**OS EFEITOS DO MÉTODO PILATES EM INDIVÍDUOS COM DOR NAS COSTAS**

Stefânia Domingos de Deus1, Larissa Nader1, Lucas Costa de Aranda Lima1, Natália Batista Mascarenhas1, Ana Paula Sá Fortes Silva Gebrim2

1. Acadêmico da Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde, Goianésia, Goiás, Brasil.

2. Docente da Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde, Goianésia, Goiás, Brasil. Bacharel do Curso de Enfermagem pelo Centro Universitário de Lavras, Lavras, Minas Gerais. Pós-graduação Lato Sensu em Enfermagem Obstétrica pela Pontifícia Universidade Católica, Goiânia, Goiás. Pós-graduação Stricto Sensu/Mestrado em Saúde Coletiva pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos, de São Leopoldo, Rio Grande do Sul.

**Introdução:** O desenvolvimento do Método Pilates foi introduzido por Joseph Pilates no século passado. As patologias que o acompanhavam, dentre elas asma, febre reumática e raquitismo foram fundamentais para a sua dedicação em práticas posturais e técnicas respiratórias. Esse estudo, com o tempo, refletiu grandes avanços na Medicina Integrativa tanto em instituições privadas, como no Sistema Único de Saúde (SUS), com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) criada em 2006. Diante disso, o trabalho em questão tem por finalidade estabelecer uma análise do impacto do pilates na qualidade de vida dos pacientes com dor na coluna (1)(2). **Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo acerca dos efeitos do Método Pilates em indivíduos com dores nas costas. A coleta de dados foi realizada nas plataformas digitais Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Definiu-se como critério de inclusão artigos originados de Ensaios Clínicos controlados, Relato de Caso e Avaliação Econômica em Saúde, publicados nos últimos cinco anos na base de dados MEDLINE, nos idiomas inglês e português. Para a busca dos artigos, utilizaram-se os descritores, pilates, dores nas costas, lombalgia e analgesia. **Desenvolvimento:** Os benefícios do Método Pilates, para pacientes com dores nas costas, levantados pela revisão bibliográfica em base de dados acadêmico-científicas de nove artigos consistem em: melhora da resistência e extensibilidade do tronco, os quais compreendem os principais determinantes de dores nas costas(3), alívio da dor e melhora na qualidade de vida em pacientes diagnosticados com hérnia de disco lombar L4-L5 e em casos de lombalgia crônica inespecífica(4)(5). Além disso, apresenta os melhores resultados e eficácia no tratamento da dor e redução da incapacidade funcional em portadores de lombalgias crônicas(6)(7)(8)(9)(10)(5). **Conclusão:** Embora a maioria dos estudos levantados pela pesquisa bibliográfica registre os benefícios do Método Pilates para portadores de lombalgias, de forma a melhorar a qualidade de vida destes pacientes bem como sua capacidade funcional, observa-se um déficit na qualidade metodológica desses estudos, comprometendo assim, a capacidade de comprovar que o Método Pilates é um tratamento eficaz como recurso terapêutico para o alívio das dores nas costas e a superioridade em relação a outras formas de exercícios com a mesma finalidade.

**Palavras-chave**: Pilates, Dor nas Costas, Lombalgia.