

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. Pinheirorafa00@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.*