

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE
GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II

PILATES E LOMBALGIA CRÔNICA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

GOIÂNIA
2022

LIVIA SILVA MARQUES

PILATES E LOMBALGIA CRÔNICA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Trabalho de Conclusão do Curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, como critério parcial de avaliação da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II.

Orientador: Prof. Ms. Valdimar de Araujo Santana

GOIÂNIA
2022

FICHA DA AVALIAÇÃO ESCRITA

Título do trabalho: Pilates e lombalgia crônica: uma revisão bibliográfica

Acadêmica: Livia Silva Marques

Orientador: Ms Valdimar de Araújo Santana

Data: ____/____/____

AVALIAÇÃO ESCRITA (0 – 10)		
ITEM	PARÂMETROS	PONTUAÇÃO
1	Título do trabalho – Deve expressar de forma clara o conteúdo do trabalho	
2	Introdução – Considerações sobre a importância do tema, justificativa, conceituação, a partir de informações da literatura devidamente referenciadas	
3	Objetivos – Descrição do que se pretendeu realizar com o trabalho, devendo haver metodologia, resultados e conclusão para cada objetivo proposto	
4	Metodologia – Descrição detalhada dos materiais, métodos e técnicas utilizados na pesquisa, bem como da casuística e aspectos éticos, quando necessário	
5	Resultados – Descrição do que se obteve como resultado da aplicação da metodologia, pode estar junto com a discussão	
6	Discussão – Interpretação e análise dos dados encontrados, comparando-os com a literatura científica	
7	Conclusão – Síntese do trabalho devendo responder a cada objetivo proposto. Pode apresentar sugestões, mas nunca aspectos que não foram estudados	
8	Referência Bibliográfica – Deve ser apresentada de acordo com as normas do curso	
9	Apresentação do trabalho escrito – Formatação segundo normas apresentadas no Manual de Normas do TCC	
10	Redação do trabalho – Deve ser clara e obedecer às normas da Língua Portuguesa	
TOTAL		
Média (total/10)		

FICHA DE AVALIAÇÃO DA APRESENTAÇÃO ORAL

Título do trabalho: Pilates e lombalgia crônica: uma revisão bibliográfica

Acadêmica: Livia Silva Marques

Orientador: Ms: Valdimar de Araújo Santana

Data: ____/____/____

ITENS PARA AVALIAÇÃO			
Quanto aos Recursos		VALOR	NOTA
1	Estética		
2	Legibilidade		
3	Estrutura e Sequência do Trabalho		
Quanto ao Apresentador			
4	Capacidade de exposição		
5	Clareza e objetividade na comunicação		
6	Postura na apresentação		
7	Domínio do assunto		
8	Utilização do tempo		
TOTAL			

Assinatura do avaliador: _____

Dedico este trabalho aos meus familiares e amigos pelo apoio incondicional e incentivo nas horas difíceis, especialmente naqueles momentos em que pensei que não seria possível chegar até aqui.

A Deus pela magnitude da vida.

A família, por sempre serem a minha base sólida.

Aos amigos por sua lealdade e companheirismo em todos os momentos.

Aos professores da Pontifícia Universidade Católica de Goiás pela contribuição no conhecimento adquirido, pela dedicação ao longo do curso, em especial, agradeço ao profº. Ms: Valdimar de Araújo Santana por ter me orientado neste Trabalho de Conclusão de Curso que é, sempre dúvidas, um aprendizado para minha formação acadêmica, pessoal e profissional futuramente.

SUMÁRIO

1- INTRODUÇÃO.....	09
2- MÉTODOS	13
3- RESULTADOS.....	14
4- DISCUSSÃO.....	23
5- CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
6- REFERÊNCIAS	27

PILATES E LOMBALGIA CRÔNICA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

PILATES AND CHRONIC LOW BACK PAIN: A LITERATURE REVIEW

Livia Silva Marques¹; Ms: Valdimar de Araújo Santana²

¹ Discente, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Graduação em Fisioterapia, Goiânia, Goiás, Brasil.

² Docente, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Graduação em Fisioterapia, Goiânia, Goiás, Brasil.

