

Pilates Solo em grupo como recurso fisioterapêutico na dor lombar: relato de experiência acadêmica

Group mat Pilates as a physiotherapeutic resource for low back pain: academic experience report

Kaylane Marques Feitosa¹, Francisco Lucas Abreu Jorge², Camila Nogueira dos Santos³

1 <https://orcid.org/0009-0005-0342-1278>, Centro Universitário Uniateneu, kaylanemarquess23@gmail.com, 2 <https://orcid.org/0009-0000-9878-4728>, Centro Universitário Uniateneu, 3 <https://orcid.org/0009-0006-3788-3910>, Centro Universitário Uniateneu

RESUMO

Introdução: Dor lombar é um dos principais problemas de saúde pública, associada à incapacidade funcional e elevados custos sociais. O método Pilates Solo tem se destacado por fortalecer, melhorar a postura, flexibilidade e a respiração, favorecendo a estabilização lombar. **Objetivo:** Relatar a experiência acadêmica de observação em um programa de Pilates Solo em grupo para participantes com dor lombar. **Metodologia:** Relato de experiência descritivo e analítico, realizado em clínica-escola de fisioterapia. O programa ocorreu durante 11 semanas, com 50 minutos. Participaram quatro mulheres, entre 24 e 75 anos. Incluíam aquecimento, exercícios do método Pilates Solo e relaxamento.

Resultados: Houve redução da dor lombar, melhora funcional, estabilidade e engajamento dos participantes. Para os acadêmicos, a vivência como observadores favoreceu reflexão crítica sobre a condução, e aplicabilidade clínica do método. **Conclusão:** O Pilates mostrou-se eficaz no manejo da lombalgia e relevante como recurso formativo, aproximando teoria e prática na formação em fisioterapia.

Palavras-chave. Pilates Solo; Dor lombar; Fisioterapia; Atividade em Grupo

ABSTRACT

Introduction: Low back pain is a major public health problem, associated with functional disability and high social costs. The Mat Pilates method has been recognized for strengthening, improving posture, flexibility, and breathing, while promoting lumbar stabilization. **Objective:** To report the academic experience of observing a group Mat Pilates program for participants with low back pain. **Methodology:** This is a descriptive and analytical experience report conducted at a physical therapy clinic/school. The program lasted 11 weeks and lasted 50 minutes. Four women, aged 24 to 75, participated. It included a warm-up, Mat Pilates exercises, and a cool-down. **Results:** There was a reduction in low back pain, improved function, stability, and participant engagement. For the students, the experience as observers favored critical reflection on the method's implementation and clinical applicability. **Conclusion:** Pilates proved effective in managing low back pain and a relevant training resource, bringing practice closer to physical therapy training.

Keywords. Mat Pilates; Low back pain; Physical therapy; Group activities.

1. INTRODUÇÃO

A dor lombar é considerada um dos principais problemas de saúde pública no mundo, figurando entre as maiores causas de incapacidade funcional e

absenteísmo laboral em diferentes faixas etárias. Estima-se que cerca de 70 a 85% da população apresentará ao menos um episódio de dor lombar ao longo da vida, sendo a forma crônica responsável por elevados custos pessoais, sociais e econômicos (HOY et al., 2014; MEUCCI et al., 2015). Nesse contexto, a fisioterapia assume papel fundamental não apenas na reabilitação, mas também na promoção de saúde e prevenção de recaídas de dor, utilizando recursos que integrem movimento, consciência corporal e educação em saúde (QASEEM et al., 2017).

Entre as modalidades de tratamentos, o Pilates Solo tem ganhado notoriedade por priorizar o fortalecimento dos músculos do core, o alinhamento postural, a flexibilidade e o controle respiratório, aspectos fundamentais para a estabilização da coluna lombar e para a redução da recorrência dos episódios dolorosos (CRUZ-DÍAZ et al., 2018). Criado por Joseph Pilates, fundamentado em princípios como concentração, controle, centralização, precisão, respiração e fluidez (PILATES, 1998). Além disso por ser realizado em grupo promove socialização, motivação e adesão ao tratamento, elementos que favorecem o processo terapêutico (MENDES; ALMEIDA, 2019).

