www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v.30, n.163, 2026 | DOI: 10.69849/x44mp981

Aplicação do método Pilates na reabilitação funcional de adultos com histórico de síndrome de Osgood-Schlatter

Application of the Pilates method in the functional rehabilitation of adults with a history of Osgood-Schlatter syndrome

Fernando Lucas Esteves Ferreira
Gabrielle Máximo Pedrero
Geovanna Martins Biagio
Isabella Moreira Teodoro
Julia Andrade Santos
Larissa Pessoa Vitoriano
Uerley Magalhães Franchi

RESUMO

A síndrome de Osgood-Schlatter afeta a região anterior do joelho e está associada à sobrecarga repetitiva do tendão patelar sobre a tuberosidade da tíbia. Embora seja mais comum na adolescência, algumas pessoas continuam apresentando dor e limitações na vida adulta. O Método Pilates tem sido utilizado na reabilitação musculoesquelética por seus benefícios relacionados à força muscular, à mobilidade e ao controle postural.

Este estudo teve como objetivo analisar e discutir a aplicação do Método Pilates na reabilitação funcional de adultos com histórico de síndrome de Osgood-Schlatter, buscando compreender seus possíveis efeitos sobre a dor, a funcionalidade e a qualidade de vida.

Foi realizada uma revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, com buscas no Google Acadêmico, SciELO, PubMed e bibliotecas virtuais. Foram consultados livros, artigos científicos, teses, dissertações e materiais acadêmicos relacionados ao tema. Após a seleção e a leitura dos estudos, as informações foram organizadas e analisadas de forma descritiva.

Os estudos analisados apontaram benefícios do Pilates em diferentes condições

musculoesqueléticas, como redução da dor e melhora da força muscular, da mobilidade e da funcionalidade. Também foram encontrados resultados favoráveis ao tratamento conservador da síndrome de Osgood-Schlatter. Entretanto, os trabalhos reunidos não permitem confirmar os efeitos específicos do Pilates em adultos com histórico dessa condição.

Conclui-se que os benefícios observados em outras condições ajudam a discutir o Pilates como uma possível opção complementar de reabilitação. Ainda são necessárias pesquisas específicas para avaliar seus efeitos sobre a dor, a funcionalidade e a qualidade de vida nessa população.

Palavras-chave: Método Pilates; Reabilitação Funcional; Síndrome de Osgood-Schlatter; Fisioterapia; Dor Musculoesquelética.

ABSTRACT

Osgood-Schlatter disease affects the anterior region of the knee and is associated with repetitive loading of the patellar tendon at the tibial tuberosity. Although it is more common during adolescence, some people continue to experience pain and limitations in adulthood. The Pilates method has been used in musculoskeletal rehabilitation for its benefits related to muscle strength, mobility, and postural control.

This study aimed to analyze and discuss the application of the Pilates method in the functional rehabilitation of adults with a history of Osgood-Schlatter disease, exploring its potential effects on pain, function, and quality of life.

A literature review with a qualitative and descriptive approach was conducted through searches in Google Scholar, SciELO, PubMed, and virtual libraries. Books, scientific articles, theses, dissertations, and academic materials related to the topic were consulted. After study selection and reading, the information was organized and analyzed descriptively.

The studies reviewed reported benefits of Pilates in different musculoskeletal conditions, including pain reduction and improvements in muscle strength, mobility, and function. Favorable outcomes were also reported for conservative treatment of Osgood-Schlatter disease. However, the included studies do not establish the specific effects of Pilates in adults with a history of this condition.

The benefits observed in other conditions provide a basis for discussing Pilates as a possible complementary rehabilitation option. Further research is needed to evaluate its effects on pain, function, and quality of life in this population.

Keywords: Pilates Method; Functional Rehabilitation; Osgood-Schlatter Disease; Physiotherapy; Musculoskeletal Pain.

