


**O MÉTODO PILATES COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA INDIVÍDUOS COM LOMBALGIA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE**

**THE PILATES METHOD AS A HEALTH PROMOTION STRATEGY FOR INDIVIDUALS WITH LOW BACK PAIN IN PRIMARY HEALTH CARE WITHIN THE BRAZILIAN UNIFIED HEALTH SYSTEM (SUS)**

**EL MÉTODO PILATES COMO ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD PARA PERSONAS CON LUMBALGIA EN LA ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD DENTRO DEL SISTEMA ÚNICO DE SALUD (SUS) DE BRASIL**

 <https://doi.org/10.56238/arev8n5-107>

**Data de submissão:** 24/04/2026

**Data de publicação:** 24/05/2026

**Rúbia Hiromi Guibo Guarizi**

Instituição: Centro Universitário Módulo

E-mail: [rubia.guarizi@modulo.edu.br](mailto:rubia.guarizi@modulo.edu.br)

Orcid: 0009-0009-7740-6563

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1985146931483044>

**Laura de Moura Rodrigues**

Instituição: FSG Centro Universitário

E-mail: [laura.rodrigues@fsg.edu.br](mailto:laura.rodrigues@fsg.edu.br)

Orcid: 0000-0002-0985-9685

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1730352819303133>

**Fabrcio Vieira Cavalcante**

Instituição: Universidade de Brasília

E-mail: [fabrificioavalcante@gmail.com](mailto:fabrificioavalcante@gmail.com)

Orcid: 0000-0002-8706-0457

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5076386341043134>

**Ahrmad João ali abu Dheiba Pagani**

Fisioterapia

Instituição: Cruzeiro do Sul - Polo Caxias do Sul

E-mail: [ahrmadj@gmail.com](mailto:ahrmadj@gmail.com)

**Elaine Cristina Romão**

Graduanda em Fisioterapia

Instituição: Universidade Positivo

E-mail: [elaineromao28@hotmail.com](mailto:elaineromao28@hotmail.com)

**Guilherme Micheti Marteli**

Graduando em Fisioterapia

Instituição: Cruzeiro do Sul Itu - Polo Piedade

E-mail: [martelini100@gmail.com](mailto:martelini100@gmail.com)

**Gláucia Verônica Viana Viana**

Graduanda em Fisioterapia  
Instituição: Faculdade de São Paulo (UNICID)  
E-mail: glaucia-terapeuta@hotmail.com

**Igor Santos da Silva**

Graduando em Fisioterapia  
Instituição: Faculdade de São Paulo (UNICID)  
E-mail: profeeigor@gmail.com

**Isabelle Cuani**

Graduanda em Fisioterapia  
Instituição: Cruzeiro do Sul - Polo CEUNSP Itu  
E-mail: cuani.isabelle@gmail.com

**Maurício Rubens Batista**

Graduando em Fisioterapia  
Instituição: Cruzeiro do Sul - Polo Ceunsp SP  
E-mail: mau.rubensbatista@gmail.com

**Monikely Araújo Soares**

Graduanda em Fisioterapia  
Instituição: Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ)  
E-mail: mokielifisio@gmail.com

**Tayna Matias Ferreira da Silva**

Graduanda em Fisioterapia  
Instituição: Universidade Cidade de São Paulo (UNICID)  
E-mail: taynamatias754@gmail.com

---

**RESUMO**

A lombalgia constitui uma das condições musculoesqueléticas mais prevalentes na população mundial, sendo considerada um importante problema de saúde pública devido aos impactos funcionais, sociais e econômicos associados à dor e à incapacidade. No contexto da Atenção Primária à Saúde, estratégias terapêuticas baseadas em exercícios físicos têm sido amplamente recomendadas para o manejo da dor lombar, entre elas o método Pilates. O presente estudo teve como objetivo investigar, por meio de revisão narrativa da literatura, a utilização do método Pilates como estratégia de promoção da saúde para indivíduos com lombalgia na Atenção Primária à Saúde do Sistema Único de Saúde. O estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza teórica e bibliográfica, realizada a partir de buscas nas bases de dados PubMed/MEDLINE, SciELO e PEDro, utilizando descritores relacionados a Pilates, lombalgia e Atenção Primária à Saúde. Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2025, além de documentos institucionais e diretrizes relacionadas ao tema. Os estudos analisados demonstraram que o método Pilates apresenta resultados positivos na redução da dor lombar, melhora da funcionalidade, fortalecimento da musculatura estabilizadora do tronco, aumento da flexibilidade e melhora da qualidade de vida. Além disso, observou-se potencial contribuição do método para promoção do autocuidado, incentivo à prática de atividade física e prevenção de novos episódios de dor lombar. Conclui-se que o método Pilates demonstra potencial como estratégia terapêutica complementar no manejo da lombalgia, podendo contribuir para ações de promoção da saúde e cuidado integral na Atenção Primária à Saúde.