RESUMO: A lombalgia é uma doença com quadro doloroso que atinge a coluna lombar, sendo considerada uma das disfunções musculoesqueléticas comum entre as pessoas na atualidade. Este tipo de dor é caracterizado como crônica quando passa a ser uma condição clínica de dor que persiste por um período maior que três meses. Para o tratamento da doença, tem-se o Método Pilates que é uma técnica que envolve um programa de treinamento físico e mental, capaz de trazer uma melhora global na qualidade de vida dos sujeitos. Nesse contexto, o objetivo deste estudo foi evidenciar Pilates e lombalgia crônica: uma revisão bibliográfica. Enquanto que os objetivos específicos, buscaram apresentar algumas definições sobre a lombalgia crônica e do Método Pilates; conhecer as principais características do Método Pilates em relação a dor lombar crônica, evidenciando as contribuições da Fisioterapia para este fim e discutir sobre os efeitos que o Pilates proporciona aos pacientes que fazem o tratamento da lombalgia crônica. Tratou-se de uma revisão bibliográfica que consiste em fontes secundárias, abrangendo bibliografias já tornada pública em relação ao tema de estudo cuja as bases de dados foram coletadas entre os anos de 2013 a 2022. Os resultados encontrados no estudo, demonstraram que o Método Pilates para o tratamento da lombalgia crônica proporciona flexibilidade e estabilidade na musculatura da coluna, levando a uma melhora significativa desta dor e na melhora da qualidade de vida. Logo, conclui-se que a lombalgia crônica quando tratada com o uso do Método Pilates, é capaz de reduzir os efeitos da doença, podendo melhorar de forma significativa a qualidade de vida dos pacientes que possuem a doença.

Palavras-chave: Fisioterapia, lombalgia crônica; Método Pilates.

ABSTRACT: Low back pain is a disease with a painful condition that affects the lumbar spine, being considered one of the common musculoskeletal disorders among people today. This type of pain is characterized as chronic when it becomes a clinical condition of pain that persists for a period longer than three months. For the treatment of the disease, there is the Pilates Method, which is a technique that involves a physical and mental training program, capable of bringing an overall improvement in the quality of life of the subjects. In this context, the aim of this study was to demonstrate the effects of the Pilates Method in the treatment of patients with chronic low back pain. While the specific objectives sought to present some definitions about chronic low back pain and the Pilates Method; to know the main characteristics of the Pilates Method in relation to chronic low back pain, highlighting the contributions of Physiotherapy for this purpose and to discuss the effects that Pilates provides to patients who undergo the treatment of chronic low back pain. It was a bibliographic review consisting of secondary sources, covering bibliographies already made public in relation to the subject of study whose databases were collected between the years 2013 to 2022. The results found in the study demonstrated that the Pilates Method for the treatment of chronic low back pain, it provides flexibility and stability in the muscles of the spine, leading to a significant improvement in this pain and an improvement in the quality of life. Therefore, it is concluded that chronic low back pain, when treated using the Pilates Method, is able to reduce the effects of the disease, and can significantly improve the quality of life of patients who have the disease.

Keywords: Physiotherapy, chronic low back pain; Pilates method.

1 INTRODUÇÃO

A lombalgia é doença bastante comum e apresenta um quadro doloroso que atinge a coluna lombar, sendo uma das disfunções musculoesqueléticas que tem predominado na atualidade. A principal complicação da dor lombar é a incapacidade funcional em atividades cotidianas (TOMAZIN; MAGALHÃES, 2022).

A lombalgia é uma condição que pode afetar anualmente, até 65% das pessoas e até 84% das pessoas em algum momento da vida, tendo prevalência de 11,9% na população mundial. Entretanto, esses valores podem estar subestimados uma vez que menos de 60% das pessoas que apresentam dor lombar procuram por tratamento (NASCIMENTO; COSTA, 2015). Trata-se, portanto, de um problema de saúde muito comum que afeta a população, tem sido muito pesquisada nas últimas duas décadas, devido a sua alta prevalência e incidência (SILVA *et al.*, 2021).

A etiologia da dor lombar é inespecífica, contudo, a dor pode ser decorrente: do processo degenerativo das pequenas articulações posteriores, causando irritação das raízes lombares; da acentuação da lordose por aumento da curvatura da coluna, da fraqueza na musculatura abdominal que provoca maior pressão nas articulações facetárias, da assimetria das facetas articulares lombares (ALMEIDA; KRAYCHETE 2017).

Além disso, as causas da doença são multifatoriais, como doenças inflamatórias, degeneração da coluna, dos discos intervertebrais, causas neurogênicas, neoplasias, infecções ou por causa mecânico-postural (STRIANO, 2015). Sendo as causas de maior gravidade da doença, onde estão associadas a condições específicas como déficit neurológico progressivo, tumores, infecção, síndrome da cauda equina, dentre outros (ROCHA; DIAS, 2013).

O diagnóstico da lombalgia está frequentemente associado ao sistema musculoesquelético, tendo prevalência entre 60-85% durante a sobrevivência dos indivíduos (ROCHA; DIAS, 2013). Dentre os tipos de diagnóstico realizados para detectar a doença podendo ser mediante a *anamnese* e exames de imagem. Ressalta-se que boa parte dos pacientes com lombalgia crônica podem ser tratados no ambiente de atendimento primário (CARNEIRO FILHO; ARAÚJO, 2021).

Uma vez diagnosticada, dor lombar pode ser: aguda, subaguda e crônica. Nessa ordem, a dor aguda é aquela com duração inferior a 6 semanas, a subaguda

tem duração de 6 a 12 semanas, e a crônica é aquela com dor constante com tempo superior a 3 meses. Dor lombar também pode ser classificada por dor específica e não específica (AZEVEDO, et al., 2015).

