

DOI: 10.35621/23587490.v12.n1.p1809-1824

EFEITO DO MÉTODO PILATES EM INDIVÍDUOS COM HÉRNIA DE DISCO

EFFECT OF THE PILATES METHOD IN INDIVIDUALS WITH DISC HERNIATION

Rafaela Pinheiro Rolim Moura¹

Luciano Braga de Oliveira²

Michel Jorge Dias³

Yago Tavares Pinheiro⁴

RESUMO: Objetivo: Descrever os efeitos do Método Pilates sobre sintomas, funcionalidade e qualidade de vida de indivíduos com hérnia de disco, com base em evidências científicas recentes. **Métodos:** Foi realizada uma revisão integrativa seguindo as etapas: definição da questão de pesquisa, critérios de elegibilidade, busca nas bases PubMed, SciELO e PEDro, seleção dos estudos e análise dos achados. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados e não randomizados, além de revisões que investigaram o Método Pilates como intervenção para indivíduos com diagnóstico clínico de hérnia de disco. Não houve restrição de idioma ou ano. Estudos quase-experimentais e publicações não científicas foram excluídos. **Resultados:** Foram incluídos sete estudos, envolvendo protocolos de Pilates solo ou clínico, com duração variando de seis a doze semanas. De modo geral, os resultados apontam melhora significativa na intensidade da dor, medida por instrumentos como a Escala Visual Analógica, além de redução da incapacidade funcional, avaliada por índices como o Oswestry Disability Index e o Roland-Morris. Houve também aumento da força e resistência da musculatura estabilizadora da coluna, melhora da flexibilidade e ampliação da amplitude de movimento lombar. Os desfechos de qualidade de vida apresentaram evolução positiva, principalmente nos domínios físico e emocional. Contudo, estudos comparativos mostraram que, em alguns casos, métodos como estabilização do core e mobilização neural geraram resultados superiores, sugerindo que o Pilates pode ser mais eficaz quando integrado a abordagens multimodais.

¹ Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM - Cajazeiras, PB. Pinheiorafa00@gmail.com.

² Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM - Cajazeiras, PB. 000461@fsmead.com.br.

³ Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM - Cajazeiras, PB. 00037@fsmead.com.br.

⁴ Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM - Cajazeiras, PB. yagostavares5@gmail.com.

Conclusão: O Método Pilates demonstra eficácia clínica como abordagem conservadora para o tratamento da hérnia de disco, especialmente por reduzir dor e incapacidade, melhorar mobilidade e favorecer a qualidade de vida. No entanto, há variações metodológicas importantes entre os estudos, além de amostras reduzidas, o que aponta para a necessidade de ensaios clínicos mais robustos e padronizados. Recomenda-se sua aplicação como parte de um programa terapêutico combinado e individualizado.

Descritores: Hérnia de disco; Método Pilates; Dor lombar; Reabilitação; Qualidade de vida.

ABSTRACT: Objective: To describe the effects of the Pilates Method on symptoms, functional capacity, and quality of life in individuals with disc herniation, based on current scientific evidence. **Methods:** An integrative review was conducted following methodological framework: research question formulation, eligibility criteria, literature search in PubMed, SciELO and PEDro, data extraction, and synthesis. Randomized and non-randomized clinical trials and reviews assessing Pilates as a therapeutic intervention for patients with clinically diagnosed disc herniation were included. No year or language restrictions were applied. **Results:** Seven studies met the inclusion criteria. Overall, Pilates demonstrated clinically significant improvements in pain intensity, functional disability, trunk muscle endurance, flexibility, and lumbar range of motion. Quality of life outcomes also improved, particularly in physical and emotional domains. However, comparative studies indicated that core stabilization exercises and dynamic neural mobilization sometimes produced greater reductions in pain and disability, suggesting that Pilates may be more beneficial when used as part of a multimodal approach. **Conclusion:** The Pilates Method is an effective and safe conservative intervention for individuals with disc herniation, contributing to pain reduction, functional improvement, and enhanced quality of life. Nevertheless, methodological heterogeneity and small sample sizes limit generalizations. Future clinical trials with standardized protocols and larger populations are recommended.

Keywords: Intervertebral Disc Displacement; Pilates Method; Low Back Pain; Rehabilitation; Quality of Life.

INTRODUÇÃO

A hérnia de disco (HD) é uma condição caracterizada pela ruptura do anel fibroso do disco intervertebral, permitindo que a massa central do disco se desloque para fora de seus limites normais, comprimindo estruturas nervosas próximas, como raízes nervosas ou a medula espinhal. Essa compressão causa dor, inflamação local e liberação de mediadores químicos pró-inflamatórios, como citocinas e prostaglandinas, que intensificam o quadro doloroso (Almeida; Kraychete, 2020). Esse distúrbio pode afetar diversas regiões da coluna vertebral, sendo mais comum nas áreas lombar e cervical (Sussela *et al.*, 2017). Sua prevalência é alta, atingindo cerca de 80% da população mundial, com maior incidência entre indivíduos de 30 a 50 anos. No entanto, pode afetar pessoas de diferentes faixas etárias, incluindo adolescentes e idosos (Lemos, 2021).

