

A CONSOLIDAÇÃO DO MÉTODO PILATES COMO FORMA DE TRATAMENTO EM CASOS DE LOMBALGIA CRÔNICA

Pedro Vinicius Siqueira Batista¹, Ítalo da Silva Guedes¹, João Petry Teodoro Sampaio¹, Pedro Felipe de Paula Peres¹, Matheus Almeida Souza¹.

¹UNIVALE - Universidade Vale do Rio Doce

pedrosiqueirafisio@gmail.com

Introdução: Criado por Joseph Pilates no século passado, o pilates passou a ser popularizado enquanto ainda não possui evidências científicas acerca de sua eficácia. Com esse crescimento, a técnica passou a ser estudada sistematicamente à luz do método científico, recebendo um investimento em pesquisa cada vez maior nos anos recentes. Dentre as patologias ortopédicas que mais receberam intervenções deste método a partir de ensaios-clínicos, está a Lombalgia Crônica (LC). **Objetivo:** Delinear a trajetória científica do método pilates e as evidências mais fortes de sua eficácia no tratamento da LC. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura nas bases de dados Scielo e Pubmed com os descritores: Pilates e Lombalgia Crônica, assim como suas respectivas traduções para o inglês. **Resultados:** O pilates apresenta-se como eficaz no tratamento da LC. Pode ser utilizado para promover a estabilização segmentar da coluna, que se encontra instável em alguns pacientes portadores de LC. Os fundamentos da técnica permitem uma melhora da coordenação motora e o fortalecimento de músculos estabilizadores que por vezes se encontram enfraquecidos ou com ações descoordenadas em pacientes com LC. O uso dos exercícios juntamente com a aplicação dos 6 princípios do método, sendo eles: Contração do centro de força (Power House), Respiração, Controle, Concentração e Fluidez. parecem obter **Conclusões:** O pilates é um método que tem recebido evidências científicas mais concretas sobre sua eficácia no tratamento da LC. Sendo assim, torna-se uma ferramenta a ser explorada no tratamento da LC por fisioterapeutas e outros profissionais competentes, devendo ser explorado tanto os movimentos, quanto os princípios do método.

Palavras-chave: Fisioterapia. Cinesioterapia. Estabilidade.

Área Temática: Fisioterapia.