



## MÉTODO PILATES: UMA ABORDAGEM FISIOTERAPEUTICA NO TRATAMENTO DE PACIENTES COM LOMBALGIA

Fábio Rômulo Costa dos Santos<sup>1</sup>

Weslei de Souza Rodrigues<sup>2</sup>

Karla Daniela Ferreira<sup>3</sup>

Cleber Sipoli Silva<sup>4</sup>

### Resumo

**Introdução:** A dor lombar é uma disfunção que surge em homens e mulheres, onde a dor pode ser aguda, intensa e prolongada gerando a dor crônica. Em sua maioria é de curta duração e pode ocorrer em quase a metade dos casos trabalhistas. A mesma se tornou comum na sociedade, podendo levar a incapacidade do indivíduo de maneira temporária ou definitivamente de suas atividades diárias e profissionais. O método pilates é realizado através de exercícios que trabalham as contrações isotônicas e isométricas, buscando a melhora das relações musculares, do trabalho de forma harmônica e de toda estrutura, fazendo necessário avaliar a sua efetividade da lombalgia crônica.

**Objetivos:** Explorar a eficácia do método pilates no tratamento da lombalgia e ressaltar a ação do fisioterapeuta nesse processo de recuperação da saúde lombar. **Metodologia:** Trata-se de um artigo de revisão bibliográfica de natureza básica, que utilizou como critério de inclusão produções científicas relacionadas ao tema, contendo informações atualizadas sobre o assunto. **Conclusão:** Os estudos analisados mostram que o método pilates aplicado de forma correta, traz vários benefícios na vida do paciente. Parte dos fisioterapeutas vêm se aprimorando e buscando cada vez mais se capacitar para atender esta demanda.

**Palavras-chave:** Pilates, dor lombar, fisioterapia, tratamento.

### Abstract

**Introduction:** *Low back pain is a dysfunction that appears in men and women, where the pain can be acute, intense and prolonged, generating chronic pain. Most are of short duration and can occur in almost half of labor cases. The same has become common in society, and can lead to the*

<sup>1</sup>Discente do 10º semestre curso de Bacharel em Fisioterapia do Centro Universitário do Desenvolvimento de Centro-Oeste – Unidesc-Goiás, Luziânia, Brasil. E-mail: [fabio.santos@sounidesc.com.br](mailto:fabio.santos@sounidesc.com.br)

<sup>2</sup> <sup>1</sup>Discente do 10º semestre curso de Bacharel em Fisioterapia do Centro Universitário do Desenvolvimento de Centro-Oeste – Unidesc-Goiás, Luziânia, Brasil. E-mail: [weslei.rodrigues@sounidesc.com.br](mailto:weslei.rodrigues@sounidesc.com.br)

<sup>3</sup>Nutricionista em Ph.D. Coordenadora do curso de Nutrição, Luziânia-GO, Brasil. E-mail: [karla.ferreira@sounidesc.com.br](mailto:karla.ferreira@sounidesc.com.br)

<sup>4</sup>Professor Especialista, Luziânia-GO, Brasil. E-mail: [clebersipoli.adv@hotmail.com](mailto:clebersipoli.adv@hotmail.com)



*individual's disability temporarily or permanently in their daily and professional activities. The Pilates method carried out through exercises that work isotonic and isometric contractions, seeking to improve muscle relationships, work in a harmonious way and the entire structure, making it necessary to evaluate its effectiveness in chronic low back pain. **Objectives:** Explore the effectiveness of the pilates method in the treatment of low back pain and highlight the role of the physical therapist in this process of recovery of low back health. **Methodology:** This is a basic bibliographic review article, which used scientific productions related to the topic as inclusion criteria, containing updated information on the subject. **Conclusion:** The analyzed studies show that the pilates method applied correctly brings several benefits to the patient's life. Part of the physical therapists have been improving and increasingly seeking to train themselves to meet this demand.*

**Keywords:** *Pilates, low back pain, physical therapy, treatment.*

### **Introdução**

O criador do método Pilates, chamado de Joseph, trabalhou como enfermeiro na Inglaterra no início da Primeira Guerra Mundial e teve como objetivo reabilitar os soldados que sofreram algum tipo de dano causado pela guerra. Depois de alguns anos, Joseph abriu o primeiro estúdio, onde iniciou seu trabalho com dançarinos e bailarinos procurando adaptar o método para exercícios com uma força excêntrica e estática, trabalhando dessa forma o fortalecimento do corpo como um todo sem desequilíbrios musculares ou gerando tensões [1].

O método é realizado através de exercícios que trabalham as contrações isotônicas (concêntricas e excêntricas) e também isométricas, enfatizando o que Joseph denominou como *Power house*, ou seja, o centro da força. O trabalho realizado neste centro de força é composto pelos músculos abdominais, glúteos e paravertebrais lombares, onde são responsáveis na estabilização estática e dinâmica do corpo [2].

