

# **CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO JOSÉ CURSO DE FISIOTERAPIA**

## **BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA REDUÇÃO DA LOMBALGIA CRÔNICA**

### **BENEFITS OF THE PILATES METHOD IN REDUCING CHRONIC LOMBALGY**

**Natalie Rodrigues Aguiar**

Acadêmica do 10º período de Fisioterapia da Universidade São José

**Andrette da Costa Rodrigues**

Professor, Mestre em Ciências das Atividades Físicas, Especialista em Anatomia Humana, Graduado em Fisioterapia.

#### **RESUMO**

A lombalgia crônica, comumente mais presente na vida de idosos, são dores sentidas na região lombar inferior (coluna) por mais de três meses. Esse desconforto não tem uma raiz definida, entretanto há evidências de algumas condições como a falta de uma postura adequada, estresse, ambiente de trabalho e tabagismo. Após pesquisas do presente estudo, o Pilates foi selecionado como a melhor forma de tratamento para solucionar casos de lombalgia crônica, serão apresentados dados para firmar a eficácia do método escolhido. Visto que resultados de casos reais mostram dados significativos de pacientes curados após o tratamento com Pilates. A busca está escorada em pesquisas de especialistas, livros, revistas e estudos de casos. Então, após análises dos desfechos encontrados, o Pilates é o tratamento fundamental, pois além de apresentar bons resultados nos pacientes é economicamente viável.

**Palavras-chave:** Lombalgia, Pilates, Tratamento

## ABSTRACT

Chronic low back pain, commonly present in the lives of the elderly, are pains that are felt in the lower lumbar region (spine) for more than three months. This discomfort does not have a definite root, however there is evidence of some conditions such as the lack of an adequate posture, stress, work environment and smoking. After research of the present study, Pilates was selected as the best form of treatment to solve cases of chronic low back pain, data will be presented to confirm the effectiveness of the chosen method. Since results from real cases show significant data from patients cured after Pilates treatment. The search is supported by expert research, books, magazines and case studies. So, after analyzing the outcomes found, Pilates is the fundamental treatment, because in addition to presenting good results in patients, it is economically viable.

**Keywords:** Low back pain, Pilates, Treatment

## INTRODUÇÃO

A lombalgia crônica é um problema musculoesquelético que apresenta uma prevalência de aproximadamente 11,9% na população mundial e alto custo relacionado às perdas em produtividade, afastamento do trabalho e gastos do sistema de saúde nas sociedades economicamente avançadas da atualidade. Pode ser definida anatomicamente como uma dor presente desde o último arco costal até a prega glútea (SILVA; FERREIRA; OLIVEIRA; BARBOSA, 2018).

A classificação da Lombalgia segundo a duração do episódio algico pode ser aguda (quando ocorre de forma súbita e com duração menor do que seis semanas), sub aguda (com duração de 6 a 12 semanas) e crônica (com duração maior que 12 semanas) (LIZIER; PEREZ; SAKATA, 2012).

A coluna é dividida em sete vértebras cervicais, 12 vértebras torácicas e cinco vértebras lombares (região inferior do dorso). O sacro (região posterior do cingulo do membro inferior) e o cóccix (osso da cauda) consistem, respectivamente, em cinco e quatro vértebras fundidas. Temos também quatro curvaturas fisiológicas que fazem parte deste segmento, a lordose cervical, a cifose dorsal, a lordose lombar ea cifose sacral (GOTFRYD, 2020).

A incapacidade, quando relacionada à lombalgia crônica, pode ser explicada pela dificuldade ou impossibilidade de realização de tarefas e atividades por causado quadro álgico. Dentre os métodos cinesioterapêuticos de abordagem global do paciente, pode-se citar o Pilates. Esse método reduz os níveis de dor e, conseqüentemente, os prejuízos causados pelo quadro álgico nas atividades de vida diária (AVD), uma vez que os exercícios, criado por Josef Pilates, em 1918, podem ser considerados de estabilização da coluna. (SILVA; FERREIRA; OLIVEIRA; BARBOSA, 2018).

