

**Título: OS IMPACTOS DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA DO PACIENTE  
COM LOMBALGIA CRÔNICA**

*Title: THE IMPACTS OF THE PILATES METHOD ON THE QUALITY OF LIFE OF  
PATIENTS WITH CHRONIC LOW BACK*

Naiara Rodrigues Soares <sup>1</sup>, Rosangela dos Reis Nunes<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Luterano de Palmas –  
CEULP, <sup>2</sup> Fisioterapeuta graduada pela Universidade Estadual de Londrina – UEL.  
Professora do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Luterano de Palmas - CEULP.  
Orientadora.

**Endereço para correspondência:** Naiara Rodrigues Soares. 210 sul, alameda 03, lote  
18 casa 02, CEP 77020-598, Palmas-Tocantins. (63)984144455. E-mail:  
nairarodriguessoares@gmail.com.

## RESUMO

**Introdução:** A lombalgia crônica quando está relacionada com a incapacidade pode ser explicada por uma dificuldade ou impossibilidade de realização de tarefas e atividades por algum quadro de dor, como as atividades do trabalho, atividades sociais e de lazer que podem ser afetada, podendo até mesmo ser inviabilizadas, em função da dor e também a incapacidade pode ter outras variáveis como a ansiedade, o estresse e medo. Dentre os métodos cinesioterapêutico, o método Pilates é o que tem a abordagem global do paciente podendo trazer a redução da dor. O Pilates na lombalgia crônica tem como base os exercícios que trazem o alongamento e fortalecimento corporal, o método trabalha em conjunto com o fortalecimento isométrico, alongamento global, respiração e posicionamento adequado da coluna promovendo uma maior consciência e propriocepção corporal. **Objetivo:** Descrever os impactos do método Pilates na qualidade de vida de pacientes com lombalgia crônica. **Material e métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, os estudos foram realizados através de análise de publicações encontradas na internet sobre os impactos do método Pilates na qualidade de vida de pacientes com Lombalgia Crônica. Para realização da pesquisa foram utilizadas as bases de dados PubMed, Scielo e PEDro. Foram selecionadas publicações entre os anos de 2010 e 2021. Como critérios de inclusão foram selecionados publicação na língua portuguesa e língua inglesa, os dados encontrados serão selecionados, compilados e apresentados sob forma de discussão. E como critérios de exclusão foram artigos publicados antes do ano 2010, e assuntos não relacionados ao tema deste estudo. **Resultados:** De acordo com todos os estudos pesquisados e os resultados encontrados o método Pilates é eficaz pois proporciona diminuição da dor, melhorando a qualidade de vida dos pacientes com lombalgia crônica. **Conclusão:** Levando em consideração todos os estudos relatados, conclui-se que o método Pilates ocasiona impactos positivos na qualidade de vida dos pacientes com lombalgia crônica, tais como melhoria da funcionalidade, flexibilidade, equilíbrio, força muscular e diminuição da dor, porém requer mais estudos científicos sobre o assunto para ter uma abordagem e tratamento concretizado sobre o método Pilates na lombalgia crônica.

**Descritores:** Pilates. Lombalgia Crônica. Impactos do método Pilates.

## ABSTRACT

difficulty or impossibility of performing tasks and activities due to some pain situation, such as work activities, social and leisure activities that can be affected, and may even be made impossible, due to pain and disability, there may be other variables such as anxiety, stress and fear. Among the kinesio therapeutic methods, the Pilates method is the one that has a global approach to the patient and can reduce pain. Pilates in chronic low back pain is based on exercises that bring body stretching and strengthening, the method works together with isometric strengthening, global stretching, breathing and proper positioning of the spine, promoting greater body awareness and proprioception. **Objective:** Describe the impacts of the Pilates method on the quality of life of patients with chronic low back pain. **Material and methods:** This is a literature review, the studies were carried out through the analysis of publications found on the internet about the impacts of the Pilates method on the quality of life of patients with Chronic Low Back Pain. To carry out the research, the databases PubMed, Scielo and PEDro were used. Publications between 2010 and 2021 were selected. As inclusion criteria, publication in Portuguese and English was selected, the data found will be selected, compiled and presented in the form of a discussion. And as exclusion criteria were articles published before the year 2010, and subjects not related to the subject of this study. **Results:** According to all researched studies and the results found, the Pilates method is effective as it provides pain reduction, improving the quality of life of patients with chronic low back pain. **Conclusion:** Taking into account all reported studies, it is concluded that the Pilates method causes positive impacts on the quality of life of patients with chronic low back pain, such as improved functionality, flexibility, balance, muscle strength and pain reduction, but it requires more scientific studies on the subject to have an approach and concrete treatment on the Pilates method in chronic low back pain.

