

## **ANÁLISE DO MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA CRÔNICA**

**OLIVEIRA, Vitor Lucas Daves de Moraes; FERNANDEZ, Gabriela Alejandra Moya Fernandez**

**Centro Universitário São Lucas, Porto Velho/RO, Brasil.**

**INTRODUÇÃO/OBJETIVO:** O Método Pilates foi idealizado pelo alemão Joseph Hubertus Pilates que criou uma série de exercícios baseados nos movimentos progressivos que o corpo é capaz de executar. O método é guiado por seis princípios: centralização, concentração, controle, ritmo, fluidez e respiração. A dor é um evento comum nos diversos cenários que envolvem a assistência à saúde, desde o nascimento até a morte, no âmbito hospitalar ou fora dele. Estima-se que cerca de 80% da população mundial já tiveram, tem ou terá um episódio de dor lombar, logo, este artigo tem por objetivo analisar a eficácia do método Pilates como meio de tratamento da lombalgia crônica. **MATERIAL E MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão de literatura, baseada em materiais encontrados em livros e artigos científicos de revisões e pesquisas de campo encontrados nas seguintes bases de dados online: Scielo, Bireme, Lilacs, e PEDro. Foram excluídos trabalhos com mais de 10 anos de publicação, ou que utilizassem analgésicos e/ou outras terapêuticas em conjunto com o tratamento da lombalgia crônica. O levantamento bibliográfico foi realizado durante o primeiro e segundo semestre de 2018 utilizando referências publicadas nos idiomas inglês e português. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** O treinamento através do método Pilates demonstrou em 100% dos artigos consultados sua eficácia na melhora da dor, apresentando também 50% melhora na capacidade funcional e em 20% dos estudos foi observado melhora na qualidade de vida dos praticantes. Esses dados se devem ao fato de que quando há um equilíbrio na musculatura corporal, as chances dos indivíduos desenvolverem dores na lombar é bem menor que comparados aos indivíduos sedentários que não tem costume de trabalhar essa musculatura, de forma a proteger as estruturas do eixo do corpo. Foi inclusive encontrado um estudo apontando que o Pilates é efetivo no tratamento de indivíduos com dor lombar crônica com apenas quatro semanas de prática, claro, que este resultado pode variar conforme o praticante, já que fatores como idade, frequência ao atendimento e estilo de vida, que podem causar variações na obtenção dos resultados. No entanto, foi nítido que a maioria dos estudos pesquisados, em relação à dor lombar indicaram significativa melhora quando comparado ao grau inicial de dor e o final. **CONCLUSÃO:** Tendo em vista os resultados apontados pelos diversos estudos analisados, temos que o Método Pilates é um eficiente meio de tratamento para os pacientes com quadro de dor lombar crônica.

**PALAVRAS CHAVE:** Pilates, Lombalgia Crônica, Tratamento