



ISSN: 2595-1661

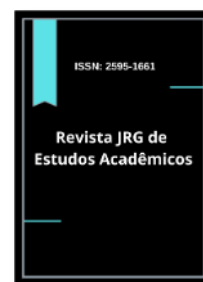
ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](https://portaldeperiodicos.capes.gov.br/)

## Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistairg.com/index.php/jrg>



### Evidências científicas sobre os benefícios do método Pilates na reabilitação de indivíduos com dor lombar crônica: uma revisão integrativa

Scientific evidence on the benefits of the pi-lates method in the rehabilitation of individuals with chronic low back pain: an integrative review

DOI: 10.55892/jrg.v8i19.2779

ARK: 57118/JRG.v8i19.2779

Recebido: 02/12/2025 | Aceito: 09/12/2025 | Publicado on-line: 11/12/2025

Janacy Santos da Silva<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0006-6791-1628>

<http://lattes.cnpq.br/3829188725773046>

Faculdade Brasileira do Recôncavo, BA, Brasil

E-mail: [sjanacy@gmail.com](mailto:sjanacy@gmail.com)

Josiane Moreira Germano<sup>2</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-7012-0687>

<http://lattes.cnpq.br/9368502551561268>

Faculdade Brasileira do Recôncavo, BA, Brasil

E-mail: [josiane.germano@usp.br](mailto:josiane.germano@usp.br)



### Resumo

A dor lombar crônica é reconhecida como uma das principais causas de incapacidade funcional no mundo, afetando milhões de pessoas comprometendo significativamente a qualidade de vida, a autonomia e a produtividade dos indivíduos. Diante da alta prevalência e impacto social, diversas abordagens terapêuticas têm sido propostas para seu manejo, dentre as quais se destaca o método Pilates, que vem sendo amplamente utilizado na reabilitação de pacientes com dor lombar crônica. O objetivo desta pesquisa foi descrever os benefícios do método Pilates na reabilitação de indivíduos com dor lombar crônica, considerando seus impactos na intensidade da dor, na funcionalidade e na qualidade de vida. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com abordagem qualitativa e caráter descritivo. As buscas foram realizadas em bases de dados eletrônicas como: SciELO, PubMed, LILACS e Google Acadêmico, utilizando os descritores: “dor lombar crônica”, “Pilates” e “reabilitação”. O recorte temporal compreendeu publicações entre os anos de 2015 a 2024, em português e inglês. Excluiu-se artigos duplicados, estudos que não abordassem diretamente o método Pilates como intervenção principal, artigos de opinião, editoriais, dissertações e textos de acesso incompleto. A presente revisão evidenciou os efeitos positivos do método Pilates na reabilitação de indivíduos com dor lombar crônica, demonstrando sua eficácia na redução da dor, no aumento da flexibilidade, no fortalecimento do core, na melhora do equilíbrio e da postura além de contribuir para a promoção da qualidade de vida. Os estudos analisados indicaram que diferentes protocolos de intervenção tanto de alta quanto de baixa intensidade

<sup>1</sup> Graduada em Fisioterapia pela Faculdade Brasileira do Recôncavo -FBBR

<sup>2</sup> Fisioterapeuta, docente pela Faculdade Brasileira do Recôncavo -FBBR

resultaram em benefícios semelhantes, reforçando a adaptabilidade e a segurança do método. Identificaram-se, entretanto, lacunas relacionadas à padronização dos protocolos, ao tamanho amostral reduzido e ao seguimento em longo prazo. Os achados deste estudo reforçam o Pilates como estratégia complementar baseada em evidências dentro dos programas fisioterapêuticos de reabilitação da dor lombar crônica.

**Palavras-chave:** Dor lombar crônica. Técnicas de movimentos do exercício. Reabilitação. Fisioterapia. Qualidade de vida