**Descriptors:** Pilates. Chronic Low Back Pain. Impacts of the Pilates method.

Os dados da Organização Mundial da Saúde demonstraram que o mundo tem cerca de oitenta a oitenta e cinco por cento de indivíduos com dor nas costas com causa não conhecida, e que a lombalgia é uma causa mais comum que ocorre na coluna vertebral, podendo afetar mais de oitenta por cento das pessoas em algum momento da vida, sendo noventa por cento das pessoas apresentaram mais dor lombar, apontando assim que a lombalgia tem episódios entre adultos e jovens mais comuns com essa incapacidade (SANTOS et. al.,2015).

A lombalgia crônica quando está relacionada com a incapacidade pode ser explicada por uma dificuldade ou impossibilidade de realização de tarefas e atividades por algum quadro de dor, como as atividades do trabalho, atividades sociais e de lazer que podem ser afetadas, podendo até mesmo ser inviabilizadas, em função da dor e também a incapacidade pode ter outras variáveis como a ansiedade, o estresse e medo (SILVA et. al.,2018).

Segundo Silva (2018) o tratamento de lombalgia crônica tem vários recursos fisioterapêutico na literatura, mas com mais evidência o exercício físico. O tratamento para redução da intensidade de dor e da incapacidade funcional são exercícios baseados em melhorar a força e a resistência dos músculos do tronco. Outra conduta para tratamento para lombalgia crônica é a Escola Postural, tendo como um programa multidisciplinar trazendo benefícios não apenas para a disfunção musculoesquelética, mas trazendo também a qualidade de vida e aos aspectos psicossociais.

Silva (2018) afirma, que o Pilates dentre os métodos cinesioterapêutico é o que tem a abordagem global do paciente podendo trazer a redução da dor, e conseqüentemente os prejuízos causados pelo quadro doloroso nas atividades de vida diária (AVD) e de vida prática (AVP) dos pacientes. Os exercícios criados por Joseph Pilates, em 1918, têm como objetivo a estabilização da coluna, pois traz ativação da musculatura power house, que é responsável pela estabilização estática e dinâmica da coluna vertebral. O Pilates na lombalgia crônica tem como base os exercícios que trazem o alongamento e

abalha em conjunto com o fortalecimento isométrico, alongamento global, respiração e posicionamento adequado da coluna promovendo uma maior consciência e propriocepção corporal, tendo pouca evidência na literatura sobre a sua efetividade em pacientes com lombalgia crônica.

A descrição dos impactos que o Pilates proporcionou para os pacientes com lombalgia crônica é relevante, pois contribuiu para enriquecimento dos debates científicos sobre qualidade de vida dos pacientes com lombalgia crônica e fomentou o uso ou a mescla do Pilates em conjunto com outros recursos terapêuticos junto a estes pacientes. É possível que a prática do exercício físico com Pilates em pacientes com lombalgia crônica, proporcionou melhor flexibilidade, equilíbrio, propriocepção e força muscular, podendo obter uma melhora global na qualidade de vida de cada paciente.

