BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DA DOR LOMBAR CRÔNICA

PAULA CECILIA DOS SANTOS¹; MAYARA DOS SANTOS¹; LUCAS MORAES REGO².

1- Fisioterapeutas formadas pela FACULDADE UNINASSAU ARACAJU.

2 - Docente da FACULDADE UNINASSAU ARACAJU.

Artigo submetido em: 05/12/2020.

Artigo aceito em: 16/12/2020.

Conflitos de interesse: não há.

E-mail para contato: pccecilia0@gmail.com

Resumo

O Método Pilates surgiu durante a I Guerra mundial, por Joseph Pilates com o objetivo de reabilitar os lesionados da guerra e atualmente esse método é utilizado pelos profissionais da saúde com o objetivo de integrar corpo e mente. O estudo tem por objetivo analisar informações científicas sobre a real eficácia do método Pilates na diminuição da dor lombar crônica. Trata-se de uma revisão de literatura, realizada por meio das bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde biblioteca COCHRANE e o portal da Biblioteca Virtual em Saúde. Utilizaram-se como critérios de inclusão, artigos originais e nacionais, com acesso livre gratuito e disponível em texto completo online e relacionados ao tema, foram excluídos artigos de revisão, fora da temática. O método pilates pode ser utilizado pelo fisioterapeuta para diversos fins, como no tratamento da dor lombar, mostrando mais uma ferramenta importante para diversificar e agregar no tratamento da dor lombar.

Palavras-chave: Dor lombar. Método pilates. Técnicas de exercício e de movimentos.

Abstract

The Pilates Method came into being during World War I by Joseph Pilates to rehabilitate war injured people, and today this method is used by health professionals to integrate body and mind. The aim of this study is to analyze scientific information about the real effectiveness of Pilates method in reducing chronic low back pain. This is a literature review, performed through the databases, Latin American and Caribbean Health Sciences Literature, the COCHRANE library and the Virtual Health Library portal. Original and national articles were accessed as inclusion criteria. free and available in full text online and related to the topic, review articles in foreign language and outside the theme were excluded. It is concluded that the pilates method can be used by the physiotherapist for various purposes, such as in the treatment of low back pain, proving to be another important tool to diversify and aggregate in the treatment of low back pain.

Keywords: Low back pain. Pilates Method. Exercise and movement techniques.

Introdução

A dor lombar crônica é uma das causas mais frequentes de afastamentos temporários ou definitivos nas atividades diárias e profissionais em indivíduos que sofrem com esse mal. E levando em consideração a quantidade de pessoas que sofrem diariamente com dores na lombar, é de fundamental importância a realização do estudo desse método, aplicado especificamente

ao tratamento da dor lombar crônica (APARICIO; PÉREZ, 2005).

De acordo com as estatísticas, 80% da população mundial sofrem de dor lombar, sejam elas crônicas ou agudas. Como método de tratamento a fisioterapia é uma boa opção para o alívio dessas dores. Por meio dos benefícios do método Pilates é possível estabelecer uma melhor qualidade de vida e o alívio da dor lombar crônica (PEREIRA; IVYE, 2017).

Caracterizada por um conjunto de movimento em que a posição neutra da coluna vertebral é sempre respeitada. Com o objetivo de melhorar a flexibilidade, a força muscular, a reeducação postural, por meio da concentração, do controle da respiração, contrações isométricas dos músculos, tendo como base, todo esse contexto para a execução dos exercícios (PANELLI; MARCO, 2009).

Os exercícios são divididos em níveis de dificuldade, pode ser, básico, intermediário e avançado. No nível básico os exercícios são mais estáveis e envolvem menos grupos musculares. O nível de dificuldade vai aumentando de acordo com a evolução do paciente, onde requer mais força dos grupos musculares, para gerar estabilidade e um maior equilíbrio e alongamento, cabe ao fisioterapeuta acompanhar a evolução do paciente, respeitando sempre os limites do mesmo (ANDREW; JOYCE, 2017).

Dessa maneira compreendem as razões do estudo a grande quantidade de pessoas, inclusive mulheres, portadoras de lombalgia, independente da causa. Sendo assim o método Pilates, tem uma grande eficiência no tratamento da dor lombar, sendo ela crônica ou aguda, mostrando ter resultados positivos no tratamento da dor, melhora a qualidade de vida, flexibilidade e proporciona um bem-estar em geral.

A hipótese do estudo é que o método pilates, pode ser uma boa opção para o tratamento da dor lombar crônica, sendo possível estabelecer uma melhor qualidade de vida e alívio da dor.

O estudo em questão tem por objetivo, analisar informações científicas sobre a real eficácia do método Pilates na diminuição da dor lombar crônica.

Metodologia

O presente estudo utilizou como método a revisão integrativa da literatura, tem como finalidade reunir e resumir o conhecimento científico já produzido sobre o tema. Para a elaboração da revisão as seguintes etapas foram percorridas: escolha do tema; estabelecimento de critérios para inclusão; busca na literatura; definição das informações relevantes a serem extraídas dos estudos selecionados; avaliação dos estudos incluídos seguida de uma composição resumida; interpretação dos resultados através de tabela; apresentação da discussão através do ponto de vista (MESQUITA et al., 2016).

