



UTILIZAÇÃO DO MÉTODO PILATES COMO FORMA DE TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO NA DOR LOMBAR: REVISÃO DE LITERATURA

Regiane Oliveira

Rachel Schetttert de Camargo

Resumo

Introdução: A dor lombar é um dos distúrbios musculoesqueléticos mais frequentes, acometendo homens e mulheres, sendo que 37% estão em fase de meia idade. Dentre os diversos fatores que predispõe os indivíduos a dor lombar, destacam-se as alterações posturais, sobrecarga mecânica e sedentarismo. O tratamento fisioterapêutico para dor lombar, tem como objetivo melhorar a mobilidade articular, a flexibilidade e força muscular. O método Pilates trabalha o condicionamento físico que envolvem contrações isotônicas e isométrica associada a respiração e a ativação da musculatura central do corpo melhorando assim a flexibilidade, postura e a saúde de seus praticantes. **Justificativa:** O método Pilates promove benefícios na mobilidade da coluna lombar, melhora da flexibilidade e força dos músculos do tronco, associados com movimentação principalmente de membros inferiores, importantes no tratamento da dor lombar. **Objetivo:** Verificar a utilização do método Pilates como forma de tratamento fisioterapêutico em indivíduos com dor lombar. **Desenvolvimento da investigação:** Estudo de revisão narrativa de literatura utilizando o banco de dados Pubmed. Foi realizada uma busca bibliográfica com os descritores dor lombar e método Pilates, bem como os seus descritores em inglês, *low back pain* e *Pilates method*, num período de publicação de 2012 a 2022. Para a seleção dos artigos foi realizada uma busca exploratória, onde foram incluídos aqueles que possuíam os dois descritores em seus abstracts. Após a análise exploratória, foi realizada uma análise minuciosa dos artigos selecionados, onde foram excluídos estudos duplicados, que não tem correlação com o tema de pesquisa, que não estavam disponíveis na íntegra e de revisão bibliográfica. Após a seleção dos artigos, os dados foram organizados em tabelas utilizando o Microsoft Excel e analisados por meio de estatística descritiva. **Resultados:** foram encontrados 103 artigos, sendo 06 incluídos para avaliação, pois possuíam os dois descritores em seus abstracts na pesquisa e atendiam aos todos os critérios de inclusão, e os excluídos foram: 51 pagos, 27 de revisão bibliográfica, 12 que não tem correlação com o tema. Ainda excluídos 3 que possuem somente um descritor e 3 que não estavam disponíveis integralmente e 1 de outro tipo de estudo. **Conclusão:** O método Pilates quando comparado a outras técnicas é considerado mais eficaz na diminuição da dor lombar, cinesiofobia e incapacidade realizando de duas a três sessões de Pilates, pois assim perde-se o receio do movimento e melhora a adesão e os resultados.

Palavras chaves: Método Pilates; dor lombar; fisioterapia.