

REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE O MÉTODO DO PILATES NA LOMBALGIA CRÔNICA

Jéssica Poliane da Silva Novaes¹
Ednardo Fornanciarri Antunes²
Omar Ariel Espinosa Domínguez³

Resumo: O método Pilates foi idealizado pelo alemão Joseph Hubertus Pilates durante a Primeira Guerra Mundial, pois ele apresentava fraqueza muscular por diversas enfermidades, incentivando-o a estudar e buscar fortalecer a musculatura com exercícios diferentes dos conhecidos da época. O método tem como característica um conjunto de movimentos onde a posição neutra da coluna vertebral é sempre respeitada com o objetivo de melhorar a coordenação da respiração com o movimento do corpo. O objetivo do estudo foi evidenciar a eficácia do método como tratamento para lombalgia crônica. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura onde foi feita a estratificação dos dados dos artigos coletados. Os resultados apresentados foram que o alongamento, o fortalecimento e o método Pilates são eficazes na redução da dor lombar crônica, porém o método Pilates não fica evidenciado como única escolha de tratamento para a patologia. Diante destes resultados são necessários mais estudos para a comprovação do método Pilates como única escolha de tratamento para as lombalgias crônicas.

Palavras-chave: Dor crônica; Lombalgia; Pilates; Fisioterapia.

¹ Acadêmico do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade Estácio do Pantanal

² Fisioterapeuta. Professor Mestre da Faculdade Estácio do Pantanal

³ Biomédico. Professor Doutor da Faculdade Estácio do Pantanal