**Palavras-chave:** Pilates. Lombalgia. Atenção Primária à Saúde. Promoção da Saúde. Fisioterapia.

### **ABSTRACT**

Low back pain is one of the most prevalent musculoskeletal conditions in the world population, considered a significant public health problem due to the functional, social, and economic impacts associated with pain and disability. In the context of Primary Health Care, therapeutic strategies based on physical exercise have been widely recommended for the management of low back pain, including the Pilates method. This study aimed to investigate, through a narrative literature review, the use of the Pilates method as a health promotion strategy for individuals with low back pain in Primary Health Care within the Brazilian Unified Health System (SUS). The study is characterized as theoretical and bibliographical research, conducted using searches in the PubMed/MEDLINE, SciELO, and PEDro databases, using descriptors related to Pilates, low back pain, and Primary Health Care. Articles published between 2020 and 2025 were included, as well as institutional documents and guidelines related to the topic. The studies analyzed demonstrated that the Pilates method presents positive results in reducing lower back pain, improving functionality, strengthening the stabilizing muscles of the trunk, increasing flexibility, and improving quality of life. In addition, the method's potential contribution to promoting self-care, encouraging physical activity, and preventing new episodes of lower back pain was observed. It is concluded that the Pilates method demonstrates potential as a complementary therapeutic strategy in the management of lower back pain, and can contribute to health promotion actions and comprehensive care in Primary Health Care.

**Keywords:** Pilates. Lower Back Pain. Primary Health Care. Health Promotion. Physiotherapy.

### **RESUMEN**

El dolor lumbar es una de las afecciones musculoesqueléticas más prevalentes en la población mundial, considerada un problema de salud pública significativo debido a los impactos funcionales, sociales y económicos asociados con el dolor y la discapacidad. En el contexto de la Atención Primaria de Salud, se han recomendado ampliamente estrategias terapéuticas basadas en el ejercicio físico para el manejo del dolor lumbar, incluyendo el método Pilates. Este estudio tuvo como objetivo investigar, a través de una revisión narrativa de la literatura, el uso del método Pilates como estrategia de promoción de la salud para personas con dolor lumbar en Atención Primaria de Salud dentro del Sistema Único de Salud (SUS) de Brasil. El estudio se caracteriza por ser una investigación teórica y bibliográfica, realizada mediante búsquedas en las bases de datos PubMed/MEDLINE, SciELO y PEDro, utilizando descriptores relacionados con Pilates, dolor lumbar y Atención Primaria de Salud. Se incluyeron artículos publicados entre 2020 y 2025, así como documentos institucionales y guías relacionadas con el tema. Los estudios analizados demostraron que el método Pilates presenta resultados positivos en la reducción del dolor lumbar, la mejora de la funcionalidad, el fortalecimiento de los músculos estabilizadores del tronco, el aumento de la flexibilidad y la mejora de la calidad de vida. Además, se observó la contribución potencial del método para promover el autocuidado, fomentar la actividad física y prevenir nuevos episodios de lumbalgia. Se concluye que el método Pilates demuestra potencial como estrategia terapéutica complementaria en el manejo de la lumbalgia y puede contribuir a las acciones de promoción de la salud y a la atención integral en Atención Primaria.

**Palabras clave:** Pilates. Lumbalgia. Atención Primaria. Promoción de la Salud. Fisioterapia.

## 1 INTRODUÇÃO

### 1.1 APRESENTAÇÃO DO TEMA

A lombalgia, popularmente conhecida como dor lombar, constitui uma das condições musculoesqueléticas mais prevalentes na população mundial, sendo considerada um importante problema de saúde pública devido aos impactos que provoca na funcionalidade, na qualidade de vida e na produtividade dos indivíduos (FOSTER et al., 2018). Estima-se que entre 60% e 90% da população apresentará ao menos um episódio de dor lombar ao longo da vida, o que evidencia a elevada magnitude dessa condição no cenário da saúde coletiva (CARREGARO; SILVA; VAN TULDER, 2018).

A dor lombar localiza-se, de modo geral, na região inferior da coluna vertebral, situada entre a margem das últimas costelas e as pregas glúteas inferiores, podendo irradiar para a região glútea ou para a face posterior das coxas. Embora muitas vezes seja interpretada como uma doença, a lombalgia é frequentemente considerada um sintoma associado a diferentes alterações músculo esqueléticas, podendo ter origem em múltiplos fatores biomecânicos, funcionais e psicossociais (TRAEGER et al., 2017).

Entre os sintomas mais relatados pelos indivíduos com lombalgia destacam-se a sensação de desconforto ou queimação na região lombar, rigidez muscular, dificuldade para permanecer sentado ou em pé por longos períodos e limitação para a realização de atividades da vida diária. Dependendo da intensidade e da duração do quadro, a dor lombar pode comprometer a mobilidade, reduzir a capacidade funcional e ocasionar afastamentos das atividades laborais (FOSTER et al., 2018).

Do ponto de vista clínico, a lombalgia pode ser classificada de acordo com sua duração em três categorias principais: aguda, quando apresenta duração inferior a seis semanas; subaguda, quando persiste entre seis e doze semanas; e crônica, quando os sintomas permanecem por período superior a doze semanas. A forma crônica representa um desafio significativo para os sistemas de saúde, uma vez que está frequentemente associada à incapacidade funcional, prejuízo na qualidade de vida e aumento da demanda por cuidados em saúde (TRAEGER et al., 2017).

