



A EFETIVIDADE DA ESTABILIZAÇÃO CENTRAL NO MÉTODO PILATES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA

THE EFFECTIVENESS OF CENTRAL STABILIZATION IN THE PILATES METHOD: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Lívia Maria Argenta Mendes

Uniguairacá Centro Universitário Curso de Fisioterapia, Guarapuava, Brasil

Clauberto Medeiros de Souza

Uniguairacá Centro Universitário Curso de Fisioterapia, Guarapuava, Brasil

RESUMO

Objetivo: Analisar os aspectos relacionados a efetividade da estabilização central no método Pilates. **Método:** Esta pesquisa trata-se de uma revisão sistemática de literatura. Foi realizada uma busca em bancos de dados SCIELO, PubMed, LILACS e BIREME. Os idiomas estabelecidos foram o inglês e o português e as palavras chaves foram: estabilização central, estabilização segmentar, power house, core, Pilates e método Pilates. Os critérios de inclusão utilizados foram artigos que abordavam como o tratamento a estabilização central no método Pilates; artigos disponibilizados na íntegra; com método de revisão sistemática e entrevistas semiestruturadas; terem sido publicados entre os anos de 2012 a 2023. Porém são poucos estudos que abordam referente ao tema. **Resultados:** Nesta pesquisa foram incluídos quatro artigos, tendo uma avaliação eficiente que permitiu verificar a efetividade da estabilidade central no método Pilates. **Conclusão:** Os exercícios do método Pilates melhoram a respiração, o alinhamento postural e o fortalecimento muscular organizado, importantes para o alívio e prevenção de dores na coluna, além de auxiliar no controle motor e na força das extremidades (braços e pernas).

Palavras-chaves: Pilates; estabilização central; power house; estabilização segmentar.

ABSTRACT

Objective: To analyze aspects related to the effectiveness of central stabilization in the Pilates method. **Method:** This research is about a systematic review of the literature. It was made a search in SCIELO, PubMed, LILACS and BIREME

*Correspondência:

Autor: Lívia Maria Argenta Mendes

Email: liviamendes25@icloud.com

Recebido: 16/11/2024

Aceito: 10/01/2025

Publicado: 28/03/2025

Licença

Copyright (c) 2025 Revista Voos
Polidisciplinar

Este trabalho está licenciado sob uma
licença [Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
License.

Mendes e Medeiros, 2025. Efetividade da estabilização central no método pilates.

databases. The languages used were English and Portuguese and the key words were: central stabilization, segmental stabilization, power house, Core, Pilates and Pilates method. The inclusion criteria used were articles that addressed central stabilization in the Pilates method as a treatment; articles made available in full; using a systematic review method and semi-structured interviews; have been published between 2012 and 2023. However, there are few studies on the subject. **Results:** Four articles were included in this research, with an efficient evaluation that made it possible to verify the effectiveness of core stability in the Pilates method. **Conclusion:** Pilates exercises improve breathing, postural alignment and organized muscle strengthening, which are important for relieving and preventing back pain, as well as helping with motor control and strength in the extremities (arms and legs).

Keywords: Pilates; central stabilization; power house; segmental stabilization.

INTRODUÇÃO

No início do século XX, o alemão Joseph Hubertus Pilates (1883-1967) desenvolveu a Contrologia hoje conhecida como método Pilates. Como outras abordagens alternativas aos modelos de racionalidade instrumental do corpo, ele defendeu a consciência através do movimento. A Contrologia foi criada como um método de exercícios que examina o corpo e a mente como um todo unificado e utiliza exercícios que combinam e integram os princípios do método, partindo do centro de força e seguindo foco, controle e fluidez, em movimentos, respiração e precisão. Este método visa desenvolver o equilíbrio musculoesquelético, respiração adequada, alinhamento postural, força, resistência e flexibilidade¹.

Esses princípios são comuns no trabalho do corpo de uma variedade de exercícios alternativos. O Pilates se distingue por sua ênfase na força ou no centro de força, que Pilates chama de ponto focal de controle consciente do corpo para cada movimento. Este centro de força, além da denominação de power house por Joseph, também é conhecido como o centro de energia, núcleo ou centro do corpo que funciona como uma cadeia cinética sua função².