As principais causas dessa condição estão relacionadas a esforços físicos intensos, como flexões do tronco, e a fatores como obesidade, traumatismos, alterações degenerativas nos discos intervertebrais e sedentarismo (Sussela *et al.*, 2017). Além disso, fatores genéticos, hábitos de vida inadequados - como o tabagismo - e a má postura também contribuem para o surgimento e agravamento do quadro (Nascimento; Costa, 2019). Fatores de risco pessoais, como sexo, idade, índice de massa corporal, desequilíbrio muscular e condições patológicas, bem como fatores ocupacionais, como excesso de esforço físico no trabalho, também estão associados ao desenvolvimento da HD (Silva, 2019).

A HD representa um problema de saúde pública de grande relevância, impactando significativamente a qualidade de vida dos pacientes. Os indivíduos afetados frequentemente sofrem com dores intensas, irradiadas e persistentes, além de limitações de mobilidade e prejuízos funcionais devido ao comprometimento das raízes nervosas. A incapacidade para o trabalho, as dificuldades para realizar atividades cotidianas e os transtornos emocionais que frequentemente acompanham a dor crônica também são consequências comuns (Almeida *et al.*, 2020).

O tratamento da HD depende da gravidade dos sintomas e pode envolver abordagens conservadoras ou cirúrgicas. O tratamento conservador é o mais indicado inicialmente, incluindo o uso de medicamentos analgésicos, anti-inflamatórios não esteroides (AINEs), relaxantes musculares e corticosteroides orais (Alves Filho *et al.*, 2021). A fisioterapia desempenha um papel essencial nesse processo, auxiliando na reeducação postural, na melhora da biomecânica da coluna e no fortalecimento muscular, o que reduz a compressão sobre os discos intervertebrais e alivia a dor (Filho; Gonçalves; Barbosa, 2021). Quando os métodos conservadores não apresentam resultados satisfatórios, a intervenção cirúrgica pode ser indicada, especialmente em casos com perda neurológica progressiva ou síndrome da cauda equina (Delegado-López *et al.*, 2020).

Nesse contexto, o Método Pilates tem se destacado como uma abordagem terapêutica eficaz e segura. Desenvolvido por Joseph Hubertus Pilates no início do século XX, o método foi criado com o objetivo de promover o equilíbrio entre corpo e mente, através da integração de força, flexibilidade e controle postural (Marés *et al.*, 2020). Seus princípios fundamentais - concentração, controle, centro de força (*powerhouse*), respiração, precisão e fluidez - orientam a prática dos exercícios, que visam fortalecer os músculos estabilizadores da coluna, aprimorar a consciência corporal e corrigir desequilíbrios musculares (Patti *et al.*, 2019).

O Pilates pode ser praticado tanto no solo quanto em equipamentos específicos, como o Reformer, Cadillac e Chair, adaptando-se às necessidades de cada indivíduo. Estudos mostram que o método é eficaz no aumento da flexibilidade, da força muscular e do equilíbrio, além de reduzir dores lombares e melhorar a postura (Bonifácio *et al.*, 2023). Além dos benefícios físicos, o método também favorece aspectos psicológicos e emocionais, como o alívio do estresse e a melhora do bem-estar, devido à integração entre movimento e respiração consciente (Cordeiro *et al.*, 2022).

A relevância deste estudo está na crescente demanda por abordagens terapêuticas não invasivas e eficazes para o tratamento da hérnia de disco. Embora os tratamentos convencionais, como o uso de medicamentos e a fisioterapia, possam ser eficazes em muitos casos, eles nem sempre garantem uma recuperação completa, e podem apresentar efeitos colaterais indesejáveis. O Pilates, ao ser uma abordagem

complementar e não invasiva, oferece benefícios adicionais, como a melhora da postura, do fortalecimento muscular e da flexibilidade, contribuindo para uma recuperação mais sustentável e menos dependente de medicamentos (Ferreira; Martins; Cavalcanti, 2016).

Assim, esse estudo busca fornecer evidências científicas que ajudem tanto profissionais de saúde quanto pacientes na escolha de terapias complementares eficazes, ampliando as opções de tratamento disponíveis. O objetivo deste trabalho é analisar os efeitos da prática regular dos exercícios baseados no Método Pilates sobre desfechos relacionados à saúde de indivíduos com hérnia de disco, investigando sua eficácia no alívio da dor, na recuperação funcional e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes.

Portanto, o objetivo deste trabalho foi descrever os efeitos do método Pilates na melhoria dos sintomas, funcionalidade e qualidade de vida de indivíduos com hérnia de disco.

