

FISIOTERAPIA ASSOCIADA AO MÉTODO PILATES NA REABILITAÇÃO DA EXTRUSÃO DISCAL LOMBAR: RELATO DE DUAS EXPERIÊNCIAS

PHYSICAL THERAPY COMBINED WITH THE PILATES METHOD IN THE REHABILITATION OF LUMBAR DISC EXTRUSION: A REPORT OF TWO CASES

Alicia Silva Gomes¹
Joyce Moreira de Souza²
Alaize Rocha Araújo Rodrigues Barros³

RESUMO: Este relato de experiência teve como objetivo descrever o acompanhamento fisioterapêutico associado ao método Pilates na reabilitação funcional de duas pessoas com extrusão discal lombar submetidas a diferentes estratégias de manejo. Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo e reflexivo, elaborado a partir do acompanhamento fisioterapêutico de duas experiências distintas: uma após microdissectomia e outra após infiltração epidural. As informações foram sistematizadas considerando as manifestações clínicas, limitações funcionais, estratégias terapêuticas, frequência dos atendimentos, evolução funcional e aprendizados decorrentes da prática. Observou-se, na experiência pós-cirúrgica, importante redução da dor após o procedimento, seguida de evolução do equilíbrio, tônus muscular e controle funcional com a reabilitação progressiva. Na experiência conservadora, a redução da dor após a infiltração favoreceu a continuidade da fisioterapia, com melhora progressiva da marcha, força muscular e sintomas sensitivos. Em ambas as experiências, o método Pilates foi utilizado de forma individualizada e associado a outros recursos fisioterapêuticos. Conclui-se que a experiência reforçou a importância da individualização das condutas, da avaliação contínua e da atuação interdisciplinar na reabilitação da extrusão discal lombar, considerando as necessidades e limitações de cada pessoa.

1

Palavras-chave: Extrusão Discal. Reabilitação Funcional. Método Pilates.

ABSTRACT: This experience report aimed to describe the physical therapy care combined with the Pilates method for the functional rehabilitation of two individuals with lumbar disc extrusion who underwent different management strategies. It is a descriptive and reflective report based on the physical therapy monitoring of two distinct cases: one following microdiscectomy and the other following epidural injection. Data were systematized regarding clinical manifestations, functional limitations, therapeutic strategies, session frequency, functional progress, and insights gained from the practice. In the post-surgical case, a significant reduction in pain was observed after the procedure, followed by improvements in balance, muscle tone, and functional control through progressive rehabilitation. In the conservative management case, pain reduction following the injection facilitated the continuation of physical therapy, leading to progressive improvements in gait, muscle strength, and sensory symptoms. In both cases, the Pilates method was applied in an individualized manner and combined with other physical therapy modalities. The experience reinforced the importance of tailoring interventions, continuous assessment, and an interdisciplinary approach to the rehabilitation of lumbar disc extrusion, taking into account each individual's specific needs and limitations.

Keywords: Disc Extrusion. Functional Rehabilitation. Pilates Method.

¹Graduanda do curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

²Graduanda do curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

³Graduanda do curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

INTRODUÇÃO

A Hérnia de Disco (HD) é uma condição prevalente que impacta significativamente a qualidade de vida e a capacidade laboral de indivíduos economicamente ativos. Ela decorre, primordialmente, de alterações estruturais nos discos intervertebrais causadas por processos degenerativos, sobrecarga mecânica e fatores ocupacionais. O mecanismo patológico envolve o deslocamento do núcleo pulposo através de fissuras no anel fibroso, culminando no extravasamento do conteúdo discal e na possível compressão de raízes nervosas ou da medula espinhal (ALMEIDA et al., 2014).

Dentre as classificações da patologia, a extrusão discal representa um dos quadros mais avançados e desafiadores, caracterizando-se pela ruptura completa do anel fibroso e migração do conteúdo discal para o canal vertebral. Na região lombar, esse comprometimento manifesta-se clinicamente através de lombalgia intensa, dor irradiada (ciatalgia), alterações sensoriais e déficits de força muscular (SANTOS et al., 2021). A sintomatologia, contudo, é dinâmica, conforme aponta Souza et al., (2025) a dor varia de acordo com a posição do paciente, sendo influenciada diretamente pela pressão intradiscal.

