



PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS ADAPTADOS PARA PACIENTES COM TROMBOCITOPENIA NA ÁREA DE PILATES

ÍTALO JOSÉ DA SILVA OLIVEIRA; MARIA CRISTINA DAMASCENA DOS PASSOS SOUZA

Introdução: O método Pilates tem se consolidado como uma intervenção terapêutica eficaz em diversos contextos clínicos, incluindo pacientes com trombocitopenia, uma condição caracterizada pela diminuição das plaquetas sanguíneas, o que aumenta o risco de sangramentos e eritemas. Devido à sua natureza de baixo impacto e ao foco no fortalecimento muscular, estabilidade postural e flexibilidade, o Pilates se apresenta como uma opção segura e eficaz, desde que os exercícios sejam adaptados às necessidades específicas dos pacientes. Contudo, a prescrição de exercícios exige cuidados rigorosos para evitar movimentos que possam gerar sobrecarga, quedas ou compressões excessivas. Assim, a prática deve ser conduzida por profissionais qualificados, em colaboração com a equipe médica, garantindo segurança e otimizando os benefícios terapêuticos. **Objetivo:** Analisar o impacto da trombocitopenia na personalização do método Pilates, destacando como suas adaptações contribuem para a melhoria clínica e qualidade de vida, por meio de uma revisão bibliográfica. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão integrativa com trinta artigos selecionados nas bases de dados PEDro, SciELO e PubMed, com critérios de inclusão e exclusão. Foram utilizados 14 artigos para identificar as lacunas e desafios na abordagem da trombocitopenia no campo cinesiofuncional. **Resultado:** A aplicação do Pilates em pacientes com trombocitopenia demonstrou benefícios como fortalecimento muscular, melhora do equilíbrio, flexibilidade e qualidade de vida, além da redução de dores musculoesqueléticas e fadiga crônica. Os exercícios adaptados, supervisionados e com progressões controladas, mostraram-se seguros, sem relatos de sangramentos ou efeitos adversos. Esses resultados reforçam a importância do acompanhamento por profissionais capacitados e o potencial do Pilates como estratégia de reabilitação. Contudo, a escassez de estudos nesta área destaca a necessidade de mais pesquisas para aprofundar o conhecimento sobre a prática terapêutica do Pilates para essa população. **Conclusão:** O Pilates, quando adaptado às necessidades dos pacientes com trombocitopenia, é uma abordagem segura e eficaz para melhoria da sinergia funcional do paciente e amplitude do movimento. Embora a implementação do Pilates em pacientes trombocitopênicos seja eficaz, a realização de novos estudos enfrenta desafios pela complexidade da condição. Portanto, a adaptação dos exercícios e o acompanhamento contínuo são essenciais para garantir a segurança e otimizar os resultados.

Palavras-chave: **EDUCAÇÃO FÍSICA; TROMBOCITOPENIA; CINESIOLOGIA**