Na Alemanha, quando Joseph Pilates desenvolveu seu método, muitos estudos relacionados ao funcionamento do corpo humano eram publicados com frequência. Por exemplo, foram descritas a aplicação de testes para medir o metabolismo, métodos de troca de oxigênio e como as vitaminas A e B poderiam ser isoladas. A importância dos vasos capilares e, sobretudo, o papel da luz solar na produção de vitamina D, os agentes que causavam fadiga. Foi também uma época em que a ginástica na Alemanha e na Suécia, criada no final do século XVIII e início do século XIX, foi amplamente difundida e altamente considerada, pois melhorou a força física de quem a praticava. Esse período foi marcado pela Primeira Guerra Mundial, e as atividades de Joseph Pilates, que atuou como instrutor de educação física no exército alemão, tiveram grande influência na criação de seu método³.

Existem duas maneiras básicas de desenvolver o método Pilates: exercícios de solo e exercícios com equipamentos. Os exercícios de solo (Matworks) originalmente são compostos por 34 movimentos. Já o Pilates com aparelhos, ou Studio, utiliza equipamentos

Mendes e Medeiros, 2025. Efetividade da estabilização central no método pilates.

específicos do método, como Reformer, Chair e Cadillac⁴. Os exercícios de Pilates podem ser dinâmicos ou estáticos com foco no power house, o qual compreende a musculatura abdominal, glúteos, extensores da região lombar, do assoalho pélvico, psoas e da coxa, com o objetivo de estabilizar o tronco para facilitar alterações e correções na parte superior do mesmo e o corpo em sua totalidade⁵.

A estabilização central também conhecida como estabilização segmentar é definida como a capacidade das estruturas esqueléticas e musculares de manter ou restaurar a posição ou trajetória do tronco quando este é submetido a forças internas ou externas. É essencial equilibrar adequadamente as cargas na coluna, na pelve e na cadeia cinética⁶.

Na prática de Pilates, a mobilização consciente e o impacto dos músculos centrais estão presentes em todos os exercícios, constituindo a base sobre a qual cada movimento é construído. Na fisioterapia, estudos mostram que o Pilates é utilizado principalmente para fins de reabilitação, como: na estabilização do segmento lombo-pélvico, na restauração de funções de diferentes articulações e no tratamento da dor lombar⁷.

O método Pilates promove a estabilização central lombo-pélvica, o que faz com que o indivíduo aprenda a treinar seus músculos profundos, flexores e extensores de tronco, de modo que gera contrações contínuas, com pequena força e por longos períodos, o que proporciona estabilidade, manutenção e fortalecimento dos músculos do power house, amplamente eficaz para a prevenção e/ou redução da dor e de outros males na região lombar⁸.

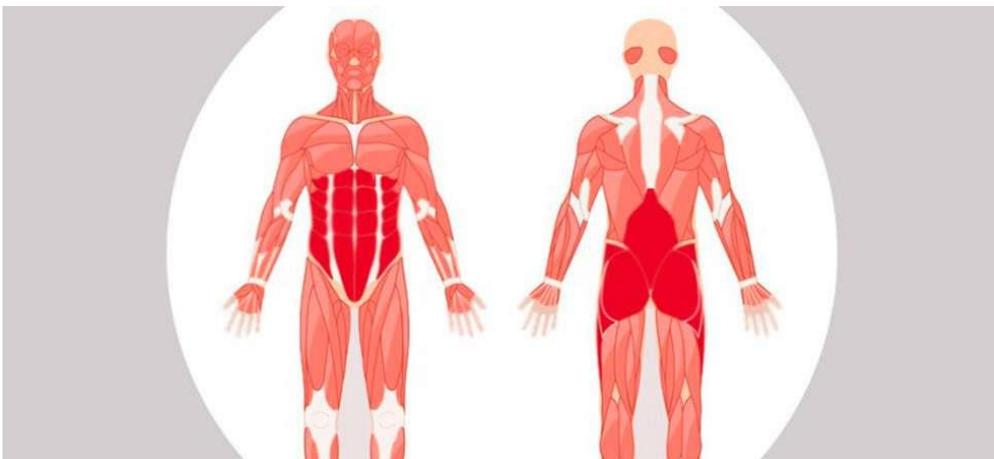


Figura 1 - Power House

Fonte: <https://revistapilates.com.br/power-house-voce-sabe-o-que-e/>

Mendes e Medeiros, 2025. Efetividade da estabilização central no método pilates.