1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de Osgood-Schlatter caracteriza-se como uma condição osteomuscular associada ao processo inflamatório da tuberosidade anterior da tíbia, geralmente desencadeado pela sobrecarga repetitiva exercida sobre o tendão patelar durante atividades físicas intensas. Embora seja mais frequentemente observada em adolescentes em fase de crescimento, muitos indivíduos podem apresentar sintomas persistentes na vida adulta, incluindo dor, limitações funcionais e dificuldades na realização de atividades cotidianas e esportivas. Nesse contexto, Ladenhauf, Seitlinger e Green (2020) ressaltam que a síndrome pode comprometer significativamente a funcionalidade do joelho, especialmente quando não há um acompanhamento terapêutico adequado durante sua evolução clínica.

As repercussões funcionais decorrentes da Síndrome de Osgood-Schlatter estão relacionadas principalmente à dor anterior no joelho, redução da mobilidade articular, desequilíbrios musculares e diminuição da capacidade funcional. Pereira Júnior et al. (2022) apontam que a atuação fisioterapêutica possui papel essencial no manejo conservador da síndrome, contribuindo para o controle do quadro álgico, melhora biomecânica e recuperação funcional do membro acometido. Dessa maneira, observa-se a necessidade de estratégias terapêuticas capazes de promover fortalecimento muscular, estabilidade articular e melhora do desempenho funcional sem aumentar a sobrecarga na articulação do joelho.

Entre os recursos utilizados pela fisioterapia contemporânea, o Método Pilates vem se destacando devido à sua abordagem baseada em exercícios controlados, fortalecimento do centro de força corporal, consciência postural e equilíbrio muscular. Os benefícios do Método Pilates têm sido amplamente descritos na literatura científica em diferentes condições musculoesqueléticas. Franco (2023) enfatiza que a prática do Pilates contribui para o fortalecimento

muscular, melhora da flexibilidade, alinhamento postural, coordenação motora e condicionamento físico geral, fatores fundamentais no processo de reabilitação funcional. Em indivíduos com alterações articulares e dores crônicas, o método também demonstra potencial para auxiliar na redução das tensões mecânicas sobre as articulações, favorecendo maior estabilidade e eficiência funcional durante os movimentos.

Estudos recentes evidenciam ainda a eficácia do Pilates no controle da dor e na melhora da funcionalidade em indivíduos acometidos por disfunções musculoesqueléticas. Resende e Tavares (2025) destacam que o método apresenta resultados positivos na diminuição da dor crônica e na recuperação funcional, promovendo melhora significativa da qualidade de vida dos pacientes submetidos à intervenção fisioterapêutica. De maneira semelhante, Franks, Thwaites e Morris (2023) observaram que o fortalecimento do core proporcionado pelo Pilates favorece maior estabilização lombopélvica e melhora do controle biomecânico corporal.

No contexto das alterações articulares do joelho, o Método Pilates também demonstra resultados relevantes na reabilitação funcional. Pereira, Neto e Rodrigues (2025) salientam que o método contribui para a melhora da funcionalidade, do equilíbrio e da força muscular em indivíduos com osteoartrose de joelho, além de promover redução da dor e melhora da mobilidade articular. Esses benefícios tornam o Pilates uma alternativa terapêutica promissora para indivíduos com histórico de Síndrome de Osgood-Schlatter, considerando as semelhanças funcionais relacionadas ao comprometimento do joelho e às limitações decorrentes da dor.

Apesar do crescente número de estudos relacionados ao Método Pilates na reabilitação musculoesquelética, ainda são limitadas as pesquisas que abordam especificamente sua aplicação em adultos com histórico de Síndrome de Osgood-Schlatter. Diante disso, surge a seguinte problematização: quais são os efeitos da aplicação do Método Pilates na reabilitação funcional de adultos com histórico de Síndrome de Osgood-Schlatter?

