



EFICÁCIA DO MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA DURANTE A GRAVIDEZ: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

MARIA VALBILENE GONÇALVES; MARIA VILMARA BATISTA GONÇALVES; MARIA VERINALDA BATISTA GONCALVES

INTRODUÇÃO: A gravidez se configura como um período de mudanças físicas, emocionais, hormonais e biomecânicas no corpo da mulher além de queixas algicas e limitações das atividades de vidas diárias. A dor lombar é um sintoma frequentemente relacionado à gestação. Devido a sua etiologia multifatorial e ao desconhecimento de muitas de suas causas, a lombalgia apresenta-se como sendo um sintoma de difícil tratamento e prevenção, constituindo um desafio para os profissionais da área de saúde. **OBJETIVO:** Descrever a eficácia do Método Pilates na dor lombar durante o período gestacional. **METODOLOGIA:** Revisão integrativa, nas qual buscaram-se artigos nas bases de dados Scielo, PubMed e Lilacs, através dos seguintes descritores: Gravidez e Fisioterapia e as correspondentes em inglês, Pregnancy and Physiotherapy, português publicados a partir de 2008. Foram encontrados 97 artigos em português e inglês, ao final apenas 14 artigos foram elegíveis para o estudo. **RESULTADOS:** Os artigos mostraram que o método pilates pode ser utilizado no tratamento da lombalgia durante a gravidez para correção postural e alívio da dor lombar. Quanto à forma de aplicação, todos os princípios do método devem ser seguidos quando este for utilizado na reabilitação, sendo que a maioria dos estudos recomenda que as sessões durem uma hora, três vezes na semana. O Método Pilates, apesar de ser uma técnica antiga, tem sido procurado nas últimas duas décadas, sobretudo pelo fato de objetivar a melhora da flexibilidade, da força, da postura, do equilíbrio, da consciência corporal, da respiração, corrigindo os desequilíbrios musculares, e fortalecendo os músculos posturais inclusive na coluna lombar, reduz as dores lombares. **CONCLUSÕES:** Estima-se que este estudo contribuirá para integrar informações a cerca da eficácia do Método Pilates como minimizador dos desconfortos algicos referidos na gestação, proporcionando uma melhor qualidade de vida, sem que interfira nas suas atividades diárias.

Palavras-chave: Lombalgia, Dor lombar, Gestação, Tratamento, Método pilates.