A escolha do tema partiu da seguinte questão: qual a eficácia do Método Pilates para o controle da lombalgia? Para a seleção dos estudos foram consultadas as bases de dados, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), biblioteca COCHRANE e o portal da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), foi utilizado ainda o acervo de livros de fisioterapia e relacionados ao método em questão.

A busca online aconteceu através da utilização dos descritores em saúde: dor lombar, método pilates e técnicas de exercício e de movimentos, consultadas nos descritores em saúde (DeCS), com o auxílio do operador booleano. São palavras que informam ao sistema de busca como combinar os termos da pesquisa, onde se deram os seguintes cruzamentos: método pilates and dor lombar e dor lombar and técnicas de exercício e movimentos. Os critérios de inclusão foram artigos originais e nacionais, com acesso livre gratuito e disponível em texto completo online e relacionados ao tema, foram excluídos artigos de revisão fora da temática.

Foi realizada uma leitura exploratória e seletiva, dos títulos e resumos dos artigos, para determinar as informações pertinentes ao tema e a partir dessa seleção, foi excluídas as pesquisas sem relevância ao tema do estudo. Posteriormente fez-se uma leitura analítica, com finalidade de agrupar as informações contidas nos artigos, para responder os objetivos da pesquisa.

O instrumento de coleta de dados foi composto por periódicos analisados, autor/ano, amostra, desenho do estudo, intervenção e resultados por meio de quadro sintético. Organizados por meio de tabela, sucinta e individualmente para facilitar a análise crítica da amostra.

Por se tratar de uma pesquisa bibliográfica, os dados obtidos por meio dessa, seguiram princípios éticos previstos na lei dos direitos autorais 12.853/13, que dispõe em seu Art. 1º. Essa Lei regula os direitos autorais, entendendo-se sob esta denominação os direitos de autor e os que lhes são conexos.

Resultados e Discussão

Apesar da relativa escassez da literatura primária em Pilates, e dor lombar crônica, foi encontrada uma variedade de evidências publicadas sobre a eficácia do tema; segundo uma análise do estudo por

Araújo (2010) descobriu que o Pilates reduziu a dor e a deficiência.

Seguindo o relato na citação a cima Pereira; Ivey (2017), afirma que existe comprovação conclusiva que o Pilates é competente na redução da dor e incapacidade em indivíduos com dor lombar crônica. Ainda na mesma pesquisa, verificou-se que os efeitos do Método Pilates no alinhamento postural de cinco indivíduos com idade entre 50 e 66 anos.

Foram 36 aulas com 1 hora de duração realizadas 3 vezes por semana. Ao final do trabalho, observou-se que o alinhamento postural de várias partes do corpo apresentou uma ligeira melhora e as dores apresentaram uma diminuição considerável.

No entanto em Chirie; Wells (2013) já havia afirmado que o método oferece benefícios na correção da postura, onde atividades são feitas, levando um alinhamento da coluna e o desenvolvimento de cada musculo da região, e evitando uma series de problemas, decorrentes do mau posicionamento da coluna e dos ombros.

Com bases nos estudos realizados foi comprovado a efetivação no tratamento da dor lombar crônica a dor lombar é uma das principais causas que levam as pessoas a buscar o Pilates, e o método é mais que indicado em todos os casos sendo que o protocolo de tratamento é individual para cada paciente levando em consideração a gravidade e o quadro clinico do paciente.

Fente a afirmação de Panelli; Marco (2009) O método Pilates já vem sendo amplamente utilizado no mundo todo, com diversos propósitos. Terapia de exercício parece ser ligeiramente eficaz na diminuição da dor e melhorando a função em adultos com dor lombar crônica. Esse método está sendo cada vez mais aplicado para o tratamento da dor lombar, durante a última década.

É de fundamental importância salientar que as novas pesquisas e estudos comprovam que o tratamento Pilates vem evoluindo e aprimorando recursos para obter melhores resultados com ênfase na dor lombar.

De acordo com Loss (2010) o método Pilates é único quando comparado com exercícios mais tradicionais devido à sua forte ênfase no fortalecimento do núcleo, a estabilidade lumbopelvic e encorajamento de padrões de movimentos funcionais.

Um estudo realizado por Andrade; Araújo; Vilar (2005), envolvendo 28 pacientes com dor lombar crônica, com idade entre 20 e 60 anos, que foram divididos em partes iguais, um grupo seguiu um protocolo associando ao método Pilates por 6 semanas e o outro grupo não foi submetido a nenhum tratamento, o grupo submetido ao método mostrou grande eficácia na diminuição da dor, melhora da função, humor, equilíbrio e flexibilidade, e o outro grupo não houve melhora significativa. Esse estudo mostrou que a combinação do método Pilates com a práticas de outros exercícios, podem contribuir para uma melhora nos resultados.