Um dado interessante sobre a lombalgia, é que apenas 10% das pessoas que possuem a doença, a causa é específica. Outro fator relevante é que a dor pode ser um fator sensorial e/ou emocional, por associação a lesão tecidual e potencial em termos de lesão, isto é, devido a fatores muitos subjetivos, a lombalgia varia de pessoa para pessoa (CARGNIN *et al.*, 2019).

Quanto ao tratamento da lombalgia, é interessante frisar que além de complexo, trata-se ainda de um processo preciso e minucioso quando comparado à maioria dos tratamentos. Nesse viés, é indicada sessões de fisioterapia por ser essencial para a reabilitação do paciente (SOARES; CAMPANHOLI, 2019).

A indicação da fisioterapia para o tratamento da dor lombar se dá devido aos recursos variados capazes de permitir intervenção direta sobre a dor, incapacidade e qualidade de vida. Dentre as técnicas utilizadas podem ser listadas: terapia manual, cinesioterapia, eletrotermofototerapia, hidrocinesioterapia, reeducação postural, acupuntura, bandagem elástica terapêutica, dentre outras (SOARES; CAMPANHOLI, 2019).

Logo, para tratar a lombalgia, a Fisioterapia é adotada, como um método de primeira escolha de tratamento no quadro de dor da referida doença. Com isso, o fisioterapeuta deve levar em conta os métodos variados que visem promover a melhora da dor e da funcionalidade, por meio da realização de exercícios de alongamentos e fortalecimentos de grupos musculares específicos (ZARANZA *et al.*, 2021).

Nesse sentido, dentre as técnicas que existem na fisioterapia, destacam-se: eletrotermofototerapia, cinesioterapia, hidroterapia, Método Pilates, dentre outras. Especificamente em relação ao Método em questão, podem ser listados como alguns dos benefícios da lombalgia: a redução da dor e diminuição das incapacidades funcionais, aumento da flexibilidade e força muscular, bem como a melhoria na qualidade de vida e diminuição do medo em praticar atividades físicas (TOMAZIN; MAGALHÃES, 2022).

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi evidenciar os efeitos do Método Pilates no tratamento de pacientes com lombalgia crônica. Em relação aos objetivos específicos, buscou-se apresentar algumas definições sobre a lombalgia crônica e do

Pilates; conhecer as principais características do Método Pilates em relação a dor lombar crônica, evidenciando as contribuições da Fisioterapia para este fim e discorrer sobre os efeitos que o Pilates proporciona aos pacientes que fazem o tratamento da lombalgia crônica.

2 MÉTODOS

Tratou-se de uma revisão bibliográfica que consiste em fontes secundárias, abrangendo bibliografias já tornada pública em relação ao tema de estudo (MARCONI; LAKATOS, 2013).

Para a seleção dos trabalhos foram determinados como critérios de inclusão artigos publicados nos idiomas português e inglês entre os anos de 2013 a 2022, publicados nas bases bibliográficas eletrônicas: *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), PEDro, bem como foram selecionadas as pesquisas que exploravam o potencial do método Pilates quanto a prática de exercícios para melhora da qualidade de vida dos pacientes com a doença. Foram excluídos artigos duplicados, artigos publicados em sites não seguros e com data anterior ao ano de 2013 e também os artigos que não apresentassem seu texto na íntegra, que não atendessem o período especificado e que não contivessem ano de publicação, volume e número da revista. Foram utilizadas as palavras chaves: Fisioterapia, lombalgia crônica e Método Pilates.

Assim, a busca bibliográfica foi realizada entre os meses de fevereiro a outubro de 2022, sendo uma busca contínua para manter atualizado o assunto proposto. Para tanto, as etapas do estudo ocorreram em cinco fases distintas, primeiro, utilizando as palavras-chave, selecionou-se artigos baseando-se pelos títulos que tinham alguma relação com o tema, segundo, foi realizada a leitura dos resumos, selecionando aqueles que tinham evidência e relevância com o tema proposto. Em terceiro, foi realizada a leitura dos artigos selecionados, em que houve a seleção daqueles que estavam integralmente relacionados com os critérios de inclusão. Após a seleção dos artigos lidos na íntegra, foi feita uma síntese dos mesmos, evidenciando os principais pontos sobre relevância, para logo após fosse montado um quadro com esses artigos, contendo o seguinte: título, ano, autor (es), objetivos, resultados e conclusão.

3 RESULTADOS

Para compor o estudo, foi feita a seleção de artigos, nos idiomas português e inglês, entre os anos de 2013 a 2022, considerando desde os títulos, resumo e palavras-chave. Foram encontrados 47 artigos, onde na leitura de palavras-chaves foram excluídos 08 artigos, restando 39 artigos, onde foram realizadas a leitura dos títulos e excluídos 09 artigos. Nos 30 artigos restantes, foi realizada leitura dos resumos e deles restaram 15 artigos, que comporam este estudo. Foram utilizados também outros 05 artigos que correspondem aos critérios do estudo, para a construção da introdução e metodologia.