No contexto do Pilates voltada para lombalgia crônica este trabalho teve como objetivo geral descrever os impactos do método Pilates na qualidade de vida de pacientes com lombalgia crônica. Como objetivos específicos estabelecer relação entre o Pilates e a possível diminuição da dor lombar, classificar os impactos do Pilates sobre a possível melhora da funcionalidade, analisar os impactos/benefícios do Pilates para a qualidade de vida dos pacientes com lombalgia crônica, determinar a ocorrência ou não de diminuição do uso de medicamento após as práticas de Pilates, identificar a possível melhora da flexibilidade e do equilíbrio, e descrever demais tipos de impacto sobre variáveis físicas como força muscular, equilíbrio, coordenação motora, etc. Lançou-se com hipótese que o tratamento com Pilates na lombalgia crônica pode trazer uma melhora na qualidade de vida, redução da dor, também pode promover uma reeducação postural, aumento da força muscular e proporcionar benefícios a longo prazo para esses pacientes.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

Este estudo tratou-se de uma revisão bibliográfica, os estudos foram realizados através de análise de publicações encontradas na internet sobre os impactos do método Pilates na qualidade de vida de pacientes com Lombalgia Crônica. A coleta de dados foi

des mbro de 2021, compondo neste intervalo todo o processo desenvolvimento do projeto, desde a escolha do tema até a entrega para a Banca examinadora do projeto. Para realização da pesquisa foram utilizadas as seguintes palavras: Lombalgia crônica, Pilates, Qualidade de vida com o Pilates, e usou-se as bases de dados PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Physiotherapy Evidence Database (PEDro). Foram selecionadas publicações entre os anos de 2010 e 2021. Como critérios de inclusão foram selecionados publicação na língua portuguesa e língua inglesa, os dados encontrados serão selecionados, compilados e apresentados sob forma de discussão. E como critérios de exclusão foram artigos publicados antes do ano 2010, e assuntos não relacionados ao tema deste estudo. Todas as informações foram obtidas em materiais já publicados e disponibilizados na literatura não havendo intervenção ou abordagem direta aos seres humanos, portanto, de acordo com a Resolução 466/2012, não houve necessidade de aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa.

## **DESENVOLVIMENTO**

### **COLUNA VERTEBRAL**

A função da coluna vertebral é trazer uma proteção para medula espinhal, oferecendo assim uma sustentação e mobilidade para cabeça, tendo como resultados diversos movimentos do tronco e trazendo uma definição desses vários músculos, apresentando assim a flexibilidade necessária da movimentação do tronco, tendo 33 vértebras formando assim esse conjunto de função (RIBEIRO; MARTINS; PEREZ, 2019 apud DANGELO; FATTINI, 2011).

Tendo assim também os músculos que se originam no tronco que são divididos em dois grupos, como os músculos oblíquos internos, transversos abdominais e os multifídeos que são os músculos profundos, e os músculos oblíquos externos, eretores espinhais e o reto abdominal, sendo os músculos superficiais, que têm como conjunto o resultado de

E GOUVEIA, 2008).

Portanto a coluna obtém três sistemas sendo o passivo, ativo e neural que tem como estabilidade da coluna. O sistema passivo abrange as vértebras, discos intervertebrais, articulações e ligamentos tendo maior estabilidade e limitação no final de cada movimento passivo. O sistema ativo que resulta nos músculos e tendões que tem mais função de sustentar as forças do dia a dia. E o sistema neural compõe pelo sistema nervoso central e periférico, tendo como função a estabilidade dinâmica, desta maneira esse sistema deve ativar os músculos no momento do movimento corretamente protegendo assim a coluna de lesões e fazendo o movimento ocorre corretamente como afirma Silva e Guerino (2019) apud França, Clarete e Marques (2008).

## **LOMBALGIA CRÔNICA**

A Lombalgia pode ser definida como processo doloroso e rígido que fica localizado na parte da coluna vertebral na região lombar ou na cintura pélvica, pois quando ocorre irradiação para os membros inferiores pode ser apresentado por lombociatalgia, tendo o comprometimento do nervo ciático, podendo ser mecânica a dor e gerando uma piora pela inclinação como levantado peso tendo movimento de encurvamento e torção do tronco, também a lombalgia é a classificada em dois tipos: a aguda que tem o quadro álgico com início súbito com duração de menos de três meses, e a lombalgia crônica que é apresentada por um quadro álgico de mais de três meses podendo ter períodos de melhora e piora (MEHRET; COLOMBO; SILVÉRIO-LOPES, 2010).

