

EFEITOS DO PILATES NA REABILITAÇÃO DE PACIENTES COM LOMBALGIA CRÔNICA: REVISÃO INTEGRATIVA

Gabriel Pereira Oliveira¹
Eliene Cirqueira Santos¹
Laísa Havena Pereira Teodoro¹
Mirella Alves de Souza¹
Laiz Galvão Castro Mendes¹

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Jequié, Bahia, Brasil.

Eixo temático: C12 - Pilates

Modalidade: Apresentação Oral

Link do ORCID do 1º autor: <https://orcid.org/0009-0003-9820-7041>

INTRODUÇÃO: A lombalgia crônica, definida como dor persistente na região lombar por mais de três meses, gera um impacto significativo na funcionalidade, além de estar associada a altas taxas de absenteísmo e aposentadoria precoce. Sua origem pode ser multifatorial ou, em alguns casos, não apresentar uma causa específica, levando à incapacitação de cerca de 11% a 12% da população. Entre as alternativas terapêuticas, o método Pilates se destaca como uma abordagem promissora. Focado na estabilidade do core, flexibilidade, fortalecimento muscular e controle postural, o Pilates enfatiza a ativação de músculos profundos essenciais para a sustentação da coluna e, sua utilização em protocolos clínicos têm demonstrado resultados positivos na diminuição dos sintomas relacionados à lombalgia. Portanto, este estudo tem como objetivo evidenciar os efeitos do Pilates na reabilitação de pacientes com lombalgia crônica. **MÉTODOS:** Uma revisão integrativa foi conduzida para compor uma amostra de estudos sobre os efeitos do Pilates na reabilitação de pacientes com lombalgia crônica, com análise descritiva. As buscas ocorreram nas bases de dados PubMed e Cochrane Library. Foram identificados os descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH): "Exercise Movement Techniques"; "Low Back Pain"; "Rehabilitation", que foram organizados nos campos de busca dos bancos de dados com operadores booleanos "AND". Foram incluídos artigos publicados na íntegra em formato eletrônico, entre 2014 e 2024, de acesso gratuito, incluindo ensaios clínicos randomizados e controlados em português ou inglês. Publicações duplicadas e aquelas que não atendiam aos objetivos da revisão, bem como estudos que utilizaram intervenções medicamentosas ou recursos eletrotermofototerapêuticos, foram excluídas. A análise dos dados extraiu informações como autor, ano de publicação, amostra, tipo de intervenção do pilates e desfechos clínicos. Para isso, os dados foram organizados e categorizados, permitindo uma avaliação abrangente dos efeitos. **RESULTADOS:** A busca realizada resultou em 42 artigos, sendo 17 na base de dados PubMed e 25 na Cochrane. Dentre esses, três foram selecionados para revisão, com dados analisados na íntegra. Os resultados destacam o impacto positivo do Pilates na melhora da lombalgia crônica, evidenciando uma redução de 33,33% na intensidade da dor e 11,83% da cinesiofobia (medo do movimento) além de melhorar 27,73% na capacidade funcional em comparação com indivíduos que não utilizam a técnica. Além disso, a prática de exercícios de Pilates, tanto no solo quanto em aparelhos, associada a uma abordagem mente-corpo, demonstrou uma diminuição significativa da cinesiofobia em relação ao grupo sem essa orientação. **CONCLUSÃO:** O Pilates se revela um método eficaz na reabilitação de pacientes com lombalgia crônica, demonstrando capacidade de reduzir a dor, melhorar a mobilidade e a funcionalidade, além de diminuir a cinesiofobia. A abordagem integrada, com exercícios

focados em estabilidade do núcleo, flexibilidade e controle postural, constitui uma estratégia valiosa no manejo dessa condição. Embora os resultados sejam promissores, mais pesquisas com protocolos padronizados são essenciais para solidificar as evidências sobre os efeitos do Pilates. Assim, o método deve ser considerado uma alternativa importante em tratamentos multidisciplinares para lombalgia crônica, contribuindo significativamente para a qualidade de vida dos pacientes.

Palavras-chave: Método Pilates; Lombalgia; Reabilitação; Dor Crônica.



XII SEMANA BAIANA DE FISIOTERAPIA

Jequié - BA