Assim, os artigos selecionados a partir de títulos sobre lombalgia, prevenção, diagnóstico, consequências foram os seguintes: Lombalgia: das causas às consequências do ano de 2013; “Prevalência da dor lombar no Brasil: uma revisão sistemática” de 2015; “Dor lombar – uma abordagem diagnóstica” publicado em 2017; bem como o artigo intitulado por “Lombalgia crônica: prevenção, diagnóstico e tratamento na atenção primária” também do ano de 2017, sendo quatro os artigos apresentados para tratar sobre a dor lombar.

Em relação aos efeitos do Método Pilates no tratamento da lombalgia crônica, destacaram-se os estudos com os seguintes títulos: “Método Pilates versus Escola de Postura: análise comparativa de dois protocolos de tratamento para lombalgias” de 2015; “Pilates para dor lombar: republicação completa de uma revisão Cochrane” de 2016; “Eficácia comparativa da estabilização lombar, fortalecimento dinâmico e Pilates na lombalgia crônica: ensaio clínico randomizado” e “Pilates nas lombalgias: revisão bibliográfica”, ambos de 2017 e sobre: “Efeito do método Pilates no tratamento da lombalgia crônica: estudo clínico, controlado e randomizado” publicado no ano de 2018.

Ainda em relação aos artigos selecionados para este estudo, citam-se os artigos: “Fundamentos e práticas da fisioterapia” de 2019; “Efeitos do método Pilates em pacientes com dor lombar crônica - uma revisão bibliográfica e “Os efeitos do método Pilates aplicado à pacientes de fisioterapia: uma revisão integrativa”, sendo os dois do ano e 2020. Além dos artigos: “A efetividade do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica: ensaio clínico randomizado” e sobre: “Efeitos do Método Pilates no tratamento da lombalgia: uma revisão de literatura” e o terceiro

tratou sobre: “Análise da prevalência de dor lombar associada à atividades ocupacionais: uma revisão integrativa de literatura”, todos do ano de 2021. Do ano de 2022 foi usado o artigo com o seguinte título: “Método Pilates em pacientes com lombalgia crônica não específica”. Ressalta-se que a busca de dados a respeito de títulos que tratassem dos efeitos do Método Pilates, se deu em maior quantidade.

Outros dois artigos foram utilizados por apresentarem no corpo do estudo, informações importantes, nessa ordem, o primeiro, tratou sobre: “Coluna saudável: anatomia ilustrado e foi escrito no ano de 2015 e o outro abordou aspectos da metodologia científica: “Fundamentos de metodologia científica, escrito no ano de 2013. Ressalta-se que a leitura destes materiais, foram realizadas na íntegra para que fosse possível, incluí-los no presente estudo.

De um modo em geral, a maioria dos estudos avaliaram as principais abordagens fisioterapêuticas em relação a lombalgia crônica em termos de definição, características e diagnóstico e os efeitos do Método de Pilates no tratamento deste tipo de dor.

Durante a análise dos resultados, foram excluídos artigos duplicados, os que não se encaixavam nos critérios de inclusão e os que apresentaram algum dos critérios de exclusão. Após a seleção, 15 (quinze) estudos participaram do Quadro 1, como segue:

Quadro 1. Descrição dos artigos selecionados.

AUTOR ANO IDIOMA	TÍTULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS/CONCLUSÃO
ROCHA; DIAS (2013). Português	Lombalgia: das causas às consequências	Investigar o processo de desenvolvimento das lombalgias, de uma maneira geral, até as possíveis formas de tratamento, através da revisão literária, abordando os seguintes aspectos: definição, causas, epidemiologia, avaliação, consequências e tratamento.	Foi elaborado a partir de uma revisão literária.	Que o tratamento da dor lombar visa o alívio da dor, a melhora funcional e o retorno às funções. Sendo assim, o fisioterapeuta necessita ter conhecimento acerca da doença, para oferecer um melhor tratamento para o seu paciente.
NASCIMENTO; COSTA (2015) Português	Prevalência da dor lombar no Brasil: uma revisão sistemática	Revisar de forma sistemática e analisar a qualidade da literatura que se refere à prevalência de dor lombar no Brasil.	Revisão da literatura sistemática	Demonstrou a fragilidade das pesquisas sobre prevalência da dor lombar na população brasileira conduzidas até o momento, e expõe os principais pontos fracos permitindo o estabelecimento de ações para construção de evidências robustas sobre o tema. Recomenda-se fortemente que estudos robustos e com baixo nível de viés sejam realizados.