Embora o Pilates em grupo seja reconhecido por seus benefícios clínicos e psicossociais, como melhora da função, motivação e adesão ao tratamento (OLIVEIRA et al., 2020), pouco se conhece sobre a experiência acadêmica de alunos de Fisioterapia na condução de sessões de Pilates Solo em grupo para pacientes com dor lombar.

Diante disso, o problema de pesquisa consiste em identificar quais aprendizados e contribuições surgem dessa vivência prática. O objetivo do estudo é relatar a experiência de estudantes na implementação dessas sessões, considerando aspectos clínicos, pedagógicos e de interação com os pacientes.

A relevância do trabalho está em articular o manejo eficaz da dor lombar com a formação prática dos acadêmicos, fortalecendo práticas baseadas em evidências e aprimorando estratégias de ensino-aprendizagem.

2. MÉTODO

2.1 Delineamento do Estudo

Trata-se de um relato de experiência descritivo e analítico, sobre a vivência de acadêmicos de fisioterapia na condução de um programa de

intervenção em grupo baseado no método Pilates Solo para idosos. A atividade foi realizada no contexto de um projeto de educação em saúde.

2.2 Local e Período

O projeto foi desenvolvido no Centro Integrado de Saúde Uniateneu (CISA), na Clínica escola de Fisioterapia do Centro Universitário Uniateneu, no período de 04 de julho de 2025 a 04 de setembro de 2025, 11 semanas de intervenção durante o período de estágio.

2.3 Sujeitos

Participaram do estudo 4 mulheres, com idade entre 24 e 75 anos.

2.4 Planejamento e Execução

Pré-Intervenção (Avaliação Inicial): Os acadêmicos, sob supervisão direta de um fisioterapeuta docente, realizaram uma avaliação individual de cada participante. Esta incluiu anamnese: Identificação da história da dor, duração, intensidade, fatores que agravam ou aliviam, histórico médico e medicamentos em uso.

Avaliação da Intensidade da Dor: Utilizou-se a Escala Visual Analógica (EVA), onde 0 (zero) representa "nenhuma dor" e 10 (dez) representa "a pior dor imaginável".

Avaliação Física: Realizou-se uma avaliação postural estática (vista anterior, posterior e lateral) e testes específicos para verificar força muscular e amplitude de movimento.

Intervenção: O programa consistiu em 11 sessões, realizadas uma vez por semana, com duração de 50 minutos cada. As sessões eram conduzidas pelos acadêmicos, organizados em duplas ou trios, com a supervisão constante do professor orientador.

A estrutura de uma sessão era:

Aquecimento com foco na conexão mente e corpo, conscientização respiratória e mobilidade articular suave.

Foram aplicados exercícios do método Pilates Solo, com ênfase nos princípios de concentração, controle, centro de força (powerhouse), precisão,

fluência e respiração. Os exercícios foram selecionados e progressivamente adaptados para fortalecer a musculatura do CORE (transverso do abdômen, multífidos, oblíquos, assoalho pélvico e glúteos), promover alongamento da cadeia muscular posterior e melhorar a estabilização lombo-pélvica.

Para finalizar exercícios de alongamento estático suave e relaxamento, pós-Intervenção foi realizado uma reavaliação ao final do programa, os mesmos instrumentos de avaliação foram reaplicados para verificar mudanças na percepção de dor e na funcionalidade. Além dos dados quantitativos, os relatos subjetivos dos participantes sobre a experiência foram coletados de forma informal.

Figura 1



Figura 2



Atividade sendo realizada: Autoria própria

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O método Pilates Solo, desenvolvido por Joseph H. Pilates e denominado “contrologia”, fundamenta-se no controle consciente do movimento, na integração mente-corpo e no fortalecimento do “powerhouse”, conjunto de músculos centrais responsáveis pela estabilidade e eficiência mecânica do tronco. Tais princípios

estão alinhados à reabilitação da dor lombar, em que coordenação motora, estabilidade lombo-pélvica e consciência corporal são essenciais para a prevenção e manejo de episódios dolorosos. Silva et al. (2018) ressaltam que o fortalecimento do powerhouse contribui significativamente para a estabilização do tronco e redução da dor lombar, refletindo diretamente na funcionalidade diária.

