e melhorias mais substanciais na qualidade de vida relacionada à saúde.

CONCLUSÃO:O Pilates é uma abordagem eficaz para reduzir a dor e a incapacidade,melhorar a função física e o alinhamento postural em indivíduos com dor lombar.No entanto,são necessárias mais pesquisas para esclarecer os efeitos do Pilates na qualidade do sono e determinar os parâmetros ideais de prescrição de exercícios.