MÉTODOS

Foi realizada uma revisão integrativa de acordo com as orientações propostas por Christmals e Gross (2017), cujo percurso metodológico respeitou os seguintes passos: (1) formulação da questão de pesquisa; (2) definição dos critérios de elegibilidade; (3) coleta e extração dos dados encontrados na literatura; e (4) categorização e interpretação dos resultados.

Foram incluídos nesta revisão ensaios clínicos randomizados e não randomizados, cuja amostra envolveu indivíduos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos e diagnóstico clínico de hérnia de disco. Além disso, os estudos deveriam apresentar, em seu delineamento metodológico, pelo menos dois grupos de intervenção, sendo que em um deles os participantes deveriam ter sido submetidos ao exercício físico baseado no método Pilates. Também foram considerados estudos que utilizaram diferentes tipos de intervenção para fins comparativos (ex.: exercícios em solo, tratamento farmacológico, repouso, entre outros).

Adicionalmente, incluíram-se trabalhos de revisão que analisaram ensaios clínicos experimentais sobre o tema, por fornecerem informações relevantes a respeito dos efeitos do método Pilates na reabilitação de pacientes com hérnia de disco. Não houve restrição quanto ao ano ou ao idioma de publicação.

Quanto aos critérios de exclusão, não foram considerados elegíveis os estudos quase-experimentais, editoriais e trabalhos publicados em anais de eventos científicos.

Foi realizada uma busca nas bases de dados *Publisher Medline* (PubMed), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e *Physiotherapy Evidence Database* (PEDro), a partir da combinação dos seguintes descritores e palavras-chave: “hérnia de disco” e “pilates”. Utilizaram-se os operadores *OR* e *AND* para a combinação dos termos.

Inicialmente, realizou-se um rastreio nas bases de dados a partir das palavras-chave. Nessa etapa, analisaram-se os títulos e resumos dos estudos identificados, e aqueles considerados potencialmente elegíveis foram obtidos na íntegra. Posteriormente, os textos completos dos estudos selecionados na triagem inicial foram lidos e analisados de acordo com os critérios de elegibilidade, e os que se enquadraram nos critérios de inclusão compuseram a presente revisão.

Para a extração das informações dos estudos incluídos, foi utilizado um instrumento elaborado pelos autores, que continha as seguintes informações: características do estudo, características dos participantes, descrição dos exercícios aplicados no grupo de intervenção, descrição da intervenção utilizada no grupo de comparação, desfechos analisados e principais resultados. Após o processo de extração dos dados, as informações foram organizadas e interpretadas de forma sistemática, visando à posterior apresentação e discussão dos resultados encontrados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram incluídos sete estudos na presente revisão, entre ensaios clínicos randomizados e revisões da literatura, os quais avaliaram os efeitos do método Pilates em pacientes com hérnia de disco lombar (HDL). De forma geral, os achados convergem para benefícios significativos do método na redução da dor, melhora da função motora, aumento da flexibilidade e da amplitude de movimento articular, bem como impactos positivos sobre a qualidade de vida dos pacientes. As principais informações dos estudos encontram-se na Tabela 1.

Quadro 1. Síntese dos estudos incluídos nesta revisão.

AUTOR ANO	OBJETIVO	ASPECTOS METODOLÓGICOS	PRINCIPAIS ACHADOS	IMPLICAÇÕES CLÍNICAS
Taspinar; Angin; Oksuz, 2022.	Avaliar os efeitos dos exercícios clínicos de Pilates (CPE) no nível de dor, estado funcional, flexibilidade, resistência estática e dinâmica dos músculos do tronco e qualidade de vida (QV) em pacientes com hérnia de disco lombar.	Os indivíduos foram divididos em dois grupos: o grupo CPE (6 semanas, três vezes por semana) (n = 27) e o grupo controle (n = 27). As medidas de desfecho clínico foram a escala visual analógica para avaliação da intensidade da dor, o índice de incapacidade de Oswestry para incapacidade funcional, o formulário curto -36 para QV relacionada à saúde, teste de sentar e alcançar e o teste de distância mão-dedo-chão para flexibilidade, teste de ponte lateral e abdominal para resistência estática e dinâmica.	Ao final das 6 semanas, a quantidade de redução no nível de dor e no índice de incapacidade de Oswestry, a quantidade de aumento no teste de sentar - alcançar e na distância mão-dedo-chão, a duração do teste da ponte lateral e do teste de abdominais e a maioria dos subparâmetros da versão curta-36, foram significativamente maiores (p < 0,05) no grupo CPE.	A CPE foi um método eficaz e seguro para pacientes sintomáticos com hérnia de disco lombar, diminuindo o nível de dor e a incapacidade funcional, além de melhorar a flexibilidade, a resistência estática e dinâmica e, parcialmente, a qualidade de vida.
Chughtai et al., 2025	Comparar os efeitos dos exercícios de estabilização do core e Pilates na intensidade da dor, amplitude de movimento lombar (ADM) e desempenho nas atividades diárias em pacientes com hérnia de disco lombar.	Ensaio clínico randomizado e controlado de centro único, 60 pacientes com idades entre 30 e 55 anos com HDL confirmada por ressonância magnética e dor moderada a grave (EAV ≥ 4) foram aleatoriamente designados para os grupos de estabilização do core (n = 30) ou Pilates (n = 30). Ambos os grupos receberam 12 sessões supervisionadas ao longo de seis semanas. A intensidade da dor (Escala Visual	Ambas as intervenções reduziram significativamente a dor e a incapacidade e aumentaram a amplitude de movimento lombar (todos p < 0,001). A estabilização do core produziu maiores melhorias na EVA (variação média: -3,1 vs. -1,7), amplitude de	Os exercícios de estabilização do core são mais eficazes do que o Pilates na redução da dor e da incapacidade e no aumento da mobilidade lombar em pacientes com HDL. Essas descobertas apoiam a

