

**INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DE
DOR LOMBAR CRÔNICA
INFLUENCE OF THE PILATES METHOD IN THE TREATMENT
OF CHRONIC LOW BACK PAIN**

Ozanã Alexandre de Souza

Graduando (a) do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário São José.

Dr. Andrette da Costa Rodrigues

Titulação Acadêmica dele(a): Graduado em fisioterapia, mestre em ciências da atividade física, pós-graduado em fisioterapia traumato ortopédica e esportiva, pós-graduado em anatomia humana e biomecânica.

RESUMO

O presente estudo teve como tema a influência do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica, condição que representa uma das principais causas de incapacidade funcional e redução da qualidade de vida na população. O objetivo geral consistiu em analisar a eficácia do método Pilates como estratégia terapêutica, buscando identificar seus benefícios na redução da dor, melhora da funcionalidade e da mobilidade. A metodologia adotada caracterizou-se como uma revisão de literatura, realizada por meio de buscas em bases de dados eletrônicas, como PubMed, SciELO, LILACS e Google Acadêmico, sendo selecionados 8 artigos publicados entre 2020 e 2023, nos idiomas português e inglês. Os critérios de inclusão consideraram a relevância temática e a adequação aos objetivos do estudo, enquanto foram excluídos trabalhos duplicados ou que não apresentavam relação direta com o tema. Os resultados evidenciaram que o método Pilates promove efeitos positivos significativos, especialmente na redução da dor lombar, melhora da capacidade funcional, aumento da flexibilidade e da qualidade de vida dos indivíduos. Observou-se, ainda, que o método atua no fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna, contribuindo para o controle postural e prevenção

de novos episódios de dor. Apesar dos resultados favoráveis, alguns estudos indicaram que o Pilates apresenta eficácia semelhante a outras abordagens terapêuticas, reforçando a importância da individualização do tratamento. Conclui-se que o método Pilates é uma alternativa eficaz e segura no manejo da dor lombar crônica, podendo ser incorporado à prática clínica como recurso terapêutico relevante.

Palavras-chave: Pilates. Lombalgia crônica. Reabilitação.

ABSTRACT

This study addressed the influence of the Pilates method in the treatment of chronic low back pain, a condition considered one of the main causes of functional disability and reduced quality of life worldwide. The general objective was to analyze the effectiveness of the Pilates method as a therapeutic strategy, aiming to identify its benefits in pain reduction, improvement of functionality, and mobility. The methodology consisted of a literature review carried out through searches in electronic databases such as PubMed, SciELO, LILACS, and Google Scholar. A total of 8 articles published between 2020 and 2023, in Portuguese and English, were selected based on relevance to the theme and alignment with the study objectives, while duplicate studies and those not directly related to the topic were excluded. The results demonstrated that the Pilates method provides significant positive effects, particularly in reducing low back pain, improving functional capacity, increasing flexibility, and enhancing quality of life. Additionally, the method contributes to strengthening the core musculature, promoting spinal stabilization and better postural control, which may help prevent new episodes of pain. However, some studies indicated that Pilates shows similar effectiveness when compared to other therapeutic approaches, highlighting the importance of individualized treatment planning. It is concluded that the Pilates method is an effective and safe alternative for managing chronic low back pain and can be incorporated into clinical practice as a relevant therapeutic resource.

Keywords: Pilates. Chronic Low Back Pain. Rehabilitation.

INTRODUÇÃO

A Lombalgia Crônica é considerada uma das principais causas de dor e limitação funcional em todo o mundo, afetando pessoas de diferentes faixas etárias e impactando diretamente a qualidade de vida. Além do desconforto físico, essa condição pode interferir nas atividades diárias, no desempenho profissional e no bem-estar dos indivíduos. Diante dessa realidade, cresce o interesse por métodos terapêuticos que possam contribuir para o alívio da dor, melhora da mobilidade e recuperação da funcionalidade da coluna vertebral.

Entre as alternativas utilizadas no tratamento da lombalgia, destaca-se o Método Pilates, que tem sido amplamente aplicado na área da reabilitação. O método baseia-se na realização de exercícios que associam controle da respiração, concentração, alinhamento postural e fortalecimento muscular, especialmente da musculatura do core. Esses fatores contribuem para a estabilização da coluna vertebral, favorecendo a redução da dor e a melhora do desempenho funcional (RUBIRA, 2015). Estudos apontam que a prática regular do Pilates pode auxiliar no processo de reabilitação de indivíduos com lombalgia, além de contribuir para a prevenção de novos episódios de dor (COUTINHO, 2019).

