Pilates e Dor Lombar Crônica

Autor(res)

Sabrina Gomes De Morais
Sara Gonçalves De Souza
Gabriela Eduarda Dos Reis Balbino
Rebeca De Oliveira Borges
Alexsandra Verbenes Alves
Cláudia Ferreira Lopes
Victoria Kamylle Silva Morais

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

INTRODUÇÃO: A lombalgia crônica inespecífica é uma das principais causas de incapacidade funcional e perda de qualidade de vida. O método Pilates vem sendo amplamente investigado como alternativa terapêutica não invasiva para melhora da dor, função e aspectos psicossociais em indivíduos com essa condição.
OBJETIVOS: Integrar e sintetizar evidências científicas provenientes de três estudos — uma revisão sistemática e dois ensaios clínicos randomizados — sobre a efetividade do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica.
METODOLOGIA: Realizou-se análise conjunta de três publicações: uma revisão sistemática que incluiu oito ensaios clínicos randomizados sobre Pilates, um ensaio clínico comparando Pilates com o programa educativo 'Escola de Coluna' e outro avaliando Pilates associado à Educação em Neurociência da Dor (END) em idosos. Foram observados desenho, população, protocolos e desfechos.
DESENVOLVIMENTO: A revisão sistemática demonstrou redução significativa da dor e melhora funcional em favor do Pilates, embora com heterogeneidade moderada entre protocolos. O ensaio com 84 adultos indicou que 16 sessões de Pilates proporcionaram melhoras expressivas em dor, incapacidade e flexibilidade comparado à 'Escola de Coluna'. Já o estudo com 80 idosos mostrou que a adição da END ao Pilates não alterou dor nem função, mas aumentou a adesão ao tratamento. Esses achados reforçam o Pilates como prática segura e eficaz, capaz de favorecer controle da dor e recuperação funcional.
CONCLUSÃO: Os três estudos convergem ao indicar que o método Pilates é eficaz e seguro para o tratamento da lombalgia crônica inespecífica, promovendo redução da dor, melhora da função e da qualidade de vida. Embora a END não tenha ampliado os resultados clínicos, demonstrou potencial para aumentar adesão. São necessários estudos com protocolos padronizados e seguimento prolongado para consolidar evidências. O Pilates mostra-se, portanto, um recurso terapêutico de baixo risco e alto valor reabilitador.
REFERÊNCIAS: CORDEIRO, A. L. L. et al. Método Pilates para dor em pacientes com lombalgia: revisão sistemática. BrJP, 2022.
MACHADO, E. M. et al. A efetividade do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica. Acta

Fisiátrica, 2021.
ROSSETTI, E. S. et al. Educação em neurociência da dor e Pilates para idosos com dor lombar crônica. Acta Paul Enferm, 2023.