		Analógica), ADM lombar (goniômetro flexível) e incapacidade funcional (Questionário de Incapacidade Roland-Morris) foram medidas no início e após a intervenção por avaliadores cegos. Os dados foram analisados usando testes t pareados e independentes, com tamanhos de efeito e intervalos de confiança relatados.	movimento (+14,7° vs. +9,8°) e RMDQ (-7,7 vs. -4,4) em comparação ao Pilates, com diferenças significativas entre os grupos favorecendo a estabilização do core para todos os desfechos (EVA p = 0,02, amplitude de movimento p = 0,01, RMDQ p = 0,03).	priorização de protocolos de estabilização do core no tratamento conservador da HDL.
Iqbal et al., 2024.	Determinar os efeitos de 6 semanas de exercícios de Pilates versus mobilização neural dinâmica na dor, flexibilidade e qualidade de vida em pacientes com hérnia discal.	Ensaio clínico randomizado conduzido em 20 pacientes com idades entre 18 e 65 anos diagnosticados com ciática. Esses pacientes foram divididos aleatoriamente em dois grupos usando um método de amostragem conveniente não probabilístico. O Grupo A recebeu exercícios de Pilates enquanto o Grupo B recebeu Mobilização Dinâmica Neural juntamente com fisioterapia convencional, respectivamente. O tratamento foi administrado por dois dias consecutivos a cada semana por um período de seis semanas. Várias medidas de desfecho foram utilizadas para avaliar a eficácia dos tratamentos, incluindo a Escala Funcional de Dor nas Costas, o teste de sentar e alcançar e o SF-36 pré e pós-tratamento. Os dados coletados foram analisados usando o SPSS versão 23.	A análise intragrupo foi conduzida usando testes t pareados. Na mobilização neural, o teste de sentar e alcançar e a Escala Funcional de Dor nas Costas tiveram um valor de p de 0,00, respectivamente. Nos exercícios de Pilates, o teste de sentar e alcançar teve um valor de p de 0,004, e a Escala Funcional de Dor nas Costas teve um valor de p de 0,001. Os testes t pareados para os domínios do SF-36 no grupo de Mobilização Dinâmica Neural mostraram (p < 0,05), sugerindo uma diferença significativa. No entanto, no grupo de Exercícios de Pilates, os testes t pareados para os domínios do SF-36 resultaram em (p > 0,05), indicando que não há diferença significativa.	Os participantes que realizaram mobilização neural apresentaram maior melhora na dor, flexibilidade e qualidade de vida em comparação aos que praticaram exercícios de Pilates na Ciática.
Marinho; Ferro; Alves, 2022.	Discutir acerca do método pilates como alternativa fisioterapêutica para melhoria da qualidade de vida de pacientes acometidos pela hérnia de disco lombar.	As buscas foram realizadas nas bases BVS, Scielo, PubMed, PEDro e Google Acadêmico utilizando as combinações dos descritores. Foram incluídas publicações que abordavam o objetivo da pesquisa, publicadas de 2017 a 2022, com texto na íntegra disponível de forma gratuita, em português, inglês e/ou espanhol e que contemplasse pelo menos um dos descritores, e excluídos artigos duplicados, em outros idiomas os quais não	Os estudos analisados evidenciam que o método Pilates se configura como uma modalidade conservadora eficaz no tratamento da hérnia de disco dentro da fisioterapia. Entre os principais benefícios observados destacam-se: a redução da dor, a diminuição da	Verificou-se que a fisioterapia tem papel significativo dentro do programa de reabilitação com o pilates ao paciente com HDL apresenta uma abordagem ampla e essencial que resulta na melhora da qualidade de

