



O MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA CRÔNICA

Lívia de Abreu Ribeiro & Fabiana Cury Viana

Introdução: A lombalgia é a dor que ocorre nas regiões lombares inferiores, lombossacrais ou sacroilíacas da coluna lombar. Ela pode estar acompanhada de dor que se irradia para uma ou ambas as nádegas ou para as pernas. O Método Pilates é utilizado no tratamento de patologias relacionadas à coluna vertebral, trazendo benefícios como melhora das funções e diminuição da dor dos pacientes. **Objetivos:** Diante deste contexto o presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão de literatura acerca da utilização do Método Pilates no tratamento da lombalgia crônica. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, sobre a utilização do Método Pilates no tratamento da lombalgia crônica. Foram considerados artigos, publicados no período de 2015 a 2019. Para melhor delimitação do tema, na coleta dos dados bibliográficos foram utilizados os seguintes descritores: “Método Pilates” e “Lombalgia Crônica”, combinados entre si, e os mesmos descritores em inglês. Foram excluídos estudos de revisão, dissertações, artigos que não possuíam os descritores nos resumos e que não fossem disponibilizados gratuitamente. **Resultado:** Foram encontrados 65 artigos e selecionados 27 artigos para análise. Destes, 7 estudos foram eleitos para compor o corpus comparativo desta revisão sistemática, uma vez que reuniam os critérios necessários. **Considerações:** Conclui-se que o Método Pilates é uma ferramenta muito efetiva no controle dos sintomas decorrentes da lombalgia crônica, sendo eficaz na redução da dor, melhora da capacidade funcional e qualidade de vida dos pacientes. Entretanto, sugere-se que estudos longitudinais com maior número amostral sejam realizados afim de estabelecer protocolos e comprovar a eficácia do Método.

Palavras-chave: Lombalgia Crônica; Método Pilates; Tratamentos.