O programa, desenvolvido ao longo de 11 semanas com sessões semanais de 50 minutos, iniciou cada encontro com respiração costal e mobilizações suaves, como cat-camel e spine stretch forward, seguidas da ativação dos músculos do abdome, glúteos e assoalho pélvico. Segundo Krawczyk et al. (2016), essa combinação de respiração, mobilização e ativação muscular favorece o alinhamento postural e a função respiratória, estabelecendo bases seguras para o desenvolvimento dos exercícios subsequentes.

A fase central das sessões enfatizou estabilização lombo-pélvica e controle motor, com exercícios como shoulder bridge, dead bug, bird-dog e hundred, que Lee et al. (2025) associam à melhora significativa da função muscular central e à estabilidade da pelve e do tronco. Complementaram o programa exercícios voltados para quadril e cadeia posterior, como clam, one-leg circle e one-leg stretch, além de mobilidade lombar com half-roll, back e saw e extensão axial controlada (swimming), promovendo controle postural, flexibilidade lombar e alongamento dos isquiotibiais (KWOK et al., 2025).

Para maximizar a ativação muscular, utilizou-se comandos verbais simples — “abre o peito”, “contraí o abdome”, “aperta o bumbum”, “calcanhar no chão” — facilitando o recrutamento do transversos do abdome e múltiplos sem compensações. Conforme Stifter (2025), instruções verbais direcionadas, internas ou externas, aumentam a ativação dos músculos profundos do core, promovendo maior estabilidade lombo-pélvica e controle postural.

Nos primeiros encontros, alguns participantes relataram dor muscular tardia leve, típica da fase inicial de adaptação. Ao longo das sessões, observou-se redução da dor lombar, melhora funcional em atividades diárias e fortalecimento do core. Tais achados corroboram Bhadauria e Gurudut (2017), que destacam os benefícios do Pilates no fortalecimento dinâmico e funcionalidade do tronco.

A análise da intensidade da dor por meio da Escala Visual Analógica (EVA) evidenciou melhora progressiva nos participantes ao longo do programa,

indicando redução significativa da sintomatologia dolorosa. Esses achados reforçam a aplicabilidade do método Pilates como recurso eficaz no controle da lombalgia, uma vez que a EVA é considerada um instrumento válido, confiável e amplamente utilizado em estudos clínicos para mensurar dor em diferentes populações (HAIR et al., 2019). Resultados semelhantes foram descritos por Cruz-Díaz et al. (2018), que observaram diminuição da dor e da incapacidade funcional em pacientes com lombalgia crônica submetidos a um programa de Pilates. De forma complementar, Bhadauria e Gurudut (2017) também destacam que a prática sistematizada do método contribui para o fortalecimento muscular e estabilização da coluna lombar, refletindo diretamente na melhora dos escores da EVA. Dessa maneira, os resultados encontrados neste estudo corroboram a literatura e reforçam o potencial do Pilates Solo em grupo no manejo da dor lombar.

A prática em grupo destacou-se como diferencial, promovendo engajamento, motivação e socialização, fatores que potencializam os efeitos terapêuticos e aumentam a adesão ao programa. Além disso, os acadêmicos, ao participarem como observadores, puderam refletir criticamente sobre a condução das sessões, adaptação dos exercícios às necessidades individuais e relevância de comandos verbais estratégicos, aproximando teoria e prática e fortalecendo a formação profissional em fisioterapia.