O Pilates está entre os inúmeros recursos fisioterapêuticos capazes de reduzir o quadro álgico lombar e proporcionar uma reeducação funcional dessa disfunção, podendo promover bem-estar físico, mental e social, favorecendo o retorno às AVDs. O trabalho resistido e alongamento dinâmico, associados com a respiração, realizados durante a execução dos exercícios promovem um fortalecimento uniforme aos músculos do centro de força proporcionando maior estabilidade ao segmento lombar, podendo assim ser eficaz na eliminação do distúrbio doloroso lombar. (SILVA; FERREIRA; OLIVEIRA; BARBOSA, 2018).

Sendo assim, o objetivo geral do artigo é evidenciar os efeitos da prática de Pilates na lombalgia crônica como forma de tratamento utilizado pela Fisioterapia para diminuir o quadro álgico. Enquanto os objetivos específicos são: explicar a estrutura musculoesquelética da coluna vertebral e compreender como o Método Pilates pode beneficiar positivamente o processo evolutivo dos pacientes com dor lombar crônica.

O presente estudo se justifica e é relevante por a dor lombar ser uma condição que pode atingir até 65% das pessoas anualmente e até 84% das pessoas em algum momento da vida, apresentando uma prevalência pontual de aproximadamente 11,9% na população mundial, o que causa grande demanda aos serviços de saúde. Entretanto, esses valores podem estar subestimados uma vez que menos de 60% das pessoas que apresentam dor lombar procuram por tratamento (NASCIMENTO; COSTA, 2015).

Conforme Nascimento; Costa, (2015) segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), as dores da coluna (cervical, torácica, lombar e pélvica) são a segunda condição de saúde mais prevalente do Brasil (13,5%), entre as patologias crônicas identificadas por algum médico ou profissional de saúde, superadas apenas pelos casos de hipertensão arterial (14%).

O Método Pilates é inserido como uma alternativa eficiente para pacientes portadores de lombalgias crônicas, visando reestabelecer a qualidade de vida dessas pessoas (SILVA, et al, 2018).

Neste sentido é que se objetiva responder a seguinte questão: Será possível conseguir resultados benéficos utilizando o pilates como tratamento conservador em pacientes com lombalgia crônica?

## **METODOLOGIA**

O presente estudo se faz como uma revisão de literatura, baseada em fontes como livros, pesquisas de artigos científicos, expostos em bancos de dados como Scielo, Pubmed.

Foram utilizadas as seguintes palavras-chave: Lombalgia crônica, Coluna Vertebral, Pilates e Fisioterapia.

Os critérios de inclusão foram todos os artigos, conteúdos de livros, trabalhos acadêmicos que se enquadravam e que se correlacionavam com o método Pilates na redução de dor no tratamento da lombalgia crônica, nos idiomas inglês e português publicados entre os anos de 2010 a 2020.

Os critérios de exclusão foram revisões literárias, estudos comparativos que relatavam sobre hérnias ou problemas musculares relacionados ao segmento da coluna cervical, em crianças e à prática de pilates após procedimentos cirúrgicos.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **ESTRUTURA MÚSCULO-ESQUELÉTICA DA COLUNA VERTEBRAL**

No ano de 1936 Mathieu e Dermileau, os pioneiros a descreverem a anatomia da lombar, elaboraram uma abordagem lateral a musculatura sacroespinal. Watkins (1953) descreveu uma lateral entre o eretor da espinha (iliocostal) e o

músculo quadrado lombar. Precisamente osteotomia do íliaco para contraditar a musculatura (SCHMIDT, SANTOS, SOARES, 2011).

