

**A EFICÁCIA DO MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA:
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

***THE EFFICACY OF THE PILATES METHOD IN THE TREATMENT OF LOW BACK
PAIN: BIBLIOGRAPHICAL REVIEW***

Maria Vilma Almeida Santos ¹

Gustavo Zanotti Pizol ²

RESUMO: A lombalgia é caracterizada por uma dor na região da coluna lombar, sendo considerada uma das disfunções musculoesqueléticas prevalente na atualidade. Quanto ao tratamento da lombalgia, dentre as técnicas utilizadas podem ser listadas: terapia manual, cinesioterapia, reeducação postural e o método Pilates. Para o tratamento da lombalgia, tem-se o método Pilates que é uma técnica que envolve um programa de treinamento físico e mental, capaz de trazer uma melhora global na qualidade de vida dos indivíduos. Com isso, torna-se um grande auxiliar na reabilitação e uma opção de modalidade de exercício físico na melhora da qualidade de vida. O objetivo deste estudo foi evidenciar o método Pilates como tratamento na lombalgia. Tratou-se de uma revisão bibliográfica que consistiu em fontes secundárias, abrangendo bibliografias já tornada pública em relação ao tema de estudo, na base de dados PubMed, utilizando-se os descritores "*Low back pain*" AND "Pilates", publicados dentro do intervalo de tempo entre 2014 e 2024. Os resultados encontrados no estudo, demonstraram que o método Pilates melhora na redução da dor até o fortalecimento do controle postural, capacidade funcional e a mitigação de fatores psicológicos. Portanto, conclui-se que a lombalgia quando tratada com o uso do método Pilates, é capaz de reduzir os efeitos da doença, promovendo benefícios que vão desde a redução da dor, até o fortalecimento do controle postural, capacidade funcional e a mitigação de fatores psicológicos.

Palavras-chave: Lombalgia; Método Pilates; Qualidade de vida.

ABSTRACT: Low back pain is characterized by pain in the lumbar spine region and is considered one of the most prevalent musculoskeletal disorders today. The following techniques are used to treat low back pain: manual therapy, kinesiotherapy, postural reeducation and the Pilates method. The Pilates method is a technique that involves a physical and mental training program that can bring about an overall improvement in the quality of life of individuals. Therefore, it is a great aid in rehabilitation and an option for a physical exercise modality to improve quality of life. The objective of this study was to highlight the Pilates method as a treatment for low back pain. This was a bibliographic review that consisted of secondary sources, covering bibliographies already made public in relation to the study topic, in the PubMed database, using the descriptors "*Low back pain*" AND "Pilates", published within the time interval between 2014 and 2024. The results found in the study demonstrated that the Pilates method improves pain reduction to the strengthening of postural control, functional capacity and the mitigation of psychological factors. Therefore, it is concluded that low back pain, when treated with the use of the Pilates method, is capable of reducing the effects of the disease, promoting benefits that range from pain reduction to the strengthening of postural control,

functional capacity and the mitigation of psychological factors.

Keywords: Low back pain; Pilates method; Quality of life.

1. INTRODUÇÃO

A lombalgia é caracterizada por uma dor na região da coluna lombar, sendo uma das disfunções musculoesqueléticas mais prevalentes atualmente. Sua principal complicação é a incapacidade funcional nas atividades diárias (Tomazin; Magalhães, 2022).

A lombalgia pode afetar até 65% das pessoas anualmente e até 84% ao longo da vida, com uma prevalência global estimada em 11,9%. No entanto, esses números podem estar subestimados, já que menos de 60% dos indivíduos com lombalgia buscam tratamento (Nascimento; Costa, 2015). Portanto, trata-se de um problema de saúde muito comum e amplamente pesquisado nas últimas duas décadas, devido à sua alta prevalência e incidência (Silva *et al.*, 2021).

Quanto ao tratamento da lombalgia, é interessante frisar que além de complexo, trata-se ainda de um processo preciso e minucioso quando comparado à maioria dos tratamentos. A indicação da fisioterapia para o tratamento da lombalgia se dá devido aos recursos variados capazes de permitir intervenção direta sobre a dor, incapacidade e qualidade de vida. Dentre as técnicas utilizadas podem ser listadas: terapia manual, cinesioterapia, reeducação postural e o método Pilates (Soares; Campanholi, 2019).

O método Pilates é baseado em alguns princípios básicos, como concentração, centro de força (*Power House*), controle, precisão, fluxo e respiração, sendo este considerado o principal durante a execução do exercício. O método Pilates pode ser realizado em solo ou com equipamentos. No solo sobre um tapete, que serve para evitar impactos excessivos e pressões sobre os músculos, articulações e tecidos. Os equipamentos são o *Reformer*, *Cadillac*, *Ladder Barrel*, *Step* e *Chair* que são equipamentos que utilizam molas e polias durante os exercícios (Machado, 2021).