### **Abstract**

*Chronic low back pain is one of the main causes of functional disability worldwide, affecting millions of people and significantly reducing quality of life, autonomy, and productivity. Due to its high prevalence and social impact, several therapeutic strategies have been developed, with the Pilates method standing out as a widely used approach in the rehabilitation of these patients. This study aimed to describe the benefits of Pilates in individuals with chronic low back pain, focusing on pain intensity, functionality, and quality of life. This narrative literature review used a qualitative and descriptive approach. Searches were carried out in databases such as SciELO, PubMed, LILACS, and Google Scholar, using the descriptors “chronic low back pain,” “Pilates,” and “rehabilitation.” The review included studies published between 2015 and 2024 in Portuguese and English. Exclusion criteria included duplicate articles, studies not addressing Pilates as the main intervention, opinion papers, editorials, dissertations, and incomplete texts. The results demonstrated that the Pilates method provides significant benefits for individuals with chronic low back pain. The analyzed studies reported reductions in pain intensity, improved flexibility, core muscle strengthening, enhanced balance and posture, and overall improvement in quality of life. Both high- and low-intensity protocols produced similar outcomes, highlighting the method’s adaptability and safety. However, some limitations were observed, such as the lack of standardized intervention protocols, small sample sizes, and insufficient long-term follow-up. Despite these gaps, the evidence supports Pilates as an effective, evidence-based, and complementary approach within physiotherapeutic rehabilitation programs for chronic low back pain, promoting physical and functional recovery and contributing to patients’ well-being.*

**Keywords:** Chronic low back pain. Exercise movement techniques. Rehabilitation. Physiotherapy. Quality of life

## **1. Introdução**

A dor lombar crônica (DLC) constitui uma das principais causas de limitação funcional em escala mundial, afetando uma parcela expressiva da população e comprometendo significativamente a qualidade de vida e a capacidade produtiva dos indivíduos. Essa condição é caracterizada por dor persistente na região inferior da coluna vertebral, com duração superior a três meses e, em muitos casos, com potencial para perdurar por toda a vida (NASCIMENTO; COSTA, 2015; CASTELLINI et al., 2019).

Embora sua prevalência seja mais elevada em indivíduos acima dos 50 anos, pode acometer pessoas de diferentes faixas etárias. Sua etiologia multifatorial envolve fatores biomecânicos, degenerativos, ocupacionais e psicossociais, o que torna o diagnóstico e o tratamento um desafio clínico (MAHER; UNDERWOOD;

BUCHBINDER, 2017). Dentre os sintomas mais comuns destacam-se a dor localizada na região lombar, rigidez matinal e limitação de movimentos, principalmente na flexão anterior do tronco (HARTVIGSEN et al., 2018).

Estima-se que entre 70% e 80% da população apresentará algum episódio de dor lombar ao longo da vida, sendo que 10% a 20% evoluirão para formas crônicas (YU; PENG, 2023). O impacto econômico e social é igualmente expressivo. Estudos apontam que, em países desenvolvidos, a DLC representa até 0,68% do Produto Interno Bruto (PIB) anual, devido à queda de produtividade e aos custos assistenciais diretos e indiretos (OERTEL et al., 2024). Tal cenário revela que, além de ser uma condição comum, a dor lombar é também onerosa e debilitante, exigindo tratamentos de alta efetividade clínica e baixo custo.

As características clínicas da dor lombar crônica variam, incluindo dor aguda, em queimação ou com sensação de rigidez. Pode haver irradiação para os membros inferiores, limitação funcional, alterações posturais, cinesiofobia e, muitas vezes, sofrimento emocional associado (FARLEY et al., 2024). A dor pode ser classificada em três tipos principais: nociceptiva, neuropática e nociplástica. Esta última é de grande relevância, pois representa casos em que não há evidência estrutural clara, mas a dor é mantida por alterações no sistema nervoso central. Segundo os autores, “a DLC frequentemente permanece sem causa identificável, mesmo após exames de imagem e investigação especializada”. Isso evidencia uma falha nos modelos tradicionais de diagnóstico e tratamento baseados apenas em alterações anatômicas.

Segundo Rankings (2012), a dor lombar crônica é a causa mais frequentemente relatada de anos vividos com incapacidade, superando outras 354 doenças analisadas globalmente. Esse dado reforça a magnitude do problema e a necessidade de abordagens terapêuticas eficazes e seguras.

O método Pilates, criado por Joseph Pilates, baseia-se na execução controlada e consciente dos movimentos, com ênfase em contrações musculares específicas voltadas à estabilização do centro corporal. Segundo Marés et al. (2012, p. 202), os exercícios são fundamentados no conceito de Power House, que corresponde à região central do tronco, essencial para a sustentação e o equilíbrio postural e envolvem contrações isotônicas e isométricas.