		selecionados, livros, artigos de opinião, editoriais, publicações advindas de eventos científicos e publicações governamentais. Com as combinações dos descritores e após a aplicação dos critérios de elegibilidade resultaram 6 artigos nesta revisão.	sobrecarga sobre o disco intervertebral, o aumento da força dos músculos estabilizadores da coluna e a ampliação da amplitude de movimento articular. Esses efeitos, em conjunto, contribuem para a melhora da função motora, possibilitando o retorno precoce às atividades da vida diária e evitando ou postergando a necessidade de intervenções cirúrgicas invasivas. Além disso, o Pilates promove o equilíbrio mente-corpo e impacta positivamente a qualidade de vida dos pacientes.	vida do mesmo, seja pelas condutas, instrumentos avaliativos/ou pelo papel desempenhado na educação destes pacientes
Silva; Mundim, 2021.	Verificar a influência do método pilates no tratamento do paciente com hérnia de disco através de uma revisão de literatura.	Foram incluídos no estudo artigos e monografias relacionadas ao tema, sendo utilizados 11 trabalhos científicos, nos idiomas português e inglês publicados entre os anos de 2014 a 2020.	Os estudos revisados evidenciam que o método Pilates oferece diversos benefícios a pacientes com hérnia de disco. Entre eles, destacam-se: • a descompressão entre as vértebras e consequente diminuição da sobrecarga; • a redução do quadro algico; • o aumento da mobilidade articular; • o fortalecimento dos músculos estabilizadores da coluna vertebral; • a melhora da consciência corporal; • o ganho de flexibilidade. Esses resultados, em conjunto, favorecem o retorno precoce às atividades da vida diária.	A utilização do método Pilates como estratégia conservadora no tratamento da hérnia de disco mostra-se promissora para a fisioterapia, pois alia baixo impacto a benefícios funcionais e de qualidade de vida. Entretanto, ressalta-se a necessidade de mais estudos que comprovem, de forma consistente, sua eficácia e ampliem a base científica que sustenta sua aplicação clínica.
Tatiana et al., 2017.	Verificar a eficácia do método Pilates na qualidade de vida e na dor em um grupo de pacientes com hérnia de disco lombar em L4-L5.	O estudo incluiu 4 participantes, com idade média de 41 ± 4 anos, de ambos os sexos, divididos em grupo de intervenção e grupo controle. O grupo de intervenção participou de um programa de	Após 12 semanas de intervenção com o método Pilates, o grupo de intervenção apresentou leve melhora na qualidade de vida,	O método Pilates mostra-se eficaz no alívio da dor e na melhora positiva da qualidade de

		exercícios de Pilates, realizado duas vezes por semana, durante 12 semanas, em Florianópolis/SC. Para a coleta de dados, utilizou-se um questionário autoaplicável antes e após o período de intervenção, dividido em cinco partes: a) características da amostra; b) medidas antropométricas; c) estrato econômico (ABEP, 2015); d) qualidade de vida (WHOQOL); e) análise da dor (Brief Pain Inventory – BPI).	especialmente nos domínios psicológico e social, além da qualidade de vida global. Os participantes do grupo de intervenção também demonstraram melhora da dor, particularmente no trabalho, no humor e no sono, quando comparados ao grupo controle.	vida dos participantes deste estudo, configurando-se como uma alternativa de tratamento conservador para casos de hérnia de disco lombar.
Marques; Castanheira; Fan, 2020.	Analisar o efeito do Método Pilates em pacientes que sofrem de discopatia degenerativa lombar, o Método Pilates foi realizado no solo, como terapia por um tempo determinado e um protocolo estabelecido.	O estudo foi realizado com três pacientes com discopatia degenerativa lombar que foram avaliados antes e após a intervenção da terapia com o Método por um período de dois meses com frequência de duas vezes por semana, totalizando 15 sessões. Foi utilizado um protocolo elaborado com oito exercícios realizados em solo. Os testes realizados foram: Laségue e Valsalva para verificar dor irradiada; Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (QNSO) e a Escala Visual Analógica (EVA) para avaliar e quantificar a dor dos pacientes referente a região lombar; e teste de força abdominal.	Os resultados deste estudo evidenciaram que a aplicação do Método Pilates foi importante na redução da dor lombar, aumento da força muscular abdominal dos pacientes e foram obtidas modificações positivas nos resultados do EVA e QNSO.	O Método Pilates se mostrou eficaz na melhora da dor lombar e força muscular abdominal.

Fonte: Dados da pesquisa, 2025.

Nos ensaios clínicos de Taspinar *et al.* (2022) e Chughtai *et al.* (2025), observou-se que o Pilates, quando aplicado de forma supervisionada por seis semanas, foi eficaz na redução da intensidade da dor e da incapacidade funcional, com efeitos mensuráveis por meio da Escala Visual Analógica (EVA) e do Índice de Incapacidade de Oswestry. Além disso, houve melhora significativa em parâmetros de flexibilidade, como demonstrado pelos testes de sentar e alcançar e pela distância mão-dedo-chão, e incremento da resistência muscular do tronco nos testes de ponte lateral e abdominais.

