

EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA DOR LOMBAR CRÔNICA INESPECÍFICA: REVISÃO DE LITERATURA

EFFECTS OF THE PILATES METHOD ON CHRONIC NON-SPECIFIC LOW BACK PAIN: A LITERATURE REVIEW

EFFECTOS DEL MÉTODO PILATES EN EL DOLOR LUMBAR CRÓNICO INESPECÍFICO: REVISIÓN DE LA LITERATURA

● Ohana Nayra dos Santos Mendes¹

● Perla Raabi de Paula dos Santos¹

● Larissa Silva Lenz²

1. Acadêmica do curso de Fisioterapia da Faculdade Evangélica de Valparaíso (FACEV). Valparaíso de Goiás, GO, Brasil.

2. Universidade de Brasília, Instituto de Psicologia. Brasília, Distrito Federal, Brasil. Acadêmica do curso de Fisioterapia da Faculdade Evangélica de Valparaíso (FACEV). Valparaíso de Goiás,

RESUMO

Objetivo: Analisar, com base na literatura científica, os efeitos do método Pilates sobre a dor e a funcionalidade em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica. **Método:** Trata-se de uma revisão de literatura desenvolvida por meio de buscas em bases de dados científicas, incluindo SciELO e PubMed. Foram selecionados estudos relacionados à aplicação do método Pilates na reabilitação da dor lombar, considerando aspectos como intensidade da dor, capacidade funcional e controle motor. **Resultados:** As evidências analisadas indicam que a prática do método Pilates está associada à redução da dor e à melhora da funcionalidade. Observam-se ainda benefícios relacionados ao aumento da estabilidade lombopélvica, ao fortalecimento da musculatura estabilizadora do tronco e ao aprimoramento do controle dos movimentos durante as atividades diárias. **Conclusão:** Os achados sugerem que o método Pilates representa uma estratégia relevante na reabilitação da dor lombar crônica inespecífica. Entretanto, ainda são necessários estudos com maior rigor metodológico, especialmente direcionados à aplicação do Pilates clássico.

Descritores: Dor lombar crônica; Pilates; Reabilitação; Fisioterapia

ABSTRACT

Objective: To analyze, based on scientific literature, the effects of the Pilates method on pain and functionality in individuals with chronic non-specific low back pain. **Method:** This study consists of a literature review conducted through searches in scientific databases, including SciELO and PubMed. Studies related to the application of the Pilates method in low back pain rehabilitation were selected, considering variables such as pain intensity, functional capacity, and motor control. **Results:** The analyzed evidence indicates that the Pilates method is associated with pain reduction and improved functionality. Additional benefits include increased lumbopelvic stability, strengthening of trunk stabilizing muscles, and improved movement control during daily activities. **Conclusion:** The findings suggest that the Pilates method represents a relevant strategy for the rehabilitation of chronic non-specific low back pain. However, further studies with greater methodological rigor are still needed, especially those focused on classical Pilates.

Descriptors: Chronic low back pain; Pilates; Rehabilitation; Physical therapy.

RESUMEN

Objetivo: Analizar, con base en la literatura científica, los efectos del método Pilates sobre el dolor y la funcionalidad en individuos con dolor lumbar crónico inespecífico. **Método:** Se trata de una revisión de literatura realizada mediante búsquedas en bases de datos científicas, incluyendo SciELO y PubMed. Se seleccionaron estudios relacionados con la aplicación del método Pilates en la rehabilitación del dolor lumbar, considerando variables como intensidad del dolor, capacidad funcional y control motor. **Resultados:** La evidencia analizada indica que el método Pilates está asociado con la reducción del dolor y la mejora de la funcionalidad. También se observaron beneficios relacionados con el aumento de la estabilidad lumbopélvica, el fortalecimiento de la musculatura estabilizadora del tronco y la mejora del control de los movimientos durante las actividades diarias. **Conclusión:** Los hallazgos sugieren que el método Pilates representa una estrategia relevante en la rehabilitación del dolor lumbar crónico inespecífico. Sin embargo, todavía son necesarios estudios con mayor rigor metodológico, especialmente dirigidos al Pilates clásico.

Descritores: Dolor lumbar crónico; Pilates; Rehabilitación; Fisioterapia.

