



A TERAPÊUTICA DO PILATES NA LOMBALGIA CRÔNICA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

LUISA BOMJARDIM CARVALHO GUIMARAES; PAULA BRAGA ANDRADE; ANA CLARA RIVETTI BITTENCOURT DE PAULA; LARA DE BARROS WANDERLEY GOMES

INTRODUÇÃO: A lombalgia crônica é considerada um grande problema de saúde pública, caracterizada como um distúrbio doloroso localizado entre a primeira e a quinta vértebra lombar. Entre as técnicas de cinesioterapia utilizadas nessa patologia encontra-se o pilates, que consiste na realização de exercícios físicos que enfatizam o alongamento e fortalecimento corporal. Diante disso, são múltiplos os estudos realizados que analisam a dor crônica na lombar e seu prognóstico, sendo investigado a melhora dos pacientes em relação ao tempo e frequência da prática do pilates. **OBJETIVO:** O trabalho tem como objetivo demonstrar os benefícios da prática do pilates diante das lombalgias crônicas, comparando estudos e resultados. **MÉTODOS E MATERIAIS:** Foi feita uma revisão bibliográfica utilizando artigos científicos dos bancos de dados Scielo, BMC e PubMed. **DISCUSSÃO:** São inúmeros os custos gerados como consequência da lombalgia crônica, como ausência no trabalho e utilização do sistema de saúde. Além disso, há muitos sintomas relacionados a essa patologia, como deficiências motoras, dificuldade de ativação de músculos, e o medo de vivenciar a dor ao se movimentar. Dessa maneira, são diversas as diretrizes de dores crônicas lombares que indicam exercícios relacionados ao alongamento, equilíbrio, fortalecimento e resistência. Entre as várias técnicas terapêuticas está o pilates. Em vista disso, hoje temos muitas concordâncias e discordâncias em relação às análises, entretanto, as mais recentes são de maior credibilidade. A concordância desses estudos é que, de fato, o pilates contribui sim para a problemática em questão. Entretanto, os estudos se contradizem em questão do tempo e frequência necessários para se ter uma melhora efetiva nos sintomas. **CONCLUSÃO:** Diante do exposto, é evidente que o pilates contribui a longo prazo para a terapêutica das lombalgias crônicas. Diante das controvérsias dos estudos, atualmente, é mais aceito que a longo prazo ainda há progressões frente as dores musculares, porém diante outras deficiências isso não ocorre. Por fim, foi observado também que a prática do pilates duas vezes por semana é mais eficaz do que somente uma, sendo o custo-benefício preferível frente a prática três vezes por semana.

Palavras-chave: Pilates, Lombalgia, Dor, Saúde, Fisioterapia.