A lombalgia é o termo utilizado para quem sente a dor na coluna lombar. Ela é uma disfunção que surge em homens e mulheres, onde a dor pode ser aguda e intensa ou prolongada gerando a dor crônica. É mais comum ser de curta duração e pode ocorrer em quase a metade dos casos trabalhistas [3].

Existem vários fatores causadores da lombalgia, um deles, que é muito preocupante, é o fator psicológico, seguido da ansiedade, depressão, estresse mental, insatisfação e a baixa autoestima [4]. No Brasil, por profissionais da área da saúde, principalmente na área da fisioterapia, o método Pilates vem sendo utilizado como forma de prevenção e reabilitação de diversas patologias, entre elas a



lombalgia, onde se caracteriza por dor variando entre intensa e moderada na região lombar e lombosacral da coluna vertebral, onde em alguns casos é irradiada para um ou ambos os membros inferiores ou no quadril [1].

O fisioterapeuta é um integrante extremamente importante da equipe multidisciplinar de dor e possui uma gama de recursos para tratamento da dor crônica. Dentre tais recursos, o método Pilates pode ser um meio eficaz pelo qual o fisioterapeuta pode manusear pacientes com dor lombar crônica visando a diminuição da dor e de incapacidades [5].

É realizado em um espaço que pode ser feito sem nenhum tipo de aparelho, sendo nessa modalidade no solo, que normalmente é feito sob um colchonete ou em tatames de borracha, e também é realizado com equipamentos específicos como bolas, rolos, elásticos e equipamentos apropriados para o desenvolvimento dos exercícios propostos. Ele auxilia no tratamento promovendo a estabilização lombar, fortalecimento e alongamento dos músculos, melhora o equilíbrio, a postura e a respiração que atuam sempre em conjunto. Quem pratica Pilates, realiza durante as aulas a prática contínua de respiração, sendo sempre solicitada a inspiração no início do exercício na inicial e a expiração no movimento ou na parte onde exige a força [4].

A lombalgia é mais popularmente conhecida como dor na região lombar, localizada abaixo das últimas costelas e acima das linhas glúteas. Algumas pessoas relatam que a dor é localizada na região das nádegas ou na parte posterior da coxa. Muitos pacientes ainda não têm essa informação quanto ao tratamento por Pilates e, por isso, muitos ainda fazem o uso de fortes remédios e da fisioterapia convencional.

### **Metodologia**

O presente artigo é caracterizado como revisão bibliográfica básica por não apresentar estudo prático e, ainda assim, gerar novos conhecimentos que são úteis no avanço da ciência envolvendo interesses de natureza universal e verdades. Na pesquisa aplicada, gera-se o conhecimento direcionado aplicando a prática ou representar interesses locais [6].

As principais bases de dados utilizadas foram Google Scholar, Scielo, Bireme, entre outros e o início da pesquisa deu-se a partir de março de 2021. A escolha das referências envolveu a busca por produções científicas válidas, relacionadas ao problema de pesquisa, utilizando o operador booleano “AND” com descritores “Lombalgia AND Pilates”. Nesta primeira busca foram encontrados 50 documentos. Inicialmente foram excluídos aqueles cujo títulos ou assuntos não estavam de fato relacionados ao assunto proposto e, então, resultou-se na seleção de 20 produções científicas.



As publicações foram escolhidas em qualquer idioma. Deu-se preferência aos trabalhos publicados na íntegra, nos últimos 20 anos, dando preferência às mais atuais. Os critérios de inclusão do presente estudo foram os artigos que abordaram o tratamento da lombalgia e prevenção usando o método Pilates. Já os critérios de exclusão foram artigos selecionados inicialmente pelo título, mas não estavam relacionados ao assunto da pesquisa ao realizada a leitura do resumo.

### **Método Pilates**

Depois que o método foi idealizado por Joseph Hubertus, no decorrer da Primeira Guerra Mundial onde o mesmo apresentava fraqueza muscular causada por diversas enfermidades, serviu como incentivo ao estudo e a busca de ganho de força muscular em exercícios diferentes da sua época. Ao se mudar para os Estados Unidos, usou estes exercícios com bailarinos. Somente nos anos 80 que foi reconhecido internacionalmente e na década de 90 ganhou grande espaço na área da reabilitação com Pilates [7].

O pilates tem várias finalidades, contudo, a que conversa com a temática do presente trabalho diz que é preceituado e recorrido com a finalidade de diminuir os incômodos da região lombar. Pode ser realizado por indivíduos de variados intervalos estáticos por ser um recurso multifacetado e ajustável às necessidades e limitações de cada pessoa [8].