Como citar: Mendes NS, Santos PRP, Lenz LS. Efeitos do método pilates na dor lombar crônica inespecífica: Revisão de literatura. Rev REVOLUA. 2025 Out-Dez;4(4): 161-72.

Introdução

A dor lombar crônica inespecífica (DLCI) apresenta elevada prevalência na população adulta, sendo reconhecida como um importante problema de saúde pública. Caracteriza-se pela presença de dor na região lombossacral por período superior a 12 semanas, sem identificação de causa patológica específica, estando frequentemente associada a fatores musculoesqueléticos, posturais e biomecânicos. Além de impactar negativamente a qualidade de vida, relaciona-se à limitação funcional e ao afastamento das atividades laborais, configurando uma das principais causas de incapacidade em adultos.^{1, 2}

A natureza multifatorial da DLCI dificulta a definição de abordagens terapêuticas específicas, exigindo intervenções que contemplem aspectos funcionais, motores e biomecânicos.³ Nesse contexto, a estabilidade lombopélvica destaca-se como fator essencial para a manutenção do equilíbrio da coluna vertebral. A atuação dos músculos estabilizadores profundos do tronco, especialmente o transverso do abdômen e os multifídeos, exerce papel importante no controle segmentar da coluna.^{4, 5}

Nesse sentido, o complexo muscular responsável pela estabilização do tronco — denominado core — é formado por diferentes estruturas que atuam de maneira integrada, conforme ilustrado na Figura 1.

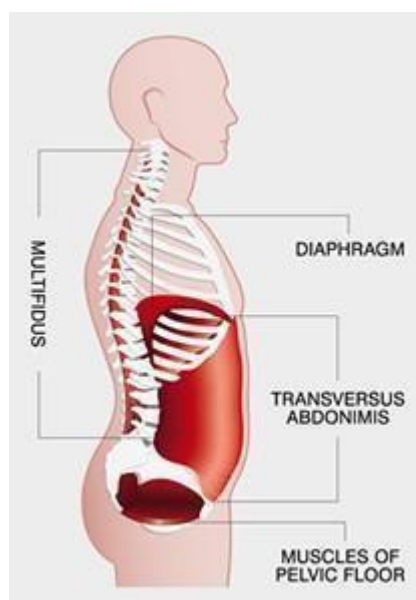


Figura 1 - Componentes musculares do core e sua atuação na estabilidade lombopélvica.

Fonte: Adaptado de Cathy Watson Physiotherapy

Alterações na ativação ou no recrutamento dessas estruturas podem gerar sobrecarga mecânica, contribuindo para a persistência da dor.⁴ Além disso, a atuação coordenada desses músculos relaciona-se diretamente à regulação da pressão intra-abdominal, mecanismo relevante para a estabilização da coluna vertebral.^{5,6}

Associado a isso, o controle motor tem sido apontado como elemento central na reabilitação da dor lombar crônica.^{7,8} Indivíduos com DLCI frequentemente apresentam alterações nos padrões de movimento, caracterizadas por compensações musculares e redução da eficiência funcional. Dessa forma, a reeducação do movimento torna-se componente essencial no processo terapêutico, visando restaurar padrões motores adequados, melhorar a coordenação e otimizar a execução das atividades de vida diária.⁷

Nesse cenário, o método Pilates tem sido amplamente utilizado na fisioterapia como estratégia de reabilitação. Desenvolvido por Joseph Hubertus Pilates, o método — originalmente denominado “Contrologia” — baseia-se no controle consciente do corpo por meio da integração entre mente e movimento.^{9,10}

Seus princípios fundamentais, que incluem concentração, controle, centralização, precisão, fluidez e respiração, orientam a execução dos exercícios e favorecem a qualidade do movimento, conforme apresentado na Figura 2.⁹



Figura 2 - Princípios fundamentais do método Pilates.
Fonte: Adaptado de Canal Pilates / Solent Flow Pilates

A aplicação prática desses princípios pode ser observada de forma mais detalhada na Figura 3, que exemplifica sua utilização durante a execução dos exercícios.



Figura 3 – Descrição dos princípios do método Pilates e sua aplicação na prática.

Fonte: Adaptado de Pinterest.