Junto à respiração os princípios estão sempre presentes nas sessões e considerados a essência do Pilates. Os seis princípios do método Pilates são respiração, concentração, controle, fluidez, precisão e força ou concentração. Power house é o nome usado para se referir ao conjunto de músculos que estabilizam a coluna lombar, torácica e cervical. Para que o Pilates seja eficaz no corpo, deve ser alcançada a estabilização adequada da coluna em relação à respiração. Os principais músculos que compõem a casa da força são: transverso abdominal (TRA); multífido; pélvis; diafragma, e depois há os músculos mais superficiais, nomeadamente os oblíquos internos e externos, os glúteos e o quadrado lombar. O Power house quando bem ativado é essencial para a prática de Pilates, isso porque garante segurança e eficácia para alcançar os objetivos propostos pelo método⁴. Abaixo são apresentadas as figuras 2 e 3 referente ao power house:



Figura 2 - Região do corpo em que se localiza o Power House.

Fonte: <https://revistapilates.com.br/power-house-voce-sabe-o-que-e/>

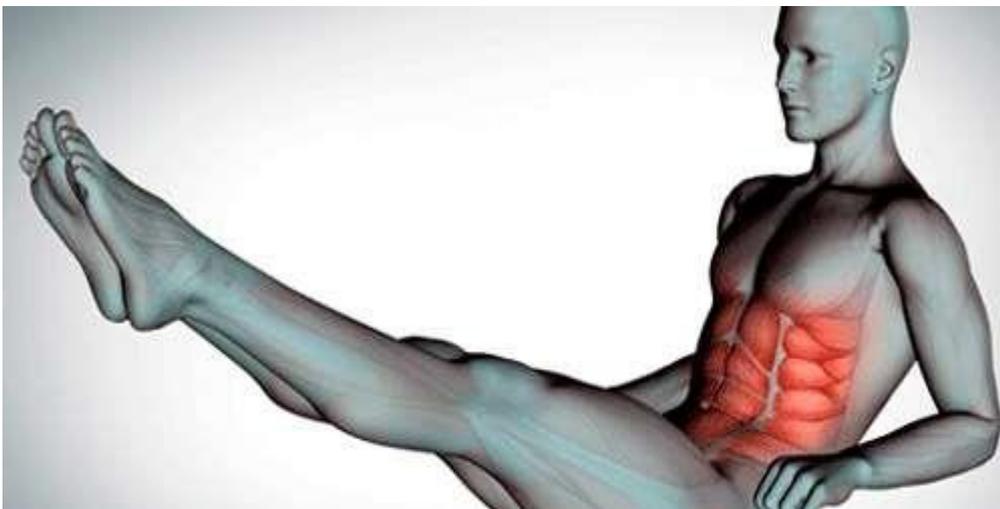


Figura 3 - Ativação do Power House.

