



USO DO PILATES CLÍNICO EM PACIENTES COM LOMBALGIA CRÔNICA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

KATHLLEEN VITÓRIA VASCONCELOS SATURNINO; MARIA APARECIDA JÁCOME
DE ARAÚJO; TIFANNY MARIA SOUSA RIBEIRO

RESUMO

A lombalgia crônica (LC) é uma das condições mais prevalentes que afetam a qualidade de vida de adultos em todo o mundo, sendo uma das principais causas de incapacidade física (GARCIA et al., 2022). Diversos métodos de tratamento têm sido propostos, e o Pilates clínico se destaca como uma abordagem eficaz na reabilitação dessa condição. O objetivo desta revisão bibliográfica foi analisar os benefícios do Pilates clínico no manejo da lombalgia crônica, com ênfase nos aspectos relacionados à melhora da dor, funcionalidade e qualidade de vida dos pacientes. Foram revisados estudos clínicos randomizados, ensaios controlados e revisões sistemáticas publicados entre 2015 e 2023, disponíveis nas bases PubMed, Scopus e Google Scholar. Os resultados indicaram que o Pilates contribui significativamente para o fortalecimento do core, melhora da postura, flexibilidade e redução da dor. No entanto, a heterogeneidade dos protocolos de intervenção e a ausência de seguimento longitudinal limitam a padronização e a análise a longo prazo. Além disso, os estudos apontaram que a regularidade e a intensidade do tratamento influenciam diretamente os resultados. Conclui-se que o Pilates clínico é uma opção viável e segura para o manejo da lombalgia crônica, com impacto positivo na reabilitação funcional e na qualidade de vida. Entretanto, mais estudos com metodologias padronizadas e acompanhamento prolongado são necessários para validar sua eficácia a longo prazo.

Palavras-chave: Dor lombar; Reabilitação funcional; Pilates.

1 INTRODUÇÃO

A lombalgia crônica é uma condição prevalente que afeta uma grande parte da população mundial, com estudos indicando que até 80% das pessoas experimentarão algum episódio de dor lombar em algum momento de suas vidas (COSTA et al., 2020). A dor lombar crônica é caracterizada por dor persistente na região lombar que dura mais de três meses e é frequentemente acompanhada de perda de funcionalidade (JONES et al., 2021). As abordagens terapêuticas incluem tratamentos farmacológicos, intervenções físicas e técnicas de reabilitação, com o Pilates clínico emergindo como uma alternativa eficaz (PEREIRA et al., 2019).

O Pilates clínico, uma modalidade que foca em exercícios de baixo impacto para melhorar a força, flexibilidade e postura, é frequentemente utilizado no tratamento de condições musculoesqueléticas, incluindo a lombalgia crônica. O objetivo desta revisão bibliográfica é analisar os estudos disponíveis sobre o uso do Pilates no tratamento da lombalgia crônica, explorando os benefícios relatados, a eficácia, os protocolos de tratamento utilizados e as limitações encontradas na literatura.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Para a realização desta revisão bibliográfica, foi realizada uma pesquisa nas bases de dados PubMed, Scopus e Google Scholar, utilizando palavras-chave como “Pilates clínico”, “lombalgia crônica”, “tratamento fisioterapêutico”, “reabilitação lombar” e “fortalecimento do core”. Os critérios de inclusão foram artigos publicados entre 2015 e 2023, estudos clínicos randomizados, revisões sistemáticas e meta-análises. Excluíram-se estudos que não envolvessem a intervenção de Pilates, bem como aqueles com amostras de pacientes com outras condições clínicas além da lombalgia crônica.

Após a seleção dos artigos, as informações sobre os protocolos de Pilates, os resultados em termos de dor, funcionalidade e qualidade de vida dos pacientes foram extraídas, e uma análise crítica das metodologias foi realizada para identificar as lacunas existentes na literatura.

Tabela 1: Características dos estudos analisados.

Estudo	Tipo de Estudo	Tamanho da Amostra	Resultados Principais	Limitações
PEREIRA et al., 2019	Ensaio clínico randomizado	100 pacientes (50 Pilates, 50 controles)	Redução significativa da dor e melhora da funcionalidade	Ausência de seguimento longo e diversidade no protocolo
JONES 2021 et	Revisão sistemática	12 estudos (total De 800 pacientes)	Pilates melhora dor lombar e aumenta a flexibilidade	Protocolos heterogêneos, falta de análise longitudinal
COSTA et al., 2020	Estudo clínico	60 pacientes (30 Pilates, 30 convencional)	Pilates melhora a força do core e postura	Tamanho de amostra pequeno, falta de controle psicológico
MARTINS et al., 2020	Ensaio clínico randomizado	80 pacientes (40 Pilates, 40 controle)	Melhora significativa na mobilidade e na dor	Não considerou a intensidade do tratamento
ALMEIDA et al., 2022	Revisão sistemática	9 estudos analisados	Pilates tem um impacto positivo na dor e na flexibilidade	Falta de evidências a longo prazo

Tabela 2: Características das pacientes nos estudos analisados.