Além da classificação temporal, a dor lombar também pode ser categorizada de acordo com sua origem. A lombalgia específica está associada a alterações estruturais identificáveis, como hérnias discais, fraturas vertebrais ou processos inflamatórios da coluna. Entretanto, a maior parte dos casos corresponde à lombalgia inespecífica, na qual não é possível determinar uma causa única para o surgimento da dor, sendo geralmente relacionada a fatores como sedentarismo, fraqueza muscular, sobrecarga mecânica, alterações posturais e condições psicossociais (FOSTER et al., 2018).

Outro contexto relevante refere-se à lombalgia ocupacional, frequentemente observada em trabalhadores expostos a esforços físicos intensos, levantamento de cargas, movimentos repetitivos ou manutenção prolongada de posturas inadequadas. Esse tipo de condição pode gerar impactos significativos no desempenho profissional, além de acarretar custos sociais e econômicos relacionados ao afastamento do trabalho e à utilização de serviços de saúde (CARREGARO; SILVA; VAN TULDER, 2018).

No Brasil, grande parte dos casos de lombalgia é atendida no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS), que constitui a principal porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS). Nesse nível de atenção, o cuidado deve priorizar estratégias de manejo que sejam acessíveis, resolutivas e voltadas não apenas ao tratamento da dor, mas também à promoção da saúde e à prevenção de novos episódios (BRASIL, 2022).

Entre as abordagens terapêuticas recomendadas para o manejo da lombalgia, destacam-se as intervenções baseadas em exercícios físicos supervisionados, que têm demonstrado resultados positivos na redução da dor, na melhora da funcionalidade e na prevenção da recorrência dos sintomas (FOSTER et al., 2018).

Embora muitas das causas da lombalgia ainda não sejam completamente compreendidas, observa-se que indivíduos com dor crônica frequentemente buscam alternativas terapêuticas para o alívio dos sintomas. Nesse contexto, o método Pilates tem sido amplamente indicado, por proporcionar benefícios relacionados ao condicionamento físico, incluindo o fortalecimento da musculatura enfraquecida, o alongamento de músculos encurtados e o aumento da mobilidade articular. Tais efeitos contribuem de forma significativa para a melhora da funcionalidade e qualidade de vida dos indivíduos acometidos por dor lombar (GLADWELL et al., 2006).

O método Pilates baseia-se em princípios como controle motor, concentração, respiração, precisão e fluidez dos movimentos. A prática regular desses exercícios promove o fortalecimento da musculatura estabilizadora do tronco, conhecida como core, além de favorecer a melhora da postura, da flexibilidade e da consciência corporal. Esses aspectos são considerados fundamentais para a estabilização da coluna vertebral e para a redução de sobrecargas mecânicas na região lombar (LATEY, 2001).

Além dos benefícios físicos, a prática do Pilates também pode contribuir para o aumento da confiança na realização de movimentos, redução do medo relacionado à dor e incentivo à adoção de hábitos de vida mais ativos. Dessa forma, sua aplicação no contexto da Atenção Primária à Saúde apresenta potencial para integrar ações de reabilitação, prevenção e educação em saúde (NATOUR et al., 2015).

A atuação do fisioterapeuta esteve historicamente associada às práticas de reabilitação, sendo compreendida, por muito tempo, como uma intervenção voltada predominantemente ao tratamento de disfunções já instaladas. Entretanto, avanços nas evidências científicas e nas diretrizes de formação profissional têm ampliado essa perspectiva, evidenciando o papel da fisioterapia também na promoção da saúde e na prevenção de agravos. Nesse sentido, no contexto da Atenção Primária à Saúde, observa-se uma valorização crescente de estratégias que atuem de forma precoce, priorizando a manutenção da funcionalidade e da qualidade de vida dos indivíduos. Assim, intervenções como o método Pilates se inserem nesse cenário como alternativas eficazes e acessíveis, contribuindo não apenas para o manejo da lombalgia, mas também para a prevenção de novos episódios e para o fortalecimento do autocuidado em saúde (MELO et al., 2018).

Diante desse cenário, torna-se relevante investigar o uso do método Pilates como estratégia de promoção da saúde no manejo da lombalgia na Atenção Primária à Saúde, considerando seu potencial para contribuir com a melhoria da funcionalidade, redução da dor e estímulo ao autocuidado entre usuários acompanhados no Sistema Único de Saúde (TRAEGGER et al., 2017).

## 1.2 JUSTIFICATIVA

A lombalgia representa uma das principais causas de procura por serviços de saúde e de limitação funcional na população adulta, sendo responsável por impactos significativos na qualidade de vida dos indivíduos e na utilização dos recursos dos sistemas de saúde (FOSTER et al., 2018). No contexto da Atenção Primária à Saúde (APS), essa condição é frequentemente observada, o que reforça a necessidade de estratégias terapêuticas eficazes, acessíveis e capazes de promover o cuidado integral aos usuários (BRASIL, 2022).