Fonte: <https://revistapilates.com.br/power-house-voce-sabe-o-que-e/>

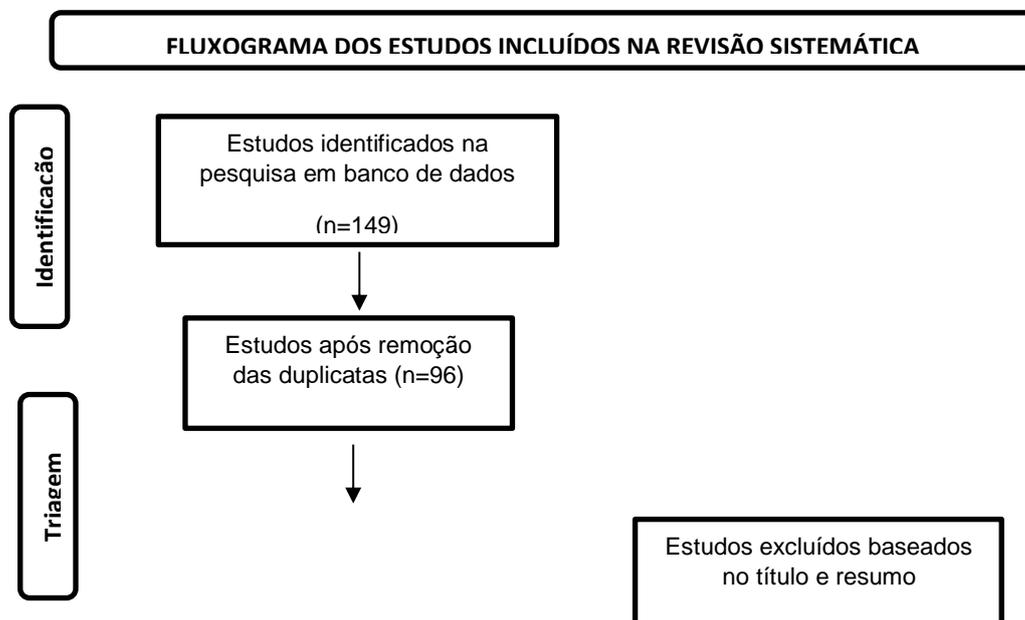
No entanto, há lacunas na literatura científica e empírica sobre a efetividade da

Mendes e Medeiros, 2025. Efetividade da estabilização central no método pilates.

estabilidade central para os indivíduos que praticam o método Pilates. Se existem transferências para outras práticas corporais, quais são elas e como isto é percebido⁹. Considerando o exposto, o presente estudo tem como objetivo geral analisar os aspectos relacionados a efetividade da estabilização central no método Pilates.

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa trata-se de uma revisão sistemática de literatura (Figura 1), sendo uma forma de desenvolver a escrita sobre um tema, interpretar dados e ampliar o conhecimento dentro de referenciais teóricos¹⁰. Foi realizada uma busca em bancos de dados SCIELO, PubMed, LILACS e BIREME. Os idiomas estabelecidos foram o inglês e o português e as palavras chaves foram: estabilização central, estabilização segmentar, power house, core, Pilates e método Pilates. Os critérios de inclusão utilizados foram artigos que abordavam como o tratamento a estabilização central no método Pilates; artigos disponibilizados na íntegra; com método de revisão sistemática e entrevistas semiestruturadas; terem sido publicados entre os anos de 2012 a 2023. Porém são poucos estudos que abordam referente ao tema. Abaixo na figura 4 é apresentado o fluxograma dos estudos incluídos na revisão:



Mendes e Medeiros, 2025. Efetividade da estabilização central no método pilates.