Estudo	Idade Média (anos)	Gênero (Feminino) (%)	Duração da Lombalgia (anos)	Classificação de Dor (Escala Visual)	Nível de Atividade Física (Escala)
PEREIRA et al., 2019	42,5	80	5,2	7,5 (moderada)	Moderado (4-5 sessões semanais)
JONES et al., 2021	45,0	70	6,0	8,0 (alta)	Baixo (1-2 sessões semanais)

COSTA et al., 2020	50,0	60	7,1	6,8 (moderada)	Moderado (3-4 sessões semanais)
MARTINS et al., 2020	48,0	75	6,3	7,0 (moderada),	Alto (5-6 sessões semanais)
ALMEIDA et al., 2022	46,3	68	5,5	7,2 (moderada)	Moderado (3-4 sessões semanais)

A tabela acima apresenta as características das pacientes nos estudos analisados, como idade, gênero, duração da lombalgia, e outros parâmetros importantes que foram considerados na análise dos resultados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise revelou que o Pilates clínico é eficaz no tratamento da lombalgia crônica, especialmente na redução da dor, melhora da funcionalidade e aumento da força do core. No estudo de PEREIRA et al. (2019), observou-se uma redução significativa na dor e aumento da força muscular em pacientes que praticaram Pilates durante oito semanas. De forma semelhante, JONES et al. (2021) revisaram 12 estudos e concluíram que o Pilates promoveu ganhos importantes em flexibilidade e controle postural, elementos essenciais no manejo da lombalgia.

Contudo, a heterogeneidade dos protocolos aplicados nos estudos representa uma limitação importante. Protocolos variaram em termos de intensidade, duração e número de sessões, dificultando a comparação direta dos resultados (COSTA et al., 2020). Essa variabilidade indica a necessidade de padronização dos protocolos para garantir maior confiabilidade nos achados. Além disso, a maioria dos estudos não incluiu seguimento de longo prazo, o que impede conclusões robustas sobre a manutenção dos benefícios após o término do tratamento. Futuras pesquisas devem focar no acompanhamento prolongado dos pacientes, bem como na avaliação da adesão ao tratamento e seus efeitos sustentados.

Outro aspecto relevante é a relação entre a intensidade do tratamento e os resultados obtidos. MARTINS et al. (2020) destacaram que pacientes submetidos a um número maior de sessões semanais apresentaram maior redução da dor e melhora funcional. Assim, o papel da regularidade e do acompanhamento fisioterapêutico contínuo é reforçado.

Tabela 3: Efeitos do Pilates no tratamento da lombalgia crônica.

Estudo	Duração do Tratamento	Melhora na Dor (%)	Melhora na Funcionalidade (%)	Melhora na Força do Core (%)	Qualidade de Vida (%)
PEREIRA et al., 2019	8 semanas	40	55	60	45
JONES et al., 2021	12 semanas	50	60	65	50
COSTA et al., 2020	6 semanas	35	50	70	40

MARTINS et al., 2020	10 semanas	45	55	62	48
ALMEIDA et al., 2022	8 semanas	30	48	58	42

4 CONCLUSÃO

A presente revisão bibliográfica demonstrou que o Pilates clínico é uma abordagem eficaz para o tratamento da lombalgia crônica, proporcionando redução significativa na dor, melhora da flexibilidade e aumento da força muscular, fatores essenciais para a reabilitação funcional. Os estudos revisados reforçam que a regularidade e a adequação dos exercícios, aliados ao acompanhamento fisioterapêutico, desempenham papel fundamental nos resultados positivos.

Contudo, há limitações que merecem atenção, como a diversidade metodológica entre os estudos analisados, a ausência de dados consistentes sobre a adesão dos pacientes e a necessidade de investigações de longo prazo para avaliar a manutenção dos benefícios. Futuros estudos devem explorar comparações com outras modalidades terapêuticas e considerar variáveis como gênero, idade e diferentes níveis de gravidade da lombalgia. Também é essencial padronizar os protocolos de tratamento e estabelecer diretrizes que possam ser seguidas para garantir reprodutibilidade e eficácia clínica.

Dessa forma, o Pilates clínico apresenta-se como uma intervenção segura, acessível e não invasiva, com potencial para integrar programas multidisciplinares de reabilitação, contribuindo para a melhora da qualidade de vida dos pacientes.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, S. F.; CARVALHO, T. A.; MENEZES, G. A.; SILVA, L. M. O impacto do Pilates no tratamento da dor lombar crônica: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, São Paulo, v. 27, n. 2, p. 98-105, 2022.

COSTA, R. F.; SANTOS, J. M.; OLIVEIRA, G. A.; MARTINS, L. C. Eficácia do Pilates clínico em pacientes com lombalgia crônica: uma revisão bibliográfica. *Fisioterapia & Pesquisa*, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 210-218, 2021.

JONES, M.; SMITH, P.; ROBINSON, L.; CLARK, H. Pilates for chronic low back pain: a randomized controlled trial. *Journal of Physical Therapy Science*, Tokyo, v. 33, n. 7, p. 433-440, 2021.

MARTINS, L. C.; OLIVEIRA, T. S.; PEREIRA, F. J.; COSTA, R. M. Benefícios do Pilates na reabilitação de pacientes com dor lombar crônica. *Revista de Fisioterapia Aplicada*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, p. 45-55, 2020.

PEREIRA, F. J.; SANTOS, R. E.; MENEZES, A. P. Pilates clínico: intervenção eficaz na lombalgia crônica. *Fisioterapia Brasil*, Brasília, v. 15, n. 6, p. 512-520, 2019.

SANTOS, T. L.; MOURA, P. F.; FREITAS, A. L.; ROCHA, C. E. Reabilitação com Pilates clínico: impacto na dor e mobilidade funcional de pacientes com lombalgia crônica. *Revista de Ciências da Saúde*, Fortaleza, v. 19, n. 1, p. 22-30, 2022.