A continuidade e a difusão do método foram asseguradas por seus discípulos diretos, incluindo Clara Pilates, contribuindo para a preservação dos princípios do Pilates clássico.⁹ Essa abordagem enfatiza a execução controlada dos exercícios, com progressão gradual e foco na ativação do centro de força (core), sendo amplamente aplicada na reabilitação de disfunções musculoesqueléticas, incluindo a dor lombar crônica.¹⁰

Estudos científicos recentes indicam que o método Pilates pode contribuir para a redução da dor lombar e para a melhora da funcionalidade em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica.¹¹⁻¹⁴ Tais benefícios são frequentemente atribuídos ao fortalecimento da musculatura estabilizadora do tronco, à melhora da estabilidade lombopélvica e à reeducação dos padrões de movimento.^{11,12} Além disso, a integração entre respiração e movimento favorece o relaxamento muscular e a redução de tensões, contribuindo para o alívio dos sintomas.^{9,10}

Apesar dos resultados promissores, a literatura ainda apresenta limitações relacionadas à padronização dos protocolos e à especificidade da aplicação do Pilates clássico.¹²⁻¹⁴ Dessa forma, torna-se relevante a realização de estudos que aprofundem a compreensão dos efeitos do método, especialmente considerando seus princípios originais.

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de revisão de literatura, os efeitos do método Pilates na redução da dor e na melhora da funcionalidade em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica.

MÉTODO

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura, de caráter descritivo, desenvolvida com o objetivo de analisar os efeitos do método Pilates na dor lombar crônica inespecífica. A busca dos estudos foi realizada em bases de dados científicas, incluindo SciELO e PubMed, contemplando publicações relacionadas à aplicação do método Pilates na reabilitação da dor lombar crônica inespecífica. Para a estratégia de busca, foram utilizados descritores associados ao tema, como "dor lombar crônica", "Pilates", "reabilitação" e "fisioterapia", combinados por meio de operadores booleanos.

Foram considerados estudos publicados nos idiomas português e inglês, sem delimitação quanto ao delineamento metodológico, desde que abordassem diretamente a temática proposta. O processo de seleção ocorreu em duas etapas: inicialmente, realizou-se a leitura dos títulos e resumos; posteriormente, procedeu-se à análise completa dos artigos considerados potencialmente relevantes. O

fluxograma referente às etapas de identificação, seleção e inclusão dos estudos encontra-se apresentado na Figura 4.