A APS desempenha papel fundamental no manejo da dor lombar, pois atua como porta de entrada preferencial do Sistema Único de Saúde (SUS) e possui como objetivo desenvolver ações de promoção da saúde, prevenção de agravos e acompanhamento longitudinal dos indivíduos. Nesse contexto, abordagens terapêuticas baseadas em exercício físico têm sido amplamente recomendadas, uma vez que contribuem para a melhora da funcionalidade, redução da dor e estímulo ao autocuidado (FOSTER et al., 2018).

Entre as diferentes modalidades de exercício utilizadas no tratamento da lombalgia, o método Pilates tem se destacado por integrar fortalecimento muscular, controle motor, melhora da postura e consciência corporal. Esses elementos são considerados relevantes no manejo da dor lombar, especialmente por promoverem estabilização da coluna vertebral e redução de sobrecargas na região lombar (MIYAMOTO et al., 2013).

Além dos benefícios físicos, a utilização do Pilates no contexto da APS pode favorecer a organização de atividades coletivas, ampliando o acesso da população às práticas corporais e terapêuticas. Programas realizados em grupo também podem contribuir para fortalecer ações de educação em saúde, estimular a interação entre os participantes e incentivar a adoção de hábitos de vida mais ativos (NATOUR et al., 2015).

Apesar do crescente interesse pela utilização do Pilates em programas de reabilitação musculoesquelética, ainda são necessárias investigações que analisem sua aplicação no contexto da Atenção Primária à Saúde, especialmente no que se refere à promoção da saúde e à viabilidade de implementação nos serviços públicos (TRAEGER et al., 2017).

Dessa forma, este estudo justifica-se pela necessidade de ampliar o conhecimento acerca da utilização do método Pilates como estratégia de promoção da saúde para indivíduos com lombalgia acompanhados na Atenção Primária do SUS, contribuindo para o desenvolvimento de práticas terapêuticas acessíveis e alinhadas aos princípios de integralidade, prevenção e cuidado contínuo presentes nas políticas públicas de saúde (BRASIL, 2022).

### 1.3 OBJETIVOS

#### 1.3.1 Objetivo Geral

Investigar a aplicação do método Pilates no manejo da lombalgia como estratégia de promoção da saúde na Atenção Primária à Saúde.

#### 1.3.2 Objetivos Específicos

- Analisar os efeitos do método Pilates na intensidade da dor lombar no contexto da Atenção Primária à Saúde;
- Investigar a influência da prática do Pilates na promoção do autocuidado e na adoção de hábitos de vida mais ativos;
- Descrever os efeitos do método Pilates na funcionalidade e na realização das atividades da vida diária;
- Identificar os principais fatores de risco associados à lombalgia;
- Descrever a aplicabilidade do método Pilates como estratégia de promoção da saúde na Atenção Primária à Saúde.

## 2 METODOLOGIA

### 2.1 CARACTERÍSTICAS DO ESTUDO

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, de natureza teórica e bibliográfica, com o objetivo de analisar a utilização do método Pilates como estratégia de promoção da saúde no manejo da lombalgia em adultos no contexto da Atenção Primária à Saúde no Sistema Único de Saúde (SUS).

A escolha pela revisão narrativa justifica-se pela possibilidade de reunir, descrever e discutir diferentes evidências científicas e perspectivas relacionadas ao tema, permitindo uma compreensão mais ampla acerca da aplicabilidade do método Pilates em contextos clínicos e de saúde pública. Essa abordagem mostra-se pertinente diante da natureza multifatorial da lombalgia, que envolve aspectos físicos, funcionais, ocupacionais e psicossociais.

Além disso, a revisão narrativa possibilita integrar diferentes tipos de estudos científicos, incluindo pesquisas experimentais, observacionais e documentos institucionais, contribuindo para uma análise abrangente sobre os efeitos do método Pilates na dor lombar e na funcionalidade dos indivíduos.

Entretanto, reconhece-se que esse tipo de revisão apresenta limitações, uma vez que não segue um protocolo rigorosamente sistematizado como as revisões sistemáticas. Dessa forma, pode haver maior suscetibilidade a vieses na seleção dos estudos e limitações quanto à padronização dos resultados encontrados.

Apesar disso, a revisão narrativa mostra-se adequada para o objetivo proposto, pois permite explorar o tema de forma ampla e contextualizada, favorecendo a discussão sobre a utilização do método Pilates como estratégia de promoção da saúde na Atenção Primária à Saúde.

### 2.2 ESTRATÉGIA DE BUSCA E CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

O levantamento bibliográfico foi realizado no período de março a abril de 2026, por meio das bases de dados PubMed/MEDLINE, SciELO e PEDro, selecionadas por sua relevância na área da saúde e da fisioterapia, abrangendo produções científicas de âmbito nacional e internacional.

Foram utilizados descritores em língua portuguesa e inglesa, a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH), como “Pilates”, “dor lombar”, “Low Back Pain”, “Primary Health Care” e “Sistema Único de Saúde”, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, com o objetivo de ampliar e refinar os resultados obtidos.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão: (a) artigos publicados no período de 2020 a 2025; (b) estudos que abordassem o método Pilates como intervenção em adultos com lombalgia

aguda, subaguda ou crônica; (c) pesquisas relacionadas ao contexto da Atenção Primária à Saúde e ao Sistema Único de Saúde; (d) publicações nos idiomas português e inglês além dos artigos disponíveis na íntegra e de acesso gratuito.

