# TRATAMENTO CONSERVADOR DA ESCOLIOSE: COMPARAÇÃO ENTRE PILATES E CINESIOTERAPIA.

Ana Caroline Miranda de Almeida[1], Andressa Borges da Silva[2], Bruna Yasmin Moura de Oliveira[3], Maria Luísa Sousa Ferreira[4],Kássia Nayara de Melo Araújo[5]

## INTRODUÇÃO

A Escoliose Idiopática é caracterizada por uma deformidade tridimensional da coluna vertebral, associada ao desvio lateral e a rotação vertebral, sendo mais prevalente durante a infância e adolescência. Essa condição pode ocasionar alterações posturais, funcionais e respiratórias, interferindo na qualidade de vida dos indivíduos acometidos, além de representar a forma mais comum de distúrbios posturais em crianças e adolescentes, podendo progredir durante o período de crescimento corporal. (OLIVEIRA et al., 2024)

O Método Pilates consiste em uma abordagem terapêutica baseada na realização de exercícios controlados que integram respiração, fortalecimento muscular, flexibilidade, equilíbrio e consciência corporal. Seu principal objetivo é promover o alinhamento postural, a estabilidade do centro corporal (core) e o controle dos movimentos, sendo amplamente utilizado na prevenção e reabilitação de alterações musculoesqueléticas e posturais (PINTO et al., 2022).

Em decorrência desses fatores, o tratamento conservador vem sendo utilizado com objetivo de minimizar a progressão da curvatura escoliótica, melhorar o alinhamento postural e promover maior funcionalidade aos pacientes. Entre os recursos fisioterapêuticos mais utilizados, destacam-se o pilates e a cinesioterapia, que atuam no

[1]Acadêmica do 5° período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E-mail:carolmiranda013@gmail.com
[2]Acadêmica do 5° período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E-mail: andressab321@outlook.com
[3]Acadêmica do 5° período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E-mail: brunayasmin4@icloud.com
[4]Acadêmica do 5° período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E-mail: malusouzaferreira.itb@gmail.com
[5]Orientadora: Professora da Faculdade de Itaituba. E-mail: fisioterapeutakassia@gmail.com

fortalecimento muscular, flexibilidade, estabilidade postural e consciência corporal. Estudos apontam que essas abordagens terapêuticas contribuem significativamente para redução de dor, melhora da deformidade da coluna e aumento da qualidade de vida em adolescentes com escoliose idiopática. (GOU et al., 2021; ALVES et al., 2024)

O presente estudo tem como objetivo: comparar a eficácia do pilates e da cinesioterapia no tratamento conservador da escoliose idiopática em adolescentes, descrevendo as principais características da patologia e identificando os recursos mais utilizados. Além disso, busca avaliar os benefícios do método pilates e da cinesioterapia na melhora postural, funcional e na qualidade de vida dos pacientes, analisando os efeitos dessas abordagens terapêuticas na redução da curvatura escoliótica e na promoção da funcionalidade corporal.

Diante da relevância do tratamento conservador na escoliose idiopática em adolescente torna-se necessário analisar quais recursos fisioterapêuticos apresentam melhores resultados na redução da curvatura vertebral e na melhora funcional dos pacientes.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo. Os dados foram obtidos por meio de buscas realizadas nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO, PubMed e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), abrangendo publicações entre os anos de 2020 e 2026. As palavras-chave utilizadas foram: “escoliose idiopática”, “pilates”, “cinesioterapia”, “tratamento conservador” e “fisioterapia”. Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos completos disponíveis em língua portuguesa e inglesa, que abordassem intervenções fisioterapêuticas conservadoras em crianças e adolescentes com escoliose idiopática. Foram excluídos estudos duplicados, artigos incompletos e pesquisas que não apresentavam relação direta com a temática proposta.

Após a análise dos estudos encontrados, foram selecionados 6 artigos científicos com maior relevância para o desenvolvimento da pesquisa, no que tange a comparação

dos efeitos do Pilates e da cinesioterapia no tratamento conservador da escoliose idiopática em adolescentes.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados demonstrou que o tratamento conservador da escoliose idiopática apresenta resultados positivos na melhora postural, funcional e na qualidade de vida dos pacientes. Os estudos analisados apontam que diferentes recursos fisioterapêuticos podem contribuir para o controle da progressão da curva escoliótica, melhora da simetria corporal, fortalecimento muscular e aumento da capacidade funcional dos indivíduos acometidos pela patologia.

Entre as intervenções investigadas, o método Pilates apresentou resultados satisfatórios relacionados ao fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna, melhora do equilíbrio, da consciência corporal e do alinhamento postural. A pesquisa realizada por Gou et al., 2021 observou que a prática do Pilates favorece o controle motor e contribui para a redução das limitações funcionais decorrentes da escoliose idiopática. Evidencia-se a importância de exercícios que promovam estabilidade motora e contribuam para a funcionalidade dos adolescentes durante o período de crescimento corporal.