No estudo comparativo entre Pilates e exercícios de estabilização do core, Chughtai *et al.* (2025) identificaram que, embora ambos os grupos tenham apresentado melhora nos desfechos clínicos, o grupo submetido à estabilização do

core obteve reduções mais expressivas na EVA, aumento mais pronunciado da amplitude de movimento lombar e maior diminuição nos escores do Questionário de Incapacidade Roland-Morris, com significância estatística entre os grupos ($p < 0,05$). De forma semelhante, evidências demonstraram que a mobilização neural dinâmica promoveu resultados superiores ao Pilates nos domínios da dor, flexibilidade e qualidade de vida, conforme avaliação pelo SF-36, com significância estatística apenas no grupo da mobilização neural ($p < 0,05$), enquanto o Pilates não apresentou melhora significativa neste instrumento.

Nos estudos de revisão, os autores relataram benefícios clínicos consistentes atribuídos ao método Pilates, como descompressão intervertebral, redução da sobrecarga sobre os discos, fortalecimento dos músculos estabilizadores da coluna, aumento da mobilidade e melhora da consciência corporal. Marinho *et al.* (2022) e Silva e Mundim (2021) destacaram que tais efeitos favorecem o retorno precoce às atividades da vida diária, podendo retardar ou evitar a necessidade de intervenções cirúrgicas. Além disso, evidenciou-se que o Pilates promove uma abordagem mente-corpo que impacta positivamente a qualidade de vida dos pacientes com HDL, sobretudo nos domínios físico, psicológico e social. Os estudos com menor número amostral, como Tatiana *et al.* (2017) e Marques *et al.* (2020), também corroboraram esses achados, embora com limitações metodológicas que restringem a generalização dos resultados. Em síntese, os dados analisados reforçam o potencial do método Pilates como intervenção fisioterapêutica conservadora eficaz no tratamento da hérnia de disco lombar, ainda que se reconheça a necessidade de ensaios com maior rigor metodológico e amostras ampliadas para fortalecer a base científica existente.

A hérnia de disco vai além da dor física e afeta significativamente a vida diária. Ela limita movimentos, reduz a força muscular e pode causar desconforto constante, dificultando atividades simples e impactando o bem-estar emocional, com estresse, ansiedade e sensação de incapacidade. Sem tratamento adequado, há risco de agravamento dos sintomas e necessidade de intervenções cirúrgicas. Nesse contexto, métodos conservadores como o Pilates ganham relevância, oferecendo alívio da dor, fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna e contribuindo para a recuperação da funcionalidade e da confiança do paciente em suas atividades diárias.

De acordo com os dados coletados nos estudos incluídos nesta revisão, o método Pilates constitui uma intervenção eficaz no manejo da hérnia de disco lombar, apresentando benefícios em múltiplas dimensões clínicas. A redução da dor, frequentemente relatada nos estudos, está associada ao fortalecimento dos músculos estabilizadores da coluna vertebral, que promovem a redistribuição das cargas mecânicas e reduzem a sobrecarga nos discos intervertebrais. Kuriki, Chaves e Alves (2020) corroboram esse mecanismo ao descreverem o Pilates como uma abordagem que promove estabilização segmentar e controle neuromuscular, fatores essenciais para a diminuição dos sintomas dolorosos.

A funcionalidade representa outro aspecto relevante. A melhora nos parâmetros de mobilidade articular e flexibilidade está diretamente relacionada à combinação de alongamento dinâmico e fortalecimento muscular, características do método Pilates. Essa abordagem favorece tanto a amplitude de movimento quanto a resistência muscular, proporcionando maior segurança na execução das atividades da vida diária. Revisões, como a de Marques (2024), destacam que a associação entre fortalecimento e flexibilidade diferencia o Pilates de outros métodos convencionais de reabilitação.

A comparação entre o Pilates e outras modalidades, como a estabilização do core e a mobilização neural dinâmica, indica que estas últimas frequentemente apresentam resultados superiores em relação à dor, mobilidade lombar e qualidade de vida. Esses dados sugerem que o Pilates, embora eficaz, pode ser insuficiente como intervenção isolada para todos os pacientes, o que reforça a necessidade de protocolos multimodais. Kuriki, Chaves e Alves (2020) enfatizam que a combinação de diferentes estratégias fisioterapêuticas potencializa os resultados, especialmente em condições complexas como a hérnia de disco lombar.

Além dos efeitos físicos, destaca-se a contribuição do Pilates para os aspectos psicossociais. Os estudos analisados nesta revisão evidenciaram impactos positivos nos domínios psicológico e social da qualidade de vida, em consonância com a perspectiva de Nogueira (2025), que caracteriza o método como uma prática de integração mente-corpo. Esse componente subjetivo, frequentemente negligenciado em abordagens biomecânicas, é especialmente relevante em pacientes com dor crônica, cuja experiência dolorosa é influenciada por fatores emocionais e sociais.

