

## BENEFÍCIOS DO PILATES NA LOMBALGIA CRÔNICA

Erica Rigotti Partelli<sup>1</sup>  
Jose Paulo Ferreira Sperandio<sup>2</sup>  
Lucas Malagolini Costa<sup>3</sup>  
Thaisa Santana Thaddeu<sup>4</sup>  
Thais Ribeiro<sup>5</sup>  
Leonardo Figueiredo Silva<sup>6</sup>

Palavras-chave: Fisioterapia, Pilates, Lombalgia, Benefícios.

### **INTRODUÇÃO:**

Pilates é um método que objetiva integrar corpo e mente, melhorando o condicionamento físico, flexibilidade, força, equilíbrio e consciência corporal. A lombalgia é um dos mais comuns problemas da sociedade moderna, provocando limitações físicas e incapacidades.

### **METODOLOGIA:**

É uma pesquisa bibliográfica realizada nos periódicos Scielo, Lilacs e Revista Fisioterapia em Movimento entre os anos 2004 a 2012, utilizando os seguintes descritores: Pilates, Lombalgia, Fisioterapia, Benefícios.

### **RESULTADOS E DISCUSSÃO:**

Em um estudo realizado por CONCEIÇÃO (2012), 7 pacientes, sexo feminino, com idade entre 18 e 50 anos, com diagnóstico de lombalgia crônica. Houve melhora da dor e qualidade de vida.

Outra pesquisa, de KOLYNIK e CAVALCANTI (2004), o método Pilates é eficiente no fortalecimento dos músculos extensores e flexores de tronco, devido a pesquisa realizada com 20 pessoas em 25 sessões durante 12 semanas em que resultou em aumento da função dessa musculatura, atenuando o desequilíbrio.

Apud VASCONCELLOS e SILVA (2014) investigaram o efeito do Pilates na dor ao deambular, provocada pela lombalgia crônica. Após 15 sessões verificou-se mudanças no aspecto da marcha e redução satisfatória desses distúrbios.

Apud SILVA e MANNRICH (2009) estudaram os efeitos do Pilates na lombalgia em dois grupos, um realizava exercícios do método Pilates e o outro, exercícios convencionais. Após o tratamento, verificou-se uma maior diminuição da intensidade de dor no grupo com Pilates, levando os autores a concluir que os exercícios baseados no Pilates são mais eficazes que os usualmente utilizados no tratamento da lombalgia, segundo o artigo.

### **CONCLUSÃO:**

Conclui-se que o Pilates pode ser uma ferramenta eficaz para o fisioterapeuta no tratamento da lombalgia crônica, pois é um método que apresenta poucas contraindicações, além de poder ser adaptado para vários públicos, como gestantes e idosos.

### **BIBLIOGRAFIA**

CONCEIÇÃO, Josilene Souza. **Eficácia do método Pilates no solo em pacientes com lombalgia crônica.**

**Relato de casos.** 2012. UDESC - CEFID, Santa Catarina, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rdor/v13n4/15.pdf>>. Acesso em: 05 ago. 2018.

KOLYNIK, Inélia Ester Garcia Garcia; CAVALCANTI, Sonia Maria de Barros. **Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método Pilates.** 2004. Centro Universitário UniFMU, São Paulo, 2004. 10. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n6/a05v10n6.pdf>>. Acesso em: 05 ago. 2018

SILVA, Anne Caroline Luz Grudtner da; MANNRICH, Giuliano. **PILATES NA REABILITAÇÃO: uma revisão sistemática.** 2009. Estácio de Sá, Florianópolis, SC, 2009. 22. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/fisio/article/view/19479/18823>>. Acesso em: 05 ago. 2018.

<sup>1</sup> Acadêmica do 8º período do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná-CEULJI/ULBRA; E-mail: rigotti.partelli3@gmail.com .

<sup>2</sup> Acadêmico do 8º período do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná-CEULJI/ULBRA; E-mail: sperandio.paulo1991@gmail.com .

<sup>3</sup> Acadêmico do 10º período do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná-CEULJI/ULBRA; E-mail: malagolini\_123@hotmail.com

<sup>4</sup> Acadêmica do 10º período do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná-CEULJI/ULBRA; E-mail: thaisa.santana2007@hotmail.com.

<sup>5</sup> Acadêmica do 7º período do curso de fisioterapia do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná-CEULJI/ULBRA; E-mail: thais.ulbrajipa@gmail.com.

<sup>6</sup> Orientador, Professor do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná-CEULJI/ULBRA: E-mail: leonardofigueiredo2@gmail.com.

