



B1

ISSN: 2595-1661

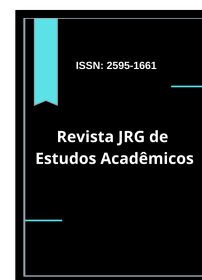
ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

## Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



### Comparação entre exercícios de estabilização lombar e o método pilates nos desfechos de dor e funcionalidade em indivíduos com dor lombar crônica: revisão de literatura integrativa

Comparison between lumbar stabilization exercises and the Pilates method in pain and functional outcomes in individuals with chronic low back pain: an integrative literature review

DOI: 10.55892/jrg.v9i20.3285

ARK: 57118/JRG.v9i20.3285

Recebido: 03/05/2026 | Aceito: 06/05/2026 | Publicado on-line: 07/05/2026

**Joseph Ribeiro Nascimento<sup>1</sup>**

<https://lattes.cnpq.br/1903120897634302>

Unisulma, MA, Brasil

E-mail: [Josephrn7@gmail.com](mailto:Josephrn7@gmail.com)

**Carlos Eduardo Pereira de Souza<sup>2</sup>**

<https://orcid.org/0000-0003-2564-0525>

<http://lattes.cnpq.br/0266303017036067>

Unisulma, MA, Brasil

E-mail: [carlos@unisulma.edu.br](mailto:carlos@unisulma.edu.br)



### Resumo

A lombalgia é uma das condições musculoesqueléticas mais prevalentes no mundo, sendo a principal causa de incapacidade funcional e apresentando impacto significativo na qualidade de vida, especialmente em sua forma crônica, de natureza multifatorial. Nesse contexto, intervenções fisioterapêuticas como exercícios de estabilização lombar e o método Pilates têm sido amplamente utilizados no manejo da condição. O presente estudo teve como objetivo geral analisar os efeitos dessas intervenções no tratamento da dor lombar crônica, com ênfase nos desfechos de dor, funcionalidade e qualidade de vida. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, orientada pela estratégia PICO. A busca foi realizada nas bases PubMed, PEDro, SciELO e LILACS, incluindo estudos publicados entre 2021 e 2026. Após as etapas de seleção, 7 estudos compuseram a amostra final. Os resultados demonstraram redução significativa da dor e melhora da funcionalidade, com diminuição de 5,5 para 2,7 na escala VAS em exercícios isométricos e de 5,8 para 3,7 em isotônicos. Observou-se redução de 58% da dor em intervenções associadas à educação em dor, comparada a 42% na estabilização isolada. O método Pilates apresentou benefícios adicionais na qualidade de vida e em fatores psicossociais. Conclui-se que ambas as abordagens são eficazes, sem superioridade consistente, devendo a escolha terapêutica ser individualizada.

**Palavras-chave:** Dor lombar crônica, Exercícios de estabilização lombar, Estabilidade do core, Método Pilates, Fisioterapia, Exercício terapêutico

<sup>1</sup> Graduando(a) em Fisioterapia pelo Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão -IESMA/UNISULMA

<sup>2</sup> Graduado em Fisioterapia. Mestre em Ciências da Reabilitação;



## **Abstract**

*Low back pain is one of the most prevalent musculoskeletal conditions worldwide, being the leading cause of functional disability and significantly impacting quality of life, especially in its chronic form, which has a multifactorial nature. In this context, physiotherapeutic interventions such as lumbar stabilization exercises and the Pilates method have been widely used in the management of this condition. The present study aimed to analyze the effects of these interventions in the treatment of chronic low back pain, with emphasis on outcomes related to pain, functionality, and quality of life. This is an integrative literature review with a qualitative and descriptive approach, guided by the PICO strategy. The search was conducted in the PubMed, PEDro, SciELO, and LILACS databases, including studies published between 2021 and 2026. After the selection process, 7 studies were included in the final sample. The results demonstrated a significant reduction in pain and improvement in functionality, with pain decreasing from 5.5 to 2.7 on the VAS scale in isometric exercises and from 5.8 to 3.7 in isotonic exercises. A 58% reduction in pain was also observed in interventions associated with pain education, compared to 42% in isolated stabilization. The Pilates method showed additional benefits in quality of life and psychosocial factors. It is concluded that both approaches are effective, with no consistent superiority, and that the choice of therapy should be individualized.*

**Keywords:** *Chronic low back pain, Lumbar stabilization exercises, Core stability, Pilates method, Physical therapy, Therapeutic exercise*