A dor lombar pode ser apresentada por várias causas, são elas condições congênitas, degenerativas, inflamatórias, infecciosas, tumorais e mecânico-posturais, podendo ser lombalgia inespecífica ou mecânica-postural é onde apresenta a maioria dos relatos dos pacientes, podendo ocorrer desequilíbrio com a carga funcional e nas atividades laborais feita com esforço (FERREIRA; MARTINS; CAVALCANTI, 2016 apud LIMA et. al., 2009). Além disso os pacientes com lombalgia pode apresentar o diagnóstico

com o laque, a manobra de Valsalva sinal das pontas, sinal de estiramento, e tendo também exames de imagem como o raio-X, a tomografia computadorizada ou a ressonância magnética (MEHRET; COLOMBO; SILVÉRIO-LOPES, 2010).

Portanto as causas da dor lombar divergem entre os autores, podendo alguns observar a diminuição da atividade muscular paravertebral, que é responsável pela desestabilização da coluna nos jovens com lombalgia, e os outros podem classificar pela a ineficiência muscular e o aumento da lordose lombar e do ângulo, onde também pode ocorre uma diminuição da atividade dos glúteos podendo o apresentar o aparecimento dos sintomas da lombalgia (RIBEIRO; MARTINS; PEREZ, 2019 apud DURANTE ;VASCONCELOS, 2009).

## **MÉTODO PILATES NA LOMBALGIA CRÔNICA**

O método de Pilates está sendo cada vez mais praticado pelos pacientes, pois atua como promoção de saúde e prevenção de doenças, pois ocorre um melhor condicionamento físico, aumenta o fluxo sanguíneo e a flexibilidade, tratando assim doença, como osteomioarticulares, sendo uma delas as lombalgias, tendo também como objetivo terapêutico a correção postural com o fortalecimento e alongamento muscular, trabalhando o corpo global (SANTOS; MOSER; BERNARDELLI, 2015). Assim o método Pilates vai principalmente trazer a melhoria dos grupos musculares agonista e antagonista, com isso oferecendo um trabalho para os músculos estabilizadores (CONCEIÇÃO; MERGENER, 2012).

Assim também, quando ocorre à comparação com outras terapêuticas no tratamento de dores na coluna vertebral, o método Pilates é mais eficaz, pois apresentar uma redução dos quadros dolorosos e uma melhor qualidade de vida, ou seja, ocorre uma contração correta do músculo transverso do abdômen trazendo assim a estabilidade lombo-pélvico, proporcionando um controle motor e resultando em um melhor equilíbrio estático e dinâmico como afirma Santos, Moser e Bernardelli (2015).

mbalgia com o método Pilates é muito eficaz para a melhora da dor lombar, trazendo um fortalecimento da musculatura extensora do tronco e da musculatura abdominal, apresentando benefícios como ganho de força flexibilidade e força muscular geral, melhora da postura, da consciência corporal, da respiração, do equilíbrio, da coordenação motora, trazendo um relaxamento muscular, logo após a melhora da dor pois resultará no realinhamento do corpo na região lombar (FERREIRA; MARTINS; CAVALCANTI, 2016).

## RESULTADOS

Conceição; Mergener(2012) realizaram um estudo de relato de casos com 7 voluntários do sexo feminino, todas tinham habilidade para executar os exercícios do nível básico e intermediário do método Pilates, e com o diagnóstico de lombalgia crônica sendo a causa por encurtamento/retrações das cadeias musculares, e com diminuição de força muscular da musculatura flexora e extensora do tronco, hipomobilidade ou hiperomobilidade lombar. Ao final desse estudo o método Pilates promoveu estabilização para a coluna lombar, tendo uma melhora considerável na dor e na qualidade de vida dos voluntários.

Santos et. al. ( 2015) realizaram um estudo de revisão sistemática objetivando a avaliar a eficácia do método Pilates no tratamento de intervenções e tipos de avaliação de dor lombar, de ambos os sexos, com idade de 18 a 60 anos, os artigos selecionados foram indivíduos com dor lombar específica ou não, para que tivessem instrumentos para avaliar a dor antes e após as sessões de Pilates. Nos resultados foram observados uma quantidade menor de artigos com alto padrão metodológico, tendo 25 artigos selecionados e incluídos apenas quatro depois da avaliação de qualidade metodológica, por isso não obteve uma conclusão que o método Pilates é eficaz na redução da dor lombar, mas que nos quatro artigos mostrou que o método Pilates reduz a dor lombar independentemente de sua natureza, trazendo estabilidade à coluna vertebral com fortalecimento do músculo transverso do abdômen, trazendo assim uma melhora na

qua  
bilidade, e também observou uma redução no quadro dolorosos mais apenas com dois níveis significativos, por isso sugere novos estudo pois foram poucos artigos de 25 tendo apenas quatro adequaram aos critérios presentes na pesquisa.