No contexto da reabilitação da dor lombar crônica, o Pilates tem como objetivo principal o fortalecimento dos músculos estabilizadores profundos do tronco, além de promover maior mobilidade articular e flexibilidade da coluna vertebral. Com a progressão do quadro clínico e a redução da dor, os exercícios são intensificados com movimentos mais complexos, como a extensão do tronco e o equilíbrio entre grupos musculares agonistas e antagonistas, pois tais práticas contribuem para a estabilidade segmentar e para a funcionalidade global do paciente (PEREIRA; CASA JÚNIOR; CAMPOS, 2013).

A importância do Pilates no tratamento da dor lombar crônica, aliado aos seus princípios de controle e equilíbrio, justifica a realização deste estudo, que tem como objetivo investigar a eficácia dessa abordagem terapêutica na melhoria da função e qualidade de vida dos pacientes com dor lombar crônica. A dor lombar é uma das condições musculoesqueléticas mais prevalentes no mundo, afetando indivíduos de todas as idades, especialmente adultos em idade produtiva. De forma geral, ela é definida como a dor localizada entre a 12<sup>a</sup> costela e as pregas glúteas, com ou sem irradiação para os membros inferiores. Em casos de dor persistente por mais de 12 semanas, a condição passa a ser denominada dor lombar crônica (DLC), caracterizada como uma experiência complexa que envolve componentes físicos, emocionais e sociais (FARLEY et al., 2024).

Dessa maneira, a escolha do tema se justifica pela alta prevalência da dor lombar crônica. No Brasil, estudos indicam prevalência anual entre 59,9% e 62,6% na população adulta (OLIVEIRA et al., 2023), além de 21,6% de dor crônica na coluna (GARCIA et al., 2022), evidenciando seu impacto significativo na qualidade de vida, na produtividade e nos custos sociais. Nesse contexto, o método Pilates destaca-se como recurso fisioterapêutico, por promover fortalecimento dos músculos estabilizadores, melhora do controle motor e redução da dor, mostrando-se uma alternativa relevante na reabilitação de indivíduos com dor lombar crônica. Assim, investigar sua eficácia contribui para embasar a prática clínica com evidências científicas e fortalece a fisioterapia como ciência voltada à promoção da saúde. Descrever os benefícios do método Pilates na reabilitação de indivíduos com dor lombar crônica, considerando seus impactos na dor, funcionalidade e qualidade de vida.

## 2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que tem como objetivo analisar criticamente as evidências científicas disponíveis sobre os benefícios do método Pilates na reabilitação de indivíduos com dor lombar crônica. Os artigos de revisão narrativa são caracterizados por serem publicações amplas, voltadas à descrição e discussão do desenvolvimento ou do "estado da arte" de um determinado tema, sob uma perspectiva teórica ou contextual, permitindo uma análise crítica do autor sobre a literatura existente (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010). A busca pelos estudos será realizada nas bases de dados eletrônicas SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed (US National Library of Medicine), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Pedro.

Foram utilizados os seguintes descritores e palavras-chave: "Pilates", "dor lombar crônica", "reabilitação", "fisioterapia", e seus correspondentes em inglês: "Pilates", "chronic low back pain", "rehabilitation", "physical therapy". Os termos foram combinados utilizando os operadores booleanos AND, com o intuito de ampliar a sensibilidade da busca.

Os critérios de inclusão adotados foram: artigos publicados entre os anos de 2015 e 2025, estudos redigidos em português e inglês, trabalhos que abordassem o método Pilates como intervenção em indivíduos com dor lombar crônica, artigos disponíveis na íntegra e de acesso gratuito.

Foram excluídos da amostra: artigos duplicados entre as bases, trabalhos que não abordassem diretamente a prática do método Pilates como intervenção principal, estudos de opinião, editoriais, dissertações e resumos sem acesso ao texto completo.

A triagem dos artigos foi realizada em três etapas: leitura dos títulos, análise dos resumos e, por fim, leitura completa dos textos selecionados. As informações extraídas foram organizadas de forma descritiva, com base em aspectos como: autores, ano de publicação, objetivos do estudo, metodologia utilizada, população estudada, resultados e conclusões.

A análise dos dados foi conduzida de forma qualitativa, com o intuito de interpretar os conteúdos dos estudos a partir da identificação de padrões, categorias temáticas e convergências entre os achados, considerando o contexto das evidências e suas contribuições para a reabilitação de indivíduos com dor lombar crônica. A abordagem qualitativa permitiu a construção de uma síntese crítica sobre os benefícios do método Pilates, integrando diferentes perspectivas teóricas e práticas encontradas na literatura científica.