## **1. Introdução**

A dor lombar (DL), definida como dor ou desconforto localizado na região compreendida entre a 12<sup>a</sup> costela e as pregas glúteas inferiores, configura-se como um dos problemas de saúde mais prevalentes em nível global, podendo afetar aproximadamente 84% da população adulta ao longo da vida (Alfalogy et al., 2023). Estima-se que, em 2020, cerca de 619 milhões de indivíduos apresentavam essa condição, com projeções indicando um aumento para 843 milhões de casos até 2050. Esse cenário acarreta importante impacto funcional, uma vez que a dor lombar representa a principal causa de anos vividos com incapacidade, resultando em limitações físicas e comprometimento significativo da qualidade de vida dos indivíduos acometidos (Ferreira et al., 2023).

Nesse contexto, a Dor Lombar Crônica caracteriza-se pela persistência da sintomatologia por um período superior a três meses, configurando-se como uma condição de saúde complexa e multifatorial. Diferentemente dos episódios agudos, essa condição frequentemente ultrapassa o componente físico, envolvendo aspectos emocionais e sociais que impactam de forma significativa o bem-estar e a funcionalidade global do indivíduo. A cronicidade está associada a limitações importantes nas atividades de vida diária, sendo considerada um problema relevante de saúde pública devido ao seu impacto na qualidade de vida e na capacidade funcional (Souza et al., 2023)

O core pode ser caracterizado como o conjunto de músculos locais e profundos do tronco, tendo como componentes centrais o transverso do abdome (TrA) e os multífidis lombares (LM). Esses músculos desempenham um papel vital na estabilidade segmentar da coluna vertebral, pois, ao se fixarem na fásia toracolombar, promovem um efeito de rigidez e aumentam a pressão intra-abdominal, protegendo as estruturas vertebrais durante o movimento. No manejo terapêutico da dor lombar, diversas abordagens são utilizadas na prática clínica, destacando-se os exercícios de estabilização articular através de exercícios de core, que focam no reequilíbrio da coordenação neuromuscular



profunda, os exercícios de fortalecimento (STE), voltados para a ativação de músculos superficiais e estabilidade global, e o método McKenzie, que utiliza a preferência direcional para o alívio dos sintomas (Hlaing et al., 2021).

Considerando as limitações funcionais e as dores radiculares associadas à lombalgia crônica, o exercício terapêutico destaca-se como uma importante estratégia no manejo conservador e na reabilitação funcional da patologia. Dessa forma, os exercícios de estabilização do core enfatizam a ativação de músculos profundos, como o transverso do abdômen, os quais desempenham papel fundamental na estabilidade e no controle da coluna vertebral. A aplicação dessas intervenções baseia-se na melhora da coordenação neuromuscular e da propriocepção, contribuindo para a redução da sobrecarga mecânica sobre as estruturas discais e para a correção de déficits biomecânicos (Mohammad et al., 2023).

O método Pilates é amplamente utilizado como uma abordagem de treinamento que integra controle motor, respiração e ativação muscular profunda, com ênfase na estabilização do core. De acordo com Lee et al. (2025), o treinamento baseado em Pilates promove aumento significativo na espessura e na ativação dos músculos abdominais profundos, evidenciando sua eficácia na melhora da estabilidade do tronco. Nesse contexto, o principal objetivo do método está diretamente relacionado ao desenvolvimento da habilidade de controle do centro de força (powerhouse), favorecendo o recrutamento adequado dos músculos estabilizadores e contribuindo para o aprimoramento do controle motor e da estabilidade postural.

Embora os exercícios de estabilidade de core e o Método Pilates compartilhem o objetivo de fortalecer a musculatura profunda responsável pela estabilidade da coluna vertebral, a literatura ainda não apresenta consenso quanto à superioridade de uma abordagem sobre a outra no manejo clínico da Lombalgia Crônica. Os exercícios de estabilização lombar concentram-se predominantemente na coordenação neuromuscular e na proteção mecânica da coluna, enquanto o método Pilates associa essa ativação muscular a princípios de controle, precisão e fluidez do movimento, promovendo uma abordagem mais integrada do controle corporal (Bonifácio et al., 2023).

