



XXIII JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS

Ponta Grossa, 22 a 24 de outubro de 2025

OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DA DOR LOMBAR CRÔNICA INESPECÍFICA

Elissandro Vieira da Rosa
Inara Gonçalves Mendes
Atlantico Souza Ribeiro

Resumo: A dor lombar é uma das queixas musculoesqueléticas mais frequentes na população mundial, sendo considerada uma das principais causas de incapacidade funcional e afastamento do trabalho. Sua origem pode estar associada a diversos fatores, como má postura, fraqueza muscular, sedentarismo e alterações biomecânicas. O Método Pilates, desenvolvido por Joseph Pilates, destaca-se como uma abordagem que alia o fortalecimento do “core” (centro de força corporal), o controle postural, a flexibilidade e a respiração consciente. O objetivo desse trabalho é de demonstrar que o Método Pilates é eficaz no tratamento de dores lombares crônicas inespecíficas. Este trabalho seguiu o método de revisão bibliográfica, com a seleção de artigos focada em publicações dos últimos cinco anos, escritas em português, por meio das plataformas Google Acadêmico, Scielo, Lilacs e Medilaine, e que tivessem como tema central a utilização do Método Pilates para a reabilitação da dor lombar crônica (DLC). Estudos demonstram melhora significativa em pacientes com dor lombar no tratamento com o método Pilates, não só na condição física do paciente, como também na condição psicossocial, trazendo-os de volta para suas atividades de vida diárias (Oliveira *et al.*, 2017), Meira, Vilela e Pinto (2012), Kolinyak e seus colaboradores (2004) Donzelli *et al.* (2006), La Touche, Escalante e Linares (2007) Posadzki e seus colaboradores (2011). Com base na revisão da literatura, observa-se que o Método Pilates apresenta resultados significativos na redução da dor lombar e na melhora da funcionalidade de pacientes com dor lombar crônica. Os estudos analisados apontam benefícios não apenas físicos, como o fortalecimento muscular e o aumento da flexibilidade, mas também psicossociais, proporcionando melhor qualidade de vida e reintegração às atividades cotidianas. Dessa forma, o Pilates se mostra uma alternativa terapêutica eficaz e segura, especialmente por trabalhar a consciência corporal e o equilíbrio entre força e alongamento.

Palavras-chave: Método Pilates. Coluna Lombar. Dor Lombar Crônica.

REFERÊNCIAS

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA. Biblioteca Central Prof. Faris Michaele. Manual de normalização bibliográfica para trabalhos científicos. 4. ed. Ponta Grossa: Ed. UEPG, 2019, 169 p. Disponível em:

https://deinfo.uepg.br/~tcc/doc/Manual_ABNT_UEPG_2019.pdf. Acesso em: 25 set. 2025. MELO, B. et al. Efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v.19, n.2, p. 205- 214, mar. 2014. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/3237/pdf162>. Acesso em: 19 set. 2025.

KOLYNIAK, E. G. G.; CAVALCANTI, S. M. B.; AOKI, M. S. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método Pilates®.

Revista

brasileira de medicina do esporte, Niterói, v. 10, n. 6, nov./dez. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 03 Out. 2025.

LA TOUCHE, R.; ESCALANTE, K.; LINARES, M. T. Treating non-specific chronic low back pain through the Pilates Method. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v.

12, n. 4, Oct. 2008. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>>. Acesso em: 03 Out. 2025.

MEIRA, S. S; VILELA, A. B. A.; PINTO, C. S. A eficácia do método Pilates no tratamento

de lombalgias: uma revisão de literatura. **Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista**

Digital, Buenos Aires, v. 17, n. 171, ago. 2012. Disponível em:<<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 03 Out. 2025.

DONZELLI, S.; DI DOMENICA, E.; COVA, A. M.; GALLETTI, R.; GIUNTA, N. Two different techniques in the rehabilitation treatment of low back pain: a randomized controlled

trial. **Europa Medicophysica**, v. 42, n. 3, 2006. Disponível em: <www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>. Acesso em: 03 Out. 2025.

POSADZKIP, P.; LIZIS, P.; HAGNER-DERENGOWSKA, M. Pilates for low back pain: a systematic review. **Complementary therapies in clinical practice**, v. 17, n. 2, maio 2011.

Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>>. Acesso em: 03 Out. 2025.