Versa sobre algumas características do pilates de modo transversal ao tema. Dizem que o a aplicação do movimento de forma consciente, a espinha tem que permanecer reta, evitando contrações musculares desnecessárias, eliminando tensões exageradas e compensações que podem causar dor. Possibilita aos músculos ganho de firmeza, força e amplia a elasticidade, possibilitando assim a melhora na coordenação motora direcionando para uma postura adequada [8].

Estudos apontam que, após um tempo que o paciente está fazendo o tratamento, consegue diminuir a intensidade da dor da área tratada, isso leva a desdobramentos para estudos que visam cuidados cotidianos para o tratamento de pessoas com lombalgias [9].

É possível perceber o Pilates ganhando espaço como opção de tratamento de pessoas com lombalgia. A práxis é muito versátil, pois é acessível para várias faixas etárias, uma vez que repara a postura corporal, auxilia na circulação, reduz e acaba com o estado de dor, aumentando a autoestima e aprimorando a força e as aptidões motoras [10,11].

### **Lombalgia**



A lombalgia atinge todos os gêneros, atacando a região lombar, sendo classificada como aguda, subaguda e crônica, onde vai apresentar quadro algico com duração superior a três meses, sem relação a outra patologia, mas decorrentes diferentes fatores, sendo capaz de levar o paciente a invalidez [12,13]. Pode ter diversas causas e fatores, sendo julgadas em primária e secundária, com a existência ou não de deformações neurológicas, mecânicas, inflamatórias, infecciosas ou derivadas de afecções sistêmicas [14].

A lombalgia, quando crônica, apresenta deformações e desordens da coluna vertebral, geralmente estimulam o quadro algico, que se apresenta na grande maioria das vezes na região lombar. Contudo, ela pode ocorrer sem a combinação de imperfeições ortopédicas ou reumáticas, não compreendendo ao certo qual a razão ou diagnóstico, havendo a possibilidade maior da implicação ser a nível muscular, onde neste caso é intitulada dor lombar inespecífica e chamada específica, quando sua origem é conhecida [15,14].

A causa é multifatorial, e englobam aspectos socioeconômicos e demográficos, padrão de vida citadino sedentário, obesidade, posições viciosas no serviço, aumento da expectativa de vida da população e outros. É um quadro algico posicionado e um incômodo na região lombar, normalmente entre as costelas inferiores e a divisa inferior das nádegas, sendo o grau de dor oscilante de acordo com a posição e a prática de atividade física [16].

O quadro de dor pode ocorrer junto com restrição dolorosa aos movimentos e pode ser relacionada com dor referida ou irradiada. É uma das patologias mais atendidas em consultórios médicos, e a segunda causa de licença de trabalho [17].

### **O Pilates e o tratamento da lombalgia**

O indivíduo sentado de forma incorreta por muito tempo, seja em cadeira ou no sofá, pode vir a provocar tensões e contraturas nos músculos, onde pode evoluir para dor. O Pilates nessas condições ajuda a prevenir e tratar desalinhamentos posturais [18].

Este método se caracteriza como uma técnica de atividades corporais dinâmicas com aspectos globalizadas e poucas execuções têm uma predisposição a aprimorar a consciência corporal, harmonia de mente e corpo ocasionando novas chances de uma postura apropriada além de cooperar com o físico [19].

O exercício frisa a fortificação do *Power House*, habitualmente chamado de centro de força, que se constitui pelos glúteos, paravertebrais lombares e abdominais, oblíquo interno e externo e



transverso do abdômen que se encontram entre o osso esterno e quadris e são incumbidos de fortalecer a aparência e dinâmica do corpo [20].

A prática do Pilates é capaz de aprimorar a função e revigorar a musculatura do assoalho pélvico devido à provocação região em praticamente todos os exercícios. Em razão disso, é recorrente sua utilização em pacientes com incontinência urinária por exemplo [7, 21].

As vantagens do método transcendem as questões meramente físicas, tendo em conta os fundamentos essenciais como concentração, domínio nos movimentos, concentração na geração de força e respiração. Tem como intuito a ação holística do corpo, gerando ganho de força, elasticidade, estabilidade, correção postural, redução do quadro algico e aumento da coordenação motora, proporcionando a melhora na qualidade de vida [22].

### **Conclusão**

O presente trabalho demonstra os objetivos, os quais eram contextualizar historicamente o pilates, explicar o que é lombalgia e relacionar os dois, ou seja, o pilates no tratamento de lombalgia. A prática apresentou-se nova no país, contudo bem difundida e formalizada e sendo aplicada na área de reabilitação a algum tempo. A lombalgia não é uma doença como bem-conceituada no trabalho, e sim uma dor, podendo ser crônica ou pontual.

Uma opção de tratamento que não faz uso de medicação é uma boa escolha para cuidar da saúde. A prática é recomendada para todas as idades, mesmo a pessoa não tendo dor lombar, pois fortalece a musculatura e estimula a elasticidade.

