

## **OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NO CONTROLE DA LOMBALGIA CRÔNICA: UMA REVISÃO NARRATIVA**

Katielly Clata Santana de Jesus<sup>1</sup>, Luana de Miranda Silveira<sup>1</sup>, Mariana Cecilia Siqueira Silva<sup>1</sup>, Renata Serafim Espindola<sup>2</sup>

**Resumo:** A lombalgia crônica afeta várias pessoas no mundo, muitas em idade ativa no trabalho, causando incapacidade funcional por causa da dor. **Objetivo:** Descrever os benefícios do método Pilates para a lombalgia crônica. **Metodologia:** Refere-se a uma pesquisa realizada através de estudo de revisão narrativa de literatura. Foram selecionados 4 artigos em português de estudos que aplicaram o método Pilates como tratamento da lombalgia crônica. **Resultados:** Através da busca de artigos, foram comprovados que o método Pilates traz benefícios para a diminuição da dor e melhora da qualidade de vida. **Discussões:** Considerando o quanto a lombalgia crônica afeta a população, causa disfunção e seu alto índice de acometimento, é viável abranger mais o método Pilates como um bom tratamento pois o mesmo já é utilizado e alguns estudos já usados para comparar resultados e assim demonstrar sua eficácia quanto a esta patologia para a população. **Conclusão:** O método Pilates mostrou bons resultados no tratamento da lombalgia crônica em todos os artigos utilizados neste trabalho.

**Palavras-chave:** Dor lombar; Lombalgia crônica; Método Pilates.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Fisioterapia da Faculdade Estácio do Pantanal – Estácio Fapan

<sup>2</sup> Fisioterapeuta. Professora do curso de Fisioterapia da Faculdade Estácio do Pantanal – Estácio Fapan