

REVISÃO

Método Pilates como intervenção fisioterapêutica na dor lombar crônica em adultos: Revisão Integrativa

Pilates Method as a Physiotherapeutic Intervention in Chronic Low Back Pain in Adults: Integrative Review

Mariângela Ferraz Rodrigues Araújo¹, Ana Flávia Vieira Silva¹, João Luiz Lemos de Freitas¹,
Liriel Natally Gonçalves Nunes¹

¹Centro Universitário UNA, Bom Despacho, MG, Brasil

Recebido em: 26 de Abril de 2026; Aceito em: 15 de Maio de 2026.

Correspondência: Mariângela Ferraz Rodrigues Araújo, magafisio2004@yahoo.com.br

Como citar

Araújo MFR, Silva AFV, Freitas JLL, Nunes LNG. Método Pilates como intervenção fisioterapêutica na dor lombar crônica em adultos: Revisão Integrativa. Fisioter Bras. 2026;27(3):3403-3412. doi: [10.62827/fb.v27i3.1171](https://doi.org/10.62827/fb.v27i3.1171).

Resumo

Introdução: A dor lombar crônica é uma condição incapacitante e de alta prevalência, associada à redução da funcionalidade e da qualidade de vida. Diante disso, o método Pilates tem sido utilizado na fisioterapia como estratégia para redução da dor e melhora funcional. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo analisar os efeitos do método Pilates na dor e na função de adultos com lombalgia crônica. **Métodos:** Revisão integrativa da literatura, conduzida conforme o método PRISMA. A busca foi realizada nas bases PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), SciELO e Google Acadêmico, com descritores relacionados à lombalgia crônica e Pilates. Foram incluídos estudos publicados entre 2021 a 2026, disponíveis na íntegra. A seleção seguiu as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão. **Resultados:** A busca resultou em 399 estudos nas bases selecionadas. Após a remoção de duplicatas e triagem por títulos e resumos, 54 artigos foram avaliados na íntegra, sendo 4 incluídos na revisão. **Conclusão:** O método Pilates demonstrou efeitos positivos na redução da dor e na melhora da função em indivíduos com lombalgia crônica inespecífica, sendo uma intervenção segura e adaptável. No entanto, são necessários estudos com maior rigor metodológico para confirmar esses achados.

Palavras-chave: Dor Crônica; Método Pilates; Fisioterapia; Lombalgia; Adulto.

Abstract

Introduction: Chronic low back pain is a disabling and highly prevalent condition, associated with reduced functionality and quality of life. Therefore, the Pilates method has been used in physiotherapy as a strategy to reduce pain and improve function. *Objective:* This study aimed to analyze the effects of the Pilates method on pain and function in adults with chronic low back pain. *Methods:* Integrative literature review, conducted according to PRISMA. The search was carried out in the PubMed, Virtual Health Library (VHL), SciELO and Google Scholar databases, with descriptors related to chronic low back pain and Pilates. Studies published between 2021 and 2026, available in full, were included. The selection followed the steps of identification, screening, eligibility and inclusion. *Results:* The search resulted in 399 studies in the selected databases. After removing duplicates and screening by titles and abstracts, 54 articles were evaluated in full, 4 of which were included in the review. *Conclusion:* The Pilates method has demonstrated positive effects in reducing pain and improving function in individuals with chronic non-specific low back pain, being a safe and adaptable intervention. However, studies with greater methodological rigor are needed to confirm these findings.

Keywords: Chronic Pain; Exercise Movement Techniques; Physiotherapy; Low Back Pain; Adult.

Introdução

Dor lombar (DL) é uma condição comum e incapacitante que afeta grande parte da população, podendo ser classificada como aguda, subaguda ou crônica, de acordo com a duração dos sintomas [1-2]. A dor lombar crônica (DLC), definida como dor persistente na região lombar por um período de três a seis meses, impacta significativamente a qualidade de vida e a funcionalidade dos indivíduos [2-3].

A DLC pode ser subdividida em dois tipos principais: não degenerativa e degenerativa, estando geralmente associada à redução da capacidade funcional ao longo do tempo e configurando-se como um importante problema de saúde pública. O termo “lombalgia inespecífica” refere-se à dor cuja causa não pode ser claramente identificada, condição ainda frequente na prática clínica. A lombalgia não específica é definida como aquela não atribuída a uma patologia reconhecível, como infecção, tumor, fratura ou síndrome radicular [3]. Essa condição causa sofrimento aos indivíduos e gera impacto

econômico considerável para a sociedade. Apesar dos avanços nos métodos diagnósticos e na medicina da coluna, determinar com precisão a etiologia da dor lombar continua sendo um desafio clínico [3-4].