O método Pilates é cada vez mais procurado para prevenir e reabilitar lesões, melhorar o condicionamento físico, aumentar a flexibilidade muscular, reduzir o estresse, tratar alterações posturais, entre outras. Com isso, torna-se um grande coadjuvante na reabilitação e uma opção de modalidade de exercício físico na melhora da qualidade de vida (Azevedo, 2015).

Este estudo teve como objetivo evidenciar os efeitos do método Pilates no tratamento de pacientes com lombalgia. Para isso, buscou-se apresentar definições sobre a lombalgia e o método Pilates, explorar as principais características desse método em relação à dor lombar, além de destacar as contribuições da fisioterapia nesse contexto. Por fim, discute-se os benefícios proporcionados pelo método Pilates aos pacientes em tratamento para lombalgia.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica, com base em artigos científicos publicados na base de dados PubMed. Para buscar os artigos, foram utilizados os descritores em inglês: "*Low back pain*" e "*Pilates*". Foi utilizada também a associação dos descritores com o operador booleano *AND*.

Foram considerados como critério de inclusão para essa revisão, ensaios clínicos randomizados ou não, escritos em português ou inglês, disponibilizados gratuitamente e que tenham sido publicados dentro do intervalo de tempo entre 2014 a

2024, relacionados ao método Pilates e a lombalgia. Já os critérios de exclusão foram considerados artigos que abordavam patologias diferentes da lombalgia ou pós cirúrgicos e doenças graves.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o processo de busca e seleção dos estudos, foram identificados sete artigos que tratavam do uso do método Pilates no tratamento da lombalgia. Contudo, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, apenas quatro desses artigos foram considerados adequados para análise, conforme segue o Tabela 1.

Os artigos incluídos no estudo, investigam os efeitos do método Pilates como tratamento para a lombalgia, explorando principalmente os desfechos relacionados à intensidade da dor e à função física. Uma característica comum entre os trabalhos de Wood *et al.*, (2023), Amaral *et al.*, (2024), Patti *et al.*, (2022) e Poncela-Skupien *et al.*, (2020), é o foco em mediadores psicológicos, como a catastrofização da dor e a cinesiofobia, que desempenham papéis fundamentais na lombalgia. Neste estudo, os achados serão comparados e detalhados em relação aos mecanismos de ação, frequência de prática, limitações e implicações clínicas.

Tabela 1 - Artigos Selecionados

Autor; Ano	Objetivo	Metodologia	Resultados
Wood <i>et al.</i> , (2023).	Foi usar a análise de mediação causal para determinar se o efeito do exercício do método Pilates na intensidade da dor e na função física foi mediado por mudanças na catastrofização da dor e na cinesiofobia.	Foi realizada uma análise de mediação causal secundária em ensaio clínico randomizado com 255 participantes, comparando diferentes dosagens do método Pilates a um controle.	A catastrofização e a cinesiofobia mediarão de 21% a 55% os efeitos do método Pilates na dor e na função física, com reduções significativas em ambos os desfechos.
Amaral <i>et al.</i> , (2023)	Avaliar o efeito da diatermia contínua por ondas curtas (DCC) associada a exercícios baseados no método Pilates em pacientes com dor lombar crônica inespecífica (DLC), nas variáveis dor, depressão e ansiedade.	Ensaio clínico randomizado simples-cego com 36 pacientes divididos em grupo controle (placebo, DDC inativa) e grupo intervenção (DCC ativa). Ambos os grupos realizaram 12 sessões de Pilates. As variáveis foram avaliadas com o Questionário McGill, Inventário de Depressão de Beck e Escala Visual Analógica de Ansiedade, nos momentos iniciais, após 3 e 6 semanas, e no acompanhamento de 3 meses.	A DCC ativa não proporcionou melhora adicional nas variáveis avaliadas em relação ao placebo. Ambos os grupos apresentaram redução da dor e da depressão, e diminuição da ansiedade somente durante os exercícios do método Pilates.