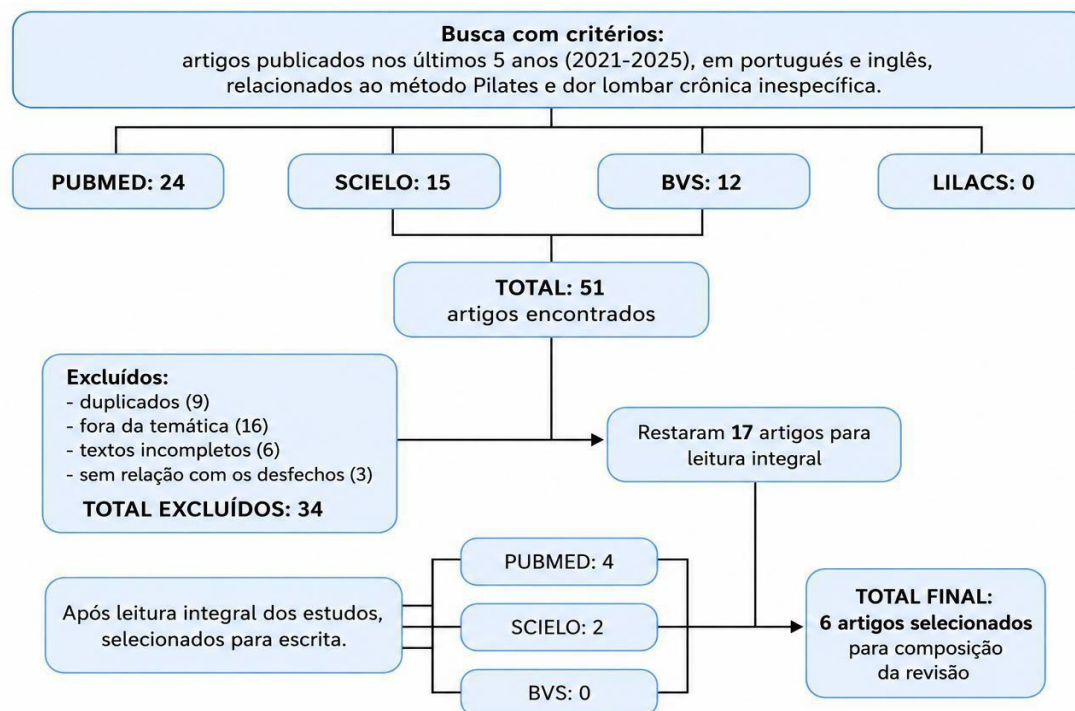


Figura 4 – Fluxograma da seleção dos estudos incluídos na revisão de literatura.

Fonte: Autoria própria, 2026.

Foram incluídos estudos que investigaram os efeitos do método Pilates sobre desfechos relacionados à intensidade da dor, capacidade funcional e controle motor em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica. Por outro lado, foram excluídos trabalhos sem relação direta com o tema, que não contemplavam os desfechos definidos ou que apresentavam informações insuficientes para análise.

A análise dos dados foi conduzida de forma descritiva, com base na interpretação dos resultados apresentados nos estudos selecionados, buscando identificar padrões, convergências e possíveis divergências entre as evidências científicas. Para essa análise, consideraram-se aspectos relacionados à redução da dor, melhora da funcionalidade, estabilidade lombopélvica e reeducação dos padrões de movimento.

Resultados

Os resultados obtidos a partir da análise dos estudos

selecionados indicam que o método Pilates apresenta efeitos positivos na redução da dor e na melhora da funcionalidade em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica. De modo geral, observa-se convergência entre as evidências analisadas, embora existam diferenças entre os protocolos de intervenção adotados pelos estudos.⁷⁻⁹

Redução da dor

No que se refere à intensidade da dor, os estudos demonstram que a prática do método Pilates está associada à diminuição significativa dos níveis dolorosos.^{7,8} Esse efeito é frequentemente relacionado ao fortalecimento da musculatura estabilizadora do tronco, especialmente dos músculos do core, contribuindo para a redução da sobrecarga mecânica sobre a coluna vertebral.^{2,3}

Além disso, a ativação mais eficiente da musculatura profunda, associada à melhora do controle postural, favorece uma distribuição mais equilibrada das forças atuantes na região lombar, reduzindo estímulos nociceptivos.³ A prática regular e supervisionada do método também é apontada como fator importante para a manutenção dos resultados ao longo do tempo.⁹

Melhora da funcionalidade

Em relação à capacidade funcional, os estudos indicam melhora significativa na realização das atividades de vida diária.^{7,9} Indivíduos submetidos à prática do método Pilates tendem a apresentar maior eficiência nos movimentos, com redução das limitações funcionais e aumento da autonomia nas tarefas cotidianas.⁸

Esse ganho funcional está relacionado não apenas ao aumento da força muscular, mas também à melhora da flexibilidade e ao aprimoramento do alinhamento postural.⁹ A estabilização lombopélvica promovida pelo método contribui para maior segurança e eficiência durante a execução dos movimentos funcionais.^{2,3}

Controle motor e consciência corporal

Outro aspecto amplamente observado refere-se à melhora do controle motor e da consciência corporal.⁷ A prática do método Pilates favorece a coordenação dos movimentos e a ativação adequada dos grupos musculares, reduzindo padrões compensatórios frequentemente presentes em indivíduos com dor lombar crônica.⁸

A ênfase nos princípios do método, como controle, precisão e respiração, contribui para a reeducação dos padrões de movimento e para o desenvolvimento de maior percepção corporal.^{5,6} Esses fatores são considerados fundamentais tanto para a manutenção dos ganhos funcionais quanto para a prevenção de recidivas.⁹

Aspectos relacionados à aplicação do método

No que diz respeito à aplicação do método Pilates, os estudos destacam a importância da progressão dos exercícios e do respeito aos seus princípios fundamentais.^{5,6} A evolução gradual das atividades, associada à execução controlada dos movimentos, mostra-se diretamente relacionada aos resultados positivos observados.⁹

