

## Pilates e Dor Lombar Crônica

### Autor(res)

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

### 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

IV Mostra Científica  
*Fisioterapia*  
20 a 24 de outubro de 2025



Fisiátrica, 2021.

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