<p>CORREIA, C. et al.,(2015). Português</p>	<p>Método Pilates versus Escola de Postura: Análise comparativa de dois protocolos de tratamento para lombalgias</p>	<p>Verificar as mudanças ocasionadas pelos protocolos de tratamento aos indivíduos do estudo.</p>	<p>Este estudo caracteriza-se como quantitativo, prospectivo e longitudinal.</p>	<p>Mostrou que houve diminuição da dor lombar, melhora na funcionalidade e na qualidade de vida na maioria das voluntárias que participaram do estudo, tanto no grupo tratado pelo método Pilates quanto no tratado pela Escola de Postura.</p>
<p>YAMATO, T. P. et al., (2016). Português</p>	<p>Pilates para dor lombar: republicação completa de uma revisão cochrane.</p>	<p>Determinar os efeitos do método Pilates em pacientes com lombalgia inespecífica aguda, subaguda ou crônica.</p>	<p>Foi realizada pesquisas de cunho empírico no Central, Medline, Embase, Cinahl, Pedro e Sportdiscus até março de 2014.</p>	<p>Há evidências de qualidade baixa a moderada de que o Pilates é mais eficaz do que a intervenção mínima, com a maioria dos tratamentos de efeito sendo considerados.</p>
<p>ALMEIDA; KRAYCHETE (2017). Português</p>	<p>Dor lombar – uma abordagem diagnóstica</p>	<p>Fornecer informações ao clínico que trabalha no atendimento primário, uma maneira de abordagem adequada do paciente com dor lombar crônica, enfatizando o diagnóstico diferencial dessa doença.</p>	<p>Foi desenvolvido, baseado na literatura, abordagem de dor lombar de origem mecânica, e outras menos comuns, como as que cursam com componente neuropático ou decorrentes de inflamação, infecção ou neoplasia</p>	<p>A maioria dos pacientes portadores de lombalgia podem ser tratados no ambiente de atendimento primário, desde que o médico assistente tenha conhecimento apropriado da forma como elaborar o diagnóstico diferencial dessa doença.</p>

<p>BARROS JUNIOR; TAMANINI; GABRIEL (2017). Português</p>	<p>Pilates nas lombalgias: revisão bibliográfica</p>	<p>Verificar os resultados obtidos por meio do método Pilates em pessoas com lombalgias, além de estudar e pesquisar artigos que tragam informações sobre a utilização do método como recurso para o tratamento das dores lombares que acometem um grande número de pessoas e trazer novas informações para aprofundar estudos relacionados ao assunto.</p>	<p>Foi realizada uma revisão bibliográfica.</p>	<p>Os resultados encontrados, evidenciaram que as lombalgias são sintomatologias que podem ocorrer em qualquer momento da vida e podem ser intensificadas de acordo com os hábitos do dia a dia ou a ocupação profissional, incluindo má postura e esforço físico, que agravam o surgimento das lombalgias.</p>
<p>SILVA P. H. B. et al., (2018). Português/traduzido</p>	<p>Efeito do método Pilates no tratamento da lombalgia crônica: estudo clínico, controlado e randomizado</p>	<p>Avaliar o efeito do método Pilates no tratamento da lombalgia crônica.</p>	<p>Estudo clínico, controlado e randomizado, com participação de 16 indivíduos com lombalgia crônica, de ambos os sexos, com idade entre 30 e 60 anos</p>	<p>A avaliação da dor e incapacidade no momento pré e pós atividade de Pilates, entre os grupos não apresentou diferença estatística significativa.</p>

CARGNIN, Z. A, et al., (2019). Português	Atividades de trabalho e lombalgia crônica inespecífica em trabalhadores de enfermagem	Determinar as atividades laborais associadas à dor lombar crônica inespecífica em trabalhadores de enfermagem	Estudo transversal com 90 trabalhadores entre auxiliares, técnicos e enfermeiro.	As atividades laborais com maiores escores de risco e associadas à dor lombar envolveram posturas inadequadas com flexão e torção da coluna e posições desconfortáveis, esforços físicos, como carregamento e movimentação de peso, sem condição física de continuar trabalhando mesmo com dor e no limite físico, relacionadas às características do ambiente de trabalho e teor da tarefa.
LOPES; ARAÚJO (2020) Português	Os efeitos do método Pilates aplicado à pacientes de fisioterapia: uma revisão integrativa	Revisar os efeitos benéficos do Método Pilates em pacientes de Fisioterapia, associado ou não a outras técnicas	Estudo de revisão integrativa, realizado nas bases de dados SCIELO, Medline e Biblioteca Virtual em Saúde entre os anos de 2014 a 2020	Conclui-se que o Pilates é um método utilizado como forma de tratamento por fisioterapeutas e dependendo do objetivo do tratamento, tem mostrado resultados positivos para diversas patologias e pode ser utilizado em pessoas de todas as idades
PEGO; CUNHA;SOUZA (2020). Português	Efeitos do método Pilates em pacientes com dor lombar crônica - uma revisão bibliográfica.	Entender o método, bem como informar sobre a eficiência do tratamento em pessoas que sofrem com a dor lombar crônica, já que o Pilates demonstra proporcionar flexibilidade e	Foi realizada uma revisão bibliográfica	Obteve-se como resultados que a abordagem fisioterapêutica juntamente com o método Pilates demonstrou-se eficaz no tratamento da dor lombar crônica, contribuindo de forma positiva na percepção da qualidade de vida, por ser um método que não