Como critérios de exclusão, foram desconsiderados relatos de caso, editoriais, cartas ao editor, resumos de eventos científicos, estudos com população pediátrica e publicações duplicadas. Essa delimitação teve como objetivo garantir maior qualidade e relevância científica dos estudos selecionados.

O processo de seleção dos artigos ocorreu em duas etapas. Inicialmente, foi realizada a leitura dos títulos e resumos, com a finalidade de identificar os estudos potencialmente relevantes para a pesquisa. Em seguida, procedeu-se à leitura completa dos artigos previamente selecionados, permitindo uma análise mais detalhada quanto à adequação aos critérios estabelecidos.

Ao final do processo de seleção, foram incluídos estudos que apresentaram maior relevância para o objetivo proposto, contribuindo para a construção da análise apresentada neste trabalho. Além dos artigos científicos, também foram consultados documentos oficiais do Ministério da Saúde e diretrizes internacionais relacionadas ao manejo da lombalgia e à prática de atividade física na Atenção Primária, com o objetivo de contextualizar o tema no âmbito das políticas públicas de saúde.

### 2.3 ANÁLISE DOS DADOS

Após a seleção dos estudos, foi realizada uma análise crítica e uma síntese interpretativa do conteúdo, com o objetivo de reunir as principais evidências científicas relacionadas à aplicação do método Pilates no manejo da lombalgia no contexto da Atenção Primária à Saúde

Os estudos incluídos foram analisados considerando aspectos como características da amostra, tipo de intervenção proposta, duração e frequência das sessões, instrumentos de avaliação utilizados e principais desfechos observados, incluindo redução da dor, melhora da funcionalidade e qualidade de vida dos indivíduos.

A organização das informações ocorreu de forma sistemática, permitindo a identificação de padrões, semelhanças e divergências entre os estudos analisados. Essa etapa possibilitou uma compreensão mais ampla das diferentes abordagens utilizadas na aplicação do método Pilates, bem como das evidências disponíveis sobre sua efetividade no manejo da lombalgia.

Além disso, buscou-se identificar possíveis limitações metodológicas presentes nos estudos selecionados, tais como tamanho reduzido da amostra, ausência de grupo controle e variabilidade nos protocolos de intervenção. A análise crítica desses aspectos contribuiu para uma interpretação mais criteriosa dos resultados, reforçando a necessidade de novos estudos com maior rigor metodológico.

Por se tratar de uma revisão narrativa, não foi realizada análise estatística dos dados, sendo os resultados apresentados de forma descritiva e interpretativa. Dessa forma, o presente estudo visa não apenas reunir evidências disponíveis na literatura, mas também promover uma reflexão sobre a aplicabilidade do método Pilates como estratégia de promoção da saúde na Atenção Primária à Saúde, especialmente no contexto do Sistema Único de Saúde.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

#### **3.1 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA REVISÃO DE LITERATURA**

A partir da busca realizada nas bases de dados PubMed/MEDLINE, SciELO e PEDro, foram selecionados estudos relacionados à utilização do método Pilates no manejo da lombalgia, especialmente em adultos acompanhados em contextos de reabilitação e Atenção Primária à Saúde. Os estudos incluídos abordaram principalmente os efeitos do Pilates sobre a dor, funcionalidade, qualidade de vida, fortalecimento muscular e promoção do autocuidado.

Observou-se que a lombalgia permanece entre as principais causas de incapacidade funcional no mundo, sendo responsável por limitações importantes nas atividades de vida diária e elevada procura pelos serviços de saúde (FOSTER et al., 2018). Nesse contexto, estratégias terapêuticas não farmacológicas têm sido amplamente recomendadas, especialmente aquelas baseadas em exercícios físicos supervisionados e educação em saúde.

Os estudos analisados demonstraram que o método Pilates apresenta efeitos positivos na redução da intensidade da dor lombar, principalmente em indivíduos com lombalgia crônica inespecífica. Miyamoto et al. (2013), em ensaio clínico randomizado, verificaram melhora significativa nos níveis de dor e funcionalidade em indivíduos submetidos ao protocolo de exercícios baseados no método Pilates quando comparados a grupos controle.

Resultados semelhantes também foram encontrados por Natour et al. (2015), que identificaram melhora da qualidade de vida, redução da dor e aumento da capacidade funcional em indivíduos com lombalgia crônica após a realização regular do método Pilates. Segundo os autores, os benefícios observados estão relacionados principalmente ao fortalecimento da musculatura estabilizadora do tronco, melhora do controle motor e aumento da consciência corporal.

O fortalecimento da musculatura do core foi um dos aspectos mais frequentemente relacionados aos efeitos terapêuticos do Pilates. A estabilização da região lombopélvica contribui para a redução de sobrecargas mecânicas na coluna vertebral, favorecendo melhora postural e maior eficiência na realização dos movimentos funcionais (LATEY, 2001).