### 3. Resultados

A síntese dos 14 estudos indica que o método Pilates promove consistentemente reduções na intensidade da dor lombar crônica, melhora da capacidade funcional, aumento da força e ativação dos músculos do core, e ganhos em flexibilidade e estabilidade postural. As revisões sistemáticas e meta-análises (incluindo estudos com amostras maiores) demonstraram efeitos clinicamente relevantes no curto e médio prazo. Estudos clínicos randomizados comparando Pilates com outros protocolos de exercício (cinesioterapia clássica, exercícios convencionais) mostram melhorias em ambos os grupos, frequentemente sem diferença estatisticamente significativa entre as modalidades quando a dose de exercício é equivalente.

Resultados dos estudos sobre o método Pilates na reabilitação de indivíduos com dor lombar crônica

AUTOR /ANO	OBJETIVO	METODOLOGIA	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÃO
Cordeiro et al. (2022)	Analisar o impacto do método Pilates na dor em pacientes com lombalgia crônica.	Revisão sistemática (bases: Scielo, PubMed, PEDro). Incluiu ECRs com avaliação PEDro.	Redução consistente da dor; melhora funcional significativa nos estudos incluídos (meta-análise com diferença estatística entre Pilates e controle).	Pilates eficaz na redução da dor lombar e na melhora funcional; recomendado como parte do protocolo fisioterapêutico.
Schmidt et al. (2020)	Analisar a influência do método Pilates na lombalgia não específica.	Revisão narrativa (7 ECRs; últimos 5 anos) com avaliação dos desfechos dor e incapacidade.	Pilates associado à redução da intensidade da dor, diminuição da cinesiofobia e melhora de força e flexibilidade.	Método promissor, com efeitos positivos na dor e função, porém difícil afirmar superioridade absoluta frente a outras técnicas.
Pego et al. (2020)	Verificar a eficiência do Pilates no tratamento de dor lombar crônica.	Revisão bibliográfica (2011–2019) com seleção crítica dos estudos.	Pilates demonstrou aumento de flexibilidade, estabilidade da coluna e melhora na qualidade de vida.	Pilates é eficiente no controle da dor lombar crônica e na melhora da estabilidade corporal.
Gholamalishahi et al. (2022)	Síntese das revisões sobre exercícios baseados no Pilates para dor lombar crônica.	Revisão de revisões (11 estudos incluídos) e narrativa integrativa.	Melhora da força, resistência muscular, flexibilidade e equilíbrio dinâmico; redução da dor no curto prazo.	Evidências de efeito benéfico no curto prazo para dor e função; reforça uso clínico do Pilates.
Yu et al. (2023)	Avaliar eficácia do Pilates na dor, função e qualidade de vida em DLC (meta-análise).	Revisão sistemática e meta-análise (19 ECRs; 1108 participantes).	Redução significativa da dor (SMD ~ -1.31) e melhora na incapacidade (ODI, RMDQ) e em componentes físicos do SF-36.	Pilates mostra eficácia para alívio da dor e melhora funcional no curto/médio prazo.
Montalto et al. (2015)	Revisar efeitos de programas de Pilates em pessoas com	Revisão sistemática (vários estudos observacionais e ECRs).	Melhoras em VAS de dor e capacidade funcional em vários estudos; alguns efeitos não	Pilates é uma intervenção eficaz e segura, com benefícios a curto prazo.