No estudo de Ferreira; Martins; Cavalcanti (2016) fizeram uma revisão literária do tipo descritivo-exploratória, objetivou verificar os efeitos do método Pilates em pacientes com lombalgia. Os resultados incluídos neste estudo descreveram que obteve melhora na dor lombar com o método de Pilates, ou seja, proporcionando o fortalecimento da musculatura extensora do tronco e da musculatura abdominal, tendo técnica para ganho de flexibilidade e força muscular geral, melhora da postura, da respiração, do equilíbrio, da consciência corporal, da coordenação motora trazendo assim um relaxamento muscular, com isso ocorre a melhora da dor, até mesmo na região lombar pois traz um realinhamento do corpo. Mas não havendo um protocolo de exercícios bem definido para a dor lombar, precisa de mais estudos para que o método Pilates se consolide como uma terapia eficaz no tratamento das lombalgias.

Silva et. al (2018) realizaram um estudo clínico, controlado e randomizado, objetivou avaliando o efeito dos exercícios do método Pilates no tratamento da lombalgia crônica, com com faixa etária de 30 a 60 anos, de ambos os sexos, a amostra foram composta por 22 indivíduos dividindo em dois grupos de forma aleatória com um sorteio simples, ficando 11 no grupo controle (GC), e 11 no grupo experimental (GE), mas somente 16 participantes concluíram o tratamento, realizando análises descritivas utilizando medidas de frequência e porcentagem, tendência central e de variabilidade da pontuação da EAV e dos questionários. Os resultados mostrou que no grupo pré e pós não apresentou significativa estatisticamente na avaliação da dor e incapacidade, não obtendo diferença no grupo controle também, mas no grupo experimental apresentou melhora nos valores das duas etapas da coleta pré e pós na escala analógica visual e na escores de Oswestry. No final da pesquisa concluiu-se que o estudo apresentou que o método Pilates é um instrumento eficaz para pacientes de lombalgia crônica, para diminuir a dor e a incapacidade. Porém, comparando com os indivíduos do GC realizaram

al no mesmo momento e o método Pilates não mostrou elevação em relação aos escores de intensidade de dor e incapacidade funcional.

O estudo feito por Silva e Guerino (2019) foram realizado por bibliográfica descritiva e exploratória, com o método qualitativa e quantitativa, tendo delineamento longitudinal, sendo realizado por meio de uma revisão da literatura científica, objetivou verificar através de referências bibliográficas quais os benefícios e a aplicabilidade do método Pilates para a reabilitação e para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, tendo no processo final da seleção dos artigos 24 que obteve revisão sistemática simples. Na conclusão do estudo observou-se que é recomendado mais pesquisa para que se obtenha comprovação da eficácia do método Pilates, no entanto os estudos analisados evidenciou a eficácia do método Pilates trazendo como ferramenta na prevenção, promoção, reabilitação e na melhora da qualidade de vida dos indivíduos que praticam o Pilates.

## DISCUSSÃO

Este trabalho teve como objetivo geral descrever os impactos do método Pilates na qualidade de vida de pacientes com lombalgia crônica. Como objetivos específicos estabelecer relação entre o Pilates e a possível diminuição da dor lombar, classificar os impactos do Pilates sobre a possível melhora da funcionalidade, analisar os impactos/benefícios do Pilates para a qualidade de vida dos pacientes com lombalgia crônica, determinar a ocorrência ou não de diminuição do uso de medicamento após as práticas de Pilates, identificar a possível melhora da flexibilidade e do equilíbrio, e descrever demais tipos de impacto sobre variáveis físicas como força muscular, equilíbrio, coordenação motora, etc. Lançou-se com hipótese que o tratamento com Pilates na lombalgia crônica pode trazer uma melhora na qualidade de vida, redução da dor, também pode promover uma reeducação postural, aumento da força muscular e proporcionar benefícios a longo prazo para esses pacientes.