Patti <i>et al.</i> , (2016)	Avaliar os efeitos de um programa de exercícios do método Pilates na percepção da dor e nos parâmetros estabilométricos em pacientes com dor lombar inespecífica (NSLBP)	Ensaio clínico randomizado com 38 participantes alocados em dois grupos: experimental (GE) e controle (GC). O GE completou 14 semanas de exercícios de Pilates, três vezes por semana, enquanto o GC não foram monitorados ativamente, continuando suas próprias atividades sociais e tratamento habitual. O Índice de Incapacidade de Oswestry (ODI) foi realizado no início e após 14 semanas de intervenção.	O GE apresentou melhorias significativas nas medições de posturografia e redução da dor (ODI) em comparação ao GC. Ambas as variáveis melhoraram em ambos os grupos, com uma maior redução da dor no GE. O estudo confirma a aplicabilidade da posturografia para avaliar instabilidade postural em pacientes com NSLBP (Non-specific low back pain, em português dor lombar não específica).
Poncela-Skupien <i>et al.</i> (2020)	O objetivo deste estudo foi avaliar a eficácia do método Pilates combinado com exercícios terapêuticos em comparação com exercícios terapêuticos isolados na redução da dor e na melhora do alinhamento postural em crianças (10 a 14 anos) que tocam instrumentos de corda aplicando um protocolo de baixa dosagem.	Foi elaborado um estudo piloto randomizado controlado com dois grupos de intervenção. Vinte e cinco crianças (10–14 anos) foram randomizadas em dois grupos de intervenção: Método Pilates com exercício terapêutico (experimental) e exercício terapêutico (controle) por 4 semanas (50 min por dia, um dia por semana). Foram realizadas duas avaliações (antes e depois tratamento) para avaliar a dor nas costas e o alinhamento dos ombros e quadris usando uma escala visual analógica.	Foram obtidas diferenças estatisticamente significativas para redução da dor antes ($p = 0,04$) e depois ($p = 0,01$) de tocar o instrumento no grupo experimental. Não houve mudanças significativas na melhora do alinhamento em qualquer um dos dois grupos.

Fonte: Autoria Própria (2024)

A prática do método Pilates tem sido amplamente estudada como uma intervenção eficaz para o manejo da lombalgia. No estudo conduzido por Wood *et al.*, (2023), uma dimensão psicológica ao discutir a eficácia do método Pilates, abordando a redução da catastrofização da dor e da cinesiofobia. Esses fatores são frequentemente observados em pacientes com lombalgia, que, ao longo do tempo, desenvolvem medos associados ao movimento, o que pode agravar ainda mais a percepção de dor e dificultar o progresso terapêutico. O estudo destaca que o Pilates, por sua ênfase em controle, concentração e respiração, auxilia na modificação desses aspectos psicológicos, o que facilita a retomada gradual das atividades cotidianas e promove uma visão mais positiva sobre o movimento. Esses achados reforçam o papel do método Pilates como uma abordagem biopsicossocial, especialmente eficaz em lidar com crenças e comportamentos disfuncionais associados à lombalgia.

Wood *et al.* (2023) ainda ressaltou que a interação entre os mediadores psicológicos é significativa para maximizar os benefícios do método Pilates. A cinesiofobia, por exemplo, mostrou exercer grande influência nos ganhos de função física, mediando até 55% dos efeitos totais do método Pilates. Esses dados são especialmente relevantes em contextos clínicos, uma vez que a cinesiofobia está frequentemente associada a limitações funcionais graves em pacientes com lombalgia.

Em comparação com outras intervenções terapêuticas descritas na literatura Wood *et al.* (2023), relata que o método Pilates parece alcançar resultados superiores ao integrar aspectos físicos e psicológicos. Isso demonstra que o método Pilates é eficaz tanto na modificação da percepção de dor quanto na reabilitação funcional dos pacientes, oferecendo uma solução mais completa para a gestão da lombalgia.

Observou-se que o método Pilates, mesmo quando praticado sem a associação de outras terapias como a Diatermia Contínua por Ondas Curtas (DOC), foi suficiente para promover a melhora nos níveis de dor, depressão e ansiedade em pacientes com lombalgia. Este achado enfatiza a autossuficiência do método Pilates como uma abordagem de tratamento, demonstrando que ele pode ser eficaz tanto como terapia principal quanto em contextos em que intervenções adicionais não são viáveis. Isso reforça o método Pilates como uma escolha acessível e autossuficiente para a reabilitação de lombalgia, atendendo a uma ampla gama de pacientes. Esses achados reforçam a ideia de que o método Pilates, quando combinado com outras modalidades, pode oferecer resultados mais abrangentes e sustentáveis, alinhando-se às necessidades psicossociais de pacientes com lombalgia.

Além disso, Patti *et al.* (2016) fornecem evidências sobre o impacto do método Pilates na percepção de dor e nos parâmetros de equilíbrio aspectos frequentemente comprometidos em pacientes com lombalgia. O estudo identificou uma redução significativa na percepção de dor após o programa do método Pilates, com melhorias também observadas no equilíbrio e nas oscilações do centro de gravidade dos participantes. Essas descobertas evidenciam que o método Pilates vai além do alívio da dor, promovendo benefícios funcionais relacionados à estabilidade e ao alinhamento corporal, o que pode ser especialmente útil na reabilitação motora.