Além disso, observou-se que o método Pilates pode auxiliar na melhora da flexibilidade muscular e da mobilidade articular, fatores importantes para indivíduos com dor lombar crônica, que frequentemente apresentam rigidez, limitação de movimento e medo de realizar determinadas atividades. Nesse sentido, a prática regular dos exercícios pode favorecer maior independência funcional e melhora na execução das atividades de vida diária.

Outro aspecto identificado nos estudos refere-se aos benefícios psicossociais proporcionados pelo método Pilates. Indivíduos com lombalgia crônica frequentemente apresentam medo de movimento, insegurança funcional e redução da participação social. A prática supervisionada dos exercícios pode contribuir para o aumento da confiança corporal, melhora da percepção funcional e incentivo à retomada das atividades cotidianas.

Nesse contexto, Traeger et al. (2017) destacam que o manejo contemporâneo da lombalgia deve ultrapassar modelos exclusivamente biomecânicos, incorporando estratégias que considerem aspectos físicos, emocionais e comportamentais. Dessa forma, o Pilates mostra-se relevante por promover uma abordagem integrada do cuidado.

No âmbito da Atenção Primária à Saúde, a utilização do método Pilates apresenta potencial importante como estratégia de promoção da saúde. A APS possui papel fundamental no desenvolvimento de ações preventivas, educativas e de acompanhamento contínuo da população, priorizando intervenções acessíveis e de baixo custo (BRASIL, 2022).

A implementação de práticas corporais e exercícios terapêuticos no SUS pode contribuir para redução da demanda por atendimentos especializados, diminuição do uso excessivo de medicamentos analgésicos e prevenção de incapacidades funcionais decorrentes da lombalgia. Além disso, atividades realizadas em grupo podem favorecer socialização, adesão ao tratamento e estímulo ao autocuidado.

Os estudos também demonstraram que programas de exercícios supervisionados apresentam melhores resultados quando realizados de forma contínua e associados à educação em saúde. Orientações relacionadas à postura, ergonomia, prática regular de atividade física e conscientização corporal potencializam os efeitos terapêuticos do Pilates e contribuem para prevenção de novos episódios de dor lombar.

Apesar dos benefícios observados, alguns estudos apontaram limitações metodológicas importantes, como tamanho reduzido das amostras, ausência de acompanhamento em longo prazo e variabilidade nos protocolos de intervenção utilizados. Houve diferenças quanto à frequência semanal, duração das sessões e tipos de exercícios aplicados, dificultando a padronização dos resultados encontrados.

Além disso, ainda são limitadas as pesquisas que investigam especificamente a aplicação do método Pilates dentro da Atenção Primária à Saúde e do Sistema Único de Saúde. Grande parte dos estudos concentra-se em clínicas privadas ou centros especializados, demonstrando a necessidade de novas investigações voltadas à realidade dos serviços públicos de saúde.

Outro ponto relevante refere-se à atuação do fisioterapeuta na promoção da saúde. Historicamente associada apenas à reabilitação, a fisioterapia vem ampliando sua inserção nas ações preventivas e educativas dentro da APS (MELO et al., 2018). Nesse cenário, o método Pilates pode representar uma ferramenta importante para atuação fisioterapêutica, contribuindo não apenas para redução da dor, mas também para melhora da funcionalidade, incentivo ao movimento e fortalecimento do autocuidado.

De maneira geral, os estudos analisados indicam que o método Pilates apresenta resultados positivos no manejo da lombalgia, especialmente em relação à redução da dor, melhora funcional, fortalecimento muscular e qualidade de vida. Além disso, sua aplicação na Atenção Primária à Saúde demonstra potencial como estratégia complementar de promoção da saúde e prevenção de agravos musculoesqueléticos.

Outro aspecto frequentemente abordado nos estudos analisados refere-se à relação entre a lombalgia e o sedentarismo. A diminuição da prática de atividades físicas está diretamente associada ao enfraquecimento muscular, à redução da estabilidade da coluna vertebral e ao aumento da predisposição para quadros dolorosos na região lombar. Nesse contexto, o método Pilates apresenta relevância por estimular movimentos controlados, fortalecimento muscular e melhora do condicionamento físico de forma progressiva e segura.

Além disso, indivíduos com lombalgia crônica frequentemente desenvolvem padrões compensatórios de movimento devido à dor persistente. Essas compensações podem gerar sobrecargas em outras estruturas musculoesqueléticas, favorecendo piora funcional ao longo do tempo. Os exercícios do método Pilates, ao priorizarem alinhamento postural, controle motor e consciência corporal, auxiliam na reorganização dos movimentos e na melhora da estabilidade corporal.

Segundo Gladwell et al. (2006), indivíduos submetidos a programas de Pilates apresentaram melhora significativa na mobilidade da coluna e redução das limitações funcionais relacionadas às atividades diárias. Os autores também observaram melhora na percepção corporal e maior facilidade na realização de movimentos antes associados à dor.