Apesar de evidências indicarem que o Pilates apresenta benefícios superiores quando comparado a intervenções mínimas, observa-se uma lacuna na literatura quanto à comparação direta com protocolos específicos de estabilização lombar. Dessa forma, a ausência de evidências conclusivas sobre a superioridade relativa entre essas abordagens reforça a necessidade de investigações comparativas sistemáticas, a fim de subsidiar a tomada de decisão clínica baseada em evidências e orientar a prática fisioterapêutica de forma mais assertiva.

De tal forma, o presente estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, os efeitos das intervenções fisioterapêuticas no tratamento da dor lombar crônica, com ênfase na comparação entre exercícios de estabilização articular através de exercícios para core do core e o método Pilates.

## 2. Metodologia

Trata-se de um estudo de revisão integrativa de literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, com a finalidade de analisar e sintetizar evidências científicas acerca das intervenções fisioterapêuticas através de exercícios terapêuticos aplicadas ao tratamento dor lombar crônica. Esse tipo de investigação possibilita a reunião, avaliação e síntese do conhecimento produzido em estudos previamente publicados, permitindo uma compreensão ampla e sistematizada sobre a temática investigada (Souza; Silva; Carvalho, 2010).



Para a condução deste estudo, a presente revisão foi orientada por uma pergunta norteadora elaborada com base na estratégia PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcomes), com o objetivo de garantir maior objetividade e direcionamento metodológico. Nesse sentido, os componentes foram definidos da seguinte forma: P (Population) corresponde a indivíduos com diagnóstico clínico de Lombalgia Crônica. I (Intervention) refere-se a abordagens ativas fundamentadas em exercícios de estabilização articular. Co (Comparison) diz respeito ao Método Pilates. O (Outcomes) compreende desfechos relacionados à dor, funcionalidade e qualidade de vida.

A partir dessa estrutura, formulou-se a seguinte pergunta norteadora: quais são os efeitos dos exercícios de estabilização lombar em comparação ao método Pilates nos desfechos de dor, funcionalidade e qualidade de vida em indivíduos com lombalgia crônica?

A busca pelos estudos foi feita através das bases de dados PubMed, PEDro, SciELO e LILLACS e sendo assim estruturada a partir da utilização de descritores controlados e termos livres nos idiomas inglês, português e espanhol, provenientes dos vocabulários MeSH e DeCS. Dentre os principais descritores utilizados, destacam-se: “Chronic Low Back Pain”, “Low Back Pain”, “motor control exercise”, “Pilates”, “Exercise Therapy”, “Lumbar Stabilization”, “Estabilização” e “Core Stability”.

Os descritores foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, com a finalidade de ampliar e refinar os resultados da busca, possibilitando maior sensibilidade e especificidade na identificação de estudos relevantes. Foi estabelecido um recorte temporal de 5 anos (2021 a 2026), incluindo artigos disponíveis na íntegra nos idiomas inglês, português e espanhol.

Foram incluídos estudos que abordassem intervenções fisioterapêuticas em indivíduos com diagnóstico clínico de lombalgia crônica, incluindo lombalgia crônica inespecífica, publicados no período de 2021 a 2026, disponíveis na íntegra e nos idiomas português, inglês e espanhol. Foram considerados estudos que investigassem intervenções ativas no contexto da fisioterapia, especificamente exercícios de estabilização lombar e o Método Pilates, apresentando desfechos relacionados à dor, funcionalidade e qualidade de vida.

Foram excluídos estudos duplicados, estudos realizados em modelos animais, relatos de caso e revisões de literatura. Também foram excluídos estudos que não abordassem diretamente os desfechos de dor e funcionalidade, bem como aqueles que investigassem intervenções cirúrgicas ou farmacológicas isoladas, populações não compatíveis com o objetivo proposto ou que não apresentassem resultados relevantes para a análise.

A busca nas bases de dados resultou na identificação de 274 estudos, distribuídos entre PubMed (n = 140), PEDro (n = 111), SciELO (n = 8) e LILLACS (n = 15). Após a remoção de 64 registros duplicados e 24 estudos indisponíveis na íntegra, permaneceram 186 estudos para a etapa de triagem. Nessa fase, procedeu-se à leitura criteriosa dos títulos e resumos, com base em critérios previamente definidos, resultando na exclusão de 150 estudos por não atenderem à temática proposta, seja por não abordarem Lombalgia Crônica, por não incluírem intervenções compatíveis com os objetivos da pesquisa ou por apresentarem delineamentos metodológicos não elegíveis.