ener (2012) e Vieira e Fleck (2013) verificaram que o método de Pilates têm eficaz na dor lombar e na qualidade de vida tendo uma melhora significativa, melhorando força muscular, flexibilidade, consciência corporal, propriocepção, correção postural, equilíbrio e a circulação, diminuindo o estresse e aumentando a confiança e disposição, mostrando que tem mais eficaz comparando com outras técnicas trazendo mais satisfação em realizar os exercícios.

E também os autores Ferreira; Martins; Cavalcanti (2016) identificaram que o método Pilates traz benefícios geral com as técnicas de ganho de flexibilidade e força muscular geral, melhorando a postura, a respiração, coordenação motora, favorecendo assim um relaxamento muscular e como resultado, trazendo melhora da dor lombar e um realinhamento do corpo.

Portanto, de acordo com os resultados encontrados, o método Pilates promove eficácia e melhora na vida dos indivíduos com lombalgia crônica, principalmente melhorando a qualidade de vida e na diminuição da dor, indo de encontro e dando suporte ao objetivo geral proposto.

Os trabalhos pesquisados também deram estrutura aos objetivos específicos propostos para estabelecer relação entre o Pilates e a possível diminuição da dor lombar, trazendo melhora a funcionalidade, a flexibilidade, o equilíbrio, força muscular e coordenação motora, melhorando significamente a dor e a qualidade vida dos pacientes.

## **CONCLUSÃO**

Considerando os estudos relatados, conclui-se que o método Pilates ocasiona impactos positivos na qualidade de vida dos pacientes com lombalgia crônica, tais como melhora da funcionalidade, flexibilidade, equilíbrio, força muscular e diminuição da dor. Porém o método Pilates na qualidade de vida dos pacientes com lombalgia crônica, requer maior número de estudos científicos sobre o assunto para ter uma abordagem e tratamento mais concretizado.

1. FERREIRA TN, OLIVEIRA DA, LOPRETO CAR. O MÉTODO PILATES EM PACIENTES COM LOMBALGIA. SAÚDE CIÊNCIA EM AÇÃO – Rev Acadêmica do Inst Ciências da Saúde. 2013;1–11.
2. Santos FDRP, Moser ADL, Bernardelli RS. Análise da Efetividade do Método Pilates na Dor Lombar: Revisão Sistemática. Rev Bras Ciência e Mov. 2015;23(1):157–63.
3. Silva PHB da, Silva DF da, Oliveira JK da S, Oliveira FB de. The effect of the Pilates method on the treatment of chronic low back pain: a clinical, randomized, controlled study. Brazilian J Pain. 2018;1(1):21–8.
4. Mehret MOC, Colombo CCG, Silvério-Lopes S. Estudo comparativo entre as técnicas de acupuntura auricular, cranioacupuntura de Yamamoto, eletroacupuntura e cinesioterapia no tratamento da lombalgia crônica. Rev Bras Ter e Saúde. 2010;1(1):1–12.
5. RIBEIRO RC, MARTINS PC de ML, PEREZ F da SB. CINESIOTERAPIA NO TRATAMENTO DA DOR LOMBAR CRÔNICA: REVISÃO DE LITERATURA. SAÚDE CIÊNCIA EM AÇÃO – Rev Acadêmica do Inst Ciências da Saúde. 2019;81–91.
6. De Freitas Silva RB, Guerino MR. Método Pilates: benefícios e aplicabilidade para melhorar a qualidade de vida. Fisioter Bras. 2019;20(2):249–62.
7. Vieira TM da C, Fleck CS. A influência do Método Pilates na dor lombar crônica: uma revisão integrativa. Discip Sci. 2013;14(2):285–92.
8. CONCEIÇÃO JS, MERGENER CR. Eficácia do método Pilates no solo em pacientes com lombalgia crônica. Relato de casos. FUNIFESP (SciELO). 2012;13(4):385–8.