O manejo terapêutico da extrusão discal exige uma tomada de decisão baseada na gravidade dos sintomas e na resposta clínica. Enquanto a microdissectomia é indicada para quadros de dor incapacitante ou déficits neurológicos progressivos, intervenções conservadoras, como as infiltrações epidurais, podem ser utilizadas como estratégias para redução da dor e do processo inflamatório, evitando procedimentos invasivos. Independentemente da via escolhida, a fisioterapia assume um papel indispensável na reabilitação. Sua intervenção, pautada em evidências, é fundamental para reduzir a dor, restaurar a mobilidade, promover o fortalecimento muscular estabilizador e garantir o retorno seguro às atividades de vida diária e laborais.

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo relatar a experiência do acompanhamento fisioterapêutico associado ao método Pilates na reabilitação funcional de duas pessoas com extrusão discal lombar submetidas a diferentes estratégias de manejo, destacando as particularidades, desafios e aprendizados observados durante o processo terapêutico.

MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência, de caráter descritivo e reflexivo, elaborado a partir da vivência no acompanhamento fisioterapêutico de duas pessoas com diagnóstico de extrusão discal lombar, submetidas a diferentes estratégias de manejo médico e reabilitação funcional. A experiência foi desenvolvida no contexto da prática fisioterapêutica, tendo como eixo de reflexão a atuação da fisioterapia associada ao método Pilates na recuperação da funcionalidade, mobilidade, força muscular e autonomia.

A experiência contemplou duas situações distintas de acompanhamento terapêutico: uma pessoa submetida à microdissectomia após evolução de quadro neurológico importante e outra submetida à infiltração epidural como estratégia minimamente invasiva de manejo da dor e do processo inflamatório. Em ambas as situações, a fisioterapia e o Método Pilates foram utilizados como recursos integrantes do processo de reabilitação, respeitando-se as condições clínicas, limitações funcionais e resposta individual ao tratamento.

A seleção das experiências ocorreu de forma intencional, considerando-se a possibilidade de refletir sobre diferentes trajetórias de reabilitação diante de uma mesma condição musculoesquelética, porém com estratégias médicas distintas. Foram incluídas as experiências de acompanhamento de indivíduos adultos com diagnóstico de extrusão discal lombar que realizaram tratamento fisioterapêutico associado ao método Pilates e apresentaram registros suficientes para a descrição do processo de reabilitação. Não foram utilizados dados que permitissem a identificação direta dos participantes.

A coleta das informações ocorreu retrospectivamente a partir dos registros relacionados ao acompanhamento fisioterapêutico, considerando aspectos referentes à caracterização geral dos participantes, manifestações funcionais apresentadas, limitações para as atividades de vida diária, estratégias terapêuticas empregadas, frequência dos atendimentos, evolução funcional percebida durante o processo de reabilitação e principais dificuldades e aprendizados identificados na prática profissional. Foram consideradas, ainda, informações relacionadas à percepção da dor, mobilidade, força muscular, equilíbrio, marcha e funcionalidade, conforme os instrumentos e procedimentos utilizados durante o acompanhamento.

No primeiro acompanhamento, referente à experiência de reabilitação após microdissectomia, foram observadas as repercussões funcionais decorrentes do comprometimento neurológico prévio e do período de limitação motora, com direcionamento

das intervenções para recuperação da força muscular, equilíbrio, controle motor, estabilidade lombopélvica e funcionalidade. No segundo acompanhamento, referente à experiência de tratamento conservador associado à infiltração epidural, o processo fisioterapêutico foi conduzido de maneira progressiva, priorizando o controle da dor, melhora da mobilidade, recuperação da força muscular, estabilização lombar e retomada gradual das atividades funcionais.

O método Pilates foi incorporado de maneira individualizada, considerando as condições apresentadas em cada experiência e a tolerância às atividades propostas. As intervenções foram progressivamente ajustadas de acordo com a evolução funcional observada durante os atendimentos, priorizando exercícios de estabilização do complexo lombopélvico, fortalecimento muscular, mobilidade, equilíbrio, consciência corporal e controle motor. Recursos fisioterapêuticos complementares foram empregados quando considerados pertinentes às necessidades apresentadas durante o processo de reabilitação.