Entretanto, verifica-se variação entre os protocolos utilizados, especialmente em relação à frequência semanal, duração das sessões e tempo total de intervenção.^{7,8} Apesar dessa heterogeneidade, os achados demonstram tendência consistente de melhora nos desfechos analisados, reforçando a aplicabilidade do método na reabilitação da dor lombar crônica inespecífica.⁹

Discussão

Os achados da presente revisão de literatura indicam que o método Pilates está associado à redução da dor e à melhora da funcionalidade em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica. De forma geral, observa-se convergência entre os estudos analisados, embora persistam diferenças metodológicas, sobretudo em relação aos protocolos de intervenção empregados.⁷⁻⁹

No que diz respeito à redução da dor, a maioria dos estudos aponta diminuição significativa da intensidade dolorosa após a aplicação do método Pilates.^{7,8} Ainda que resultados positivos sejam observados em diferentes períodos de intervenção, protocolos com maior duração e frequência tendem a apresentar efeitos mais expressivos, sugerindo possível relação entre dose terapêutica e resposta clínica.⁹ Essa variabilidade evidencia a necessidade de maior padronização metodológica, a fim de permitir comparações mais consistentes entre os achados.⁷

Do ponto de vista biomecânico, a redução da dor pode ser explicada pela atuação da musculatura estabilizadora do tronco. A ativação coordenada de músculos como o transverso do abdômen e os multifídeos contribui para o aumento da rigidez segmentar da coluna, promovendo maior estabilidade lombopélvica.^{2,3} Esse processo reduz microinstabilidades e favorece distribuição mais equilibrada das cargas mecânicas, diminuindo a sobrecarga sobre estruturas passivas, como discos intervertebrais e ligamentos, o que contribui para a redução dos estímulos nociceptivos.³

Nesse contexto, a atuação integrada da musculatura estabilizadora e a regulação da pressão intra-abdominal representam mecanismos importantes para a manutenção da estabilidade da coluna vertebral, conforme ilustrado na Figura 5.³

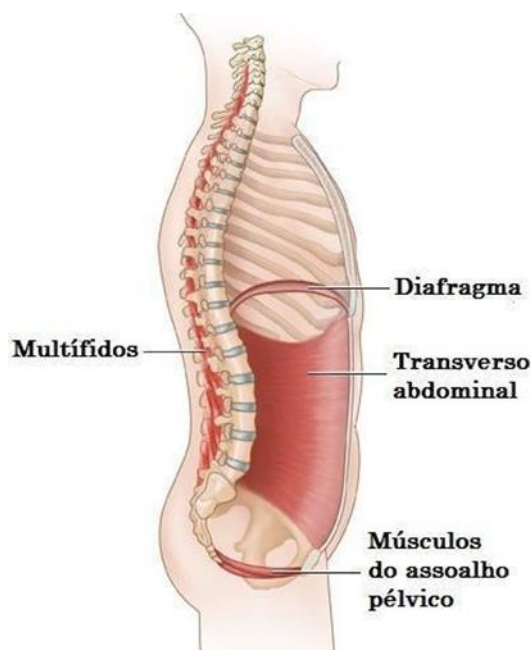


Figura 5 - Músculos estabilizadores da região lombopélvica e sua função na estabilização segmentar.

Fonte: Adaptado de ResearchGate

Em relação à funcionalidade, os estudos demonstram melhora significativa na capacidade de realização das atividades de vida diária.^{7,9} Esse ganho funcional não se restringe ao aumento de força muscular, envolvendo também melhora da coordenação, do alinhamento postural e da eficiência do movimento.⁹ Indivíduos submetidos ao método tendem a apresentar maior controle durante tarefas funcionais, contribuindo para a redução de limitações e para o aumento da autonomia.⁸

Outro aspecto relevante refere-se ao controle motor e à consciência corporal. Evidências indicam que indivíduos com dor lombar crônica frequentemente apresentam alterações nos padrões de movimento, caracterizadas por compensações musculares e baixa eficiência neuromuscular.^{7,8} Nesse contexto, o método Pilates atua diretamente na reeducação desses padrões, promovendo ativação mais seletiva dos músculos estabilizadores e reduzindo a predominância de músculos superficiais.⁹ Esse ajuste favorece movimentos mais eficientes e seguros, além de contribuir para a redução do risco de recorrência do quadro doloroso.⁸