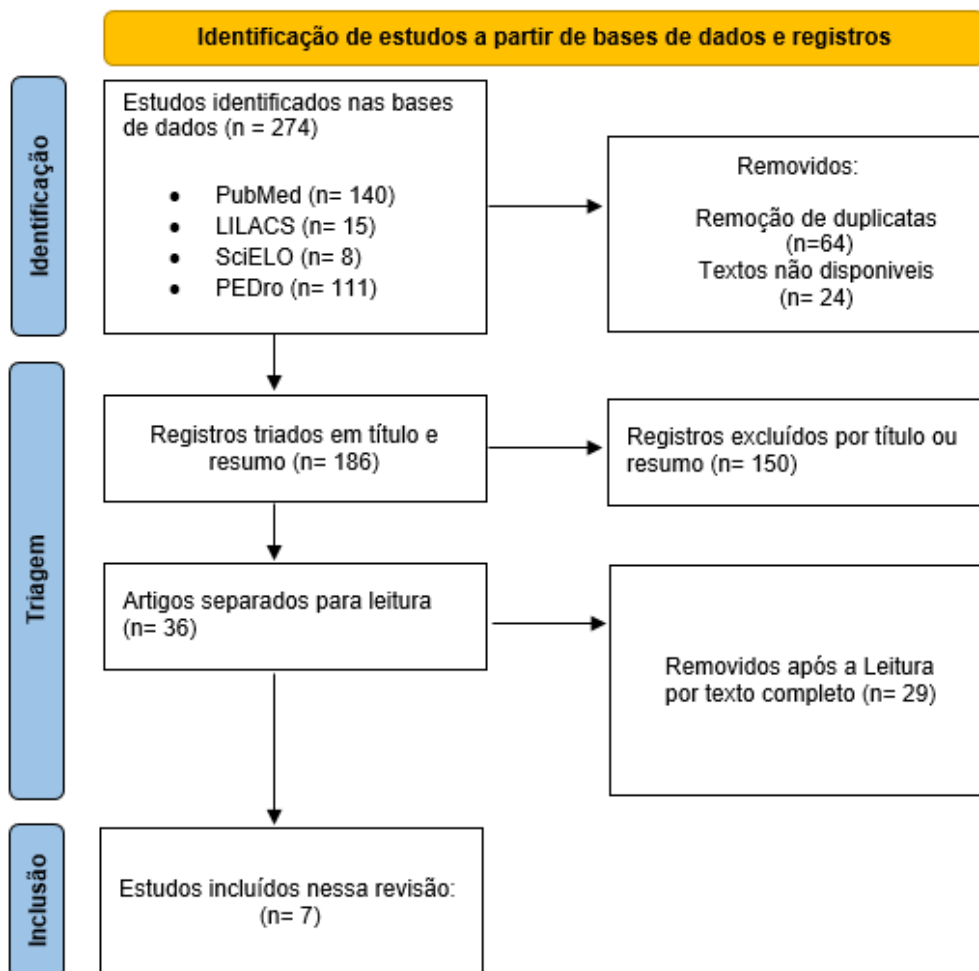
Ainda na etapa de triagem, 36 estudos foram considerados potencialmente relevantes e selecionados para leitura na íntegra. Na fase de inclusão, esses estudos foram analisados detalhadamente quanto à adequação metodológica, características da população, tipo de intervenção e desfechos avaliados. Dessa análise, 29 estudos foram excluídos por motivos como ausência de desfechos relevantes, população não compatível,



intervenções não condizentes com a proposta do estudo ou inadequação metodológica. Ao final desse processo, 7 estudos atenderam integralmente aos critérios estabelecidos e foram incluídos na amostra final da presente revisão.

A partir da aplicação sistematizada das etapas metodológicas descritas, foi possível garantir a seleção criteriosa dos estudos incluídos nesta revisão, assegurando a consistência e a relevância das evidências analisadas. O processo de busca, triagem e elegibilidade foi conduzido de maneira estruturada, sendo representado por meio de um fluxograma elaborado conforme as recomendações do PRISMA, o qual contribui para a transparência e compreensão das etapas metodológicas adotadas. Dessa forma, a amostra final composta por 8 estudos foi constituída a partir de critérios rigorosamente definidos, permitindo a análise comparativa entre intervenções baseadas em exercícios de estabilização lombar e o Método Pilates no contexto da Lombalgia Crônica, com foco nos desfechos de dor, funcionalidade e qualidade de vida.