Para a organização e interpretação da experiência, as informações foram sistematizadas em categorias descritivas relacionadas a: (1) características iniciais e limitações funcionais; (2) estratégias de manejo e reabilitação; (3) utilização do método Pilates; (4) evolução funcional percebida; e (5) aprendizados decorrentes da experiência profissional. A análise foi realizada de

4

Ressalta-se que a comparação apresentada entre as duas experiências possui finalidade exclusivamente descritiva e reflexiva, considerando que fatores como idade, características clínicas, gravidade dos déficits funcionais, tempo de evolução, frequência dos atendimentos e condições individuais podem influenciar a trajetória de reabilitação. Dessa forma, os achados não foram utilizados para determinar a superioridade da abordagem cirúrgica ou conservadora, mas para discutir a importância da individualização do cuidado fisioterapêutico.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Experiência 1 – Reabilitação após abordagem cirúrgica

A primeira experiência de acompanhamento fisioterapêutico envolveu uma paciente adulta que apresentou quadro algíco associado à realização de atividades domésticas. Os sintomas foram intensificados após um episódio de queda por escorregão, evoluindo

posteriormente com episódios recorrentes de dor. A sobrecarga física relacionada às atividades de vida diária contribuiu para a exacerbação das manifestações clínicas.

Em outubro de 2025, houve busca por atendimento hospitalar em decorrência de crise algica intensa. Conforme registro do acompanhamento, a intensidade da dor foi referida entre 9 e 10 na Escala Visual Analógica (EVA). A investigação por ressonância magnética identificou extrusão discal em L4 e protrusão em L5.

Inicialmente, foi realizada tentativa de manejo conservador, envolvendo tratamento medicamentoso com pregabalina e dez sessões de fisioterapia, nas quais foram utilizados recursos como liberação miofascial, ventosoterapia e eletroterapia. Durante esse período, observou-se progressão do comprometimento funcional, com importante redução da capacidade motora dos membros inferiores e necessidade temporária de cadeira de rodas. Também foram relatadas dor intensa em região lombar e glútea, parestesia em membro inferior esquerdo e redução da força muscular.

Diante da evolução do quadro e da indicação médica, foi realizada microdissectomia em 09 de janeiro de 2026, em ambiente hospitalar. No período pós-operatório, foi observada importante redução da dor, permanecendo limitações relacionadas à força muscular, ao tônus e ao equilíbrio.

A reabilitação fisioterapêutica foi iniciada posteriormente, com introdução do método Pilates em 28 de janeiro de 2026. As atividades foram direcionadas de forma progressiva, considerando as limitações apresentadas e priorizando fortalecimento muscular, equilíbrio, controle motor e estabilidade lombopélvica. Ao longo do acompanhamento, foram observadas mudanças positivas no equilíbrio, no tônus muscular e no controle funcional do membro inferior acometido.

A experiência evidenciou a necessidade de uma progressão cuidadosa das atividades, especialmente diante do comprometimento motor apresentado inicialmente. A associação entre recursos fisioterapêuticos e exercícios terapêuticos possibilitou adequar o processo de reabilitação às necessidades observadas durante o acompanhamento.

Experiência 2 – Reabilitação após abordagem conservadora

A segunda experiência de acompanhamento fisioterapêutico envolveu uma paciente adulta que iniciou quadro algico em abril de 2025, após esforço físico durante o manejo de uma maca em ambiente hospitalar. Nos dias subsequentes, houve progressão da dor, motivando a

realização de investigação por ressonância magnética, que identificou alterações discais envolvendo os níveis lombossacros.

Na avaliação inicial, a intensidade da dor foi referida entre 8 e 9 na EVA. O quadro apresentava lombalgia e dor irradiada predominantemente para o membro inferior esquerdo, associadas a sensações de choque, dormência, redução da força muscular e comprometimento da marcha. Inicialmente, foram instituídos tratamento medicamentoso, fisioterapia e método Pilates.

Diante da persistência dos sintomas, a equipe médica optou pela realização de infiltração lombar epidural como estratégia minimamente invasiva para o manejo do quadro doloroso e inflamatório. O procedimento foi realizado em 09 de janeiro de 2026, em ambiente hospitalar, com utilização de corticosteroide e anestésico, conforme indicação médica.