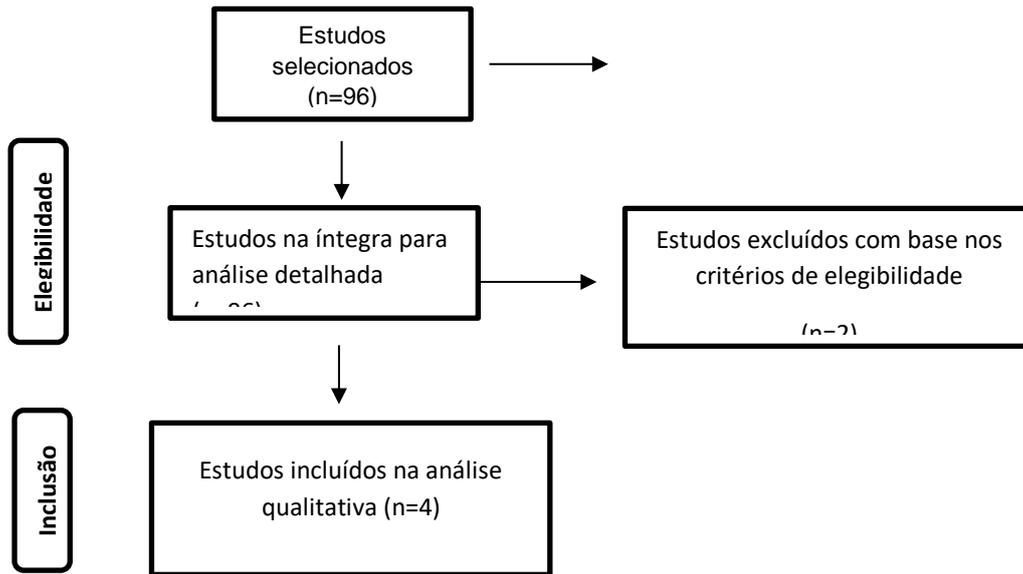


Figura 4 - Fluxograma dos estudos incluídos na revisão sistemática

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nesta pesquisa foram incluídos quatro artigos, tendo uma avaliação eficiente que permitiu verificar a efetividade da estabilidade central no método Pilates. O quadro 1 abaixo é referente a síntese dos artigos encontrados na revisão segundo autores; ano de publicação; título e tipo de estudo:

AUTORES E ANO	TÍTULO	TIPO DE ESTUDO
MARÉS et al., 2012	A IMPORTÂNCIA DA ESTABILIZAÇÃO CENTRAL NO MÉTODO PILATES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA	REVISÃO SISTEMÁTICA
MIRANDA et al., 2013	IMPORTÂNCIA DA ESTABILIZAÇÃO SEGMENTAR NO TRATAMENTO DE LOMBALGIA CRÔNICA COM O MÉTODO PILATES. UMA REVISÃO SISTEMÁTICA	REVISÃO SISTEMÁTICA
OLIVEIRA, 2017	A ESTABILIZAÇÃO CENTRAL	ENTREVISTAS

Mendes e Medeiros, 2025. Efetividade da estabilização central no método pilates.

	NO MÉTODO PILATES E SUAS POSSÍVEIS TRANSFERÊNCIAS NAS PRÁTICAS CORPORAIS	SEMIESTRUTURADAS
TONETI; CABRAL; OLIVEIRA, 2022	A EFICÁCIA DA ESTABILIZAÇÃO CENTRAL COM A PRÁTICA DO MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DE DOR LOMBAR CRÔNICA	REVISÃO SISTEMÁTICA

Quadro 1 - Síntese dos artigos encontrados na revisão segundo autores; ano de publicação; título e tipo de estudo.

O estudo realizado⁹ teve como objetivo geral analisar os aspectos relacionados à importância da estabilização central no método Pilates.

Na pesquisa¹¹ o objetivo da revisão era demonstrar o quanto se faz necessária a estabilização central pélvica no método Pilates durante o tratamento da lombalgia.

Já a pesquisa¹, teve como objetivo analisar a importância da estabilização central aos praticantes do método Pilates e quais as possíveis transferências para outras práticas corporais.

No estudo⁷, o objetivo do trabalho era demonstrar a importância da prática de exercício físico para o bem-estar, especificamente, para prevenir e combater a lombalgia, com destaque para o método Pilates, frente às outras possibilidades de tratamento, de acordo com seus princípios e desenvolvimento, desde a sua concepção, vez que a grande maioria dos exercícios prioriza a estabilização central.

Os autores⁹ em seu estudo, pesquisaram bases de dados do início ao final de agosto de 2010, abrangendo livros, revistas e periódicos com bases de dados científicas e anos de publicação entre 2000 e 2010. Após uma leitura sistemática dos artigos, foi realizada uma comparação do material com base na leitura crítica da revisão bibliográfica. O objetivo desta revisão foi fornecer aos leitores uma variedade de conceitos e abordagens atuais para compreender a importância da estabilização do núcleo para instrutores de Pilates. Os critérios de inclusão foram determinados com base nos títulos que orientaram a revisão e observação dos artigos quanto à amostra, instrumentação, aspectos éticos e período de publicação. Dos 192 artigos revisados, 133 resumos foram relevantes para o

Mendes e Medeiros, 2025. Efetividade da estabilização central no método pilates.

tema. Desses artigos, 60 tratavam do método Pilates; 18 tratavam de anatomia e fisiologia humana; e 55 discutiam estabilidade central e o CORE.

A pesquisa¹¹ foi uma busca em bancos de dados SCIELO, PubMed, LILACS, BIREME e livros no período de março de 2011 a outubro de 2012. Os idiomas estabelecidos foram o inglês e o português e as palavras chaves foram: dor lombar, lombalgia, estabilização central, estabilização segmentar, power house, pilates, transverso do abdome. Os critérios de inclusão utilizados foram artigos que abordavam como o tratamento com o método Pilates, a estabilização central e a lombalgia, e ter sido publicados entre os anos de 2002 a 2012.