**Figura 1:** Fluxograma das etapas metodológicas de busca de estudos para revisão



**Fonte:** Autoria Própria (2026).



### 3. Resultados e Discussão

A presente revisão foi composta por 7 estudos selecionados após a aplicação dos critérios metodológicos estabelecidos. Observou-se predominância de ensaios clínicos randomizados, voltados à análise de intervenções fisioterapêuticas em indivíduos com Dor Lombar Crônica. De modo geral, os estudos investigaram o impacto de abordagens baseadas em exercícios terapêuticos, com ênfase em protocolos de estabilização articular lombar através dos exercícios de core e no Método Pilates, avaliando seus efeitos sobre desfechos clínicos relevantes.

Para melhor organização e compreensão dos achados, todos os estudos incluídos foram sistematizados e apresentados na Tabela 2, na qual estão descritas as principais características metodológicas, incluindo autor, ano de publicação, amostra, tipo de intervenção, duração dos protocolos e principais desfechos analisados. Essa sistematização permite uma visualização comparativa entre os estudos, facilitando a interpretação dos resultados e a identificação de padrões entre as intervenções investigadas.

Nesse contexto, a análise dos artigos teve como principal objetivo identificar e comparar os efeitos dessas intervenções nos parâmetros de dor, funcionalidade e qualidade de vida, buscando compreender suas contribuições no manejo clínico da condição.

**Quadro 1:** Descrição dos principais achados dos estudos selecionados para análise.

Autor (ano)	Objetivo	Amostra	Tipo de intervenção	Duração do protocolo	Principais resultados
Tottoli <i>et al.</i> (2024)	Comparar a eficácia do método Pilates em relação a um programa de exercícios domiciliares (fortalecimento e estabilização) nos desfechos de intensidade da dor, incapacidade e qualidade de vida logo após a intervenção e em um acompanhamento de seis meses	145 indivíduos com dor lombar crônica inespecífica	Método Pilates vs. Exercícios domiciliares (fortalecimento e estabilização)	6 semanas (2 sessões/semana, 50 min/sessão)	O grupo Pilates apresentou melhora superior imediata em comparação aos exercícios domiciliares, com a dor reduzindo de 6,5 para 2,3 (contra 6,3 para 3,5 no controle) e a incapacidade (Escala Quebec) melhorando de 26,4 para 11,4. O Pilates também proporcionou ganhos clinicamente relevantes na qualidade de vida que se mantiveram por seis meses
Wood <i>et al.</i> (2023)	Realizar uma análise de mediação causal para determinar em que medida a redução da dor e	255 pessoas com dor lombar crônica (análise de mediação)	Pilates supervisionado (solo e aparelhos) vs. Grupo controle	6 semanas (sessões de 1 hora, doses variadas)	Revelou que as melhoras do Pilates são explicadas por fatores psicológicos: a



	a melhora da função física promovidas pelo Pilates são mediadas por mudanças em fatores psicológicos, especificamente a catastrofização da dor e a cinesiofobia		(orientação via livreto)		redução do medo do movimento (cinesiofobia) mediou aproximadamente 55% da melhora na função física e 30% da redução da dor
Zygouna et al. (2025)	Visou comparar a eficácia de curto prazo de programas domiciliares suportados por vídeo dos métodos McKenzie e Pilates na dor, mobilidade lombar, limiar de dor por pressão e incapacidade em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica	32 participantes com dor lombar crônica inespecífica	Método McKenzie vs. Método Pilates (ambos via vídeo-suporte domiciliar)	3 semanas (McKenzie diário, Pilates 3x/semana)	Demonstrou equivalência clínica entre o método McKenzie e o Pilates em programas via vídeo. A dor reduziu 28,0 mm no McKenzie e 25,6 mm no Pilates, enquanto a incapacidade melhorou 3,4 e 2,8 pontos, respectivamente, sem atingir o limiar de relevância clínica de 3,5 pontos
Şahan; Uluğ; Özeren (2025)	Investigar o efeito do Pilates no Reformer (aparelho) sobre a severidade da dor, métodos de enfrentamento, crenças sobre a dor, medo do movimento, fadiga e qualidade do sono em mulheres adultas com dor crônica	54 mulheres com dor crônica lombar e cervical	Pilates no reformer (Aparelho) vs. Grupo controle (lista de espera)	6 semanas (2 sessões por semana; 45 min/sessão)	O Pilates no Reformer promoveu redução da "pior dor" de 6,18 para 3,77 e da "dor média" de 4,33 para 2,37. O estudo concluiu que a técnica melhora significativamente a fadiga, a qualidade do sono e a adoção de estratégias ativas de enfrentamento
Gorji et al. (2022)	Comparar os efeitos da Educação em Neurociência da Dor (PNE) seguida de exercícios de controle motor com o treinamento de estabilidade de	37 mulheres com dor lombar crônica	Educação em Neurociência da Dor (PNE) + Exercícios de Controle Motor (MCE) vs. Estabilização de Core (CST	8 semanas (2 ou 3 sessões por semana. 45-60 min)	Ambos os grupos apresentaram melhoras em todas as variáveis dependentes, porém, a intervenção PNE/MCE (Neurociência + Controle Motor) foi mais eficaz na