A dor lombar apresenta uma etiologia multifatorial, envolvendo fatores como idade, sexo, tabagismo, consumo de álcool, peso corporal, classe social e atividades laborais. O desequilíbrio entre a função dos músculos flexores e extensores do tronco aumenta a probabilidade de desenvolver distúrbios que comprometem a estabilidade da coluna lombar [4]. Diante desses fatores, torna-se evidente a necessidade de abordagens terapêuticas que promovam equilíbrio muscular, controle postural e fortalecimento, prevenindo ou reduzindo os efeitos da lombalgia crônica. Nesse cenário, o método Pilates surge como uma alternativa eficaz, contribuindo para o fortalecimento dos músculos do tronco, a melhora da estabilidade da coluna lombar e da funcionalidade global do corpo.

O método Pilates, criado por Joseph Hubertus Pilates após a Revolução Industrial, surgiu como uma forma de promover saúde e condicionamento físico em um contexto de maior sedentarismo [4]. Seus princípios incluem concentração, centralização, fluidez, respiração, precisão e controle. O método contribui para a melhora da dor lombar crônica ao fortalecer os músculos flexores e extensores do tronco, como quadrado lombar, multifídeos, semiespinhal, eretor da coluna e interespinhal, responsáveis pela estabilidade da coluna [4]. Além disso, estimula a circulação, aumenta a flexibilidade, melhora o alinhamento postural e a coordenação motora, promovendo prevenção de lesões e alívio de dores crônicas.

A fisioterapia é uma área da saúde dedicada à avaliação, prevenção e tratamento de disfunções do movimento humano, utilizando diversos recursos terapêuticos. Nesse contexto, o Pilates tem se destacado como uma intervenção eficaz para a lombalgia crônica, ao fortalecer o core, melhorar o alinhamento postural e promover movimentos controlados. A técnica ativa músculos estabilizadores

Métodos

Trata-se de um estudo caracterizado como uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e abordagem narrativa, com o objetivo de analisar a eficácia do método Pilates como intervenção fisioterapêutica na dor lombar crônica em adultos.

A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), SciELO e Google Acadêmico, considerando publicações no período de 2021 a 2026. Para a estratégia de busca, foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH) em português e inglês, “dor lombar crônica”,

fundamentais, como o transverso do abdome e o multifídeo, essenciais para a estabilidade lombar e a recuperação funcional [1].

A dor lombar crônica compromete a funcionalidade e a qualidade de vida, sendo também uma das principais causas de afastamento do trabalho. Apesar da existência de diferentes estratégias terapêuticas, o manejo eficaz continua desafiador devido à natureza multifatorial da condição. Nesse contexto, o método Pilates, aplicado na fisioterapia, apresenta-se como uma intervenção promissora para a redução da dor e melhora funcional.

A partir dessa necessidade, surge a seguinte questão de pesquisa: como a prática do método Pilates, inserida na fisioterapia, contribui para a redução da dor e a melhora da função em adultos com lombalgia crônica?

O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão integrativa da literatura sobre o método Pilates como abordagem da fisioterapia na redução da dor em adultos com lombalgia crônica.

“método Pilates”, “fisioterapia”, “adultos”, e combinados por meio do operador booleano “AND”, tais como: “chronic low back pain and the Pilates method and physiotherapy”; “lower back pain in adults and the pilates methods”; “chronic low back pain and the pilates methods”; “chronic low back pain in adults and the Pilates methods”.

Na seleção dos estudos foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: estudos originais (ensaios clínicos, ensaios controlados, estudos piloto) disponíveis na íntegra em português ou inglês publicados entre 2021 e 2026, população adulta (≥ 18 anos) com dor lombar crônica não