A musculatura do core exerce papel fundamental nesse processo, atuando de forma integrada ao longo de todo o tronco para proporcionar estabilidade e eficiência biomecânica durante os movimentos, conforme demonstrado na Figura 6.³

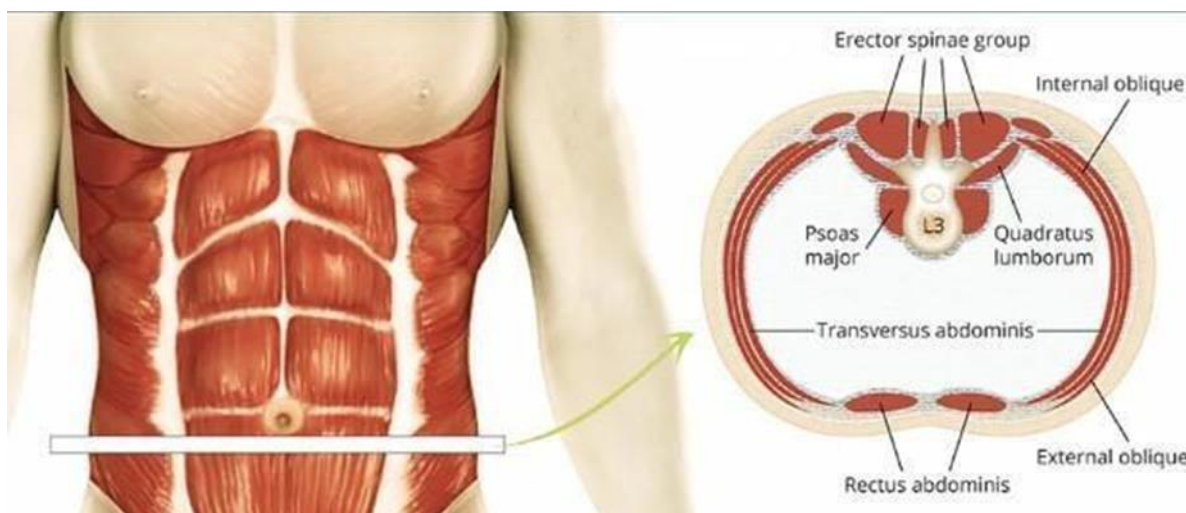


Figura 6- Distribuição da musculatura do core ao longo do tronco e sua função integrada.

Fonte: Adaptado de XCore Studio.

A progressão dos exercícios, característica essencial do método, também se destaca como fator determinante para os resultados observados. A evolução gradual das atividades favorece adaptações neuromusculares consistentes, permitindo o desenvolvimento integrado de força, controle e estabilidade.⁶ Nesse sentido, a abordagem clássica proposta por Joseph Hubertus Pilates assume relevância, uma vez que prioriza a execução controlada dos movimentos e a fidelidade aos princípios originais.⁵

A distinção entre Pilates clássico e contemporâneo também merece consideração. Enquanto o Pilates clássico mantém sequência estruturada de exercícios e forte ênfase nos princípios fundamentais, o Pilates contemporâneo apresenta maior flexibilidade e adaptações em sua aplicação.⁶ Observa-se que parte dos estudos analisados não especifica claramente qual abordagem foi utilizada, o que pode influenciar diretamente os resultados encontrados.^{7,8} A manutenção dos princípios clássicos, difundidos por Clara Pilates e outros discípulos diretos, pode representar diferencial importante na consistência dos desfechos, especialmente no que se refere ao controle motor e à qualidade do movimento.⁶

Apesar dos resultados positivos, a literatura analisada apresenta limitações relevantes. A heterogeneidade dos protocolos, a ausência de padronização nos instrumentos de avaliação e a variabilidade nas características das amostras dificultam a comparação direta entre os estudos.⁷⁻⁹ Além disso, a escassez de pesquisas voltadas especificamente ao Pilates clássico evidencia uma lacuna importante no conhecimento científico.⁶

Dessa forma, embora as evidências disponíveis reforcem os benefícios do método Pilates na reabilitação da dor lombar crônica inespecífica, destaca-se a necessidade de estudos futuros com delineamentos metodológicos mais robustos e padronizados.