A coluna vertebral possui papel fundamental na sustentação do corpo, na realização dos movimentos e na proteção da medula espinhal. Ela é formada por 33 vértebras distribuídas nas regiões cervical, torácica, lombar, sacral e cóccix, cada uma com características específicas que permitem a mobilidade e a estabilidade do corpo (JORGE et al., 2015). Além da estrutura anatômica, a biomecânica da coluna também influencia diretamente na saúde dessa região, pois analisa como as forças e os movimentos atuam sobre ela. Fatores como postura inadequada, movimentos repetitivos, sedentarismo e hábitos cotidianos podem contribuir para o surgimento ou agravamento de alterações na coluna, como lombalgias e hérnias de disco (CAMILOTTI et al., 2015).

Diante desse contexto, surge a seguinte questão norteadora: **de que forma o método Pilates pode contribuir para a redução da dor e para a melhora da**

funcionalidade em indivíduos com lombalgia crônica?

Assim, o presente estudo tem como objetivo geral analisar a eficácia do método Pilates como estratégia terapêutica no tratamento da lombalgia crônica, por meio de revisão de literatura. Como objetivos específicos, busca-se identificar os fatores relacionados ao desenvolvimento da lombalgia crônica, descrever os princípios do método Pilates e sua aplicação na reabilitação, bem como analisar seus efeitos na redução da dor e na melhora da funcionalidade, flexibilidade, mobilidade e qualidade de vida dos indivíduos.

METODOLOGIA

Para o alcance dos objetivos propostos, foi realizada uma pesquisa de natureza bibliográfica, por meio de revisão de literatura. As buscas foram realizadas nas bases de dados PubMed, SciELO, LILACS e Google Acadêmico, utilizando descritores relacionados ao tema, como "Pilates", "lombalgia crônica", "dor lombar crônica" e "reabilitação", nos idiomas português e inglês.

Foram incluídos estudos publicados entre os anos de 2020 e 2023 que abordavam a aplicação do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica. Como critérios de exclusão, foram considerados artigos duplicados, estudos que não apresentavam relação direta com a temática e publicações que não atendiam aos objetivos desta pesquisa.

Após a etapa de seleção e análise dos estudos encontrados, foram incluídos 8 artigos científicos para compor a amostra final da revisão. A análise dos dados permitiu identificar e discutir as principais evidências científicas acerca dos efeitos do método Pilates na redução da dor, melhora da funcionalidade, mobilidade, flexibilidade e qualidade de vida de indivíduos com lombalgia crônica.

A escolha do tema justifica-se pela elevada incidência da lombalgia crônica na população e pelos impactos que essa condição pode causar na qualidade de vida e na

funcionalidade dos indivíduos. Dessa forma, torna-se relevante compreender estratégias terapêuticas que contribuam para o seu tratamento e prevenção. Além disso, o estudo busca ampliar o conhecimento sobre a utilização do método Pilates na prática fisioterapêutica.

O trabalho está estruturado em seções, contemplando inicialmente a introdução, seguida do referencial teórico, dos resultados e discussão e, por fim, das considerações finais, nas quais são retomados os principais aspectos abordados ao longo do estudo.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Lombalgia Crônica é considerada uma das condições musculoesqueléticas mais prevalentes no mundo. De modo geral, caracteriza-se pela presença de dor localizada na região lombar com duração superior a 12 semanas, podendo estar associada a limitações funcionais e redução da qualidade de vida dos indivíduos. Essa condição representa uma das principais causas de absenteísmo no trabalho e incapacidade funcional na vida adulta, gerando impactos físicos, emocionais e econômicos significativos (CAMILOTTI, 2015).

Estima-se que cerca de 80% da população mundial apresentará ao menos um episódio de dor lombar ao longo da vida, sendo que aproximadamente 10% desses casos evoluem para a forma crônica da condição (DEYO; WEISBERG, 2015). Diversos fatores podem contribuir para o desenvolvimento da lombalgia crônica, entre eles o sedentarismo, obesidade, tabagismo, má postura, distúrbios do sono e fatores psicossociais que influenciam diretamente na percepção da dor e no processo de recuperação (MAHER, 2017).