A relevância desta pesquisa fundamenta-se na necessidade de ampliar o conhecimento científico acerca de estratégias fisioterapêuticas conservadoras

capazes de reduzir a dor, melhorar a funcionalidade e contribuir para a qualidade de vida desses indivíduos.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Analisar e discutir a aplicação do Método Pilates na reabilitação funcional de adultos com histórico de Síndrome de Osgood-Schlatter, visando compreender seus efeitos na melhora da dor, da funcionalidade e da qualidade de vida.

2.2 Objetivos Específicos

- Descrever as características clínicas e funcionais da Síndrome de Osgood-Schlatter e suas repercussões no joelho.
- Identificar, na literatura científica, os principais benefícios do Método Pilates na reabilitação musculoesquelética.
- Analisar as evidências científicas sobre a eficácia do Método Pilates na redução da dor e na melhora da funcionalidade em indivíduos com histórico da síndrome.

3 METODOLOGIA

O presente estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão integrativa da literatura acerca da aplicação do Método Pilates na reabilitação funcional de adultos com histórico de Síndrome de Osgood-Schlatter. A pesquisa foi conduzida com o objetivo de reunir, analisar e discutir evidências científicas relacionadas aos benefícios do Pilates na redução da dor, melhora da funcionalidade e qualidade de vida em indivíduos acometidos por alterações musculoesqueléticas envolvendo o joelho. Para isso, realizou-se um levantamento teórico fundamentado em publicações científicas relevantes para a temática abordada.

A busca pelos materiais ocorreu em bases de dados eletrônicas reconhecidas na área da saúde e produção científica, sendo utilizadas as plataformas Google Académico, Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e bibliotecas virtuais. Nessas bases, foram pesquisados artigos científicos, livros, dissertações, teses, trabalhos acadêmicos e sites científicos relacionados ao

tema da pesquisa. A utilização de diferentes fontes de informação possibilitou maior abrangência teórica e diversidade de dados científicos, contribuindo para a construção do referencial teórico e análise dos resultados encontrados na literatura.

Durante o processo de busca, foram utilizados descritores em português e inglês relacionados ao tema do estudo, tais como “Síndrome de Osgood-Schlatter”, “Osgood-Schlatter Disease”, “Método Pilates”, “Pilates”, “Fisioterapia”, “Reabilitação funcional”, “Dor musculoesquelética” e “Joelho”. Os descritores foram combinados por meio dos operadores booleanos “AND” e “OR”, permitindo o refinamento dos resultados encontrados e facilitando a seleção de estudos compatíveis com os objetivos da pesquisa.

Após a etapa de busca bibliográfica, os estudos encontrados passaram inicialmente por uma leitura exploratória dos títulos e resumos, visando identificar sua relação com a temática proposta. Em seguida, realizou-se a leitura completa dos materiais considerados relevantes para a pesquisa, permitindo a seleção final das produções científicas utilizadas na construção do estudo. Os dados extraídos foram organizados de forma sistemática, considerando informações como autor, ano de publicação, objetivos, metodologia utilizada, principais resultados e conclusões apresentadas nos estudos analisados.

Posteriormente, foi realizada a tabulação dos dados coletados, organizando as informações em tabelas descritivas para facilitar a visualização, comparação e interpretação dos resultados encontrados na literatura científica. Essa organização permitiu identificar os principais benefícios do Método Pilates na reabilitação funcional, bem como as evidências relacionadas à redução da dor, fortalecimento muscular, estabilidade corporal e melhora funcional em indivíduos com alterações musculoesqueléticas semelhantes à Síndrome de Osgood-Schlatter.

A análise dos dados ocorreu de maneira qualitativa e descritiva, priorizando a interpretação crítica das informações apresentadas nos estudos selecionados. Os resultados foram discutidos de forma comparativa, buscando identificar convergências, divergências e contribuições científicas relacionadas à utilização do Método Pilates no contexto fisioterapêutico. A partir dessa análise, tornou-se possível compreender os impactos funcionais da síndrome e os benefícios proporcionados pela prática do Pilates na recuperação musculoesquelética e funcional do joelho.