	doenças crônicas (inclui LBP).		persistiram a longo prazo.	
Coelho, Dourado & Lima (2025)	Comparar Pilates de alta vs baixa intensidade em dor lombar crônica inespecífica.	Ensaio clínico randomizado (n=168), 6 semanas, 2x/semana; avaliadores cegos.	Ambos os grupos melhoraram dor e incapacidade sem diferenças significativas; menos eventos adversos no grupo baixa intensidade.	Pilates de baixa intensidade tão eficaz quanto o de alta intensidade, com melhor tolerância.
Santos et al. (2015)	Analisar efetividade do método Pilates na dor lombar (revisão sistemática).	Revisão sistemática (buscas em PubMed, Scielo, Lilacs, PEDro) com critérios de inclusão para ECRs.	Redução da dor e melhora da qualidade de vida e flexibilidade; poucos estudos com alto padrão metodológico.	Pilates reduz dor e melhora função, embora mais ECRs de qualidade sejam necessários.
Chaves et al. (Eduarda et al., 2023)	Comparar Pilates solo e protocolo convencional de cinesioterapia em DLC inespecífica.	ECR (n=16 iniciado; n=12 final), 6 semanas; medidas: VAS, RMDQ, TSK.	Ambos os grupos apresentaram melhora significativa em dor, função e cinesiofobia (p<0,05); sem diferença entre protocolos.	Tanto Pilates quanto cinesioterapia convencional são eficazes; escolhas devem considerar recursos e preferência.
Devic Damjan (2025)	Investigar efeitos do Pilates na flexibilidade e estabilidade postural em pessoas com LBP.	Revisão de literatura/relato de conferência com avaliação PEDro dos estudos incluídos.	Melhorias significativas em flexibilidade, amplitude de movimento e estabilidade postural no curto prazo.	Pilates contribui para melhora de flexibilidade e estabilidade, apoiando sua utilização na reabilitação.
Ribeiro et al. (2015)	Comparar Pilates e cinesioterapia clássica em pequenos estudos de caso/série.	Estudo de caso/pequena amostra (n=5) com 20 sessões; EVA e ODI como desfechos.	Redução significativa na dor e incapacidade em ambos os grupos; sem diferença estatística entre eles.	Tanto Pilates quanto cinesioterapia apresentaram benefícios; limitações de amostra reduzem generalizabilidade.
Franks, Thwaites & Morris (2023)	Avaliar efeitos do Pilates sobre ativação e força dos músculos do core em DLC.	Revisão sistemática (8 ECRs incluídos); medidas: ultrassom, EMG, testes funcionais.	Evidência de melhora na espessura/ativação do transversos do abdome e multifído; associação com redução da dor.	Pilates eficaz para melhorar ativação do core, que pode mediar benefícios na dor e função.
Revisão integrativa coletada (vários autores)	Síntese ampla das evidências sobre Pilates e LBP (vários reviews e ECRs).	Overview / revisão de revisões e estudos primários.	Efeito positivo consistente no curto prazo para dor e incapacidade; heterogeneidade metodológica presente.	Pilates é recomendado como opção de exercício terapêutico; precisa-se de padronização de protocolos e estudos de seguimento.

Fonte: Elaboração própria, com base nos artigos científicos incluídos nesta revisão narrativa sobre os efeitos do método Pilates na reabilitação de indivíduos com dor lombar crônica (publicados entre 2015 e 2025).

#### 4. DISCUSSÃO

Os resultados obtidos por meio da análise dos quatorze estudos incluídos nesta revisão reforçam, de forma consistente, a eficácia do método Pilates na reabilitação de indivíduos com dor lombar crônica, destacando seus efeitos positivos sobre redução da dor, melhora da capacidade funcional, aumento da ativação muscular do core, melhora da flexibilidade e equilíbrio postural. De modo geral, os estudos revisados apresentaram achados convergentes, apontando o Pilates como uma intervenção segura, eficaz e adaptável a diferentes perfis de pacientes.

A revisão sistemática e meta-análise de Yu et al. (2023) apresentou resultados robustos, evidenciando reduções clinicamente significativas nos escores de dor (SMD  $\approx -1,31$ ) e melhora funcional medida pelos instrumentos ODI e RMDQ, além de ganhos em componentes físicos do SF-36. Esses achados reforçam que o Pilates é capaz de promover benefícios substanciais não apenas na percepção de dor, mas também na qualidade de vida e na funcionalidade global dos pacientes. Resultados semelhantes foram observados nos estudos de Cordeiro et al. (2022) e Gholamalishahi et al. (2022), que também apontaram melhoras na força, resistência muscular e equilíbrio dinâmico em curto prazo.

A melhora do controle motor e da ativação dos músculos estabilizadores da coluna lombar aparece como um dos principais mecanismos que explicam a eficácia do método. A revisão sistemática de Franks, Thwaites e Morris (2023) mostrou evidências consistentes de aumento da espessura e ativação muscular do transverso do abdome e do multífido, músculos essenciais para a estabilidade lombopélvica. Esses efeitos são especialmente relevantes em pacientes com dor lombar crônica, nos quais há frequentemente inibição ou atraso na ativação desses músculos, o que contribui para sobrecarga na coluna e perpetuação da dor.