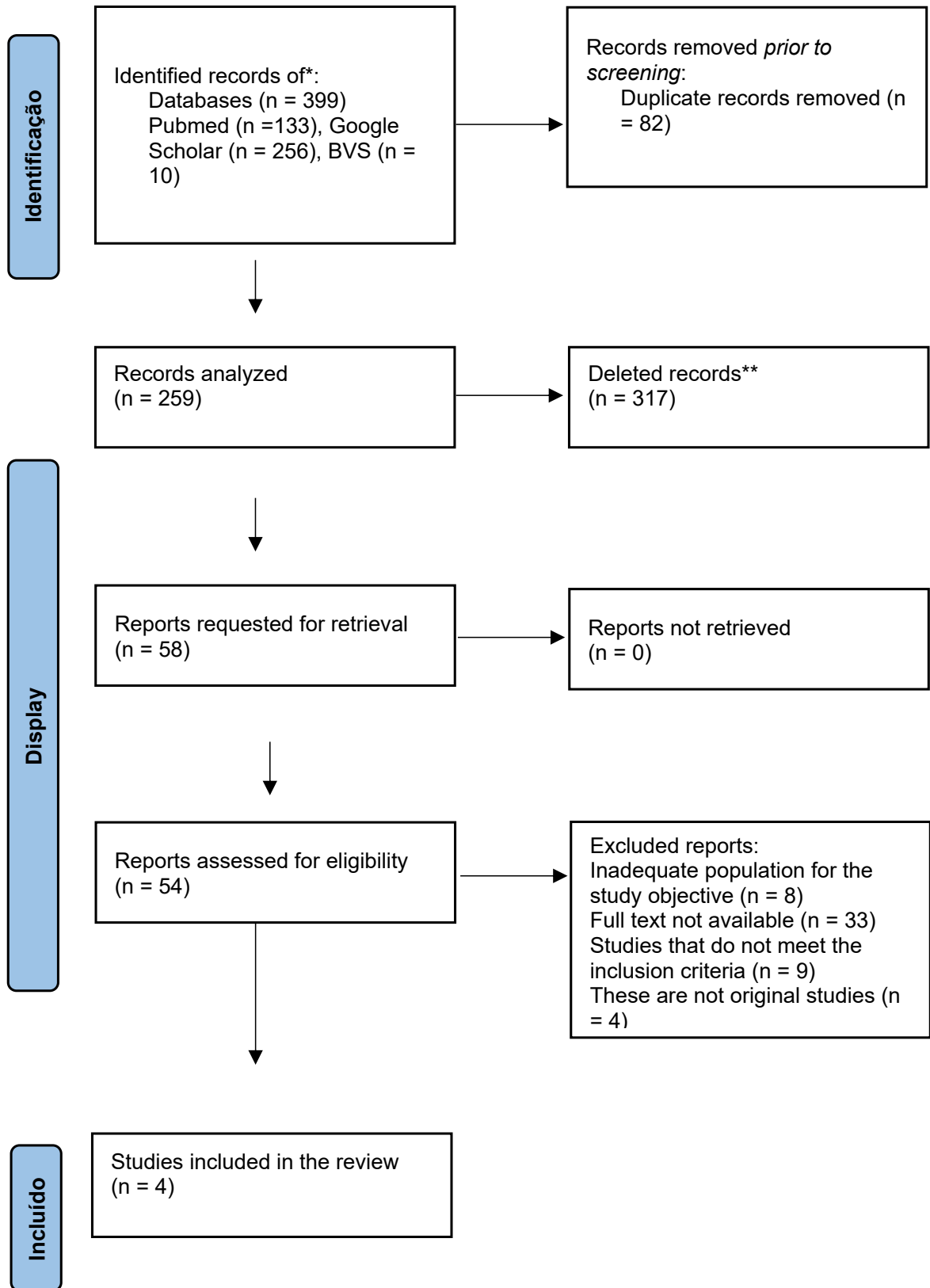
específica e estudos de intervenção envolvendo aplicação direta do método Pilates, isolado ou combinado com outra terapia. Foram excluídos artigos de revisão de literatura (metanálises, relatos de caso, opiniões de especialistas), estudos com população menor de 18 anos, duplicados ou artigos não disponíveis na íntegra e estudos sem intervenção direta do Pilates ou que não apresentem dados sobre dor lombar crônica.

A seleção dos estudos ocorreu em duas etapas, sendo conduzida por três revisores independentes. Inicialmente, realizou-se a identificação dos estudos nas bases de dados e a remoção de duplicatas. Em seguida, foram analisados os títulos e resumos, excluindo-se aqueles que não

atendiam aos critérios de inclusão. Posteriormente, procedeu-se à leitura na íntegra dos textos para confirmação da elegibilidade dos estudos incluídos na revisão.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram identificados estudos elegíveis apenas nas bases PubMed e Google Acadêmico, não sendo encontrados artigos que atendessem aos critérios estabelecidos nas bases BVS e SciELO.