Além dos efeitos clínicos, a experiência permitiu aos acadêmicos refletir sobre aspectos pedagógicos e comportamentais envolvidos na condução de sessões em grupo. A observação direta possibilitou compreender a importância da individualização dos exercícios, da progressão adequada de intensidade e da comunicação eficaz para orientar participantes com diferentes níveis de habilidade e limitações físicas. Os estudantes também perceberam como fatores motivacionais, como interação social e suporte entre os participantes, influenciam a adesão e o engajamento no programa. Essa vivência contribuiu para o desenvolvimento de competências essenciais à prática fisioterapêutica, incluindo análise crítica, tomada de decisão baseada em evidências e sensibilidade para responder às necessidades específicas de cada paciente, fortalecendo a integração entre teoria aprendida em sala de aula e aplicação prática em contexto real de atendimento.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relato de experiência demonstra que o Pilates Solo em grupo constitui um recurso fisioterapêutico efetivo no manejo da dor lombar, promovendo redução do quadro doloroso, melhora da estabilidade lombo-pélvica, aumento da mobilidade da coluna e fortalecimento do core. A prática em grupo revelou-se um fator potencializador dos efeitos terapêuticos, pois além de favorecer a execução correta dos exercícios, promoveu engajamento, motivação, socialização e suporte entre os participantes, elementos que contribuem para a adesão e manutenção do programa. Os resultados observados corroboram a literatura que associa a prática do Pilates à melhora da funcionalidade, controle motor e bem-estar geral de indivíduos com lombalgia crônica.

Além dos ganhos clínicos, a experiência proporcionou aos acadêmicos uma oportunidade valiosa de aprendizagem observacional e reflexiva, permitindo compreender a importância da individualização das sessões, da progressão adequada dos exercícios e da comunicação terapêutica clara. A vivência permitiu desenvolver competências essenciais à prática fisioterapêutica, como análise crítica, tomada de decisão baseada em evidências e sensibilidade para atender diferentes perfis de pacientes. Assim, a articulação entre prática clínica e observação acadêmica reforça a relevância de experiências práticas em programas de formação, fortalecendo a integração entre teoria e prática e promovendo o desenvolvimento de profissionais mais preparados, éticos e críticos.

Além dos aspectos clínicos e formativos, este relato reforça a relevância social do Pilates Solo em grupo como estratégia acessível e de baixo custo para o manejo da dor lombar, condição altamente prevalente e incapacitante. A experiência demonstra que programas dessa natureza podem ser incorporados em contextos de clínicas-escola e serviços comunitários, contribuindo não apenas para a melhoria da qualidade de vida dos participantes, mas também para a formação de futuros fisioterapeutas mais sensíveis às demandas reais da população. Dessa forma, evidencia-se o potencial do Pilates Solo em grupo como recurso que articula promoção de saúde, reabilitação e ensino, fortalecendo práticas baseadas em evidências e alinhadas às necessidades sociais.

5. REFERÊNCIAS

Revista Educação, Pesquisa e Inclusão, v. 6, n.1, p. 1-10, 2025.
<https://doi.org/10.18227/2675-3294repi.v6i1.8841>

ASIK, H. K; SAHBAZ, T. Preventing chronic low back pain: investigating the role of Pilates in subacute management-a randomized controlled trial. **Ir J Med Sci.** v. 3, n. 194, p. 949-956. 2025, doi: 10.1007/s11845-025-03939-y. Epub 2025 Apr 4.

BHADAURIA, E. A.; GURUDUT, P. Comparative effectiveness of lumbar stabilization, dynamic strengthening, and Pilates on chronic low back pain: randomized clinical trial. **J Exerc Rehabil.** v. 13, n. 29, 2017. doi: 10.12965/jer.1734972.486. eCollection 2017 Aug

BHADAURIA, E. A.; GURUDUT, P. Comparative effectiveness of lumbar stabilization, dynamic strengthening, and Pilates on chronic low back pain: randomized clinical trial. **Journal of Exercise Rehabilitation**, v. 13, n. 4, p. 477-485, 2017. DOI: 10.12965/jer.1734972.486.

