

A ESTABILIZAÇÃO SEGMENTAR ATRAVÉS DO MÉTODO PILATES EM PACIENTES COM DOR LOMBAR INESPECÍFICA

SEGMENTAL STABILIZATION THROUGH THE PILATES METHOD IN PATIENTS WITH NON-SPECIFIC LOW BACK PAIN

Andréa Gomes da Silva¹, Nathana Eduarda Edwrigens Milfont Souza¹, Nylene Maria Rodrigues da Silva¹

¹Faculdade de Integração do Sertão – FIS, Serra Talhada-PE, Brasil.

Resumo

Introdução: O Método Pilates é um conceito de exercícios combinados que envolve o corpo e a mente, fundado pelo alemão Joseph Pilates no início de 1900. Na década de 1920, Joseph fundou um estúdio nos Estados Unidos, onde utilizou em seu conceito os princípios-chaves na realização dos exercícios como a centralização, concentração, controle, precisão, respiração e fluxo, que contribuiu para a estabilização segmentar da coluna vertebral através da ativação adequada dos músculos envolvidos no controle da lombar e da pelve. Desse modo, o método vem sendo muito estudado nas últimas décadas e tem apresentado uma das melhores formas de intervenção para quadros de dor lombar inespecífica, que atualmente é considerada um problema de saúde pública mundial. **Objetivo:** Abordar a eficácia do tratamento através do Método Pilates para o estímulo à estabilização segmentar na dor lombar inespecífica. **Metodologia:** Tratou-se de uma revisão integrativa que abordou publicações em bancos de dados científicos (SciELO, PubMed, Lilacs) nos idiomas inglês e português, no período de 2019 a 2023, a fim de coletar informações referentes ao tema, utilizando as palavras-chaves retiradas dos descritores em saúde: "Método Pilates", "equilíbrio postural" e "dor lombar". Adotou-se como critério de inclusão artigos que abordavam o tema pressuposto, e excluídos artigos que não se encaixaram nos critérios de inclusão. **Resultados:** Foram obtidos nove artigos no qual os autores corroboraram que o Método Pilates demonstra a eficácia para aumentar a atividade muscular dos estabilizadores lombares em termos de dor, força muscular e capacidade de equilíbrio. **Conclusão:** A partir da análise dos estudos obtidos, conclui-se que o Método tem sido apontado como um grande aliado da fisioterapia para o tratamento da dor lombar inespecífica, uma vez que ele proporciona o aumento da força e da resistência muscular e consequentemente a melhora da estabilidade segmentar.

Palavras-chave: Dor lombar. Equilíbrio postural. Método Pilates.

Recebido: 06/05/2023

Aprovado: 09/05/2023