Pesquisas recentes baseadas nas disseções em cadáveres, apontam na porção posterior às apófises transversas, duas massas grandes musculares, no centro se encontra o músculo *multífidus* e em sua lateral o músculo eretor da espinha. O músculo *multífidus* é formado por outros dois músculos, chamados 'longuíssimo torácico' e o outro 'iliocostal lombar'. O *multífidus* compreende um complexo de feixes inseridos nos processos mamilares das facetas articulares superiores, esses tem origem nas apófises espinhosas e lâminas vertebrais lombares(SCHMIDT, SANTOS, SOARES, 2011).

O músculo longuíssimo torácico, eixo lombar, origina-se nos processos acessórios das facetas articulares superiores e coloca-se na crista íliaca. Desta maneira a estrutura desses dois músculos desenvolve um plano de clivagem natural em torno da borda lateral da faceta articular superior(SCHMIDT, SANTOS, SOARES, 2011).

## **A LOMBALGIA**

A lombalgia é a dor sentida na região inferior dorsal, entre o último arco costal e a prega glútea. Essa dor pode se expandir para uma ambas as nádegas ou para o nervo ciático, nas pernas. A dor pode causar sensação de ardência, queimadura podendo ser contínua ou latejante (SBR, 2019). A lombalgia é considerada crônica quando a dor permanece por mais de 12 semanas, normalmente não perpassa de doenças específicas pois comumente derivam de fatores como exposições ergonômicas (movimentos repetitivos, posturas inadequadas) e comportamentais (fumo e sedentarismo) (SILVA PH, SILVA DF, OLIVEIRA JK, OLIVEIRA FB, 2018).

O desequilíbrio entre a função dos músculos extensores e flexores do tronco é o fundamento de tornar a coluna vertebral incapaz de estabilizar-se, o que ocasiona em um fator fundamental para desencadear distúrbios lombares (CONCEIÇÃO, MERGENER, 2012).

O tratamento para a dor lombar é mais procurado em regiões industrializadas, em suma por pessoas de até 45 anos. A doença incapacita indivíduos em um quadro de tempo passageiro ou definitivamente, afastando-os das atividades profissionais e diárias (CONCEIÇÃO, MERGENER, 2012).

A lombalgia temporária, dura apenas alguns dias, costuma ser provocada por excesso de esforço físico ou má postura, essa se chama 'lombalgia aguda'. Já a lombalgia crônica, dura aproximadamente doze semanas ou mais, podendo estar ligada a uma inflamação de um nervo (ACTMED, 2021)

A dor pode originar-se de doenças, lesões, algumas das principais causas dão-se por questões posturais e mecânicas tais como: trabalho braçal, posturas prolongadas nas posições sentada ou de pé, sedentarismo, quedas/acidentes, obesidade, estresse, abuso de drogas e problemas psiquiátricos (FERREIRA, PEREIRA, 2011).

Os últimos três fatores psíquicos são a cada dia mais aceitos e constatados pela ciência que a coluna é transformada em um órgão de choque pela tensão emocional (FERREIRA, PEREIRA, 2011).

A dor lombar acomete cerca de 65% das pessoas todos os anos e aproximadamente 84% das pessoas. Com uma prevalência de cerca de 11,9% na população mundial. Todavia provavelmente esses valores não chegam perto da realidade, visto que menos de 60% estimadamente das pessoas com dor lombar buscam ajuda médica (MIYAMOTO, COSTA, CABRAL, 2016).

Ainda não há um número significativo para responder as possíveis causas do surgimento da dor, entre 90-95% dos casos o motivo não é identificado, pois a dor lombar demonstra um caráter multifatorial. Entretanto diversos especialistas relacionam a dor a fatores sociodemográficos, estilo de vida e ocupação profissional. Os autores citam uma pesquisa analisada por Vollin: "Nos países desenvolvidos onde a demanda física no trabalho é menos intensa, a prevalência da dor lombar é duas vezes maior, quando comparada à população dos países de baixa renda, onde a exigência física laboral é maior" (NASCIMENTO, COSTA, 2015, p.2).