Além disso, estudos indicam que a condição apresenta maior prevalência em mulheres, o que pode estar relacionado a fatores hormonais, biomecânicos e à presença de algumas comorbidades, como osteoporose e fibromialgia. A faixa etária considerada de maior risco para o desenvolvimento da lombalgia crônica situa-se entre 40 e 60 anos

(CORRÊA et al., 2015).

O MÉTODO PILATES E SEUS PRINCÍPIOS

O Método Pilates foi desenvolvido por Joseph Pilates e consiste em um método de exercícios voltado ao condicionamento físico e à reabilitação. Sua prática baseia-se em princípios fundamentais como concentração, controle, precisão, fluidez dos movimentos, centralização e respiração. Esses princípios orientam a execução dos exercícios e contribuem para o fortalecimento muscular, melhora da postura e maior consciência corporal (TOLEDO; RODRIGUES, 2017; VOSGERAU; ROMANOWSKI, 2014).

Os exercícios do método são direcionados principalmente ao fortalecimento do chamado *core*, que corresponde à musculatura profunda do tronco, incluindo músculos abdominais, paravertebrais e do assoalho pélvico. O fortalecimento dessa região é essencial para a estabilidade da coluna vertebral e para a manutenção do equilíbrio corporal.

No contexto fisioterapêutico, o Pilates tem sido amplamente utilizado como um recurso terapêutico no tratamento de diferentes disfunções musculoesqueléticas. Os exercícios podem ser adaptados de forma individualizada, respeitando as limitações e necessidades de cada paciente. No caso da lombalgia crônica, o método atua principalmente no fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna e na reeducação postural, contribuindo para a melhora da estabilidade da coluna vertebral e para a prevenção de novos episódios de dor (SEGAL; HECHT; DUNN, 2014).

EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS DO PILATES NA LOMBALGIA CRÔNICA

Diversos estudos científicos têm investigado os efeitos do Pilates no tratamento da lombalgia crônica, demonstrando resultados positivos relacionados à redução da dor e à melhora da funcionalidade dos pacientes. Pesquisas indicam que a prática regular do

método pode promover fortalecimento da musculatura do core, aumento da estabilidade da coluna lombar e melhora da mobilidade.

Segundo Miyamoto et al. (2014), indivíduos com lombalgia crônica que participaram de um programa de exercícios baseado no Pilates apresentaram redução significativa da dor e melhora na qualidade de vida após aproximadamente 12 semanas de intervenção. Além disso, o método também contribui para o desenvolvimento do equilíbrio, da flexibilidade e da coordenação motora, fatores que influenciam diretamente na mobilidade e na autonomia funcional dos pacientes (GUIMARÃES, 2014).

Quando comparado a programas de exercícios convencionais, o Pilates tem apresentado resultados superiores na ativação da musculatura profunda do tronco e na melhora da estabilidade da região lombar, aspectos importantes para o controle da dor e para a prevenção de recidivas (GARGASAS, 2017).

Outro aspecto relevante observado em estudos refere-se aos efeitos psicossociais da prática do método. A realização regular dos exercícios pode contribuir para a melhora do bem-estar emocional, redução da ansiedade e aumento da autoestima, promovendo uma abordagem mais ampla no tratamento da dor crônica (BARTLETT, 2016).

RESULTADOS

Para a elaboração do presente estudo, foram realizadas buscas de artigos científicos em bases de dados eletrônicas, como PubMed, SciELO, e Google Acadêmico, resultando em 8 artigos publicados no período de 2020 a 2023, nos idiomas português e inglês.

Após a leitura criteriosa dos estudos encontrados, foram selecionados 8 artigos para compor a amostra final, por apresentarem adequação ao tema proposto. Os critérios de exclusão adotados foram: duplicidade de estudos, ausência de relação com a temática

central e não atendimento aos objetivos da pesquisa.

Os estudos incluídos caracterizam-se por diferentes delineamentos metodológicos, incluindo ensaio clínico randomizado, revisões sistemáticas, revisão integrativa e estudos experimentais, possibilitando uma análise abrangente acerca da eficácia do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica.