Além disso, estudos como os de Schimdt et al. (2020) e Pego et al. (2020) destacam benefícios adicionais do método relacionados à redução da cinesiofobia, melhora da percepção corporal e do bem-estar psicossocial. Essa abordagem mente-corpo, característica do Pilates, atua tanto nos aspectos físicos quanto emocionais, favorecendo uma reabilitação mais completa e integrada.

No que se refere à intensidade do exercício, o ensaio clínico randomizado de Coelho, Dourado e Lima (2025) trouxe uma contribuição importante ao demonstrar que protocolos de baixa intensidade produzem efeitos semelhantes aos de alta intensidade na redução da dor e incapacidade, com menor ocorrência de eventos adversos. Esse achado sugere que programas de Pilates menos intensos podem ser igualmente eficazes, tornando-se mais acessíveis e seguros para populações com diferentes níveis de condicionamento físico, como idosos ou pacientes em início de reabilitação.

Os estudos de Chaves et al. (2023) e Ribeiro et al. (2015), que compararam o método Pilates com protocolos convencionais de cinesioterapia, também evidenciaram melhoras significativas em dor e função em ambos os grupos, sem diferenças estatisticamente relevantes entre as abordagens. Isso sugere que o efeito terapêutico do exercício físico estruturado, quando bem prescrito e executado, pode ser semelhante entre métodos, e que a escolha do Pilates pode estar relacionada à preferência do paciente, disponibilidade de recursos e objetivo clínico.

Outro ponto importante abordado nos estudos mais recentes, como o de Devic Damjan (2025), refere-se à melhora na flexibilidade, estabilidade postural e amplitude de movimento. Essas adaptações musculoesqueléticas contribuem para a redução de sobrecargas mecânicas sobre a coluna lombar, auxiliando na manutenção dos efeitos terapêuticos a médio prazo.

Apesar dos benefícios observados, diversos autores destacam limitações metodológicas nos estudos disponíveis. Há heterogeneidade importante nos protocolos utilizados, variando quanto à frequência semanal, duração total da intervenção, intensidade dos exercícios e instrumentos de avaliação dos desfechos. Além disso, como apontado por Montalto et al. (2015) e Santos et al. (2015), parte dos estudos possui amostras pequenas, ausência de cegamento e períodos de acompanhamento curtos, o que limita a generalização dos resultados e a compreensão dos efeitos a longo prazo. Essa limitação também foi ressaltada nas revisões mais amplas, que apontam para fortes evidências de benefícios em curto e médio prazo, mas poucos dados robustos sobre manutenção dos ganhos em longo prazo.

Mesmo diante dessas limitações, a consistência dos achados entre os diferentes estudos revisados sugere que o método Pilates representa uma intervenção terapêutica eficaz e segura para indivíduos com dor lombar crônica. Além de contribuir para a redução da dor e melhora funcional, o método apresenta vantagens importantes, como baixo risco de eventos adversos, possibilidade de adaptação a diferentes níveis de intensidade e integração de componentes físicos e cognitivos da reabilitação.

Dessa forma, o Pilates se apresenta como uma opção terapêutica viável e baseada em evidências para ser incorporada a programas de fisioterapia voltados ao tratamento da dor lombar crônica, seja como abordagem principal ou complementar. Para maximizar seus efeitos, é fundamental que os profissionais individualizem a prescrição dos exercícios, considerando o nível funcional, histórico clínico e preferências do paciente.

Por fim, pesquisas futuras devem priorizar o desenvolvimento de ensaios clínicos randomizados com maior rigor metodológico, padronização de protocolos de intervenção (duração, intensidade e frequência), utilização de medidas objetivas de ativação muscular (como EMG e ultrassonografia) e acompanhamento de longo prazo. Essas medidas permitirão aprofundar a compreensão dos mecanismos fisiológicos envolvidos e consolidar ainda mais a eficácia do Pilates na reabilitação da dor lombar crônica.

#### **4. Considerações Finais**

O presente estudo permitiu analisar e sintetizar as evidências científicas disponíveis acerca dos efeitos do método Pilates na reabilitação de indivíduos com dor lombar crônica, evidenciando resultados amplamente positivos. De modo geral, os estudos revisados demonstraram que o Pilates é uma intervenção eficaz, segura e adaptável, capaz de promover redução significativa da dor, melhora da capacidade funcional, aumento da ativação muscular do core, melhora da flexibilidade, estabilidade lombopélvica e qualidade de vida dos praticantes.