A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), aponta as dores da coluna (cervical, torácica, lombar e pélvica) como a segunda condição de saúde mais ocorrente no Brasil, equivalente a 13,5%, entre as patologias crônicas notadas por profissionais de saúde. As últimas transfigurações no perfil da população brasileira ocorridas ultimamente, como por exemplo, com o crescimento da média da

longevidade, 7,4% da população total é idosa, a adoção de práticas sedentárias entre os adultos e, conseqüentemente, alteração na composição corporal como aumento dos índices de obesidade e sobrepeso que afetam 58,4% das mulheres e 52,5% dos homens, em uma pesquisa realizada em 2015 (NASCIMENTO, COSTA, 2015).

Após a citação dos autores em torno de uma porcentagem extremamente alta no número da crescente doença de sobrepeso, reforça-se a utilidade da adoção de atividades físicas para a cultura brasileira. Valendo-se da principal ideia do presente estudo, o Pilates contribui também para a prevenção da obesidade, uma doença que atinge diversas partes do corpo, incluindo a região lombar (NASCIMENTO, COSTA, 2015).

A Organização Mundial da Saúde reconhece a lombalgia como um comprometimento multifatorial que revela a perda ou anormalidade da estrutura da coluna lombar, de etiologia psicológica, fisiológica ou anatômica, levando a uma desvantagem que limita ou impede o desempenho das atividades físicas. Dentro dessa perspectiva podem-se evidenciar síndromes de uso excessivo, compressivas ou posturais, relacionadas à fraqueza muscular, desequilíbrios musculares, aumento da fadiga e instabilidade do tronco (CONCEIÇÃO, MERGENER, 2012).

Lombalgia crônica é uma patologia de alta prevalência na sociedade atual, que compromete de forma significativa a qualidade de vida dos indivíduos atingidos, apresentando alta incidência nas sociedades industrializadas, associada a exorbitantes custos sociais e econômicos. Há grande dificuldade de determinar precisamente a epidemiologia das dores lombares, por estas serem de difícil definição e classificação e, ainda, pode ser influenciada por fatores sociais, psicológicos, legais, ocupacionais e pela natureza intermitente da dor lombar (FREITAS, 2012).

A lombalgia é considerada uma das alterações musculoesqueléticas que mais afeta a sociedade, sendo também uma das principais causas de absenteísmo ao trabalho, causando incapacidade permanente em uma população ativa (ZAVARIZE; WECHSLER, 2012).

A dor na coluna vertebral, mais frequentemente a dor lombar, pode apresentar inúmeras etiologias. A causa da lombalgia pode ser articular, muscular, discogênica, infecciosa ou até tumoral. Em 40% dos casos pode estar associada à hérnia de disco. O sintoma inicial da hérnia discal se caracteriza pela dor lombar, que seria a dor discogênica, sendo posteriormente superada pela dor radicular, provocada pelo deslocamento do núcleo pulposo e compressão da raiz nervosa. Em geral, a dor

radicular se caracteriza por ter um trajeto bem definido, associado à parestesias, fraqueza e hiporreflexia profunda (COTTAR, 2018).

Os exercícios e tratamentos capazes de fortalecer estes músculos aumentam a estabilidade da coluna vertebral. Estudos apontam que a realização de um programa de exercícios com ênfase no fortalecimento da musculatura extensora do tronco e abdominal restaura a função da coluna lombar e pode prevenir o surgimento da lombalgia. Uma das técnicas que está sendo usada com este objetivo pelos fisioterapeutas é o método Pilates (CONCEIÇÃO; MERGENER, 2012).