Dessa forma, a amostra final foi composta por 8 artigos que abordam os efeitos do método Pilates na redução da dor, melhora da funcionalidade, flexibilidade e qualidade de vida, contribuindo para o desenvolvimento do presente trabalho.

Tabela 1 – Artigos selecionados para análise e revisão literária

AUTOR	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADO
MACHADO et al. 2021	Avaliar a efetividade de um protocolo de exercícios do método Pilates e do programa “Escola de Coluna” na redução da dor e incapacidade funcional, na melhora da qualidade de vida, flexibilidade e qualidade do sono em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica.	Ensaio controlado aleatorizado, 84 indivíduos com dor lombar crônica. Os participantes foram aleatoriamente alocados no Grupo Pilates (n= 43) ou Grupo Controle (n= 41). Os desfechos primários foram dor (Escala Visual Numérica), incapacidade funcional (Roland-Morris Disability Questionnaire - RMDQ) e qualidade de vida (SF-36). Os desfechos secundários foram	O Grupo Pilates foi superior ao Grupo Controle ($p < 0,05$) na intensidade da dor, incapacidade funcional, flexibilidade e em cinco domínios de qualidade de vida (capacidade funcional, aspectos físicos, dor, vitalidade e estado geral de saúde). Não houve diferença entre os grupos para a qualidade do sono.

		flexibilidade (teste do 3o dedo ao chão) e qualidade do sono (Pittsburgh Sleep Quality Index - PSQI).	
BERNARD O, et al. 2023	Demonstrar a importância da prática de exercício físico para o bem estar, especificamente, para prevenir e combater a lombalgia, com destaque para o método Pilates	revisão de literatura sistemática, na base de dados da LILACS, ScilELO, e livros, utilizando os descritores Estabilização segmentar, Dor lombar e Pilates, na língua portuguesa, e Segmental stabilization, Lumbar Pain e Pilates, na língua inglesa.	O Método Pilates é eficaz para o tratamento de dor lombar crônica, pois melhora a coordenação, resistência, força muscular, flexibilidade e postura, com destaque, ainda, para o que diz respeito à força muscular, por priorizar o aumento da força abdominal e do tronco, a fim de estabilizar a coluna
DA SILVA et al 2023	Analisar os efeitos dos exercícios do Método Pilates no tratamento da dor lombar crônica.	Trata-se de uma revisão sistemática feita durante o mês de novembro de 2020, nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PubMed, MedLine,	Melhora significativa na dor lombar crônica, pós-tratamento e após seis meses de tratamento.

		SciELO.	
FREITAS et al 2021	Verificar a efetividade do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica.	A revisão integrativa da literatura foi conduzida pelas seguintes perguntas norteadoras: qual o efeito do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica? Existe alguma indicação de exercícios específicos deste método no tratamento da dor lombar crônica? A busca foi conduzida nas bases de dados United States National Library of Medicine (PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO).	Evidenciou-se que o método Pilates tem efeito positivo no tratamento da dor lombar crônica, proporcionando melhora da flexibilidade, funcionalidade e qualidade de vida.
XINWEI et al, 2023	Analisar as influências do treinamento de Pilates sobre o equilíbrio postural em estudantes de artes marciais durante o treinamento diário.	Por meio do método de verificação experimental com grupo controle, foram selecionados 60 alunos e atletas de artes marciais escolares para o estudo. Os participantes foram distribuídos aleatoriamente em grupo experimental e	No grupo experimental submetido ao treinamento de Pilates, o tempo de equilíbrio vertical passou de $791,25 \pm 158,48$ ms para $695,64 \pm 208,08$ ms; o tempo de equilíbrio de lateralidade esquerda e direita aumentou de