A pesquisa¹, quanto aos procedimentos, caracterizou-se como trabalho de campo, este que se deu por meio de entrevistas semiestruturadas, que permitem uma mediação entre o marco teórico-metodológico e a realidade empírica. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo (CEP/UNIFESP) sob o nº 0771/2017. A amostra foi composta por nove voluntários praticantes de Pilates concomitantemente a outras práticas corporais, de ambos os sexos. Os critérios de inclusão foram: ter idade compreendida entre 18 e 45 anos; praticar Pilates há, pelo menos, dois meses; praticar Pilates por, pelo menos, duas vezes na semana; vivenciar outras práticas corporais que antecedem a prática do Pilates e atualmente são realizadas concomitantemente e vivenciar outras práticas corporais por, pelo menos, duas vezes na semana. O recrutamento dos voluntários foi realizado de forma pessoal, no próprio estúdio em que praticam Pilates, por meio de questionário elaborado pela pesquisadora deste estudo. Ambos assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

No estudo⁷, realizou-se uma revisão de literatura sistemática, na base de dados da LILACS, ScieELO, e livros, utilizando os descritores Estabilização segmentar, Dor lombar e Pilates, na língua portuguesa, e Segmental stabilization, Lumbar Pain e Pilates, na língua inglesa.

A pesquisa⁹ inicia-se abordando a história de Joseph Hubertus Pilates, que nasceu na Alemanha em 1880. Ele era um menino doente que sofria de asma, raquitismo e febre reumática. Sua determinação em ficar mais forte o levou a estudar diversas formas de exercício ao longo de sua vida. Desde cedo ele decidiu contrariar a sua forma debilitada, procurando soluções na atividade física para ultrapassar os seus problemas. Ele utilizou

Mendes e Medeiros, 2025. Efetividade da estabilização central no método pilates.

yoga, mergulho, boxe, natação, esqui e conhecimentos de Fisiologia, Anatomia e Medicina Oriental. Até os movimentos animais não fugiram das suas observações. Mudou-se para a Inglaterra em 1912, dois anos antes da eclosão da Primeira Guerra Mundial. Joseph Pilates, que ganhava a vida como boxeador na Inglaterra, foi considerado um inimigo estrangeiro e enviado para um campo de concentração. Pilates mais tarde tornou-se enfermeiro e treinou outros estrangeiros nos exercícios físicos que criou. Começou a utilizar molas em leitos hospitalares, desenvolvendo um sistema que inspirou a criação de seus dispositivos e métodos.

Após a guerra, Joseph retornou à Alemanha e aperfeiçoou seus métodos na Força Policial de Hamburgo. Mais tarde, porém, ele acabou se estabelecendo nos Estados Unidos, na cidade de Nova Iorque, onde abriu um estúdio no mesmo prédio do New York City Ballet. Seu método passou a ser praticado por bailarinos lesionados, sendo recuperados por Joseph Pilates. Logo, a técnica ganhou adeptos e se espalhou pelo mundo. Pilates denominava seu método de Contrologia ou Arte do Controle, que é a capacidade que o ser humano tem de se mover com conhecimento e domínio do próprio físico, apresentando uma completa coordenação do corpo, mente e espírito, utilizando princípios específicos para promover a integração entre eles, que são a concentração, centro de força (power house), fluidez, precisão, respiração e controle dos movimentos⁹.

As pesquisas^{7,11}, abordam que o método Pilates surgiu durante a 1ª guerra mundial, para reabilitar os lesionados da guerra. Este método foi desenvolvido por Joseph Hubertus Pilates no início da década de 1920 e tem como base, um conceito denominado Contrologia ou Arte do Controle, que é a capacidade que o ser humano tem de se mover com o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. Afirmando os dados obtidos na pesquisa⁹. O método Pilates é um sistema de treinamento corporal muito completo, que trabalha o corpo como um todo, desde a musculatura mais profunda até a mais periférica, onde intervém tanto na mente como no corpo e na respiração. O método Pilates preconiza a melhoria das relações musculares agonista e antagonista, favorecendo o trabalho dos músculos estabilizadores, sendo necessário avaliar sua efetividade no tratamento da lombalgia crônica⁷.

