

APLICABILIDADE DO MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA CRÔNICA

Resumo

Milena Santos Machado
Julie Anne Veloso Moreira
Ana Letícia Padeski Ferreira de Azevedo (Orientadora)

O método Pilates compreende exercícios físicos que têm como essência o fortalecimento do grupo de músculos responsáveis pela estabilização da coluna vertebral, sendo assim, é considerado um meio de tratamento para a lombalgia crônica. Tal patologia é caracterizada por disfunções musculoesqueléticas na coluna lombar que geram dor. Esse estudo pode contribuir para o conhecimento de docentes de educação física e áreas de interesse, no idioma português, visto que a grande maioria dos estudos encontrados se apresenta no idioma inglês. O objetivo desse estudo é conhecer os benefícios do método Pilates no tratamento da lombalgia crônica. Definido por possuir natureza qualitativa, este trabalho é uma revisão sistemática que abrangerá as bases de dados: Scielo e Pubmed, com recorte temporal de 10 anos, compreendendo o intervalo de tempo entre os anos de 2008 a 2018, nos idiomas inglês e português. No estudo piloto, utilizando as palavras-chave na base de dados Scielo, encontramos 18 resultados, e aplicando os critérios de exclusão restaram apenas 7 artigos para análise. Na base de dados PubMed, 84 artigos foram localizados inicialmente porém após a exclusão, restaram 36 artigos para investigação. O método Pilates apresentou efetividade, porém não se mostrou superior a outros métodos de intervenção, como a fisioterapia ou intervenções mínimas. Devemos levar em consideração que o artigo encontra-se em andamento, não sendo possível concretizar uma conclusão até o presente momento.

Palavras-chave: Pilates; Contrologia; Lombalgia