		grupo controle. Ambos seguiram o protocolo tradicional de treinamento diário de artes marciais; contudo, o grupo experimental recebeu adicionalmente treinamento de Pilates, enquanto o grupo controle manteve apenas o treinamento diário convencional.	1.861,04 $\pm$ 202,96 ms para 1.994,70 $\pm$ 189,67 ms; e o tempo de equilíbrio antero-posterior elevou-se de 1243,24 $\pm$ 475,07 ms para 1419,52 $\pm$ 331,62 ms. Além disso, a pontuação de equilíbrio aumentou de 53,16 $\pm$ 3,94 para 63,83 $\pm$ 3,12.
REDA, 2020.	Verificar a variação da flexibilidade e força muscular. Além disso, a diminuição em duas medidas, na quantificação da dor por meio da escala visual analógica (EVA) e na pontuação do questionário de Oswestry.	Estudo transversal em série de casos. Realizado em uma clínica de Fisioterapia particular da cidade de Foz do Iguaçu/PR, com amostra de 15 indivíduos, diagnosticados com lombalgia crônica. Foi aplicada uma ficha de avaliação fisioterapêutica, antes e após da execução do protocolo de exercício proposto.	Na avaliação da Escala visual analógica, a média inicial foi de 5,9 e final 1,9. A média da avaliação do teste de Banco de Wells foi de 23,7cm e 25,6 na reavaliação. No Teste Mão-Solo a média da avaliação foi de 32,5cm e 25,4cm na reavaliação; no questionário de Oswestry a média antes das intervenções e após 18,53% e 10,53%, respectivamente.
PERISSAT	Compilar e verificar a	Revisão sistemática da	Assim, infere-se que o

O, 2023.	eficiência do Método Pilates na redução da dor e melhora da funcionalidade.	literatura que incluiu artigos das principais bases de dados.	método Pilates não foi superior ao ciclismo estacionário, porém mostrou-se mais eficaz que o exercício aeróbico; em comparação aos exercícios gerais (domiciliares), as evidências são divergentes. Recomenda-se prática duas vezes por semana, preferencialmente em aparelhos para resultados mais rápidos, sendo essencial a individualização do protocolo para potencializar os benefícios.
PAIN, 2023	Avaliar o efeito de um protocolo de tratamento utilizando o método Pilates após 6 semanas de intervenção, na dor, função e cinesiofobia, quando comparado com um protocolo de cinesioterapia	Participaram 12 voluntários de 20 a 59 anos, que possuem dor lombar há pelo menos três meses, que foram designados aleatoriamente em dois grupos, Grupo Pilates (GP) que foi submetido aos exercícios de Pilates Solo, e Grupo Cinesioterapia (GC)	concluiu que o método Pilates e a Cinesioterapia convencional se mostraram eficazes no manejo da dor, incapacidade funcional e cinesiofobia em pacientes com dor lombar crônica inespecífica.

	convencional em pacientes com dor lombar crônica inespecífica.	que foi submetido aos exercícios de Cinesioterapia Convencional.	
--	---	--	--

Fonte: Elaborado pelo autor (2026)

DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstraram que o método Pilates apresenta resultados positivos no tratamento da dor lombar crônica, especialmente na redução da dor, na melhora da funcionalidade e no aumento da qualidade de vida dos indivíduos acometidos. Esses achados podem ser explicados pelo fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna vertebral, principalmente dos músculos do core, responsáveis pela manutenção da estabilidade lombopélvica e pelo controle postural.

Os resultados encontrados por Machado et al. (2021) evidenciaram que indivíduos submetidos a um protocolo de exercícios baseado no método Pilates apresentaram melhora significativa na intensidade da dor, na incapacidade funcional, na flexibilidade e em diferentes domínios da qualidade de vida quando comparados ao grupo controle. Esses achados reforçam a importância do Pilates como estratégia terapêutica para promover ganhos físicos e funcionais em pacientes com lombalgia crônica inespecífica.

Da mesma forma, Bernardo et al. (2023), Da Silva et al. (2023) e Freitas et al. (2021) observaram que o método Pilates contribui para a redução da dor lombar e para a melhora da funcionalidade. Segundo esses autores, os benefícios estão relacionados principalmente ao fortalecimento muscular, ao aumento da resistência física, à melhora da flexibilidade e ao aprimoramento do alinhamento postural, fatores que reduzem a sobrecarga mecânica sobre a coluna vertebral.

Os resultados apresentados por Reda (2020) corroboram esses achados ao demonstrarem redução expressiva da dor após a aplicação de um protocolo de exercícios baseado no método Pilates. Além da diminuição dos escores de dor, foram observadas melhorias na flexibilidade e na capacidade funcional dos participantes, indicando que o método pode favorecer não apenas o alívio dos sintomas, mas também o desempenho das atividades de vida diária.