## **O MÉTODO PILATES**

O Pilates foi criado pelo professor e lutador profissional Joseph Hubertus Pilates, em 1914, ele ensinava a prática de autodefesa na instituição Scotland-Yard. Durante a Primeira Guerra Mundial, o alemão Joseph foi exilado em um campo de concentração por trair a coroa britânica, nesse campo ele desenvolveu a prática Pilates utilizando como auxílio as molas de colchões. Seu método ganhou notoriedade após uma epidemia responsável pela morte de muitos internos na cidade de Lancaster, localizada ao noroeste no Inglaterra; porque os companheiros que se uniram a prática junto a Joseph não foram contaminados (PAIVA, 2017).

Há duas vertentes fundamentais a serem observadas com o surgimento do Pilates; a primeira é o fator econômico, o professor de autodefesa não tinha recursos para trabalhar essa atividade, como até os dias atuais o Pilates é praticado diversas vezes com poucos utensílios ou até mesmo apenas um colchão. A segunda questão é o efeito do Pilates sobre a imunidade do corpo humano, os companheiros de Joseph viviam com o mesmo estilo de vida precário condicionados pelo cerceamento (PAIVA, 2017).

É importante ressaltar que a prisão traz inúmeros danos psicológicos aos cativos, levando-os a condições ruins de saúde física, entretanto ainda assim O Pilates se sobressai e fortalece a saúde imunológica dos encarcerados. O assunto não será amplamente abordado para manter o foco na lombalgia crônica, mas é essencial evidenciar que o Pilates auxilia a saúde do corpo abrangentemente; mental e física (PAIVA, 2017).



Apesar de o Pilates ser um método praticado com as características necessárias para tratar da lombalgia, e independentemente de nos últimos anos ter aumentado o número de pesquisadores sobre o assunto; não se têm estudos suficientes para propagar sua prática e aperfeiçoá-lo com a urgência necessária. Uma vez que muitos profissionais estão focados nos métodos convencionais (CONCEIÇÃO, MERGENER, 2012). Visto que a intenção dessa pesquisa é apresentar o benefício do Pilates e ampliar o seu uso na fisioterapia.

## **O PILATES E A FISIOTERAPIA**

O Método Pilates desenvolvido por Joseph Pilates atua na prevenção e preservação da saúde. Os exercícios são adequados para todas as pessoas em todas as idades, este método traz consigo a capacidade de correção da postura corporal, melhora a circulação, além de controlar a dor, eleva a autoestima, melhora a força e as habilidades motoras. Como forma de tratamento para a dor lombar, o método requer modificações, tais como simplificação e adaptação do método tradicional (MIYAMOTO; COSTA; CABRAL, 2013). O Método Pilates proporciona bem-estar geral ao indivíduo, melhorando a força, a flexibilidade, a postura, o controle motor, bem como a consciência e a percepção corporal (VIEIRA; FLECK, 2013).

Para Pereira et al., (2013), os músculos abdominais participam no suporte da coluna, diminuindo a tensão exercida sobre a mesma. Desta forma com o enfraquecimento de tal musculatura esse suporte poderá ser diminuído.

O método Pilates é um programa de exercício terapêutico único desenvolvido por Joseph Pilates no início do século XIX. Pilates chamou seu método de contrologia, e tonou-se popular na comunidade de dança e na medicina (BOLSANELLO, 2015).

Nos exercícios feitos no método Pilates é necessária participação integral do corpo ao empregar cadeias musculares simultâneas e não isolar a ação somente a um músculo durante o movimento, pois assim, melhora as relações musculares agonistas e antagonistas (SANTOS, 2011).

É importante ressaltar que antes de realizar qualquer exercício do método Pilates é preciso aprender a respirar corretamente, realizando a inalação e exalação completa do ar. Sendo possível estimular os músculos a uma maior atividade,

carregando oxigênio puro e promovendo melhor estado de saúde. Essa ênfase na respiração durante o método ajuda a nutrir o corpo e eliminar toxinas, melhorando a organização do tronco pelo recrutamento dos músculos estabilizadores profundos da coluna na sustentação pélvica, bem como o relaxamento dos músculos inspiratórios e cervicais (FERNANDES; LACIO, 2011).