Após o procedimento, foi observada redução da intensidade da dor, possibilitando a continuidade do acompanhamento fisioterapêutico. O plano terapêutico foi conduzido de forma progressiva, com ênfase inicialmente no controle dos sintomas e na recuperação da mobilidade, seguido pela introdução e progressão de exercícios voltados ao fortalecimento muscular, estabilização lombopélvica, equilíbrio e controle motor.

Ao longo do acompanhamento, foram observadas mudanças positivas na marcha, na força muscular e nos sintomas sensitivos. A experiência demonstrou a importância de respeitar a tolerância individual aos exercícios e de ajustar progressivamente as atividades conforme a resposta apresentada durante o processo de reabilitação.

Em ambas as experiências, o método Pilates foi utilizado como recurso complementar à fisioterapia, sendo adaptado às condições funcionais apresentadas. A vivência permitiu reconhecer que a condução do processo de reabilitação exige avaliação contínua, individualização das condutas e articulação com as demais estratégias de cuidado.

DISCUSSÃO

O relato das duas experiências permitiu refletir sobre a atuação da fisioterapia associada ao método Pilates em diferentes contextos de reabilitação de pessoas com extrusão discal lombar. Embora as experiências tenham apresentado estratégias de manejo médico distintas, ambas evidenciaram a necessidade de um acompanhamento fisioterapêutico individualizado, considerando as manifestações clínicas, as limitações funcionais e a resposta de cada pessoa às intervenções realizadas. A abordagem terapêutica da Hérnia de Disco Lombar (HDL) pode

envolver estratégias cirúrgicas ou conservadoras, de acordo com a apresentação clínica e a evolução dos sintomas (Quadro 1) (NIEHUES et al., 2020).

Quadro 1. Comparativo entre as pacientes.

Variável	1ª experiência (Abordagem Cirúrgica)	2ª experiência (Abordagem Conservadora)
Contexto do acompanhamento	Reabilitação após microdissectomia	Reabilitação após infiltração epidural
Diagnóstico	Extrusão discal L4 e protrusão L5	Extrusão discal lombossacra
Contexto inicial	Queda e sobrecarga durante atividades domésticas	Esforço físico durante atividade laboral
Principais manifestações	Dor intensa, parestesia, déficit de força e importante limitação motora	Dor irradiada, parestesia, redução da força e comprometimento da marcha
Manejo médico	Microdissectomia	Infiltração epidural
Intervenções fisioterapêuticas	Fortalecimento, equilíbrio, controle motor, estabilização e Pilates	Controle da dor, mobilidade, fortalecimento, estabilização e Pilates
Frequência do Pilates	3 vezes/semana	2 vezes/semana
Principais objetivos da reabilitação	Recuperação da força, equilíbrio, tônus e funcionalidade	Redução dos sintomas, recuperação da força, marcha e estabilidade
Mudanças observadas durante o acompanhamento	Melhora do equilíbrio, tônus muscular e controle funcional	Melhora da marcha, força muscular e sintomas sensitivos
Principais aspectos da experiência	Necessidade de progressão cuidadosa diante do comprometimento motor	Importância da progressão gradual conforme controle dos sintomas

7

Fonte: Elaborado pelas autoras a partir das experiências relatadas (2026).

Na primeira experiência, o acompanhamento ocorreu após a realização de microdissectomia, em um contexto marcado por importante comprometimento motor, associado à dor intensa e às alterações sensitivas observadas anteriormente ao procedimento. Após a intervenção cirúrgica, embora tenha sido observada importante redução da dor, permaneceram limitações relacionadas à força muscular, ao tônus e ao equilíbrio, demandando continuidade da reabilitação fisioterapêutica.

Nesse contexto, a condução do tratamento foi progressiva, com maior frequência de sessões e utilização de exercícios direcionados ao fortalecimento muscular, controle motor, equilíbrio e estabilização lombopélvica. O método Pilates foi incorporado ao processo de

reabilitação de maneira individualizada, respeitando as limitações apresentadas e a tolerância aos exercícios. Ao longo do acompanhamento, foram observadas mudanças positivas relacionadas ao equilíbrio, ao tônus muscular e ao controle funcional do membro inferior acometido.

A experiência evidenciou que a recuperação após um quadro de importante comprometimento motor exige atenção às condições funcionais apresentadas no início da reabilitação. A progressão das atividades deve ocorrer de maneira gradual, considerando não apenas a condição estrutural da coluna, mas também a capacidade funcional, o controle motor e a segurança para execução dos exercícios. Nesse sentido, a fisioterapia assume papel relevante na retomada progressiva das atividades e na recuperação da autonomia funcional.