Outro aspecto relevante observado nos estudos refere-se à influência do Pilates sobre o equilíbrio postural e o controle corporal. O estudo realizado por Xinwei et al. (2023) verificou melhora significativa do equilíbrio postural após o período de treinamento, sugerindo que os benefícios do método vão além da redução da dor, contribuindo para o aprimoramento da estabilidade corporal e da coordenação motora.

Entretanto, embora a maioria dos estudos apresente resultados favoráveis, algumas evidências indicam que o método Pilates não é necessariamente superior a todas as modalidades terapêuticas. Perissato (2023) observou que os benefícios obtidos com o Pilates podem ser semelhantes aos alcançados por outras formas de exercício físico, especialmente quando os protocolos são individualizados e realizados de maneira adequada. De forma semelhante, Pain (2023) concluiu que tanto o Pilates quanto a cinesioterapia convencional foram eficazes na redução da dor, da incapacidade funcional e da cinesiofobia em pacientes com lombalgia crônica.

Apesar dos resultados favoráveis encontrados na maioria dos estudos analisados, observa-se que ainda existem divergências na literatura quanto à superioridade do método Pilates em relação a outras abordagens fisioterapêuticas. Enquanto alguns autores apontam benefícios significativos na redução da dor, na melhora da funcionalidade e na qualidade de vida, outros demonstram resultados semelhantes aos obtidos por meio de exercícios convencionais e programas de cinesioterapia. Dessa forma, torna-se evidente a importância da individualização dos protocolos terapêuticos, considerando as necessidades e as características de cada paciente. Além disso, a heterogeneidade metodológica dos estudos analisados reforça a necessidade de novas pesquisas com amostras maiores, acompanhamento em longo prazo e maior padronização dos protocolos de intervenção, a fim de fortalecer as evidências científicas

acerca da utilização do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica.

CONCLUSÃO

A dor lombar crônica é considerada um importante problema de saúde pública, capaz de gerar limitações funcionais, redução da qualidade de vida e impactos nas atividades diárias dos indivíduos acometidos. Nesse contexto, o método Pilates tem se destacado como uma alternativa terapêutica utilizada na fisioterapia, devido aos benefícios relacionados ao fortalecimento muscular, estabilização da coluna vertebral, melhora postural e aumento da flexibilidade.

A análise dos estudos demonstrou que o método Pilates promove efeitos positivos no tratamento da dor lombar crônica, principalmente na redução da intensidade da dor e na melhora da funcionalidade. Além disso, os resultados evidenciaram benefícios relacionados ao equilíbrio postural, mobilidade, resistência muscular e qualidade de vida, favorecendo maior independência funcional e melhora no desempenho das atividades cotidianas.

Os achados também indicam que o fortalecimento da musculatura do core e o controle postural proporcionados pelo método contribuem para a diminuição da sobrecarga mecânica na região lombar, auxiliando na prevenção de limitações funcionais e no controle dos sintomas dolorosos. Dessa forma, o Pilates apresenta-se como um recurso terapêutico relevante na reabilitação de indivíduos com lombalgia crônica.

Entretanto, observou-se que, em alguns estudos, os resultados do método Pilates mostraram-se semelhantes aos de outras intervenções fisioterapêuticas, evidenciando a importância da individualização do tratamento conforme as necessidades e condições de cada paciente. Além disso, a diversidade dos protocolos utilizados nos estudos demonstra a necessidade de maior padronização metodológica e da realização de pesquisas com amostras maiores e acompanhamento em longo prazo, visando fortalecer as evidências científicas sobre o tema.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, D. C.; KRAYCHETE, D. C. Dor lombar: uma abordagem diagnóstica. *Revista Dor*, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 173-177, 2017.

AZEVEDO, D. C. et al. Classificação baseada na deficiência do sistema de movimento versus exercício geral para dor lombar crônica: protocolo de um ensaio clínico randomizado controlado. *Physical Therapy*, v. 25, n. 11, p. 1-8, 2015.

BADOURIA, E. A.; GURUDUT, P. Eficácia comparativa da estabilização lombar, fortalecimento dinâmico e Pilates na lombalgia crônica: ensaio clínico randomizado. *Journal of Exercise Rehabilitation*, v. 13, n. 4, p. 477-485, 2017.