Ao final do processo, os estudos foram conduzidos com base nas recomendações do PRISMA *Statement* (*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses*) para organização e apresentação dos resultados apresentados na Figura 1 Fluxograma [5].



Legenda: Page, M. J. et al. PRISMA 2020 explanation and elaboration: updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. BMJ, v. 372, n. 71, 2021. DOI: 10.1136/bmj.n71.

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos estudos conforme PRISMA (2020)

Resultados

A busca inicial resultou na recuperação de 399 estudos nas bases de dados PubMed (133), Google Acadêmico (256) e BVS (10). Após a remoção de 82 duplicatas, 317 registros foram excluídos na triagem realizada por meio da leitura dos títulos e resumos, restando 259 estudos para análise mais detalhada. A leitura integral foi realizada em 54 artigos, dos quais 58 foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade. Após análise e leitura resultou-se em 4 estudos incluídos na presente revisão integrativa, conforme apresentado no Quadro 1 e 2.

As informações extraídas desses estudos foram organizadas e padronizadas, permitindo a síntese das características das amostras, delineamentos metodológicos e principais achados. Essa organização facilitou a análise comparativa dos resultados, evidenciando padrões relevantes sobre a eficácia do método Pilates na redução da dor lombar crônica em adultos e destacando variáveis relacionadas à intervenção, como duração, frequência e intensidade dos programas aplicados.

Quadro 1 – Características dos estudos incluídos na revisão integrativa sobre o método Pilates em adultos com dor lombar crônica.

Autor/ Ano de Publicação	Título	Metodologia	Amostra
Mahajan et al., 2025	Feasibility of Integrating Pilates with Conventional Kinesiotherapy for Managing Chronic Low Back Pain: A Pilot Study	Estudo piloto	26 adultos com lombalgia crônica não específica
Coelho; Dourado; Lima, 2025	High-intensity and low-intensity Pilates have similar effects on pain and disability in people with chronic non-specific low back pain: a randomised trial	Ensaio randomizado	168 adultos (18-60 anos) com dor lombar crônica inespecífica
Tottoli et al., 2024	Effectiveness of Pilates compared with home-based exercises in individuals with chronic non-specific low back pain: Randomised controlled trial	Ensaio controlado randomizado	145 adultos (18- 50 anos) com dor lombar
Saura et al., 2024	A importância da conexão mente-corpo no método Pilates em pacientes com lombalgia crônica não específica: um ensaio clínico randomizado controlado	Ensaio clínico randomizado duplo-cego	68 adultos (18-65 anos), com lombalgia crônica inespecífica

Fonte: Autores (2026)

Quadro 2 – Detalhes das intervenções aplicadas nos estudos incluídos, considerando Autor/ Ano, tipo de intervenção, frequência e duração das sessões.

Autor/Ano	Intervenções	Frequência	Duração
Mahajan et al., 2025	O programa alternava semanalmente entre exercícios cinesioterapêuticos convencionais e Pilates no solo. Cinesioterapia incluiu exercícios como balanço pélvico, abdominais, ponte, extensão do tronco, postura do pássaro-cachorro, postura do inseto morto, prancha, postura do gato-vaca e alongamentos específicos para os músculos isquiotibiais, piriforme, flexores do quadril e fáscia toracolombar. O módulo de Pilates compreendeu exercícios como círculo com uma perna só, flexão pélvica, centenas, enrolamento, postura da mesa, natação, cisne, postura da criança, chute lateral, serra, ponte de ombros e teaser.	3 x por semana, com duração aproximada de 60 minutos cada	8 semanas
Coelho; Dourado; Lima, 2025	Ambos os grupos realizaram os mesmos exercícios de Pilates, diferenciando-se pela resistência aplicada nas molas, número de repetições de 13–15 para baixa e 8 -12 para alta intensidade com intervalo de descanso. Exercícios de alongamento direcionados às cadeias posterior e lateral (aquecimento: 5 minutos), exercícios de fortalecimento para os membros superiores e inferiores, abdômen e coluna (programa principal de exercícios: 50 minutos) e massagem local relaxante (desaquecimento: 5 minutos)	2 x por semana com duração aproximada de 60 minutos	6 semanas
Tottoli et al., 2024	Exercícios de Pilates no solo (com o uso de acessórios) versus exercícios domiciliares (exercícios posturais, alongamento, fortalecimento muscular e estabilização/mobilização da coluna).	2 x por semana com duração aproximada de 50 minutos	6 semanas
Saura et al., 2024	Pilates com instruções mente-corpo e Pilates sem instruções	2 x por semana, com duração aproximada de 60 minutos cada	8 semanas