		estabilidade na musculatura da coluna, levando a uma melhora significativa na dor lombar, e consequentemente, na melhora da qualidade de vida.		tem contraindicações a sua intervenção, podendo na maioria das vezes proporcionar maiores ganhos comparados ao grupo controle.
CARNEIRO FILHO; ARAÚJO (2021). Português	Lombalgia crônica: prevenção, diagnóstico e tratamento na atenção primária	Construir um plano de ação que permita atuar na prevenção da dor lombar crônica, assim como realizar adequado diagnóstico e reabilitação de casos mais graves, melhorando a qualidade de vida da nossa população.	Tratou-se de uma revisão de literatura	Destaca-se como resultados, a elaboração de um plano operativo com o intuito de realizar uma intervenção profilática, diminuir o número de consultas com queixa de lombalgia crônica, bem como em relação a redução do impacto financeiro, a fim de proporcionar uma melhoria na qualidade de vida da população.
SILVA, L. L et al; (2021). Português	Análise da prevalência de dor lombar associada a atividades ocupacionais: uma revisão integrativa de literatura	Analisar a prevalência de dor lombar associada a atividades ocupacionais por meio de revisão de literatura.	Foi realizada uma revisão integrativa de literatura, descritiva e exploratória. A busca de artigos foi realizada através das bases de dados Scielo e Lilacs, utilizando os seguintes descritores “dor lombar em trabalhador” “dor lombar” e “trabalhadores”	Com base nos estudos analisados, percebe-se que a dor lombar em profissionais é algo muito recorrente. Diante disso, nota-se a necessidade de adoção de medidas preventivas em empresas e instituições.

<p>ZARANZA et al., (2021) Português</p>	<p>Efeitos do Método Pilates no tratamento da lombalgia: uma revisão de literatura.</p>	<p>Investigar os efeitos da utilização do Pilates como método de tratamento da lombalgia</p>	<p>Trabalho de revisão bibliográfica de artigos encontrados nas bases eletrônicas SciELO, MEDLINE, LILACS e PEDro, publicados entre 2009 e 2019</p>	<p>Os resultados deste estudo, evidenciaram que os recursos disponíveis para o tratamento fisioterapêutico dos pacientes com quadro de lombalgia crônica. Onde o método Pilates adquire cada vez mais destaque na atualidade, ao demonstrar eficácia e trazer benefícios significativos tanto para a prevenção quanto para a reabilitação desses indivíduos.</p>
---	---	--	---	--

<p>MACHADO (2021). Português</p>	<p>A efetividade do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica: ensaio clínico randomizado</p>	<p>Avaliar a efetividade de um protocolo de exercícios do método Pilates e do programa “Escola de Coluna” na redução da dor e incapacidade funcional, na melhora da qualidade de vida, flexibilidade e qualidade do sono em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica.</p>	<p>Ensaio controlado aleatorizado, com 84 indivíduos com dor lombar crônica. Os participantes foram aleatoriamente alocados no Grupo Pilates (n= 43) ou Grupo Controle (n= 41).</p>	<p>Que o Grupo Pilates foi superior ao Grupo Controle ($p < 0,05$) na intensidade da dor, incapacidade funcional, flexibilidade e em cinco domínios de qualidade de vida (capacidade funcional, aspectos físicos, dor, vitalidade e estado geral de saúde).</p>
--------------------------------------	---	---	---	---

<p>TOMAZIN; MAGALHÃES (2022) Português</p>	<p>Método Pilates em pacientes com lombalgia crônica não específica.</p>	<p>Investigar sobre os efeitos do Método Pilates em pacientes com lombalgia crônica não específica.</p>	<p>Revisão bibliográfica de artigos científicos e teses relacionadas ao tema.</p>	<p>A presente pesquisa mostrou que o Método Pilates no tratamento da dor lombar gera efeitos positivos, e como benefícios causa a diminuição da dor e da incapacidade, aumentando a flexibilidade e força muscular, ocasionando melhora na qualidade de vida.</p>
--	--	---	---	---

Fonte: Própria autora (2022).

4 DISCUSSÃO

Com base nos estudos elencados para a discussão em foco, Almeida; Kraychete (2017) enfatizaram que a história clínica, o exame físico e neurológico, a solicitação de exames complementares e a aplicação de instrumentos diagnósticos são fundamentais para o diagnóstico da dor lombar. Contudo, para o tratamento fisioterapêutico, Rocha; Dias (2013) reforçaram que o fisioterapeuta necessita ter conhecimento sobre anatomia, histologia, fisiologia, fisiopatologia e demais aspectos, para que o mesmo tenha subsídios para avaliar e tratar o seu paciente.