	core isolado na dor, incapacidade e equilíbrio de mulheres com dor lombar crônica				redução da dor (58%) do que a estabilização de core isolada (42%)
Huang <i>et al.</i> (2025)	Comparar o impacto do treinamento de Estabilização Neuromuscular Dinâmica (DNS) versus exercícios de core convencionais na contratilidade dos músculos do core e no controle postural estático em pacientes com dor lombar crônica	60 indivíduos com dor lombar crônica	Estabilização Neuromuscular Dinâmica (DNS) vs. Exercícios de core convencionais	4 semanas (12 sessões; 50 min/sessão).	A Estabilização Neuromuscular Dinâmica reduziu a dor na Escala Visual Analógica de 4,20 para 1,67 e a incapacidade (Índice de Incapacidade de Oswestry) de 13,37 para 6,43. A técnica mostrou-se superior aos exercícios de core convencionais no aumento da contratilidade do músculo transverso do abdome e do diafragma, além de melhorar o controle postural estático com olhos fechados
Khaledi; Gheitasi (2024)	Comparar a eficácia dos exercícios de core isométricos e isotônicos em relação à dor e à incapacidade funcional	41 pacientes com dor lombar crônica inespecífica.	Estabilização de Core Isométrica vs. Isotônica vs. Controle.	8 semanas (3x/semana; 40-60 min).	Ambos os grupos de exercícios apresentaram reduções significativas na dor (VAS) e na incapacidade (ODI) em comparação ao grupo controle. Embora o método isométrico tenha apresentado resultados numericamente superiores, não houve diferença estatística significativa entre isométrico e isotônico

Os 7 estudos incluídos nesta revisão investigaram intervenções fisioterapêuticas em indivíduos com Dor Lombar Crônica, com ênfase em exercícios de estabilização lombar e no Método Pilates. De modo geral, verificou-se que as intervenções ativas promoveram redução significativa da dor e melhora da funcionalidade quando comparadas a grupos controle ou intervenções mínimas. Nesse sentido, Khaledi e Gheitasi



(2024) observaram redução da dor de 5,5 para 2,7 na escala VAS no grupo de exercícios isométricos e de 5,8 para 3,7 no grupo isotônico, acompanhada de melhora nos índices de incapacidade funcional. De forma semelhante, Huang et al. (2025) evidenciaram melhora significativa nos desfechos clínicos, ainda que sem diferença entre os grupos comparados.

No que se refere aos desfechos de dor e incapacidade funcional, observou-se que tanto os exercícios de estabilização quanto o método Pilates apresentaram eficácia semelhante na maioria dos estudos. Contudo, determinadas abordagens demonstraram benefícios adicionais. Tottoli et al. (2024) identificaram redução significativa da dor e da incapacidade no grupo Pilates em comparação a exercícios domiciliares, com manutenção da superioridade na qualidade de vida após seis meses. Além disso, Gorji et al. (2022) relataram redução da dor de 58% no grupo submetido à educação em neurociência da dor associada ao controle motor, em comparação a 42% no grupo de estabilização isolada. Ainda assim, em diversas comparações diretas, não foram identificadas diferenças estatisticamente significativas entre as intervenções, sugerindo equivalência clínica entre os métodos.

Em relação à qualidade de vida e aos fatores psicossociais, os achados indicam benefícios relevantes, sobretudo nas intervenções baseadas no método Pilates. Wood et al. (2023) demonstraram que aproximadamente 55% da melhora na função física e 30% da redução da dor foram mediadas pela diminuição da cinesiofobia, evidenciando a influência de fatores psicossociais na resposta terapêutica. Adicionalmente, Şahan et al. (2025) observaram melhorias significativas em variáveis como fadiga, qualidade do sono e estratégias de enfrentamento da dor. De maneira geral, os resultados apontam que ambas as abordagens são eficazes no manejo da condição, apresentando possíveis vantagens específicas a depender das características da intervenção e do contexto clínico.