Fonte: Autores (2026)

Discussão

A análise dos estudos incluídos evidenciou que o método Pilates apresenta eficácia no tratamento da lombalgia crônica inespecífica, abrangendo indivíduos com faixa etária entre 18 e 65 anos, corroborando com os estudos de [6-7-8]. De modo geral, os achados apontam resultados positivos, principalmente relacionados à redução da dor e à melhora da capacidade funcional, sendo que, em alguns casos, também foi observada melhora na qualidade de vida dos indivíduos.

Em relação ao tempo de intervenção, verificou-se variação entre 6 e 8 semanas. Protocolos com duração de 8 semanas apresentaram resultados mais consistentes na redução da dor e na melhora funcional [9]. Por outro lado, intervenções com duração de 6 semanas também demonstraram benefícios, porém com maior evidência de melhoras a curto prazo, especialmente nos níveis de dor e na capacidade funcional, sem evidência consistente de manutenção a longo prazo [10-11]. As sessões, com duração média entre 50 e 60 minutos, mostraram-se adequadas para promover estímulos terapêuticos eficazes [8].

O estudo de Mahajan et al. [9] analisado separadamente devido à ausência de especificação da faixa etária e ao seu delineamento como estudo piloto, apresentou resultados semelhantes aos demais. A intervenção, com duração de 8 semanas, que associou o método Pilates à cinesioterapia convencional, evidenciou melhora significativa na dor, mobilidade lombar e flexibilidade, sugerindo que o método apresenta potencial terapêutico quando utilizado em conjunto com outras intervenções. No entanto, tais achados devem ser interpretados com cautela, em função das limitações metodológicas do estudo.

Quanto às formas de aplicação, observou-se heterogeneidade nos protocolos. No estudo de Tottoli et al. [10], o método Pilates foi realizado com o uso de acessórios, enquanto o grupo controle executou exercícios domiciliares, incluindo alongamentos, fortalecimento muscular e mobilização da coluna. Os resultados indicaram superioridade do Pilates na redução da dor e da incapacidade no curto prazo [7].

Já Coelho et al. [11] compararam diferentes intensidades do método, demonstrando que tanto exercícios de alta quanto de baixa intensidade apresentam efeitos semelhantes na redução da dor e incapacidade. No entanto, exercícios de baixa intensidade mostrou-se mais seguro, devido à menor ocorrência de efeitos adversos, possivelmente por promoverem menor sobrecarga musculoesquelética e menor risco de exacerbação da dor em indivíduos com lombalgia crônica.

Foi destacado a relevância da abordagem mente-corpo associada ao método pilates, evidenciando melhora não apenas nos aspectos físicos, como dor e funcionalidade, mas também na cinesiofobia, sugerindo a influência de fatores psicológicos no manejo da lombalgia crônica inespecífica [9].

Dessa forma, os achados indicam que o método pilates é eficaz independentemente da forma de aplicação, podendo englobar exercícios com acessórios, controle motor, estabilização do core e alongamentos. Sua versatilidade permite a adaptação conforme as necessidades individuais dos pacientes.

Entretanto, é importante destacar algumas limitações presentes nos estudos analisados, como o reduzido tamanho amostral, a curta duração

das intervenções e a heterogeneidade dos protocolos utilizados, o que dificulta a padronização das condutas e a comparação direta entre os resultados. Além disso, a predominância de efeitos

observados a curto prazo evidencia a necessidade de estudos com acompanhamento longitudinal, a fim de verificar a manutenção dos benefícios do método Pilates a longo prazo [6-7-8].

Conclusão

Diante dos achados, conclui-se que diferentes formas de aplicação do método Pilates, incluindo o uso de acessórios, a variação de intensidade e sua associação com outras técnicas, apresentam efeitos positivos no manejo da lombalgia crônica inespecífica, evidenciando a versatilidade do método na prática clínica. Observa-se ainda que a associação com a cinesioterapia convencional pode contribuir para melhores desfechos terapêuticos, embora sejam necessários estudos com maior rigor metodológico para confirmação desses resultados.