A avaliação de equilíbrio postural, analisada por Patti *et al.* (2016), demonstrou uma melhora consistente no controle postural, indicando que o método Pilates pode atuar diretamente sobre os mecanismos neuromusculares envolvidos na estabilidade. Essa característica torna o método particularmente eficaz para indivíduos com alterações de equilíbrio decorrentes de condições musculoesqueléticas. Em comparação com o estudo de Wood *et al.*, (2023), que abordou mediadores psicológicos, Patti *et al.*, (2016) concentraram-se mais nos efeitos físicos, destacando a versatilidade do método Pilates como uma intervenção multidimensional. No entanto, ambos os estudos convergem ao indicar que o método é eficaz para melhorar a funcionalidade e a qualidade de vida dos pacientes.

Por fim, o estudo realizado de Poncela-Skupien *et al.*, (2020), contribui com uma análise preventiva e postural, examinando a eficácia do Pilates em adolescentes que apresentam alterações posturais. O estudo revela que o método Pilates contribui para a redução da dor e para o realinhamento postural, sugerindo que ele pode ser útil na prevenção de futuras condições lombares. A implementação de programas do método Pilates para jovens pode ser uma estratégia importante para prevenir a lombalgia, considerando o efeito do método na postura e no fortalecimento muscular.

Portanto aplicabilidade do método Pilates em populações específicas, como crianças musicistas, que frequentemente apresentam dores decorrentes de esforços repetitivos e má postura durante a prática instrumental, em comparação com os demais estudos, este foi o único a abordar uma população pediátrica, ampliando o escopo de

aplicação do método Pilates. Isso demonstra que o método não apenas alivia a dor, mas também atua como uma ferramenta preventiva, reduzindo o impacto de fatores ocupacionais e posturais.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nessa revisão, fica evidente que o método Pilates é uma intervenção terapêutica abrangente para a lombalgia, promovendo benefícios que vão desde a redução da dor até o fortalecimento do controle postural, capacidade funcional e a mitigação de fatores psicológicos. A capacidade do método Pilates de integrar exercícios de fortalecimento, flexibilidade e controle postural, associados a uma abordagem que considera o componente psicológico, torna-o um recurso essencial para o manejo da lombalgia. Esses aspectos multifatoriais reforçam a importância do método Pilates como uma alternativa terapêutica eficaz e versátil, aplicável a diferentes faixas etárias e condições de lombalgia.

REFERÊNCIAS

- AMARAL, Sandra; PÁSSARO, Anice de Campos; CASAROTTO, Raquel Aparecida. Efeito da associação de diatermia contínua por ondas curtas e exercícios baseados em Pilates na dor, depressão e ansiedade na dor lombar crônica inespecífica: um ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Pesquisa Médica e Biológica**, v. 56, p. 1-9, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1414-431X2023e12338>. Acesso em: 7 nov. 2024.
- AZEVEDO D.C. et al. **Com base na deficiência do sistema de movimento Classificação Versus Exercício Geral para Dor Lombar Crônica**: Protocolo de um Teste controlado e aleatório. *Phys Ther*, v.25, n.11, p. 1-8, 2015.
- MACHADO, E. M. A efetividade do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica: ensaio clínico randomizado. **Acta Fisiatr.** – v. 28, n. 4, p. 214-220, 2021.
- PATTI, Antonino et al. **Pain perception and stabilometric parameters in people with chronic low back pain after a pilates exercise program**: a randomized controlled trial. *Medicine*, v. 95, n. 2, p. e2414, 2016.
- PONCELA-SKUPIEN, Carolina et al. How does the execution of the pilates method and therapeutic exercise influence back pain and postural alignment in children who play string instruments? A randomized controlled pilot study. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 20, p. 7436, 2020.
- SILVA, P. H. B. et al. Efeito do método Pilates no tratamento da lombalgia crônica: estudo clínico, controlado e randomizado. **Br J Pain**. São Paulo, jan-mar. - v. 1, n. 1, p.21-8, 2018.
- SOARES, B. M.; CAMPANHOLI, L. L. (orgs.) **Fundamentos e práticas da fisioterapia** [recurso eletrônico]. Atena Editora. – (Fundamentos e Práticas da Fisioterapia; v. 6, Ponta Grossa- PR, 2019.
- TOMAZIN, F. M.; MAGALHÃES, R. A. Método Pilates em pacientes com lombalgia

crônica não específica. **Revista Faculdades do Saber**, v. 7, nº 14, p.1196-1205, 2022.

WOOD, Lianne et al. Pain Catastrophising and Kinesiophobia mediate pain and physical function improvements with Pilates exercise in chronic low back pain: a mediation analysis of a randomised controlled trial. **Journal of physiotherapy**, v. 69, n.3, p. 168-174, 2023.