O presente trabalho é de grande valia para sociedade acadêmica assim como para a sociedade civil em geral, pois versa sobre um assunto que atinge grande parte da população mundial e faz uma seleção de fatos científicos acerca do tema, de modo a construir um conhecimento gradativo à medida que se aprofunda ao conhecimento. Assim, este estudo é uma fonte de conhecimento sobre o tratamento de lombalgia através do pilates, com um recorte contemporâneo com fontes atualizadas.

### **Referências**

- [1] Schossler A, Valente TA, Bittencourt DC, Strassburger MJ. Efeitos dos exercícios do método de pilates em pacientes com dor lombar crônica. Rev. Cont. Saúde. 2013; 9(16):37-41.



- [2] Pires DC, Sá CKC. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. *Revista Digital*. 2005; 10(90): 17-35.
- [3] Briganó JU, Macedo CSG. Análise da mobilidade lombar e influência da terapia manual e cinesioterapia na lombalgia. *Semina: Ciências Biológicas e da Saúde*. 2005; 26(2): 75-82.
- [4] Choratto RMG, Stabile SR. Incidência de lombalgia entre pacientes encaminhados em 2001 a uma instituição privada de saúde para tratamento fisioterápico. *Arq. ciências saúde UNIPAR*. 2003; 99-106.
- [5] De ribeiro IR. A observação da evolução do quadro algico na coluna em pacientes atendidos por meio do método pilates. *Revista CPAQV—Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*. 2020; 12(2): p.2.
- [6] Silva EL, Menezes EM. Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação. 4. ed. Florianópolis: UFSC, 2005. 138p.
- [7] Silva ACLG, Mannrich G. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. *PTM*. 2017; 22(3).
- [8] Moraes S, Guimarães LS, Ruanna NCR. Estudo dos efeitos do método pilates no tratamento dos desvios posturais adquiridos na adolescência, que permanecem na idade adulta: revisão bibliográfica. 2017.
- [9] Rydeard R, Leger A, Smith D. *Pilates-based therapeutic exercise: effect on subjects with nonspecific chronic low back pain and functional disability: a randomized controlled trial. J Orthop Sports Phys Ther*. 2006; 36(7):472-84.
- [10] Kawanishi CY. Efeitos dos exercícios pilates na função do tronco e na dor de pacientes com lombalgia. *Terapia Manual*. 2011; 9(44): 410-417.
- [11] Galdino II. Efeitos do método pilates em pacientes com lombalgia crônica inespecífica: revisão sistemática. *Revista interdisciplinar ciências e saúde-rics*. 2015; 2(3).
- [12] Guimarães DF, Carneiro FRL. Fisioterapia manipulativa e terapia manual no tratamento da Lombalgia: uma revisão bibliográfica, *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 18, Nº 188, Enero de 2014. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso em: 18 de mai. 2021.



- [13]Silva PHB. *The effect of the Pilates method on the treatment of chronic low back pain: a clinical, randomized, controlled study. BrJP.* 2018; 1(1): 21-28.
- [14]Helfenstein JM, Goldenfum MA, Siena C. Lombalgia ocupacional. *Revista da Associação Médica Brasileira.* 2010; 56(5): 583-589.
- [15]Barbosa FSS, Gonçalves M. A proposta biomecânica para a avaliação de sobrecarga na coluna lombar: efeito de diferentes variáveis demográficas na fadiga muscular. *Acta Ortopédica Brasileira. Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia.* 2007; 15(3): 132-137.
- [16]Macedo C SG, Cortizo Debiagi P, Marçola de Andrade F. Efeito do *isostretching* na resistência muscular de abdominais, glúteo máximo e extensores de tronco, incapacidade e dor em pacientes com lombalgia. *PTM. Periódicos PUCPR.* 2017; 23(4).
- [17]Ferreira, DF. Eficácia da estabilização segmentar nas lombalgias [TCC]. Campina Grande: Universidade Estadual da Paraíba; 2011.
- [18]Costa LMRD, Roth A, Noronha MD. O método pilates no Brasil: uma revisão de literatura. *ACM arq. catarin. med.* 2012.
- [19]Martins RAS, Cunha RM. Método pilates: histórico, benefícios e aplicações revisão sistemática da literatura. Goiânia, 2013.
- [20]Lizier DT, Perez MV, Sakata RK. Exercícios para tratamento de lombalgia inespecífica. *Revista Brasileira de Anestesiologia.* 2012; 62(6): 842-846.
- [21]Maggi DM. A influência do método MAT Pilates sobre a incontinência urinária de esforço feminina - uma proposta terapêutica. *Revista Fisioterapia Brasil.* 2011; 9(6).
- [22]Costa TRA. Comparação da percepção da qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes do Método Pilates. *Cadernos Saúde Coletiva.* 2018; 26(3): 261-269.