Dessa forma, o método Pilates mostra-se uma intervenção segura, eficaz e adaptável, podendo ser utilizado como estratégia complementar no tratamento da lombalgia crônica inespecífica.

Vinculação acadêmica:

Este artigo representa um Trabalho de Conclusão de Curso das Acadêmicas do Curso de Fisioterapia, Ana Flávia Vieira Silva; João Luiz Lemos de Freitas; Liriel Natally Gonçalves Nunes Orientado pela Professora Mariângela Ferraz Rodrigues Araújo, Mestre, no Centro Universitário UNA Bom Despacho.

Conflitos de Interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

Fontes de Financiamento

Não houve financiamento.

Contribuição dos autores

Concepção e desenho da pesquisa: Silva AFV, Freitas JLL, Nunes LNG. *Obtenção de dados:* Silva AFV, Freitas JLL, Nunes LNG. *Análise e interpretação dos dados:* Silva AFV, Freitas JLL, Nunes LNG. *Redação do manuscrito:* Silva AFV, Freitas JLL, Nunes LNG. *Revisão crítica do manuscrito quanto ao conteúdo intelectual importante:* Araujo MFR; Silva AFV, Freitas JLL, Nunes LNG.

Referências

1. Asik HK, Sahbaz T. Preventing chronic low back pain: investigating the role of Pilates in subacute management: a randomized controlled trial. *Ir J Med Sci.* 2025;194(3):949-56. doi: 10.1007/s11845-025-02617-9. [citado 2026 mar 29]. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11278085/>. doi: 10.1007/s11845-025-02617-9.
2. De Zoete A, Innocenti T, Petrozzi MJ, van Middelkoop M, Assendelft WJJ, de Boer MR, van Tulder MW, Rubinstein SM. Spinal manipulative therapy for adults with chronic low back pain. *Cochrane Database Syst Rev.* 2026;1:CD008112. doi:10.1002/14651858.CD008112.pub3.
3. Farley T, Stokke J, Goyal K, DeMicco R. Chronic low back pain: history, symptoms, pain mechanisms, and treatment. *Life (Basel).* 2024;14(7):812. doi:10.3390/life14070812.
4. Cordeiro ALL, Oliveira APS, Cerqueira NS, Santos FAF. Método Pilates para dor em pacientes com lombalgia: revisão sistemática. *BrJP.* 2022 Jul-Sep;5(3):265-71. doi:10.5935/2595-0118.20220038-pt

5. Page, M. J. et al. PRISMA 2020 explanation and elaboration: updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. *BMJ*, v. 372, n. 71, 2021. Available from: <https://www.bmj.com/content/372/bmj.n160>. doi: 10.1136/bmj.n71.
6. Guo L, et al. Effects of different types of core training on pain and functional status in patients with chronic nonspecific low back pain: a systematic review and meta-analysis. [Journal not informed]. 2025.
7. Silva HJ, et al. Group-based exercise reduces pain and disability and improves other outcomes in older people with chronic non specific low back pain: the ESCAPE randomised trial. *J Physiother*. 2025;71(2):108–116.
8. Lytras D, et al. Effects of a tailored mat Pilates exercise program for older adults on pain, functioning, and balance in women with chronic non specific low back pain: a randomized controlled trial. *Aging Clin Exp Res*. 2023;35(12):3059–3071.
9. Vera-Saura P, et al. The importance of mind-body in Pilates method in patients with chronic non-specific low back pain: a randomized controlled trial. *J Clin Med*. 2024;13(1):e23456. doi: 10.3390/jcm13010234.
10. Tottoli CR, et al. Effectiveness of Pilates compared with home-based exercises in individuals with chronic non-specific low back pain: randomised controlled trial. *Clin Rehabil*. 2024;38(5):473-480. [citado 2026 mar 24]. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39275840/>
11. Coelho ACS, Dourado VZ, Lima MA. High-intensity and low-intensity Pilates have similar effects on pain and disability in people with chronic non-specific low back pain: a randomised trial. *Clin Rehabil*. 2025;39(4):345-352. [citado 2026 mar 24]. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40122758/>
12. Mahajan A, et al. Feasibility of integrating Pilates with conventional kinesiotherapy for managing chronic low back pain: a pilot study. *J Pain Res*. 2025;18:123-130. [citado 2026 mar 24]. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41281812/>



Este artigo de acesso aberto é distribuído nos termos da Licença de Atribuição Creative Commons (CC BY 4.0), que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que o trabalho original seja devidamente citado.