3.1 Tipos de Estudos

A pesquisa caracterizou-se como um estudo de revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo. A revisão bibliográfica consistiu na análise de materiais científicos previamente publicados, permitindo reunir conhecimentos relevantes sobre a aplicação do Método Pilates na reabilitação funcional de adultos com histórico de Síndrome de Osgood-Schlatter. Esse tipo de pesquisa possibilitou a compreensão aprofundada do tema por meio da análise crítica de diferentes estudos científicos, favorecendo a construção de um embasamento teórico consistente.

A abordagem qualitativa foi adotada por possibilitar a interpretação dos dados de forma subjetiva e descritiva, sem utilização de procedimentos estatísticos ou análises quantitativas. Nesse contexto, buscou-se compreender os resultados apresentados pelos autores, interpretando as contribuições científicas relacionadas à fisioterapia, ao Método Pilates e às alterações funcionais decorrentes da síndrome. A análise qualitativa permitiu discutir os benefícios terapêuticos do Pilates de maneira aprofundada, considerando os diferentes contextos clínicos apresentados nos estudos selecionados.

O caráter descritivo da pesquisa esteve relacionado à organização e apresentação detalhada das informações encontradas na literatura científica. Dessa forma, o estudo descreveu conceitos, características clínicas, abordagens fisioterapêuticas, princípios do Método Pilates e evidências científicas sobre a reabilitação funcional do joelho. Além disso, a pesquisa buscou relacionar os resultados encontrados nos estudos analisados, favorecendo maior compreensão sobre a aplicabilidade do Método Pilates no tratamento conservador das disfunções musculoesqueléticas.

3. 2 Critérios para Exclusão dos Artigos

Para garantir maior confiabilidade científica e adequação dos materiais utilizados na pesquisa, foram estabelecidos critérios de exclusão durante a seleção dos estudos encontrados nas bases de dados. Inicialmente, foram excluídos artigos que não apresentavam relação direta com a temática proposta,

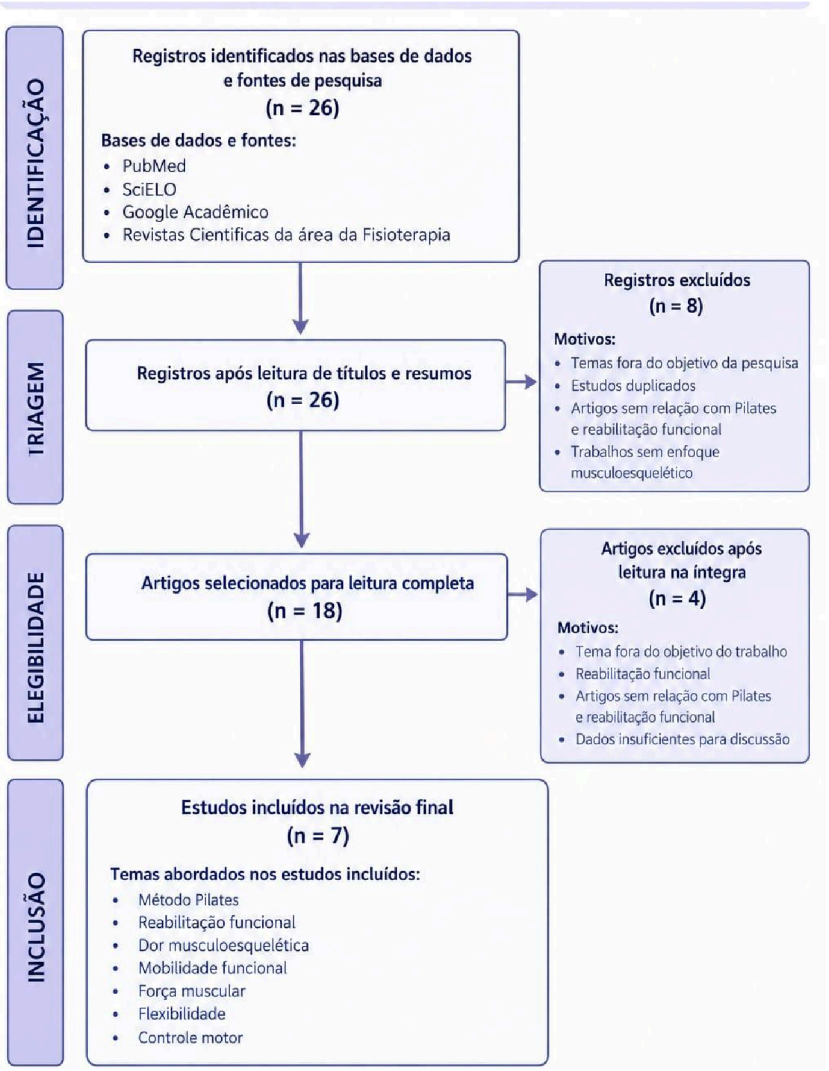
especialmente aqueles que não abordavam o Método Pilates, a fisioterapia musculoesquelética ou alterações funcionais relacionadas ao joelho.