A literatura analisada demonstrou ainda que a dor lombar não deve ser compreendida apenas como uma alteração física isolada. Fatores emocionais, sociais e comportamentais exercem influência

direta sobre a intensidade da dor e sobre o processo de recuperação funcional. Indivíduos com lombalgia crônica frequentemente apresentam medo de movimento, insegurança e diminuição da participação social, fatores que podem favorecer a manutenção do quadro doloroso.

Nesse sentido, o Pilates pode atuar de maneira complementar ao favorecer maior confiança corporal e incentivar a retomada gradual das atividades funcionais. A prática supervisionada contribui para melhora da percepção de capacidade física, aspecto importante para redução do medo relacionado ao movimento.

Outro ponto relevante identificado nos estudos foi a melhora da qualidade de vida dos participantes após a realização do método Pilates. A diminuição da dor e o aumento da funcionalidade refletem diretamente em aspectos relacionados ao sono, disposição física, independência funcional e participação nas atividades sociais e laborais.

De acordo com Natour et al. (2015), indivíduos com lombalgia crônica submetidos ao método Pilates apresentaram melhora significativa em domínios relacionados à capacidade funcional, vitalidade e aspectos físicos da qualidade de vida. Esses resultados reforçam a importância da utilização de abordagens terapêuticas que considerem o indivíduo de forma integral.

No contexto da Atenção Primária à Saúde, estratégias terapêuticas voltadas à promoção da saúde possuem grande relevância, especialmente devido à elevada prevalência da lombalgia na população adulta. A APS representa o primeiro contato dos indivíduos com os serviços de saúde e possui papel fundamental no desenvolvimento de ações preventivas e educativas.

Dessa forma, programas baseados em exercícios terapêuticos podem contribuir para redução da sobrecarga nos serviços especializados, além de favorecer intervenções precoces e acompanhamento contínuo dos usuários. O Pilates, quando inserido nesse contexto, pode atuar tanto na prevenção quanto no manejo dos sintomas já instalados.

Outro benefício relacionado à prática do Pilates refere-se à possibilidade de realização de atividades em grupo. Intervenções coletivas apresentam potencial para ampliar o acesso da população às práticas corporais e terapêuticas, além de favorecer interação social, troca de experiências e maior adesão ao tratamento.

A realização de exercícios em grupo também pode representar alternativa viável para os serviços públicos de saúde, especialmente em ações voltadas à promoção da saúde e prevenção de agravos musculoesqueléticos. Além disso, a atuação do fisioterapeuta nesse cenário fortalece práticas educativas relacionadas à postura, ergonomia e hábitos saudáveis.

Segundo Melo et al. (2018), a fisioterapia vem ampliando sua atuação dentro da Atenção Primária à Saúde, deixando de atuar exclusivamente na reabilitação para incorporar estratégias

preventivas e de promoção da saúde. Essa mudança fortalece o papel do fisioterapeuta nas equipes multiprofissionais e amplia as possibilidades de cuidado integral à população.

Apesar dos resultados positivos observados, os estudos analisados apresentaram algumas limitações importantes. Entre elas, destacam-se a heterogeneidade dos protocolos de exercícios, diferenças no tempo de intervenção e tamanho reduzido das amostras avaliadas. Essas características dificultam comparações diretas entre os estudos e limitam a generalização dos resultados.

Outra limitação encontrada refere-se à escassez de pesquisas realizadas especificamente no contexto do Sistema Único de Saúde. Grande parte dos estudos disponíveis foi desenvolvida em clínicas privadas ou centros especializados, o que demonstra necessidade de novas investigações voltadas à realidade da Atenção Primária brasileira.

Também foram observadas diferenças relacionadas à frequência semanal dos exercícios e à duração dos programas de intervenção. Alguns estudos utilizaram sessões duas vezes por semana, enquanto outros adotaram frequências superiores, o que pode influenciar diretamente os resultados encontrados.

Além disso, muitos estudos priorizaram análise da dor e funcionalidade, enquanto aspectos relacionados à promoção da saúde, prevenção de novos episódios e impacto social da lombalgia ainda permanecem pouco explorados na literatura científica.

A Organização Mundial da Saúde destaca que abordagens não cirúrgicas e baseadas em exercícios físicos supervisionados devem ser priorizadas no manejo da dor lombar crônica, principalmente devido aos riscos relacionados ao uso excessivo de medicamentos e procedimentos invasivos (WHO, 2023). Nesse contexto, o método Pilates apresenta-se como alternativa terapêutica relevante, por favorecer melhora funcional de forma segura e progressiva.

Outro aspecto importante refere-se à possibilidade de adaptação dos exercícios conforme as necessidades individuais dos pacientes. O método Pilates permite ajustes de intensidade, amplitude e complexidade dos movimentos, possibilitando aplicação em diferentes faixas etárias e níveis de funcionalidade. Essa característica favorece sua utilização tanto em programas preventivos quanto em processos de reabilitação.

Além disso, a prática regular do Pilates pode estimular maior participação ativa dos indivíduos no próprio processo de cuidado. A conscientização corporal desenvolvida durante os exercícios contribui para que os participantes compreendam melhor seus limites, postura e padrões de movimento, fortalecendo o autocuidado e a prevenção de novos episódios dolorosos.