Embora seja necessária uma bibliografia mais abrangente⁹, pode-se concluir que a estabilização central no Pilates é essencial para o equilíbrio adequado das cargas na

Mendes e Medeiros, 2025. Efetividade da estabilização central no método pilates.

coluna, pelve e cadeia cinética. Projetados para ajudar os indivíduos a obter ganhos de força, controle neuromuscular, potência e resistência muscular, os programas de treinamento de estabilidade central são projetados para promover a função muscular, equilibrando toda a cadeia cinética. Maior controle e estabilização neuromuscular proporcionam um posicionamento biomecânico mais eficaz de toda a cadeia cinética, resultando em eficiência neuromuscular ideal de todo o sistema. Se o objetivo é fortalecer os músculos, como a musculação, a ginástica parcial, com objetivo de estética e alto rendimento (body building), ou mesmo recuperação de uma lesão, situação em que um determinado grupo muscular necessita de atenção especial, os exercícios de isolamento muscular são os mais recomendados. De acordo com inúmeros autores, em virtude da dinâmica de execução, os exercícios de isolamento muscular priorizam o treinamento do “músculo”, sendo frequentemente utilizados por inúmeras razões, entre elas: visa músculos específicos, de maneira isolada, performance de atletas, estética, corrigir desequilíbrios musculares, por exemplo, fortalecimento do manguito rotador e cintura escapular, estabilização pélvico lombar e do quadril, punho, cotovelo, joelho e tornozelo.

Segundo¹¹, demonstraram nesta revisão que a estabilização central e o Pilates são eficazes no tratamento da dor lombar a longo e curto prazo, conforme relatado por vários autores através de uma pesquisa de artigos. O método de estabilização central é o mais discutido e tem se mostrado um método benéfico para estabilizar a coluna lombar e reduzir a dor, que é muito incômoda para a maioria da população no Brasil e no mundo, possibilitando o retorno às atividades. Não sinto dor e minha postura melhorou. Porém, a razão pela qual pesquisas sobre o método Pilates são necessárias é porque é difícil encontrar artigos válidos sobre essa técnica, ainda que os artigos encontrados possam mostrar a eficácia do método e, por isso, sejam muito importantes para o tratamento da coluna.

O estudo¹, teve como resultado que a maior parte dos voluntários têm como motivações para o início da prática do Pilates o tratamento de doenças, principalmente relacionadas a coluna vertebral e com o foco na redução de dores. Neste estudo, quando estas dores reduzem ou cessam com a prática do Pilates, as motivações para a sua continuidade são substituídas pelos benefícios nos aspectos de bem-estar, estéticos funcionais e pela singularidade dos aspectos somáticos proporcionados com a prática do

Mendes e Medeiros, 2025. Efetividade da estabilização central no método pilates.

Pilates, garantindo a permanência na prática, mesmo após ter atendido à sua motivação inicial. A prática do Pilates, associada à demais práticas corporais, pode ser mantida uma vez que os maiores efeitos são de aprimoramento de técnicas relacionadas à capacidade de equilíbrio, estas que são proporcionadas pelo trabalho do core, ou estabilização central, no método Pilates.

A continuidade de duas práticas distintas em associação, parece se dar pelas suas complementações, estimulando o indivíduo ao maior nível de atividade física. Logo, os benefícios e as singularidades do método Pilates podem ser determinadas pela estabilização central trabalhada no método visto que influi no bem-estar, nos aspectos somáticos e está associada ao aprimoramento de técnicas, sendo este o efeito predominante de transferência positiva para as demais práticas. As identificações destes efeitos são influenciadas pelo conhecimento que os voluntários possuem do core, podendo o método de ensino nos estúdios de Pilates e formação profissional dos voluntários serem os fatores determinantes. Junto ao tempo de prática, estes fatores parecem influenciar na percepção da prática do Pilates. Quando os estudos sobre Pilates abrangem, em sua maioria, o tratamento e prevenção de dores, outros aspectos são pouco abordados, assim como os princípios globais do Pilates, necessitando de mais estudos relacionados ao desenvolvimento e aprimoramento de habilidades no Pilates e suas influências em demais práticas e nas atividades de vida diária, assim como estudos sobre a metodologia de ensino da técnica, como e em que isto pode influenciar os praticantes de Pilates¹.