Também foram excluídos estudos duplicados encontrados em mais de uma base de dados, evitando repetição de informações durante a análise bibliográfica. Trabalhos que apresentavam apenas resumo disponível, sem acesso ao texto completo, não foram incluídos na pesquisa, uma vez que impossibilitaram a análise detalhada dos objetivos, metodologia e resultados apresentados pelos autores.

Além disso, foram excluídos materiais considerados desatualizados ou que não apresentavam fundamentação científica adequada para os objetivos do estudo. Artigos de opinião, conteúdos sem comprovação científica, publicações não acadêmicas e estudos que não contribuem para a discussão sobre reabilitação funcional, Método Pilates ou Síndrome de Osgood-Schlatter também foram desconsiderados durante o processo de seleção.

Foram priorizados estudos publicados nos idiomas português e inglês, devido à maior disponibilidade de materiais científicos nessas línguas e à relevância das publicações encontradas nas bases de dados selecionadas. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, os estudos considerados compatíveis com os objetivos da pesquisa foram analisados integralmente e utilizados para a construção do referencial teórico, resultados e discussão do trabalho.

3.3 O fluxograma abaixo está apresentando as etapas que foram realizadas durante a revisão integrativa da literatura sobre Pilates e reabilitação funcional. A pesquisa inicialmente identificou 26 registros de artigos nas bases de dados PubMed, SciELO, Google Acadêmico e em revistas científicas da área da Fisioterapia. Após a análise dos títulos e resumos, foi realizada a leitura dos títulos e resumos, 8 registros foram descartados por não atenderem aos critérios estabelecidos. Posteriormente, 18 artigos foram selecionados para leitura na íntegra, dos quais 4 foram excluídos após uma análise detalhada. Ao final do processo, 7 estudos foram incluídos na revisão, abordando temas relacionados ao método Pilates, à reabilitação funcional e às condições musculoesqueléticas. Dessa forma, o fluxograma demonstra, de maneira organizada e transparente, o processo de seleção dos estudos utilizados na pesquisa.



4 RESULTADOS

O quadro abaixo apresenta os artigos publicados que abordam a síndrome de Osgood-Schlatter, com ênfase nas abordagens terapêuticas utilizadas no seu manejo e na atuação da fisioterapia. Os estudos analisados destacam os benefícios das intervenções fisioterapêuticas, como os exercícios de fortalecimento muscular, alongamento e o método Pilates, visando à redução da dor, à melhora da funcionalidade e à recuperação da capacidade de movimento dos indivíduos acometidos. Vejam a seguir os estudos apresentados no quadro 1.

