

Pilates leve ou intenso? Estudo aponta efeitos semelhantes no alívio da

dor lombar crônica Um estudo recente mostrou que tanto o Pilates de baixa intensidade quanto o de alta intensidade reduzem a dor lombar crônica de forma semelhante, porém, a prática de baixa intensidade apresenta menos desconforto e menor q

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

dor lombar crônica Um estudo recente mostrou que tanto o Pilates de baixa intensidade quanto o de alta intensidade reduzem a dor lombar crônica de forma semelhante, porém, a prática de baixa intensidade apresenta menos desconforto e menor quantidade de eventos adversos. Publicado em 2025, pesquisadores brasileiros avaliaram 170 pessoas de 18 a 60 anos com dor lombar crônica inespecífica (DLCI) no Laboratório de Pilates do Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal do Ceará. A DLCI é caracterizada por uma dor na parte baixa das costas que dura mais de três meses e não tem uma causa específica identificada, e atinge parte da população sendo uma das principais condições que causa afastamento do trabalho no mundo. Os participantes foram divididos em dois grupos e foram submetidos a exercícios de Pilates durante 6 semanas, 2 vezes por semana com sessões de 1h com acompanhamento profissional e reavaliações 6 e 12 meses após as intervenções. Os pesquisadores avaliaram o nível de dor, a dificuldade para realizar atividades do dia a dia e a evolução dos participantes ao longo do tratamento, comparando os resultados entre os dois grupos de alta e baixa intensidade. Os resultados mostraram que ambas as intensidades reduziram a dor e melhoraram a função. A diferença entre os efeitos

foi pequena, considerando que apenas 12 sessões de intervenção foram aplicadas ao longo de toda a pesquisa, fator que pode ter limitado os resultados. No entanto, o grupo que realizou exercícios mais intensos apresentou mais desconforto e maior número de eventos adversos. Assim,

os autores sugerem que o Pilates de leve intensidade surge como uma opção eficaz e mais confortável para iniciar o tratamento. Referência: Coelho ACS, Dourado JF, Lima POP. High-intensity and low-intensity Pilates have similar effects on pain and disability in people with chronic non-specific low back pain: a randomised trial. J Physiother. 2025;71(2):100-107. doi:10.1016/j.jphys.2025.03.002 Escrito por Erick Henrique Lemes de Sousa, Máisa Luana Félix Mendes, Pedro Henrique Benedito Dias e Sarah Alves de Oliveira.

Fonte: [novo.dol.inf.br/materia/pilates-leve-ou-intenso-estudo-aponta-efeitos-semelhantes-no-alivio-da](https://novo.dol.inf.br/materia/pilates-leve-ou-intenso-estudo-aponta-efeitos-semelhantes-no-alivio-da-dor) · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.