De acordo com⁷, o método Pilates é eficaz para o tratamento de dor lombar crônica, pois melhora a coordenação, resistência, força muscular, flexibilidade e postura, com destaque para a força muscular, por priorizar o aumento da força abdominal e do tronco, a fim de estabilizar a coluna. Desta forma, cumpre aos fisioterapeutas analisarem mais profundamente os resultados dos tratamentos da lombalgia crônica, por meio dos seus exercícios, para o desenvolvimento de outros planos de prevenção, intervenção e tratamento e, posteriormente, divulga-los a fim de tornar o Método mais interessante e acessível ao público.

4 CONCLUSÃO

Mendes e Medeiros, 2025. Efetividade da estabilização central no método pilates.

Dentre as abordagens do método Pilates está a estabilização central, que é a prática de exercícios que visam ativar os músculos profundos do tronco e da pelve, também chamados de músculos power house. É considerada a cintura anterior e posterior que se estende desde a base das costelas até a região pélvica inferior. O limite do centro de força atinge a pelve, fazendo com que os músculos do assoalho pélvico também sejam acionados durante o treino, esta área deve se contrair voluntariamente, e o abdômen, em relação ao controle do umbigo, é trazido até a coluna lombar.

Os exercícios do método Pilates melhoram a respiração, o alinhamento postural e o fortalecimento muscular organizado, importantes para o alívio e prevenção de dores na coluna, além de auxiliar no controle motor e na força das extremidades (braços e pernas).

5 REFERÊNCIAS

1. Oliveira FM. A estabilização central no método Pilates e suas possíveis transferências nas práticas corporais. Monografia. Universidade Federal de São Paulo. Santos. 2017; 58.
2. Segarra V, Heredia JR, Peña G, Sampietro M, Moyano M, Mata, F, et al. Core y sistema de control neuro-motor: mecanismos básicos para la estabilidad del raquis lumbar. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. 2014; 28(3):521-529.
3. Macedo CG, Hass AN, Goellner SV. O método Pilates no brasil segundo a narrativa de algumas de suas instrutoras pioneiras. Pensar a Prática, Goiânia. 2015; 18 (3):571-583.
4. Santos AB. Análise comparativa de variáveis biomecânicas e da percepção de esforço do exercício leg work do Pilates realizado na Chair e no Reformer. Dissertação. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2010; 115.
5. Panelli C, Marco A. Método Pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda a vida. São Paulo: Phorte, 2017; 230.
6. García VFJ, Barbado D, Pérez MV, Sánchez HS, Recio JC, Elvira JLL, et al. Core stability: evaluación y criterios para su entrenamiento. Revista Andaluza de Medicina Del Deporte. 2015; 8(3):130-137.
7. Toneti MBF, Cabral FD, OLIVEIRA DG. A eficácia da estabilização central com a prática do método Pilates no tratamento de dor lombar crônica. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro. 2022; 3: ISSN 2178-6925.

Mendes e Medeiros, 2025. Efetividade da estabilização central no método pilates.

- 8.** Schmit EFD, Candotti CT, Rodrigues AP, Souza C, Melo MO, Loss JF. Efeitos do Método Pilates na postura corporal estática de mulheres: uma revisão sistemática. *Fisioter Pesqui.* 2016; 23(3):329-35.
- 9.** Marés G, Oliveira HB, Piazza MC, Preis C, Bertassoni Neto L. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. *Fisioter. Mov., Curitiba.* 2012; 25(2): 445-451.
- 10.** Gerhardt TE, Silveira DT. (Org.). *Métodos de pesquisa.* Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009; 120.
- 11.** Miranda DRO, Santos, JCC, Oliveira SS, Estrázulas, JA. Importância da estabilização segmentar no tratamento de lombalgia crônica com o método Pilates. uma revisão sistemática. *EFDeportes.com, Revista Digital.* Buenos Aires. 2013; 182.