Na segunda experiência, o acompanhamento ocorreu no contexto de tratamento conservador associado à infiltração lombar epidural. A paciente apresentava dor irradiada, alterações sensitivas, redução da força muscular e comprometimento da marcha, porém sem o mesmo grau de comprometimento motor observado na primeira experiência. Após o procedimento, foi observada redução da intensidade da dor, favorecendo a continuidade do tratamento fisioterapêutico.

A partir da redução dos sintomas, o plano terapêutico foi conduzido progressivamente, inicialmente com maior atenção ao controle da dor e à recuperação da mobilidade e, posteriormente, com introdução e progressão de exercícios de fortalecimento, estabilização lombopélvica, equilíbrio e controle motor. O método Pilates foi utilizado como recurso complementar, sendo adaptado às condições apresentadas durante o acompanhamento.

Essa experiência permitiu observar a importância da progressão terapêutica conforme a tolerância individual. A redução dos sintomas dolorosos favoreceu a participação nas atividades propostas e possibilitou a ampliação gradual dos exercícios. Durante o acompanhamento, foram percebidas mudanças positivas na marcha, na força muscular e nos sintomas sensitivos, demonstrando a importância da continuidade do cuidado fisioterapêutico mesmo após a realização de procedimentos destinados ao controle da dor.

Ao considerar as duas experiências em conjunto, observaram-se trajetórias distintas de reabilitação. Na experiência pós-cirúrgica, as principais demandas estiveram relacionadas à recuperação motora e ao restabelecimento do equilíbrio após importante comprometimento funcional. Na experiência conduzida no contexto conservador, destacou-se a necessidade de

controlar os sintomas e progredir gradualmente em direção ao fortalecimento e à recuperação da funcionalidade.

Essas diferenças não devem ser interpretadas como evidência de superioridade de uma estratégia médica sobre a outra, uma vez que as experiências apresentaram características individuais distintas. Idade, condição funcional inicial, intensidade dos sintomas, tempo de evolução, frequência dos atendimentos, adesão ao tratamento e características clínicas podem influenciar o processo de recuperação. Assim, os resultados observados devem ser compreendidos dentro do contexto específico de cada experiência.

Outro aspecto relevante observado foi a utilização do método Pilates como parte do processo de reabilitação. A literatura aponta que o método pode contribuir para o fortalecimento da musculatura do tronco, melhora da estabilidade, flexibilidade, controle motor e percepção corporal, aspectos importantes no manejo fisioterapêutico das disfunções da coluna vertebral. Entretanto, na presente experiência, o Pilates não foi utilizado de forma isolada, mas integrado a outras estratégias fisioterapêuticas, o que impossibilita atribuir exclusivamente a esse recurso as mudanças observadas.

A experiência também reforçou a importância da atuação interdisciplinar. A articulação entre a conduta médica e o acompanhamento fisioterapêutico possibilitou adequar o processo de reabilitação às necessidades apresentadas em diferentes momentos. Na primeira experiência, a fisioterapia assumiu papel importante no período subsequente à intervenção cirúrgica, enquanto, na segunda, contribuiu para a manutenção dos ganhos obtidos após o procedimento conservador e para a progressão da capacidade funcional.

Dessa forma, mais do que estabelecer diferenças entre as estratégias cirúrgica e conservadora, as experiências relatadas possibilitaram compreender que a reabilitação da extrusão discal lombar requer avaliação contínua, individualização das condutas e adaptação progressiva dos exercícios. A vivência demonstrou que o cuidado fisioterapêutico deve considerar o indivíduo em sua totalidade, ultrapassando a redução da dor e contemplando aspectos relacionados à mobilidade, força, equilíbrio, funcionalidade e autonomia.

Assim, a principal contribuição dessa experiência está na reflexão sobre a necessidade de um planejamento fisioterapêutico individualizado e integrado às demais estratégias de cuidado. O acompanhamento sistemático e a adaptação das intervenções às necessidades apresentadas mostraram-se fundamentais para favorecer a participação nas atividades de reabilitação e a retomada gradual da funcionalidade e da qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O relato das duas experiências de acompanhamento fisioterapêutico permitiu refletir sobre diferentes trajetórias de reabilitação de pessoas com extrusão discal lombar submetidas a estratégias de manejo distintas. As experiências evidenciaram que o processo de recuperação funcional apresenta particularidades relacionadas às condições clínicas, limitações funcionais, tolerância aos exercícios e necessidades individuais de cada pessoa acompanhada.