Apesar dos resultados positivos, recomenda-se cautela na interpretação dos dados. A heterogeneidade dos protocolos, com variações no número de sessões, duração das intervenções e tipos de exercícios, dificulta a padronização das recomendações clínicas. Muitos estudos também apresentam amostras pequenas, ausência de grupos controle adequados e períodos de acompanhamento curtos, o que limita a avaliação da manutenção dos benefícios em longo prazo. Essas limitações metodológicas, já destacadas por Silva e Mundim (2021), permanecem como lacunas relevantes na literatura atual.

Em resumo, as evidências analisadas destacam o Pilates como uma alternativa conservadora promissora para o tratamento da hérnia de disco lombar, com potencial para reduzir a dor, melhorar a funcionalidade e favorecer a qualidade de vida. Apesar de seu caráter integrativo, o método apresenta limitações em comparação a outras abordagens, como exercícios de estabilização do core e mobilização neural, o que reforça a necessidade de incluí-lo em programas terapêuticos mais amplos e personalizados. As limitações metodológicas dos estudos analisados, como amostras pequenas, protocolos variados e baixo rigor, indicam a necessidade de novos ensaios clínicos bem estruturados para fortalecer a base de evidências e orientar melhor os profissionais de saúde. Assim, esta revisão contribui para uma compreensão crítica da aplicabilidade do Pilates, oferecendo subsídios relevantes para a prática clínica e para futuras pesquisas.

CONCLUSÃO

Os estudos analisados indicaram que o método Pilates é uma opção benéfica e segura para o tratamento da hérnia de disco lombar. Esse método de exercício contribui para a redução da dor, o aumento da flexibilidade e o fortalecimento dos músculos do core, responsáveis por sustentar a coluna vertebral. Esses efeitos resultam em maior mobilidade, bem-estar geral e melhor qualidade de vida.

Entretanto, sua eficácia pode ser potencializada quando associado a outras estratégias de reabilitação, como estabilização do core e mobilização neural.

Apesar dos resultados promissores, são necessárias mais pesquisas com métodos padronizados e acompanhamento em longo prazo para fortalecer as evidências sobre sua eficácia. De modo geral, o Pilates se mostra uma ferramenta valiosa na reabilitação da hérnia de disco lombar, permitindo que os pacientes retomem suas atividades diárias com segurança, autonomia e melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, D. C.; KRAYCHETE, D. C. Low back pain - a diagnostic approach. **Revista Dor** [online]. 2020, v. 18, n. 02, pp. 173-177. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1806-0013.20170034>. Acesso em: 16 mar. 2025.

ALMEIDA, T. R. S. H. *et al.* Hérnia de disco lombar: riscos e prevenção. **Rev. Ciênc. Saúde Nova Esperança**, v. 12, n. 2, 2020. Disponível em: <http://www.facene.com.br/wp-content/uploads/2010/11/H--rnia-de-disco-lombar-PRONTO.pdf>. Acesso em: 17 mar. 2025.

ALVES FILHO, A. C. *et al.* Tratamento conservador versus cirúrgico em pacientes com hérnia de disco lombar. **BrJP**, São Paulo, v. 4, n. 4, p. 357-361, out.-dez. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/brjp/a/xCqktRSkqj6M5XrFTSpzMZK/?format=pdf&lang=p>. Acesso em: 15 mar. 2025.

BONIFÁCIO, S. R. O método Pilates como opção terapêutica para as queixas de dores musculoesqueléticas em mulheres idosas. **Cad. saúde colet.**, v. 31, n. 3, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/cadsc/a/vxPStCBPfHWx8MgxM6TjR6y/?lang=pt>. Acesso em: 20 abr. 2025.

CHUGHTAI, M. D. B. *et al.* Impact of Core Stabilization Exercises Versus Pilates on Pain Intensity, Lumbar Range of Motion, and Daily Activity Performance in Patients with Lumbar Disc Herniation: A Randomized Controlled Trial. **Journal of Health, Wellness and Community Research**, v. 3, n. 8, p. e531, 2025. Disponível em: <https://jhwcr.com/index.php/jhwcr/article/view/531>. Acesso em: 15 set. 2025.

CORDEIRO, A. L. L. *et al.* Método Pilates para dor em pacientes com lombalgia: revisão sistemática. **BrJP**, v. 3, n. 5, pág. 265-271, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/brjp/a/65YpCndkK7Qx5kGpF3SV3tq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 abr. 2025.

FERREIRA, T. N.; MARTINS, P. C. M. L.; CAVALCANTI, D. S. P. O método pilates em pacientes com lombalgia. **Saúde & ciência em ação – revista acadêmica do instituto de ciências da saúde**, v. 2, n.1, jan.-jul. 2016. Disponível em: <http://revistas.unifan.edu.br/index.php/RevistaIACS/article/view/190/142>. Acesso em: 12 mar. 2025.