Investigações que considerem, de maneira específica, a aplicação do Pilates clássico e seus princípios originais podem contribuir significativamente para o fortalecimento das evidências científicas e para a consolidação de sua utilização na prática clínica.⁷⁻⁹

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na análise da literatura científica, conclui-se que o método Pilates apresenta efeitos positivos na redução da dor e na melhora da funcionalidade em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica.⁴⁻⁶ Os achados analisados sugerem que o fortalecimento da musculatura estabilizadora do tronco, a melhora da estabilidade lombopélvica e o aprimoramento do controle motor constituem mecanismos relevantes no processo de reabilitação.^{3,4}

Destaca-se que a aplicação dos princípios do Pilates clássico, conforme propostos por Joseph Hubertus Pilates, associada à progressão adequada dos exercícios e à prática supervisionada, pode favorecer resultados mais consistentes, especialmente no que se refere à qualidade do movimento e à eficiência funcional.^{1,2}

Entretanto, a heterogeneidade dos protocolos observada na literatura evidencia a necessidade de maior padronização metodológica, bem como do desenvolvimento de estudos com delineamentos mais robustos, que considerem de forma mais específica a aplicação do Pilates clássico.^{4,5}

Dessa forma, o método Pilates configura-se como uma estratégia relevante no contexto da reabilitação da dor lombar crônica inespecífica, contribuindo para a melhora dos aspectos clínicos e funcionais.⁴⁻⁶ Ainda assim, ressalta-se a importância de novas investigações que ampliem a consistência das evidências científicas e fortaleçam sua aplicabilidade na prática clínica.⁵

Agradecimento

Esse estudo foi financiado pelos próprios autores.

REFERÊNCIAS

1. PILATES JH. Return to life through contrology. New York: J.J. Augustin; 1945.
2. PILATES JH, Miller WJ. Your health: a corrective system of exercising that revolutionizes the entire field of physical education. New York: J.J. Augustin; 1934.
3. LATEY P. The Pilates method: history and philosophy. J Bodyw Mov Ther. 2001;5(4):275-82.

4. WELLS C, KOLT GS, MARSHALL P, HILL B, BIALOCERKOWSKI A. The effectiveness of Pilates exercise in people with chronic low back pain: a systematic review. PLoS One. 2014;9(7):e100402.
5. YAMATO TP, MAHER CG, SARAGIOTTO BT, HANCOCK MJ, OSTELO RWJG, CABRAL CMN, et al. Pilates for low back pain. Cochrane Database Syst Rev. 2015;7:CD010265.
6. LIM ECW, POH RLC, LOW AY, WONG WP. Effects of Pilates-based exercises on pain and disability in individuals with persistent low back pain: a systematic review with meta-analysis. J Orthop Sports Phys Ther. 2011;41(2):70-80.
7. MIYAMOTO GC, COSTA LOP, CABRAL CMN. Efficacy of the Pilates method for pain and disability in patients with chronic nonspecific low back pain: a systematic review with meta-analysis. Br J Sports Med. 2013;47(15):1-7.
8. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Dor lombar: protocolo clínico e diretrizes terapêuticas. Brasília: Ministério da Saúde; 2020.
9. CATHY WATSON PHYSIOTHERAPY. The Core. Disponível em: <https://www.cathywatsonphysiotherapy.com>. Acesso em: 27 maio 2026.
10. RESEARCHGATE. Lumbopelvic muscles for pelvic stability. Disponível em: <https://www.researchgate.net>. Acesso em: 27 maio 2026.
11. XCORE STUDIO. It's all about the core. Disponível em: <https://www.xcorestudio.com>. Acesso em: 27 maio 2026.
12. PINTEREST. Princípios do Pilates. Disponível em: <https://www.pinterest.com>. Acesso em: 27 maio 2026.

13. PUBMED. National Library of Medicine. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>. Acesso em: 27 maio 2026.

Autor de Correspondência:

Larissa Silva Lenz
Rua Acre, QD.02, L 17/18 Setor de Chácaras
Anhanguera. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.
larissa.lenza@facev.com.br