A partir das pontuações feitas sobre a dor lombar e sua história clínica, infere-se que tanto o exame físico e neurológico, além de exames complementares são importantes para diagnosticar e tratar a doença em foco. Nesse sentido, a atuação do fisioterapeuta se faz mediante o conhecimento e apropriação do caso para aplicar o devido tratamento. Sobre o diagnóstico da lombar e sua importância para o tratamento, Almeida; Kraychete (2017) em estudo de caso, esclareceram que a maioria dos pacientes portadores de lombalgia podem ser tratados no ambiente de atendimento primário, desde que os profissionais da saúde tenham conhecimentos apropriados da forma como elaborar o diagnóstico diferencial dessa doença. Os autores Carneiro Filho; Araújo (2021) reforçam a questão da atenção primária como relevante no diagnóstico precoce da doença.

Com o uso do Método Pilates no tratamento da dor lombar crônica, Tomazin; Magalhães (2022) afirmaram que Método Pilates, além de apresentar efeitos benéficos em quadros de lombalgia crônica, também é citado na literatura como um recurso fisioterapêutico disponível para uma intervenção diferenciada e específica da doença. Portanto, os resultados dos autores em analogia, mostraram-se favoráveis a adoção do Método Pilates no tratamento da lombalgia crônica. Silva *et al.*, (2018) mostraram em seu estudo, que o Método Pilates pode ser um instrumento eficaz para o fisioterapeuta no manuseio de pacientes com lombalgia crônica. Portanto, os autores, em evidência, assinalaram sobre a importância do primeiro encaminhamento para que o tratamento seja eficaz.

Os estudos de Zaranza; Queiroz; Furtado (2021) apontaram alguns efeitos benéficos oriundos da utilização do Método Pilates como recurso para tratamento de pacientes com quadro de lombalgia, como a diminuição nas dores lombares crônicas, a melhora na qualidade de vida, dentre outros, o que é reforçado por Yamato et al., (2016) ao mencionarem em seu estudo que o referido método quando são elencados os principais benefícios, nesse contexto, ou seja, o aumento da flexibilidade, tonificação da musculatura, alongamento do corpo e um maior condicionamento físico. Sobre os benefícios que o Pilates propicia, Pego; Cunha; Souza (2020), abordaram que este método apresenta melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes. Todavia, Bhadauria, Gurudut (2017) constataram que os benefícios acontecem em longo prazo, sendo preciso fazer avaliações e comparações com foco em estudos prospectivos de acompanhamento. A partir do que afirmaram os autores supracitados, percebe-se que apesar de apresentar benefícios, o Método Pilates precisa de outras pesquisas que demonstrem resultados mais consistentes em relação ao acompanhamento e monitoramento do tratamento da lombalgia crônica.

Em termos de publicações na literatura, o tema é considerado escasso, especificamente os efeitos da utilização do método Pilates, sendo este, um dos fatores limitantes em relação ao uso do Método Pilates no tratamento da dor lombar, conforme salientaram, Zaranza; Queiroz; Furtado (2021) em seu estudo. Por outro lado, Corrêa et al.; (2015), explicaram que tais fatores limitantes seriam: necessidade de execução de novos estudos, com amostragem maior, os quais possibilitem produção de evidências científicas com maior significância.

O Pilates quando utilizado em pessoas com algum outro tipo de patologia já instalada, auxilia na recuperação da capacidade funcional, qualidade do sono e no tratamento da lombalgia como, melhorias da postura e reequilíbrio da musculatura (LOPES; ARÁUJO, 2020). Assim é interessante pontuar que além da eficácia quando utilizado para finalidades distintas em um mesmo paciente, a técnica de Pilates pode ser usado conjugado a outros métodos, conforme Pego; Cunha e Souza (2020), isso é possível porque podem ser combinados ao Pilates, treino de força e flexibilidade, como agachamentos, caminhadas, andar de bicicleta e outros.

Zaranza; Queiroz; Furtado (2021); Tomazin; Magalhães (2022), Pego; Cunha e Souza (2020), são enfáticos ao afirmarem em seus estudos que o Pilates não possui contraindicações, uma vez que que essa técnica se aplica a todas as idades, pois, com

base em seus princípios, os movimentos realizados proporcionam bem estar geral ao indivíduo.

Nascimento; Costa (2015) acreditam que essa escassez tem contribuído de modo negativo para o aumento dos índices da doença, em especial pela fragilidade das pesquisas em informar sobre a prevalência da dor lombar na população brasileira nos últimos anos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quanto aos efeitos positivos que o Método Pilates propicia as pessoas que tratam a lombalgia crônica, sobressaíram-se os seguintes: o aumento da flexibilidade, tonificação da musculatura, alongamento do corpo e um maior condicionamento físico e uma melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes, que conta com o auxílio de um fisioterapeuta no decorrer do tratamento.