Da mesma forma, a cinesioterapia mostrou-se eficaz no tratamento conservador da escoliose idiopática. Segundo Cordeiro et al. (2020), os exercícios terapêuticos específicos auxiliam na correção postural, no fortalecimento muscular e na melhora da mobilidade corporal. Os autores destacam ainda que a intervenção fisioterapêutica regular pode contribuir para a redução da progressão da curvatura escoliótica e para o aumento da funcionalidade dos pacientes, corroborando os resultados encontrados nos demais estudos incluídos nesta revisão.

Outros achados demonstraram que a associação entre diferentes recursos fisioterapêuticos tende a produzir resultados mais abrangentes quando comparada à utilização isolada de uma única técnica. A revisão integrativa de Alves et al. (2024), bem como o estudo de Barros (2025), evidenciam que programas terapêuticos combinando exercícios específicos, reeducação postural e outras intervenções conservadoras

favorecem ganhos relacionados à estabilidade postural, função respiratória e qualidade de vida. Esses resultados estão de acordo com a literatura recente, que recomenda abordagens multidimensionais para o manejo da escoliose idiopática.

Além disso, a revisão de literatura realizada por Alves et al. (2024) destaca que os Exercícios Fisioterapêuticos Específicos para Escoliose (EFEE), principalmente quando associados ao uso de órteses, apresentam melhores resultados no controle da progressão da curva e na melhora funcional dos pacientes. Em contrapartida, abordagens isoladas, como a terapia manual sem associação a exercícios terapêuticos, demonstraram menor efetividade na evolução clínica dos indivíduos.

Dessa forma, os estudos analisados convergem ao demonstrar que tanto o Pilates quanto a cinesioterapia constituem recursos eficazes para o tratamento conservador da escoliose idiopática. Entretanto, a escolha terapêutica deve considerar as características individuais de cada paciente, incluindo idade, grau da curvatura, capacidade funcional e objetivos do tratamento. A individualização da conduta fisioterapêutica, associada à utilização de diferentes recursos terapêuticos, parece ser o fator mais relevante para a obtenção de resultados clínicos satisfatórios.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tratamento conservador da escoliose idiopática, por meio do Pilates e da cinesioterapia, apresenta efeitos positivos na melhora postural, funcional e na qualidade de vida dos adolescentes. Os estudos analisados demonstraram que ambas as abordagens fisioterapêuticas contribuem para o fortalecimento muscular, redução da dor, melhora da flexibilidade e controle da progressão da curvatura escoliótica. Portanto, a fisioterapia oferece recursos significativos no manejo conservador da escoliose idiopática, sendo necessária a individualização do tratamento para obtenção de melhores resultados clínicos.

## REFERENCIAS

ALVES, Y. M. et al. **Efeitos do tratamento conservador da escoliose idiopática em adolescentes: uma revisão de literatura.** Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física, Vitória, v. 13, n. 1, p. 55-61, 2024.

PINTO, J. R.; SANTOS, C. S.; SOARES, W. J. S.; RAMOS, A. P. S. **Is pilates better than other exercises at increasing muscle strength?** A systematic review. Heliyon, v. 8, n. 11, e11564, 2022. DOI: 10.1016/j.heliyon.2022.e11564.

BARROS, T. C. P. **Aplicabilidade de recursos fisioterápicos na reabilitação da escoliose idiopática no adolescente: revisão sistemática.** Caderno de Publicações Univag, n. 15, p. 34-42, 2025. DOI: 10.18312/cadernounivag.v15i15.3228.

CORDEIRO, S. E. M.; SILVA, E. C. da; LOPES, L. H. de A.; LEÃO, L. F.; CAMPOS, H. L. de M. **Cinesioterapia aplicada ao tratamento da escoliose em adolescentes: um estudo de qualidade metodológica.** Fisioterapia Brasil, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, p. 428-437, 2020. DOI: 10.33233/fb.v21i4.3916.

OLIVEIRA, F. E. S. de; PEREIRA, L. F**. A importância dos recursos fisioterapêuticos para crianças e adolescentes com escoliose idiopática.** RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber, São Paulo, v. 1, n. 2, 2024. DOI: 10.51473/rcmos.v1i2.2024.724.

GOU, Y.; LEI, H.; ZENG, Y.; TAO, J.; KONG, W.; WU, J. **O efeito do treinamento de exercícios de Pilates para escoliose na melhora da deformidade da coluna e da qualidade de vida:** meta-análise de ensaios clínicos randomizados. Medicine, Philadelphia, v. 100, n. 39, e27254, 2021.