

**Título: O método Pilates como terapêutica para lombalgias**

Autor(es) Rafaela Barbosa Lima da Silva; Ana Caroline Bessa Araújo; Jacquellane Cordeiro de Sousa; Andressa Cristina Silva de Sousa Gomes; Denise Maria Sá Machado Diniz\*

E-mail para contato: dmsmdiniz@hotmail.com

IES: ESTÁCIO FIC / Ceará

Palavra(s) Chave(s): dor lombar; fisioterapia; método pilates; flexibilidade

**RESUMO**

A dor lombar constitui uma grande causa de morbidade e incapacidade, sendo sobrepujada apenas pela cefaléia na escala dos distúrbios dolorosos que afetam o homem. Estudos demonstram que pacientes com dor lombar tem significativa diminuição da força dos músculos estabilizadores determinantes da postura e movimentação da coluna lombar, além de redução da acuidade proprioceptiva e consequente dificuldade na percepção dos movimentos articulares. Muitas causas das lombalgias ainda permanecem desconhecidas, diante disso portadores de dores crônicas têm buscado terapias complementares sendo o Pilates um dos métodos procurados. Pilates é um método de exercício físico programado para condicionar e relacionar o corpo e a mente, corrigir desequilíbrios musculares, melhorar a postura e tonificar o corpo. Exercícios específicos que promovem a contração dos músculos profundos do tronco (transverso do abdome e multifido) têm demonstrado efeitos benéficos em indivíduos que sofrem de dor lombar. O objetivo do trabalho foi analisar em publicações científicas a utilização do método Pilates para o tratamento das lombalgias. Utilizou-se fontes secundárias e terciárias que mencionavam o efeito do método Pilates no tratamento da lombalgia, apontando a fisiopatologia e as complicações citadas anteriormente, através de livros, artigos e sites de busca (Medline, Pubmed, Scielo, Lilacs) sobre o referido assunto. O Pilates é uma forma de tratamento que oferece melhorias nas lombalgias, pois o indivíduo portador de dor lombar irá obter ganho de força muscular, flexibilidade, redução dos sintomas álgicos. Este método pode ser utilizado na reabilitação em diferentes populações, incluindo gestantes e idosos; e também com diferentes finalidades, entre elas tratamento das lombalgias. O método apresenta poucas contraindicações, sendo permitindo a progressão de acordo com o indivíduo acompanhado. Quanto à forma de aplicação, todos os princípios do método devem ser seguidos quando este for utilizado na reabilitação. Embora haja necessidade de mais pesquisas sobre o referido assunto, o método Pilates mostra-se eficaz, para o tratamento de lombalgias reduzindo sua sintomatologia, mas vale ressaltar que o método Pilates por si só, como também outros recursos, não promove a cura, pois em alguns pacientes há a necessidade de reajustes em seus hábitos diários de vida.