A educação em saúde também foi um fator frequentemente relacionado aos resultados positivos observados nos estudos analisados. Orientações sobre ergonomia, hábitos posturais, prática

de atividade física e controle do sedentarismo mostraram-se importantes para potencializar os efeitos terapêuticos dos exercícios e promover mudanças comportamentais duradouras.

Nesse sentido, a associação entre Pilates e ações educativas pode ampliar os benefícios obtidos no tratamento da lombalgia, especialmente no contexto da Atenção Primária à Saúde, onde o cuidado deve ocorrer de maneira contínua e integral.

Mesmo diante das limitações encontradas na literatura, os estudos analisados indicam que o método Pilates apresenta potencial relevante como recurso terapêutico complementar no manejo da lombalgia. Sua aplicação favorece melhora física, funcional e psicossocial, contribuindo para redução dos impactos causados pela dor lombar na vida dos indivíduos.

Dessa forma, observa-se que a inserção do método Pilates na Atenção Primária à Saúde pode representar estratégia importante para fortalecimento das ações de promoção da saúde, prevenção de agravos e incentivo ao autocuidado, estando alinhada aos princípios do Sistema Único de Saúde.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir da análise da literatura científica, observou-se que o método Pilates apresenta resultados positivos no manejo da lombalgia, especialmente em relação à redução da dor, melhora da funcionalidade, fortalecimento muscular e aumento da qualidade de vida dos indivíduos. Os estudos analisados demonstraram que a prática

regular dos exercícios contribui para estabilização da coluna vertebral, melhora do controle motor, aumento da flexibilidade e maior consciência corporal.

Além dos benefícios físicos, verificou-se que o Pilates também pode favorecer aspectos relacionados ao autocuidado, à confiança para realização dos movimentos e à adoção de hábitos de vida mais ativos, fatores considerados importantes no contexto da promoção da saúde. Dessa forma, o método não se limita apenas ao tratamento dos sintomas dolorosos, mas também pode atuar na prevenção de novos episódios de lombalgia e na melhora da capacidade funcional dos indivíduos.

No contexto da Atenção Primária à Saúde, a utilização do método Pilates demonstra potencial como estratégia complementar de cuidado, especialmente por se tratar de uma intervenção baseada em exercícios terapêuticos, alinhada aos princípios de promoção da saúde, prevenção de agravos e cuidado integral preconizados pelo Sistema Único de Saúde. Além disso, sua aplicação pode contribuir para redução das limitações funcionais causadas pela dor lombar e para diminuição da demanda por atendimentos especializados.

Entretanto, observou-se limitação na quantidade de estudos voltados especificamente à aplicação do método Pilates na Atenção Primária à Saúde e no Sistema Único de Saúde, evidenciando

a necessidade de novas pesquisas com maior rigor metodológico, amostras mais amplas e acompanhamento em longo prazo.

Dessa forma, conclui-se que o método Pilates pode ser considerado uma estratégia terapêutica relevante no manejo da lombalgia, apresentando benefícios físicos, funcionais e psicossociais, além de potencial contribuição para ações de promoção da saúde na Atenção Primária à Saúde.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, D. C.; KRAYCHETE, D. C. Dor lombar crônica: abordagem terapêutica baseada em evidências. *Revista Dor*, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 167-174, 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Linha de cuidado para dor lombar na Atenção Primária à Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- CARREGARO, R. L.; SILVA, E. N.; VAN TULDER, M. Low back pain and sciatica: global burden and strategies for management. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 21, supl. 1, 2018.
- COSTA, L. O. P. et al. Exercise therapy for chronic low back pain: systematic review and meta-analysis. *Physical Therapy Reviews*, London, v. 17, n. 6, p. 419-431, 2012.
- FOSTER, N. E. et al. Prevention and treatment of low back pain: evidence, challenges, and promising directions. *The Lancet*, London, v. 391, n. 10137, p. 2368–2383, 2018.
- GLADWELL, V. et al. Does a program of Pilates improve chronic non-specific low back pain? *J Sport Rehabil.*, v. 15, n. 4, p. 338-350, 2006.
- LATEY, P. The Pilates method: history and philosophy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, London, v. 5, n. 4, p. 275–282, 2001.
- MELO, EA et al. Mudanças na Política Nacional de Atenção Básica: entre retrocessos e desafios. *Saúde em Debate*, v. 42, p. 38-51, 2018.
- MIYAMOTO, G. C. et al. Efficacy of the Pilates method for chronic nonspecific low back pain: a randomized controlled trial. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, Alexandria, v. 43, n. 8, p. 513–522, 2013.
- NATOUR, J. et al. Pilates improves pain, function and quality of life in patients with chronic low back pain: a randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*, London, v. 29, n. 1, p. 59–68, 2015.
- PATTI, A. et al. Effects of Pilates exercise programs in people with chronic low back pain: a systematic review. *Medicine*, Baltimore, v. 94, n. 4, 2015.
- TRAEGER, A. C. et al. Low back pain management in primary care: a systematic overview of recommendations from clinical practice guidelines. *BMJ*, London, v. 356, 2017.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). WHO guidelines for the non-surgical management of chronic primary low back pain in adults. Geneva: WHO, 2023.