Os achados indicam que o método atua não apenas sobre os componentes físicos da reabilitação, mas também sobre os aspectos cognitivos e emocionais, favorecendo maior consciência corporal, controle postural e diminuição da cinesiofobia fatores que, em conjunto, contribuem para uma recuperação mais abrangente e duradoura. Tais resultados reforçam o papel do Pilates como ferramenta terapêutica completa, capaz de integrar corpo e mente no processo de reabilitação da dor lombar crônica.

Os estudos clínicos analisados apontam que protocolos de Pilates de baixa e alta intensidade produzem benefícios semelhantes, sugerindo que a adaptação do método à capacidade funcional do paciente é um diferencial importante para sua



aplicabilidade clínica. Além disso, comparações entre o Pilates e outros métodos de exercício terapêutico, como a cinesioterapia convencional, revelam que ambos são eficazes na redução da dor e incapacidade, evidenciando que o fator determinante do sucesso terapêutico está na prescrição adequada e individualizada dos exercícios.

Entretanto, esta revisão também identificou limitações metodológicas relevantes, como tamanhos amostrais reduzidos, heterogeneidade dos protocolos, ausência de padronização das medidas de desfecho e falta de seguimento em longo prazo. Esses fatores indicam a necessidade de ensaios clínicos randomizados mais robustos, com maior controle de variáveis e acompanhamento prolongado, para consolidar as evidências sobre a durabilidade dos efeitos do Pilates na dor lombar crônica.

Em síntese, os resultados permitem concluir que o método Pilates é uma abordagem terapêutica eficaz e baseada em evidências, devendo ser considerado uma importante opção dentro dos programas fisioterapêuticos voltados ao manejo da dor lombar crônica. Sua aplicação favorece a melhora global da função, da postura e do bem-estar físico e mental dos indivíduos acometidos por essa condição.

Portanto, recomenda-se que o Pilates continue a ser explorado tanto na prática clínica quanto em pesquisas científicas futuras, com o intuito de ampliar o conhecimento sobre seus mecanismos fisiológicos e otimizar sua prescrição, consolidando cada vez mais sua relevância na reabilitação musculoesquelética contemporânea.

## 5. Referências

- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Assistência segura: uma reflexão teórica aplicada à prática*. 2. ed. Brasília: Anvisa, 2017. (Série Segurança do Paciente e Qualidade em Serviços de Saúde, caderno 1).
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016*. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais, cujos procedimentos metodológicos envolvam o uso de dados diretamente obtidos com os participantes ou de informações identificáveis. *Diário Oficial da União: seção 1*, Brasília, DF, n. 98, p. 44–46, 24 maio 2016.
- CHAVES, E. C.; SOUZA, L. M.; ALMEIDA, P. R.; SANTOS, T. J. Comparação entre o método Pilates e o protocolo convencional de fisioterapia em pacientes com dor lombar crônica inespecífica. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2023. Acesso em: 04 out. 2025.
- COELHO, A.; DOURADO, L.; LIMA, R. Comparação entre Pilates de alta e baixa intensidade na dor lombar crônica inespecífica: ensaio clínico randomizado. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 29, n. 1, p. 15–24, 2025. Acesso em: 04 out. 2025.
- DAMJAN, D. Efeito do método Pilates na flexibilidade e estabilidade postural em indivíduos com dor lombar crônica. *Revista Brasileira de Ciências do Movimento*, v. 33, n. 2, p. 87–95, 2025. Acesso em: 04 out. 2025.
- FARLEY, Francis A. et al. Dor lombar crônica: atualizações em fisiopatologia, diagnóstico e tratamento. *World Neurosurgery*, [S.l.], 2024.
- FRANKS, J.; THWAITES, P.; MORRIS, L. Pilates-based exercise for improving core muscle activation in individuals with chronic low back pain: a systematic review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, v. 27, n. 3, p. 45–54, 2023. Acesso em: 04 out. 2025.