FILHO, A. C. A.; GONÇALVES, A. L. F.; BARBOSA, A. M. Tratamento conservador versus cirúrgico em pacientes com hérnia de disco lombar. **BrJP**, São Paulo, v. 4, pág. 357-361, out.-dez. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/brjp/a/xCqktRSkqj6M5XrFTSpzMZK/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 mar. 2025.

IQBAL, M. *et al.* Efeitos de exercícios de pilates de 6 semanas versus mobilização dinâmica neural na dor, flexibilidade e qualidade de vida em pacientes com ciática. **Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology**, v. 31, n. 4, p. 1559-1566, 2024. Disponível em: <https://www.jptcp.com/index.php/jptcp/article/view/5917>. Acesso em: 15 set. 2024.

KURIKI, H. U.; CHAVES, T. C.; ALVES, M. C. A estabilização segmentar por meio do método Pilates no tratamento da dor lombar. **PROFISIO Programa de Atualização em Fisioterapia Traumato-Ortopédica: Ciclo**, v. 1, p. 135-81, 2020.

LE MOS, S. Organização Mundial da Saúde alerta que 80% da população já teve ou terá dor na coluna. **Jornal da USP**, São Paulo, 2 fev. 2021. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/organizacao-mundial-da-saude-alerta-que-80-da-populacao-ja-teve-ou-tera-dor-na-coluna/>. Acesso em: 17 mar. 2025.

MARÉS, G. *et al.* A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. **Fisioter. mov.**, v. 25, n. 2, jun. 2020.

MARINHO, P. D. M.; FERRO, T. N. L.; ALVES, A. S. S. Pilates method as a physiotherapeutic alternative to improve the quality of life of patients affected by herniated lumbar discs: integrative review. **Research, Society and Development**, v. 11, n.11, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/33372/28334>. Acesso em: 15 set. 2024.

MARQUES, C. D. **O método pilates como recurso no aumento da flexibilidade e resistência muscular**. 98 f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Educação Física) - Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2024.

MARQUES, L. S.; CASTANHETTI, N. M.; FAN, L. G. Effects of Mat Pilates in patients with low back pain from degenerative discopathy: a case study. **Revista Inova Saúde**, v. 5, n. 1, p. 141-157, jul. 2020. Disponível em: <https://www.periodicos.unesc.net/ojs/index.php/Inovasaude/article/view/2490>. Acesso em: 15 set. 2024.

NASCIMENTO, P. R. C.; COSTA, L. O. Prevalência da dor lombar no Brasil: uma revisão sistemática. **Cadernos de Saúde Pública [online]**, v. 31, n. 6, 2019, pp. 1141-1156. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/bXNZw98SnZTVK9CvDZt4TSg/?lang=pt>. Acesso em: 15 abr. 2025.

NOGUEIRA, A. L. **Efeitos de um protocolo de exercícios do Método Pilates solo sobre a saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários: um ensaio clínico randomizado**. 135 f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Atenção à Saúde) - Universidade Federal do Triângulo Mineiro, UBERABA, 2025.

PATTI, A. *et al.* Effects of Pilates Exercise Programs in People With Chronic Low Back Pain. **Medicine (Baltimore)**, v. 94, n. 4, 2019.

SILVA, G. G. Perfil de pacientes com hérnia de disco em um ambulatório público. **Electronic Journal Collection Health**, v. 1, n. 29, 2019. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/1071/613>. Acesso em: 18 mar. 2025.

SILVA, L. C.; MUNDIM, M. M. A influência do método pilates no tratamento do paciente com hérnia de disco. **HUMANIDADES & TECNOLOGIA (FINOM)**, v. 30, n.1, p. 286 - 301, jul. /set. 2021. Disponível em: https://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/view/1652. Acesso em: 15 set. 2024.

SUSSELA, A. O. *et al.* Hérnia de disco: epidemiologia, fisiopatologia, diagnóstico e tratamento. **Acta médica (Porto Alegre)**, v. 38, n. 2, p. [7], 2019. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-883477>>. Acesso em: 17 mar. 2025.

TASPINAR, G.; ANGIN, E.; OKSUZ, S. The effects of Pilates on pain, functionality, quality of life, flexibility and endurance in lumbar disc herniation. **J Comp Eff Res**, v. 12, n. 1, 2022. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36453667/>>. Acesso em: 15 set. 2025.

TATIANA, B. F. *et al.* Eficácia do método Pilates na qualidade de vida e dor de portadores de hérnia de disco lombar L4-L5. **Fisioterapia Brasil**, v. 18, n.5, p. 650, 2017. Disponível em:https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A15%3A30480799/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A126999333&crl=c&link_origin=scholar.google.com. Acesso em: 15 set. 2024.