BARROS JUNIOR, E. A.; TAMANINI, G.; GABRIEL, J. F. Pilates nas lombalgias: revisão bibliográfica. *Linguagem Acadêmica*, Batatais, v. 7, n. 6, p. 69-75, jul./dez. 2017.

BERNARDO, A. S. et al. A eficácia da estabilização central com a prática do método Pilates no tratamento de dor lombar crônica. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 3, n. 1, 2023. Disponível em: <https://remunom.ojsbr.com/multidisciplinar/article/view/903>. Acesso em: 17 fev. 2026.

CAMPIGLIA, M. C.; FARIAS, D. L.; GUIMARÃES, L. B. R. Efeitos do método Pilates na dor e funcionalidade de pacientes com lombalgia crônica. *Revista Brasileira de Reumatologia*, v. 54, n. 6, p. 452-457, 2014.

CARGNIN, Z. A. et al. Atividades de trabalho e lombalgia crônica inespecífica em trabalhadores de enfermagem. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 32, n. 6, p. 707-713, 2019.

CARNEIRO FILHO, O. M.; ARAÚJO, K. L. R. C. Lombalgia crônica: prevenção, diagnóstico e tratamento na atenção primária. 2021.

CHAVES, Eduarda Carolina. Comparação entre o método Pilates e protocolo convencional de cinesioterapia no tratamento da dor lombar crônica inespecífica. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia). Disponível em:

<https://ri.unipac.br/repositorio/wp-content/uploads/tainacan-items/282/327050/EDUARDA-CAROLINA-CHAVES-COMPARACAO-ENTRE-O-METODO-PILATES-E-PROTOCOLO-CONVENCIONAL-FISIOTERAPIA-2023.pdf>.

Acesso em: 17 fev. 2026.

CORRÊA, C. et al. Método Pilates versus escola de postura: análise comparativa de dois protocolos de tratamento para lombalgias. HU Revista, v. 41, n. 1/2, p. 85-91, jan./jun. 2015.

FREITAS, J. M. B. Efeito do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica: revisão integrativa. 2021.

KLIZIENE, I.; IMBRASAITÉ, D.; GARGASAS, A. Effects of Pilates exercises on trunk muscle strength, spinal mobility and postural alignment in healthy women. Journal of Bodywork and Movement Therapies, v. 21, n. 4, p. 857-861, 2017.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. Fundamentos de metodologia científica. São Paulo: Atlas, 2013.

LOPES, C. S.; ARAÚJO, M. A. N. Os efeitos do método Pilates aplicado a pacientes de fisioterapia: uma revisão integrativa. REAS/EJCH, supl. 50, e3307, 2020.

MACHADO, E. M. et al. A efetividade do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica: ensaio clínico randomizado. Acta Fisiátrica, São Paulo, v. 28, n. 4, p. 214-220, 2021. DOI: 10.11606/issn.2317-0190.v28i4a190072. Disponível em: <https://revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/190072>. Acesso em: 17 fev. 2026.

MAHER, C.; UNDERWOOD, M.; BUCHBINDER, R. Non-specific low back pain. The Lancet, v. 389, n. 10070, p. 736-747, 2017.

NASCIMENTO, P. R. C.; COSTA, L. O. P. Prevalência da dor lombar no Brasil: uma revisão sistemática. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 36, n. 6, p. 1141-1155, 2015.

PERISSATO, Bruna Lima. Eficiência do Pilates na redução da dor e melhora da

funcionalidade em pacientes com dor lombar crônica: revisão de literatura. 2023. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/39677>. Acesso em: 17 fev. 2026.

REDA, Saná. Lombalgia crônica: tratamento através do método Pilates. Biblioteca Digital UniAmérica, p. 1-26, 2020. Disponível em: <https://pleiade.uniamerica.br/index.php/bibliotecadigital/article/view/464>. Acesso em: 17 fev. 2026.

SILVA, Leonardo Dina da; VASCONCELOS, Emanuelle Paiva de; SILVA, Jeymyson Nayron Rodrigues da. Efeitos dos exercícios do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica. 2023.

XINWEI, Wang. Influências do treinamento de Pilates sobre o equilíbrio postural em alunos de artes marciais. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 29, p. e2023_0056, 2023. DOI: 10.1590/1517-8692202329012023_0056.