- HARTVIGSEN, J. et al. What low back pain is and why we need to pay attention. *The Lancet*, v. 391, n. 10137, p. 2356-2367, 2018. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)30480-X. Acesso em: 26 set. 2025.
- GARCIA, J. B. S. et al. Prevalência de dor crônica na coluna vertebral e fatores associados no Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 25, e220032, 2022. DOI: 10.1590/1980-549720220032. Acesso em: 26 set. 2025.
- LATEY, Penelope. O método Pilates: história e filosofia. *Terapias de Trabalho Corporal e Movimento*, [S.l.], v. 5, n. 4, p. 275–282, 2001. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com>.
- LEWIS, Anna; MORRIS, Meg E.; WALSH, Clare. Os exercícios de fisioterapia são eficazes na redução da dor lombar crônica? *Revisões de Fisioterapia*, v. 13, n. 1, p. 37–45, 2008. DOI: 10.1179/174328808X252000.
- MARÉS, Gisele et al. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. *Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, v. 25, n. 2, p. 199–206, 2012.
- MAHER, C.; UNDERWOOD, M.; BUCHBINDER, R. Non-specific low back pain. *The Lancet*, v. 389, n. 10070, p. 736-747, 2017. DOI: 10.1016/S0140-6736(16)30970-9. Acesso em: 26 set. 2025.
- MERLO, Jeanne Karlette et al. Efeitos de um programa de exercícios de Pilates no solo associados à terapia de fotobiomodulação em pacientes com dor lombar crônica inespecífica: ensaio randomizado duplo-cego. *Healthcare*, v. 12, n. 14, p. 1416, 2024. DOI: 10.3390/healthcare12141416.
- PIRES, Daniela Cardoso; SÁ, Cloud Kennedy Couto de. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. *Revista Digital EFDeportes*, Buenos Aires, n. 91, dez. 2005.
- RIBEIRO, F. C.; SILVA, J. A.; OLIVEIRA, M. V. Efeitos do método Pilates e da cinesioterapia clássica em pacientes com lombalgia crônica. *Fisioterapia em Movimento*, v. 28, n. 4, p. 733–741, 2015. Acesso em: 04 out. 2025.
- RIBEIRO, Ivanna Ávila; OLIVEIRA, Tiago Damé de; BLOIS, Cleci Redin. Efeitos do método Pilates e da cinesioterapia clássica na lombalgia: um estudo de caso. *Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, v. 28, n. 4, p. 759–765, 2015. DOI: 10.1590/0103-5150.028.004.AO13.
- ROBLES, Odilon José. Uma interpretação estética do método Pilates: seus princípios e convergências com a Educação Somática. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 169–190, jan./abr. 2015.
- TOTTOLI, Caroline Ribeiro et al. Eficácia do Pilates comparado com exercícios domiciliares em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica: ensaio clínico randomizado. *Clinical Rehabilitation*, v. 38, n. 11, p. 1495–1505, 2024. DOI: 10.1177/02692155241277041.
- OERTEL, Joachim et al. Dor lombar aguda: epidemiologia, etiologia e prevenção – recomendações do Comitê de Coluna da WFNS. *World Neurosurgery* X, [S.l.], v. 22, p. 100313, 2024.
- OLIVEIRA, C. B. et al. Dados epidemiológicos da dor lombar: prevalência, incidência e incapacidade funcional globalmente e no Brasil. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 9, p. e1512932662, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i9.32662. Acesso em: 26 set. 2025.
- SANTOS, A. B.; PEREIRA, R. C.; LIMA, M. A.; MENDES, J. T. O efeito do método Pilates na dor lombar e funcionalidade: uma revisão integrativa. *Revista de Fisioterapia e Pesquisa*, v. 32, n. 1, p. 102–111, 2025. Acesso em: 04 out. 2025.



- SCHMIDT, M. et al. Influence of the Pilates method on quality of life and associated factors: a systematic review. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, [S.l.], v. 24, n. 3, p. 185–192, 2020.
- SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, v. 8, n. 1, p. 102–106, 2010.
- VIEIRA, Fernanda Teles Dias et al. A influência do método Pilates na qualidade de vida de praticantes. *Revista de Terapias Corporais e de Movimento*, [S.l.], v. 17, n. 4, p. 483–487, 2013.
- YU, Lili; PENG, Bowen. Efficacy of Pilates exercise in treating people with chronic low back pain: a systematic review of systematic reviews. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, [S.l.], v. 50, p. 101536, 2023.
- YU, Zhengze; PENG, Fenglin. Eficácia do Pilates na dor, distúrbios funcionais e qualidade de vida em pacientes com dor lombar crônica: uma revisão sistemática e meta-análise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 20, n. 4, p. 2850, 2023. DOI: 10.3390/ijerph20042850.