Conclui-se, portanto, que a lombalgia crônica quando tratada com o uso do Método Pilates, é capaz de reduzir os efeitos da doença, podendo melhorar de forma significativa a qualidade de vida dos pacientes que possuem a doença. Pode-se destacar também, que os estudos em relação aos efeitos que este método proporciona em termos de eficácia, ainda são poucos, haja visto que, essa foi uma das limitações deste estudo.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, D. C.; KRAYCHETE, D. C. **Dor lombar – uma abordagem diagnóstica.** Revista Dor, São Paulo. - v.16, n. 2, p. 173-177, 2017.
- AZEVEDO D.C. et al. **Com base na deficiência do sistema de movimento Classificação Versus Exercício Geral para Dor Lombar Crônica: Protocolo de um Teste controlado e aleatório.** Phys Ther, v.25, n.11, p. 1-8, 2015.
- BADAURIA, E A; GURUDUT P. **Eficácia comparativa da estabilização lombar, fortalecimento dinâmico e Pilates na lombalgia crônica: ensaio clínico randomizado.** J Exercício Reabilitação. - v. 13, n. 4, p. 477-485, 29 de ago de 2017.
- BARROS JUNIOR, E. A.; TAMANINI, G.; GABRIEL, J. F. **Pilates nas lombalgias: revisão bibliográfica.** Ling. Acadêmica, Batatais, v. 7, n. 6, p. 69-75, jul./dez. 2017.
- CARGNIN, Z.A. et al. **Atividades de trabalho e lombalgia crônica inespecífica em trabalhadores de enfermagem.** Acta Paul Enfermagem, v. 6, n 32, p. 707-713, 2019.
- CARNEIRO FILHO, O. M.; ARAÚJO, K. L. R. C. **Lombalgia crônica: prevenção, diagnóstico e tratamento na atenção primária.** (2021). Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ares/18964/1/odilardo%20mendes%20carneiro%20filho2.pdf>. Acesso em 04/10/22.
- MACHADO, E. M. **A efetividade do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica: ensaio clínico randomizado.** Acta Fisiatr. – v. 28, n. 4, p. 214-220, 2021.
- CORRÊA, C. et al. **Método Pilates versus Escola de Postura: análise comparativa de dois protocolos de tratamento paralombalgias,** HU rev 41(1/2)p. 85-91, jan.-jun. 2015.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de metodologia científica.** São Paulo: Atlas, 2013.
- LOPES, C. S.; ARAÚJO, M. A. N. **Os efeitos do método Pilates aplicado à pacientes de fisioterapia: uma revisão integrativa.** REAS/EJCH, v.Sup.n.50, e3307, 2020.
- NASCIMENTO, P. R. C.; COSTA, L. O. P. **Prevalência da dor lombar no Brasil: uma revisão sistemática.** Cad. de Saúde Pública, Rio de Janeiro. - v. 36, n. 6, p.1141-1155, 2015.
- PEGO, M. S. E.; CUNHA. O. G.; SOUZA, A. L. Z. **Efeitos do método Pilates em pacientes com dor lombar crônica - uma revisão bibliográfica.** (2020).
- ROCHA, J. C.; DIAS, S. L. A. **Lombalgia: das causas às consequências.** XVII

Encontro Latino Americano de Iniciação Científica, XIII Encontro Latino Americano de Pós-Graduação e III Encontro de Iniciação à Docência – Universidade do Vale do Paraíba, 2013.

STRIANO, P. **Coluna saudável: anatomia ilustrada**: guia completo para alongamento, fortalecimento e estabilização. São Paulo Manole 2015.

SILVA, P. H. B. et al. **Efeito do método Pilates no tratamento da lombalgia crônica: estudo clínico, controlado e randomizado**. Br J Pain. São Paulo, jan-mar. - v. 1, n. 1, p.21-8, 2018.

SILVA, L. L. et al. **Análise da prevalência de dor lombar associada à atividades ocupacionais**: uma revisão integrativa de literatura. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.7, n.2, p. 11729-11743 feb. 2021.

SOARES, B. M.; CAMPANHOLI, L. L. (orgs.) **Fundamentos e práticas da fisioterapia** [recurso eletrônico]. Atena Editora. – (Fundamentos e Práticas da Fisioterapia; v. 6, Ponta Grossa- PR, 2019.

TOMAZIN, F. M.; MAGALHÃES, R. A. **Método Pilates em pacientes com lombalgia crônica não específica**. Revista Faculdades do Saber, v. 7, nº 14, p.1196-1205, 2022.

ZARANZA, C. R. **Efeitos do Método Pilates no tratamento da lombalgia: uma revisão dliteratura**. Revista Saúde e Desenvolvimento, Curitiba, v. 15, n. 21, p. 80-92, 2021.

YAMATO, T. P. et al. **Pilates para dor lombar: republicação completa de uma revisão cochrane**. Coluna. – v. 41, n. 12, p.1013-1021, 2016.