Cruz-díaz, D. et al. Effects of a Pilates program on disability, pain and kinesiophobia in patients with chronic low back pain: a randomized controlled trial. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 37, p. 1-7, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.01.001>

CRUZ-DÍAZ, D.; MARTÍNEZ-AMAT, A.; HAMEED-UN, N.; HERNÁNDEZ, J. A. The effectiveness of 12 weeks of Pilates intervention on disability, pain and kinesiophobia in patients with chronic non-specific low back pain: a randomized controlled trial. **Clinical Rehabilitation**, v. 32, n. 9, p. 1249-1257, 2018. DOI: 10.1177/0269215518777883

HAIR, J. F.; BABIN, B.; MONEY, A.; SAMUELS, M. **Multivariate Data Analysis**. 8. ed. Boston: Cengage, 2019.

HOY, D. et al. A systematic review of the global prevalence of low back pain. **Arthritis & Rheumatism**, v. 64, n. 6, p. 2028–2037, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1002/art.34347>

KRAWCZYK, B. et al. O impacto dos exercícios de Pilates no alinhamento postural de adultos saudáveis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 22, n. 6, p. 153-157, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-869220162206153957>.

KWOK, B. C. et al. Clinical Pilates exercises for adults with chronic low back pain improve single-leg squat postural control and lumbopelvic-hip flexibility. **Gait Posture**. v. 119, p. 127-134, 2025. doi: 10.1016/j.gaitpost.2025.02.025.

LEE, K. Effects of Core Stability Training on Deep Stabilizing Muscle Function and Neuromuscular Control. **Medicina (Kaunas)**. v. 3, n. 20, p. 364, 2025. doi: 10.3390/medicina61030364.

MENDES, A. L.; ALMEIDA, M. C. O efeito do método Pilates em pacientes com dor lombar crônica: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 23, n. 3, p. 201–210, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2018.06.003>

MEUCCI, R. D.; FASSA, A. G.; FARIA, N. M. X. Prevalence of chronic low back pain: systematic review. **Revista de Saúde Pública**, v. 49, p. 1, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049005874>

OLIVEIRA, C. B. et al. Clinical practice guidelines for the management of non-specific low back pain in primary care: an updated overview. **European Spine Journal**, v. 29, p. 281–299, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00586-019-06284-7>

PILATES, J. H. **O retorno à vida pela Contrologia**. São Paulo: Phorte, 1998.

QASEEM, A. et al. Noninvasive treatments for acute, subacute, and chronic low back pain: a clinical practice guideline. **Annals of Internal Medicine**, v. 166, n. 7, p. 514–530, 2017. DOI: <https://doi.org/10.7326/M16-2367>

SILVA, P. H. B. et al. Franassis Barbosa de. O efeito do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica: um estudo clínico, randomizado e controlado. **Brazilian Journal of Pain**, v. 5, n. 1, p. 1-8, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20180006>.

STIFTER, S. et al. Effect of external and internal cues on core muscle activation during the Sahrman five-level core stability test. **World J Methodol**. v. 20, n. 15, 2025. doi: 10.5662/wjm.v15.i1.92943.

SOBRE OS AUTORES

Autor 1. Acadêmica do 9º semestre do curso de Fisioterapia, Ex-integrante da Liga Acadêmica Multidisciplinar de Anatomia Humana (LAMAHA), Formação completa em Pilates Clínico.

Autor 2. Acadêmico do 9.º semestre, Monitoria de Clínica em traumatologia neurologia (2025), realizado curso de curta duração em Fisioterapia Ortopédica e Traumatológica (2025).

Autor 3. Graduada em Fisioterapia, Especialista em Fisioterapia Cardiorrespiratória, Mestranda em Medicina Translacional Núcleo de Pesquisa e Desenvolvimento de Medicamentos – NPDM/UFC, Coordenadora e Preceptora do Centro Integrado em Saúde Uniateneu.

PARA CITAR ESTE ARTIGO:

FEITOSA, K. M. .; JORGE, F. L. A.; SANTOS, C. N. dos . Pilates Solo em grupo como recurso fisioterapêutico na dor lombar: relato de experiência acadêmica. **Revista Educação, Pesquisa e Inclusão**, [S. l.], v. 6, n. 1, 2025. DOI: 10.18227/2675-3294repi.v6i1.8841.

Submetido em: 30/09/2025

Revisões requeridas em: 15/10/2025

Aprovado em: 30/10/2025