Os achados da presente revisão indicam que tanto os exercícios de estabilização lombar quanto o Método Pilates são eficazes no manejo da Dor Lombar Crônica, especialmente na redução da dor e na melhora da funcionalidade. A equivalência observada entre as abordagens pode ser compreendida pelo fato de ambas atuarem no aprimoramento do controle motor e na ativação da musculatura estabilizadora profunda da coluna vertebral. Nesse sentido, a melhora clínica parece estar mais relacionada ao restabelecimento da coordenação neuromuscular do que à especificidade do método, o que justifica a ausência de diferenças estatisticamente significativas em diversas comparações diretas.

Esses achados estão em consonância com evidências de maior nível, como a meta-análise conduzida por Fernández-Rodríguez et al. (2022), que identificou o Pilates como a intervenção com maior probabilidade de eficácia na redução da dor (93%) e da incapacidade (98%) em indivíduos com dor lombar crônica. Além disso, os autores destacam que exercícios de core e abordagens corpo-mente também figuram entre as estratégias mais eficazes, reforçando a ideia de que diferentes modalidades de exercício terapêutico podem produzir benefícios semelhantes quando aplicadas de forma adequada.

Tal convergência de resultados sugere que a eficácia observada não está necessariamente vinculada a um método isolado, mas à ativação de mecanismos comuns relacionados ao controle motor, fortalecimento muscular e modulação da dor.

Por outro lado, evidências específicas indicam que a superioridade de uma abordagem pode depender das características clínicas da população. O estudo de Chughtai et al. (2025), realizado com indivíduos portadores de hérnia de disco lombar, demonstrou que exercícios de estabilização de core foram significativamente mais eficazes que o Pilates, apresentando maior redução da dor (VAS: -3,1 vs. -1,7), maior



ganho de amplitude de movimento (+14,7° vs. +9,8°) e maior diminuição da incapacidade funcional (-7,7 vs. -4,4). Esses achados sugerem que, em condições estruturais específicas, intervenções com foco mecânico e estabilizador podem apresentar maior impacto clínico, possivelmente devido à necessidade de maior suporte segmentar e controle da carga sobre estruturas lesionadas.

Nesse contexto, a integração dos resultados da presente revisão com a literatura externa permite inferir que a escolha da intervenção deve considerar a natureza da condição clínica. Enquanto o Método Pilates se destaca em quadros de dor lombar crônica inespecífica, especialmente por seus efeitos sobre fatores psicossociais como cinesiofobia e catastrofização da dor, os exercícios de estabilização lombar tendem a apresentar maior efetividade em situações que envolvem comprometimento estrutural definido. Tal perspectiva reforça a importância de uma abordagem individualizada, baseada na avaliação clínica e nas necessidades específicas de cada paciente.

Adicionalmente, a influência de fatores psicossociais observada nos estudos incluídos corrobora a compreensão da dor lombar crônica como uma condição multifatorial. Intervenções que incorporam aspectos cognitivos e comportamentais, como o Pilates, parecem potencializar os resultados ao promover maior consciência corporal e redução do medo do movimento. Dessa forma, os benefícios terapêuticos não se restringem à dimensão física, mas abrangem também componentes emocionais e funcionais, contribuindo para uma recuperação mais ampla.

#### **4. Conclusão**

Com base nos achados desta revisão, conclui-se que tanto os exercícios de estabilização lombar quanto o Método Pilates são eficazes no manejo da Dor Lombar Crônica, promovendo benefícios consistentes nos desfechos clínicos analisados. De maneira geral, não foram observadas diferenças suficientes para determinar a superioridade de uma abordagem sobre a outra.

Entretanto, evidenciam-se particularidades entre as intervenções, nas quais o método Pilates apresenta maior influência sobre aspectos psicossociais, enquanto os exercícios de estabilização lombar demonstram maior aplicabilidade em contextos que demandam controle mecânico mais específico. Assim, a escolha terapêutica deve ser orientada por uma avaliação individualizada, considerando as necessidades e características clínicas de cada paciente.