Quadro 1 – Caracterização dos estudos selecionados sobre Método Pilates e reabilitação funcional

Autor/Ano	Objetivo	Amostra	Intervenção	Conclusão
Coelho, Dourado e Lima (2025)	Comparar Pilates de alta e baixa intensidade	Adultos com lombalgia crônica	Exercícios de Pilates	Ambos reduziram dor e incapacidade
Rossetti et al. (2023)	Associar Pilates à educação em dor	Idosos com lombalgia	Pilates e neuroeducação	Melhora funcional significativa
Franco (2023)	Identificar benefícios do Pilates no condicionamento físico	Adultos fisicamente ativos	Método Pilates	Melhorou postura e fortalecimento muscular
Pereira Júnior et al. (2022)	Discutir atuação fisioterapêutica na Osgood-Schlatter	Indivíduos com SOS	Fisioterapia conservadora	Exercícios auxiliam na recuperação funcional
Gaweł e Zwierzchowska (2021)	Relatar intervenções terapêuticas na Osgood-Schlatter	Caso clínico	Tratamento conservador	Melhorou funcionalidade do joelho
Ladenhauf, Seitlinger e Green (2020)	Atualizar conceitos sobre Osgood-Schlatter	Crianças e adolescentes	Revisão clínica	Síndrome compromete funcionalidade do joelho
Corp et al. (2020)	Revisar recomendações terapêuticas baseadas em evidências	Estudos europeus	Exercícios terapêuticos	Exercícios são eficazes na dor musculoesquelética

Fonte: Elaborado pelos autores (2026)

5 DISCUSSÃO

Corp et al. (2020)

O estudo de Corp et al. teve como objetivo analisar recomendações terapêuticas baseadas em evidências para o tratamento da dor cervical e lombar. Os autores destacam a importância dos exercícios terapêuticos no tratamento conservador das dores musculoesqueléticas. Esse trabalho contribui para a discussão sobre a utilização de exercícios na fisioterapia, embora não investigue especificamente o Método Pilates em adultos com histórico de Osgood-Schlatter.

Ladenhauf, Seitlinger e Green (2020)
Os autores realizaram uma atualização sobre a síndrome de Osgood-Schlatter, condição que afeta principalmente crianças e adolescentes e está relacionada à região anterior do joelho. O estudo aborda aspectos clínicos da síndrome e suas repercussões funcionais. Sua contribuição para o TCC está na compreensão das características da condição e das possíveis limitações que podem persistir após a fase de crescimento.

Gaweł e Zwierzchowska (2021) apresentaram um relato de caso sobre intervenções terapêuticas na síndrome de Osgood-Schlatter. De acordo com os resultados descritos no trabalho, o tratamento conservador contribuiu para a melhora da funcionalidade do joelho. O estudo ressalta a importância de uma abordagem individualizada, considerando as características do paciente e a evolução dos sintomas durante o processo de reabilitação.

Pereira Júnior et al. (2022) discutiram a atuação da fisioterapia na síndrome de Osgood-Schlatter, destacando a importância dos exercícios terapêuticos na recuperação funcional. A abordagem conservadora pode auxiliar no controle dos sintomas e na melhora da capacidade funcional, desde que respeite as condições e as necessidades individuais do paciente. Dessa forma, o estudo contribui para a discussão sobre a importância da fisioterapia no tratamento da síndrome.

Franco (2023) investigou os benefícios do Método Pilates para o condicionamento físico. Conforme os resultados apresentados na síntese do estudo, a prática contribuiu para a melhora da postura e o fortalecimento muscular. Esses aspectos são relevantes para a reabilitação musculoesquelética, pois o controle corporal e a força muscular podem favorecer a execução dos movimentos e das atividades diárias.

Rossetti et al. (2023) estudaram a associação entre o Método Pilates e a educação em neurociência da dor em idosos com dor lombar crônica. Os resultados descritos apontaram melhora funcional após a intervenção. A combinação entre exercícios e orientações sobre a dor pode contribuir para a compreensão dos sintomas e para a

realização das atividades cotidianas. Entretanto, é importante considerar que a população estudada apresenta uma condição diferente da síndrome de Osgood-Schlatter.