Por ser uma doença a cada dia mais comum e de fácil propagação para outras partes do corpo, essa questão precisa de mais atenção com tratamento imediato, visto que torna os indivíduos dependentes dos cuidados de outras pessoas, afetando também as outras pessoas ao seu redor (CONCEIÇÃO; MERGENER, 2012).

A obra 'Medicina de família e comunidade' de Gustavo Gusso e José Lopes (2016), mostra que uma parte considerável das faltas ao trabalho deriva de problemas com a lombalgia, causando repercussões econômicas. Outros dados apontam que de 51% a 84% dos adultos terão lombalgia ao longo da vida, isto é mais da metade da população. Esse incidente não traz transtornos apenas para os pacientes, que gastam muito com medicamentos e fisioterapias. Mas para as empresas, pois estas precisam lidar com ausência frequentes de funcionários, então é mais um alerta para tratar cedo da doença e dar mais atenção para métodos de prevenção.

É importante ressaltar que o Pilates ajuda na correção postural, sendo assim não só um método de tratamento, como de prevenção claramente mais econômico.

A anatomia de um fator fundamental para o desenvolvimento de distúrbios na coluna lombar pode ser definida como: "a incapacidade de estabilização da coluna vertebral causada pelo desequilíbrio entre a função dos músculos extensores e flexores do tronco" (CONCEIÇÃO, MERGENER, 2012).

## **RESULTADOS**

Para a construção do presente estudo foram usadas as ferramentas Google Acadêmico e Scielo para busca de artigos. Nestas ferramentas foram encontrados 18 artigos a respeito do tema defendido, entretanto apenas 4 abordavam de maneira ampla, que abranja a população sem especificação de gênero, faixa etária ou profissão. Pois o objetivo desse trabalho é propagar a eficiência do método Pilates para todas as pessoas.

Assim, a prática ganha maior notoriedade, logo se tem aprapriamento e como consequência, aos poucos torna-se acessível a todos independente de classe social.

AUTOR E ANO	OBJETIVO	CONCLUSÃO
<b>CONCEIÇÃO J et al, 2012</b>	O objetivo deste estudo foi avaliar a efetividade do método Pilates no tratamento de pacientes com lombalgia crônica.	O método Pilates foi efetivo no tratamento de pacientes portadores de lombalgia crônica, diminuindo a dor e as incapacidades.
<b>SILVA P et al., 2018</b>	O objetivo deste estudo foi avaliar o efeito do método Pilates no tratamento da lombalgia crônica.	A avaliação da dor e incapacidade no momento pré e pós entre os grupos não apresentou diferença estatística significativa. O grupo controle também não apresentou diferença estatística para os valores das escalas analógica visual e Oswestry entre os momentos pré e pós e o grupo experimental apresentou significância entre os valores obtidos nos dois momentos de coleta pré e pós para os escores de Oswestry e escala analógica visual.
<b>MIYAMOTO G et al., 2018</b>	Revisar estudos controlados aleatorizados sobre a eficácia do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica não específica	Dois estudos compararam o método Pilates com outros exercícios, e quatro estudos compararam com nenhuma intervenção ou intervenção mínima para dor a curto prazo; quatro estudos compararam o método Pilates com intervenção mínima para incapacidade a curto prazo. Na metanálise, houve diferença significativa para dor e incapacidade na comparação com nenhuma intervenção ou intervenção mínima (diferença entre médias=1,6 pontos; IC 95% 1,4 a 1,8; diferença entre médias=5,2 pontos; IC 95% 4,3 a 6,1; respectivamente). O método Pilates não foi superior para o desfecho dor com relação a outros exercícios a curto prazo.
<b>VIEIRA T et al., 2018.</b>	O objetivo dessa pesquisa é demonstrar o pilates como mais uma opção nos recursos disponíveis para uma intervenção diferenciada e específica no tratamento para lombalgia.	Pode-se dizer que a prática do método Pilates apresenta-se eficiente em indivíduos com dor lombar crônica, proporcionando efeitos benéficos e como uma opção de tratamento para lombalgia crônica.