Nesse sentido, destaca-se a necessidade de novos estudos com maior rigor metodológico, especialmente ensaios clínicos randomizados que realizem comparações diretas entre protocolos bem definidos de estabilização lombar e o método Pilates. Investigações futuras devem buscar maior padronização das intervenções e dos desfechos analisados, a fim de fornecer evidências mais robustas que subsidiem a tomada de decisão clínica baseada em evidências.



## Referências

- ALFALOGY, E. et al. Chronic Low Back Pain: Prevalence, Impact on Quality of Life, and Predictors of Future Disability. **Cureus**, v. 15, n. 9, p. e45760, 2023.
- BONIFÁCIO, S. R. et al. O método Pilates como opção terapêutica para as queixas de dores musculoesqueléticas em mulheres idosas. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 31, n. 3, p. e31030564, 4 dez. 2023.
- 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 (JHWCR)**, v. 3, n. 8, 2025.
- FERNÁNDEZ-RODRÍGUEZ, R. et al. Best Exercise Options for Reducing Pain and Disability in Adults With Chronic Low Back Pain: Pilates, Strength, Core-Based, and Mind-Body: A Network Meta-analysis. **Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy (JOSPT)**, v. 52, n. 8, p. 505–521, 2022.
- FERREIRA, M. L. et al. Global, regional, and national burden of low back pain, 1990–2020, its attributable risk factors, and projections to 2050: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. **The Lancet Rheumatology**, v. 5, n. 6, p. e316–e329, 1 jun. 2023.
- GIUFRIDA, F. V. B. et al. Efeitos do método Pilates na prevenção de lesões musculoesqueléticas em atletas de diferentes modalidades: artigo de revisão. **Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 12, n. 2, p. 1–9, 8 jul. 2020.
- GORJI, S. M. et al. Pain Neuroscience Education and Motor Control Exercises versus Core Stability Exercises on Pain, Disability, and Balance in Women with Chronic Low Back Pain. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 5, p. 2694, 2022.
- HLAING, S. S. et al. Effects of core stabilization exercise and strengthening exercise on proprioception, balance, muscle thickness and pain related outcomes in patients with subacute nonspecific low back pain: a randomized controlled trial. **BMC Musculoskeletal Disorders**, v. 22, n. 1, 30 nov. 2021.
- HUANG, H. et al. Effects of dynamic neuromuscular stabilization training on the core muscle contractility and standing postural control in patients with chronic low back pain: a randomized controlled trial. **BMC Musculoskeletal Disorders**, v. 26, p. 213, 2025.
- KHALEDI, A.; GHEITASI, M. Isometric vs Isotonic Core Stabilization Exercises to Improve Pain and Disability in Patients with Non-specific Chronic Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial. **Anesthesia and Pain Medicine**, v. 14, n. 1, p. e144046, 2024.
- LEE, J. H.; KIM, S. Y.; PARK, J. S. Effects of Pilates-based core stabilization training on abdominal muscle thickness and balance. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 38, p. 1–8, 2025.



MOHAMMAD, J. et al. Effects of Core Stabilization Exercises on Low Back Pain, Disability and Back Muscle Endurance in Patients with Lumbar Disc Herniation. **Annals of King Edward Medical University**, v. 29, n. 2, 10 ago. 2023.

ŞAHAN, N.; ULUĞ, N.; ÖZEREN, A. Effects of reformer pilates on pain, psychological factors, and sleep in chronic musculoskeletal pain: a randomized controlled trial. **BMC Psychology**, v. 13, p. 836, 2025.

SOUZA, M. T. DE; SILVA, M. D. DA; CARVALHO, R. DE. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, n. 1, p. 102–106, mar. 2010.

SOUZA, P. M. DE et al. Intervenções fisioterapêuticas na dor lombar crônica: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 5, p. 3379–3395, 19 nov. 2023.

TOTTOLI, C. R. et al. Effectiveness of Pilates compared with home-based exercises in individuals with chronic non-specific low back pain: Randomised controlled trial. **Clinical Rehabilitation**, v. 38, n. 11, p. 1495–1505, 2024.

WOOD, L. et al. Pain catastrophising and kinesiophobia mediate pain and physical function improvements with Pilates exercise in chronic low back pain: a mediation analysis of a randomised controlled trial. **Journal of Physiotherapy**, v. 69, p. 168–174, 2023.

ZYGOUNA, L. et al. Comparison of the effectiveness of home-based video-supported McKenzie versus Pilates exercise programs in patients with chronic non-specific low back pain: a randomized controlled trial. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 45, p. 598–605, 2025.