Coelho, Dourado e Lima (2025) compararam exercícios de Pilates de alta e baixa intensidade em pessoas com lombalgia crônica inespecífica. Segundo a referência apresentada no TCC, as duas abordagens produziram efeitos semelhantes sobre a dor e a incapacidade. Esses achados indicam que diferentes intensidades de exercício podem ser utilizadas na reabilitação, conforme as necessidades individuais. Contudo, os resultados não comprovam diretamente os efeitos do Pilates em adultos com histórico de Osgood-Schlatter.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluímos que, nos estudos analisados, podemos compreender que o Método Pilates pode contribuir para a reabilitação de pessoas que apresentam dor e limitações funcionais. Os exercícios podem ajudar a melhorar a força muscular, postura, mobilidade e o controle dos movimentos, favorecendo maior segurança e independência durante as atividades feitas no dia a dia. Em adultos com a síndrome de Osgood-Schlatter, o Pilates pode ser utilizado como parte do tratamento fisioterapêutico, desde que os exercícios sejam adaptados para as necessidades e condições de cada paciente. Portanto, o acompanhamento do fisioterapeuta é fundamental para respeitar os limites individuais e realizar com mais eficiência os exercícios de maneira segura. Por fim, novas pesquisas são necessárias para compreender melhor seus efeitos e auxiliar na elaboração de tratamentos mais eficazes para essa população. O método Pilates tem como objetivo trabalhar o corpo de uma forma integrada, ajudando a melhorar a qualidade de vida de pessoas com limitações fazendo até mesmo adaptações sobre o que pode ser utilizado para a melhora da dor ou até mesmo para prevenção. De forma geral o método pilates pode contribuir para a melhora quando bem aplicado e podendo trazer resultados que auxilia a percepção do corpo, ajudando o paciente a realizar suas atividades com mais controle e segurança, visando o desenvolvimento do paciente provando

que a prática do método pilates reduz dores e ajuda na funcionalidade dos pacientes em seus movimentos.

REFERÊNCIAS

COELHO, A. C. S.; DOURADO, J. F.; LIMA, P. O. de P. 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. **Journal of Physiotherapy**, v. 71, n. 2, p. 100-107, mar. 2025.

CORP, N. et al. Evidence-based treatment recommendations for neck and low back pain across Europe: a systematic review of guidelines. **European Journal of Pain**, v. 25, n. 2, p. 275-295, 12 nov. 2020.

FRANCO, P. A. Pilates na fisioterapia e seus benefícios para o condicionamento do corpo. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação - REASE**, v. 9, n. 1, 2023.

GAWEŁ, Eliza; ZWIERZCHOWSKA, Anna. Therapeutic interventions in Osgood-Schlatter disease: a case report. **Medicine (Baltimore)**, v. 100, n. 50, e28257, 2021. DOI: https://doi.org/10.1097/MD.0000000000028257. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34918694/. Acesso em: 26 abr. 2021.

LADENHAUF, Hannah N.; SEITLINGER, Gerd; GREEN, Daniel W. Osgood-Schlatter disease: a 2020 update of a common knee condition in children. **Current Opinion in Pediatrics**, v. 32, n. 1, p. 107-112, fev. 2020. DOI: https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000842. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31714260/. Acesso em: 26 abr. 2020.

PEREIRA JÚNIOR, Ademar Alves et al. A atuação do fisioterapeuta na síndrome de Osgood-Schlatter – SOS. **Revista Cathedral**, Boa Vista, v. 4, n. 4, 2022. Disponível em: http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral. Acesso em: 26 abr. 2022.

ROSSETTI, E. S. et al. Educação em neurociência da dor e Pilates para idosos com dor lombar crônica: ensaio clínico controlado randomizado. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 36, 2023.