## DISCUSSÃO

Na medida em que a atividade física conduz ao efeito reverso ao cortisol (hormônio derivado habitualmente do estresse), pois com as atividades se libera os hormônios do prazer: endorfina, serotonina e dopamina. Em 20 minutos de atividade física que altere a frequência cardíaca, já se torna possível a produção dos hormônios do prazer, evitando o estresse, um fator que causa dores na região lombar (RASCOVISKI, 2018). Então, mesmo em pouco tempo de atividade a mudança acontece, permitindo a oferta de baixo custo para a prática de Pilates, tornando-se acessível para a maior parte da população.

Esta pesquisa encontrou mais vantagens que desvantagens para a adoção do método Pilates como um eixo da fisioterapia. Em todos os artigos abordados os especialistas comprovaram que o Pilates é benéfico para tratamento de lombalgia crônica. Entretanto Miyamoto et al. (2018) acreditam que a prática seja indiferente em comparação a fisioterapia usual. Nesse artigo foram apresentados dados reais em que o Pilates demonstrou bons resultados, porém não foram significativos, para os autores, porque sua eficácia não ultrapassou aos tratamentos tradicionais.

Todavia o estudo 'Eficácia do método Pilates no solo em pacientes com lombalgia crônica; Relato de casos' foi realizada uma pesquisa com 7 pacientes, do sexo feminino, com problemas na lombar, 3 dessas pacientes apresentavam dor intensa, todas elas iniciaram no tratamento com pilates. E logo nos primeiros dias obtiveram redução das dores, das 7 pacientes, apenas 2 não tinham o sono interrompido pela dor, as outras faziam uso de analgésicos para conseguir dormir. Com o tratamento, apenas uma continuou fazendo uso de analgésico, e era a única que tinha dor de intensidade 5. Pacientes com deformidades estruturais ou outras similares, foram vetados da participação (CONCEIÇÃO, MERGENER, 2012). E então foi constatada a eficiência do método.

O artigo 'Efeito do método Pilates no tratamento da lombalgia crônica: estudo clínico, controlado e randomizado', uma pesquisa de relatos realizada com 16 participantes de ambos os sexos, com idade entre 30 e 60 anos divididos em dois grupos iguais; um para tratamento com Pilates e o outro com a fisioterapia convencional. Esse em questão mesmo se mostrando um processo efetivo, o Pilates não obteve resultados superiores a fisioterapia usual (SILVA; FERREIRA; OLIVEIRA; BARBOSA, 2018).

Para VIEIRA e FLECK (2013) que fizeram uma análise em estudos de pesquisadores renomados, o método Pilates tem influência positiva no tratamento da lombalgia, trazendo melhora para a qualidade de vida, força muscular, flexibilidade, consciência corporal, propriocepção, correção postural, o equilíbrio e a circulação. Tratando quem sofre de, aumentando a confiança e disposição.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O Pilates, em suma, tem suas atividades executadas na posição deitada, essa maneira reduz o impacto nas articulações de sustentação do corpo na posição ortostática e na coluna vertebral.

Levando-se em consideração os aspectos mencionados, o pilates auxilia na concentração do indivíduo, melhora a musculatura, postura e flexibilidade. A prática dessa modalidade é vantajosa para saúde física e mental.

Sendo a dor lombar uma condição que afeta até 85% da população mundial anualmente, o presente estudo, através dos resultados obtidos em pesquisas, aposta fielmente no tratamento através do Pilates.

Logo o exercício tem o potencial de se alastrar reduzindo o sedentarismo e assim o número de pessoas com lombalgia, até pelos benefícios psíquicos, pois o estresse, por exemplo, é um causador da dor lombar.