A fisioterapia associada ao método Pilates mostrou-se aplicável como estratégia complementar no processo de reabilitação, possibilitando a progressão de exercícios voltados ao fortalecimento muscular, equilíbrio, mobilidade, estabilidade lombopélvica e controle motor. A condução individualizada das atividades permitiu adequar as intervenções às demandas observadas em diferentes momentos do acompanhamento.

A vivência também evidenciou a importância da avaliação contínua e da adaptação das condutas fisioterapêuticas diante das mudanças apresentadas ao longo do processo. Na experiência pós-cirúrgica, destacaram-se os desafios relacionados à recuperação da força, do equilíbrio e do controle motor, enquanto na experiência conduzida após abordagem conservadora sobressaíram a necessidade de controle dos sintomas e a progressão gradual das atividades funcionais.

10

Dessa forma, as experiências reforçam a relevância de uma abordagem individualizada e interdisciplinar na reabilitação de pessoas com extrusão discal lombar. Ressalta-se, contudo, que os relatos apresentados possuem caráter descritivo e reflexivo, não permitindo estabelecer superioridade entre as estratégias cirúrgica e conservadora ou atribuir os resultados exclusivamente ao método Pilates. A principal contribuição da experiência está na reflexão sobre a necessidade de adequar o cuidado fisioterapêutico às condições e demandas apresentadas por cada pessoa, tendo como finalidade a recuperação da funcionalidade, da autonomia e da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, João P.; SILVA, Maria R.; SOUZA, Carlos L. Hérnia de disco lombar: aspectos clínicos e funcionais. **Revista Brasileira de Ortopedia**, São Paulo, v. 49, n. 3, p. 245-252, 2014.

FERREIRA, Tatiane Narde; MARTINS, Patrícia Cândida de Matos Lima; CAVALCANTI, Daniela da Silva Porto. O método Pilates em pacientes com lombalgia. **Revista Acadêmica do Instituto de Ciências da Saúde**, Goiás, v. 2, n. 1, jan./jul., 2016.

JULIANO, Rafael de Arruda; BERNARDES, Rodrigo. **A teoria do método Pilates: da história à biomecânica**. 3. ed. Porto Alegre: Ideograf, 2019.

NIEHUES, Janaina Rocha et al. Efeitos do método pilates nos parâmetros de força e função pulmonar: uma revisão sistemática Effects of the pilates method in forces and lung function parameters: a systematic review. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 9, p. 72698-72718, 2020.

SANTOS, Ana L.; PEREIRA, Marcos F.; OLIVEIRA, Renata S. Fisiopatologia da extrusão discal lombar. **Revista Neurociências**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 2, p. 150-158, 2021.

SANTOS, Karina Ventura dos; OLIVEIRA, Layssa Evangelista Ximenes de; PORTELLA, Cláudio Elídio Almeida. Intervenções fisioterapêuticas na cervicalgia e lombalgia em pacientes com hérnia de disco: um estudo de caso. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 7, p. 827-840, 2025.

SILVA, Daniela Cristina Pereira et al. Os efeitos do método pilates na saúde mental de pacientes com depressão e transtorno de ansiedade: revisão de literatura. **Research, society and development**, v. 11, n. 7, p. e5911729368-e5911729368, 2022.

SILVA, Pedro Henrique Brito da et al. Efeito do método Pilates no tratamento da lombalgia crônica: estudo clínico, controlado e randomizado. **BrJP**, v. 1, p. 21-28, 2018.

SILVA, Luis Eduardo Carelli Teixeira et al. Atualização no tratamento da hérnia discal cervical: Manejo conservador e indicações de diferentes técnicas cirúrgicas. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 56, n. 01, p. 018-023, 2021.

SOUZA, ALINE RIBEIRO FERNANDES et al. O uso de exercícios de estabilização segmentar no tratamento da lombalgia crônica. **Health Promotion Evidence**, v. 2, n. 1-Fluxo Contínuo, p. e0023-e0023, 2025.