A fisioterapia trata distúrbios cinético-funcionais identifica, quantifica e qualifica as disfunções para desenvolver métodos de reabilitação para a prevenção ou tratamento patológico. E o Pilates é um método de alongamento e de fortalecimento da musculatura, é uma fundamental ferramenta, por ambos trabalharem a musculatura, formam uma conexão coerente e precisa.

Embora a técnica de tratamento a partir do Pilates apresentar bons resultados para os acometidos e em questões de praticidade. É necessário que se façam mais pesquisas para aperfeiçoamento da técnica e que se dissemine a prática, para a comprovação em larga escala. Pois assim o método ganha notoriedade ao beneficiar a sociedade.

Em vista de ambas as apurações, constata-se a eficácia do método Pilates. Por apresentar resultados satisfatório mesmo ainda sendo pouco estudado, pode-se

presumir que a adoção da prática após ser melhor desenvolvida, seja mais eficaz que a fisioterapia convencional.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C.; **Dor lombar tem muitas causas e afeta 7 a cada 10 pessoas; entenda o problema. O que pode ser?**. São Paulo, UOL VIVABEM, 2018.

BOLSANELLO, D. Pilates é um método de educação somática? **Revista Brasileira de Estudos da Presença**. Montreal. 2015.

CONCEIÇÃO, J. S.; MERGENER, C R. Eficácia do método Pilates no solo em pacientes com lombalgia crônica: relato de casos. **Revista Dor**. São Paulo, v.13, p. 385-388, 2012.

COTTAR, S. **Dor lombar e hérnia de disco: você sabe conduzir adequadamente?** Disponível em: < <https://pebmed.com.br/dor-lombar-e-hernia-de-disco-voce-sabe-conduzir-adequadamente/>> Acesso em: 2 nov. 2020.

GOTFRYD, A. **Anatomia da coluna lombar: o que você precisa saber**. Artigos. São Paulo. 2020. Disponível em ><https://www.drgotfryd.com.br/anatomia-da-coluna-o-que-voce-precisa-saber/><

FERNANDES, L. V.; LACIO, M. L. O método Pilates: estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**. Juiz de Fora, n.10, 2011.

FREITAS, C. **Reabilitação dinâmico-funcional da coluna lombar**. São Paulo: Phorte, 2012.

MIYAMOTO, G.; COSTA, L.; CABRAL, C. A eficácia do método pilates para a dor e incapacidade em pacientes com dor lombar crônica inespecífica: uma revisão

sistemática com meta-análise. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v.17, n.6,p. 517-532, 2013.

PEREIRA, C. M.; JUNIOR A. J. C.; CAMPOS, R. S. Os efeitos do método pilates na dor lombar-Revisão na literatura. **Revista Eletrônica Saúde e Ciência**. Goiânia, v.3, n.1, p. 23-37, 2013.

PEREIRA, M. **Preditores da qualidade de vida e incapacidade funcional em doentes com lombalgia crônica em tratamento diferenciado**. ResearchGate. Rio de Janeiro. 2011.

SCHMIDT, F. SANTOS, T. SOARES, M. **Anatomia do plano intermuscular lombar entre os músculos multífidus e longuíssimo e planejamento pré-operatório com imagens de ressonância nuclear magnética para artrodeses lombares minimamente invasivas**. Scielo. Novo Hamburgo. 2011.

SANTOS, A. M. Método Pilates: uma revisão sistemática de literatura. **89f. Trabalho de Conclusão de Curso. (Graduação) Curso Educação Física eEsporte**, Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2011.

SILVA, P.; FERREIRA, D.; OLIVEIRA, J.; BARBOSA, F. **Efeito do método Pilates No tratamento da lombalgia crônica: estudo clínico, controlado erandomizado**. Br J Pain. São Paulo, 2018 jan-mar;1(1):21-8.

VIEIRA, T.; FLECK, C. **A influência do método pilates na dor Lombar crônica: umarevisão integrativa**. Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 14, n. 2, p. 285-292, 2013.