Por intermédio das pesquisas realizadas para esse estudo, foi observado que os protocolos de tratamentos, mais utilizados pelos autores, em relação aos períodos de análise, foram realizados entre 6 a 8 semanas, por um período mínimo de 1h.

Apesar de inúmeras pesquisas comprovarem a eficiência desse método, algumas literaturas relatam que outros exercícios são eficazes nesse tratamento. Um estudo realizado por Costa; Alexandre (2005), não encontrou nenhuma diferença significativa na dor lombar entre 3 diferentes regimes de exercício Pilates.

Miyamoto et al. (2012) realizaram um estudo experimental com objetivo de verificar o efeito do Método Pilates no nível de flexibilidade de quadril e cintura escapular de idosos, notaram que, no decorrer do estudo, idosos que praticaram Pilates tiveram um aumento na flexibilidade, além de prevenir que ela piore com o avanço da idade. Diante disso, a prática do Pilates é aconselhada para esse público.

Luz Junior et al. (2013) fizeram uma pesquisa para uma comparação do Pilates com outras atividades comuns e perceberam que não houve diferenças significativas, a não ser em relação à dor, que diminuiu em curto prazo.

Em contrapartida, Marshall et al. (2013) realizaram um estudo no qual encontraram resultados positivos relacionados à eficácia e aos benefícios do método aplicados na dor lombar crônica não específica, agindo na redução da dor e incapacidade funcional.

Guclu-Gunduz et al. (2014) realizaram um estudo sobre o efeito do pilates em pacientes com Esclerose Múltipla e mostraram que um programa de

exercícios de oito semanas tem grande benefício no equilíbrio, na mobilidade e na força de indivíduos que apresentam a doença.

Já Tomruk et al. (2016) fizeram um estudo semelhante e constataram que, em 10 semanas, o Pilates apresentou diferença significativa no controle postural e na diminuição da fadiga dos indivíduos com esclerose. Além disso, demonstraram que o pilates é benéfico e seguro para ser usado na fase ambulatorial. Nota-se que o método pode ser utilizado para diversos tratamentos, como na Osteoporose, segundo Angin; Erden; Can (2015), que realizaram um estudo sobre o efeito do Pilates na densidade mineral óssea, no desempenho físico e na qualidade de vida de mulheres pós-menopausa.

Conclusão

Por meio de pesquisas de dados foi encontradas informações científicas sobre a real eficácia na diminuição da dor lombar crônica, na perspectiva de analisar os efeitos do Método Pilates no tratamento, a maioria dos estudos apresentados, em relação à dor lombar, mostrou significante melhora.

Considera-se que o método pilates pode ser utilizado pelo fisioterapeuta para diversos fins, como no tratamento da dor lombar, mostrando-se mais uma ferramenta importante para diversificar e agregar no tratamento da dor lombar.

Com este estudo, percebeu-se que um programa de Pilates para a dor lombar gera efeitos positivos no tratamento, pois traz benefícios na diminuição da dor, na redução da incapacidade funcional, no aumento da flexibilidade e força muscular de indivíduos. Além disso, melhora a qualidade de vida e diminui o medo de praticar exercício físico.

Referências

ACHOUR JÚNIOR, A. **Flexibilidade e alongamento:** saúde e bem estar. Barueri: Manole, 2004. 364 p.

ALEXANDRE, N. M. C.; MORAES, M. A. A. Modelo de avaliação físico-funcional da coluna vertebral. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 9, n. 2, p. 67-75, abr.2001.

ALTER, M. J. **Ciência da flexibilidade**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 1999. 365 p.

ANDRADE, S. C., ARAÚJO, A. G. R.; VILAR, M. J. P.; Escola de Coluna: revisão histórica e sua aplicação na lombalgia crônica. **Revista Brasileira de Reumatologia**. v. 45, n.4, p.224-228, ago. 2005.

ANDREW, A. JOYCE . **Núcleo de formação em distúrbios da lombar: papel do método pilates**. American College of Sports Medicine, 6f, 2017.

ANGIN, E; ERDEN, Z; CAN. F. Os efeitos dos exercícios clínicos de pilates na densidade mineral óssea, desempenho físico e qualidade de vida, de mulheres com osteoporose pós-menopáusicas. **Jornal Back Musculoskelet Rehabil**, v. 28, n. 4, p. 849-858, 2015.

AOKI, M. S.; KOLYNIK, I. E. G. G.; CAVALCANTI, S. M. B. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do Método Pilates. **Revista Brasileira de Medicina Esportiva**, v. 10, n. 6, p. 487-490, nov./dez., 2004.

APARICIO, E.; PÉREZ, J. **O Autentico Método Pilates: a arte do controle**. Tradução: Magda Lopes. São Paulo: Planeta do Brasil, 2005.

ARAÚJO, M. **Reeducação da dor crônica associada a escoliose não estrutural em universitários submetidos ao método pilates**.2010;9f – UNICEUMA. São Luiz. MA2010.

BARROS, A. J. S.; LEHFELD, N. A. S. **Fundamentos de metodologia científica:** um guia para a iniciação científica. 2. ed. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2000.

BATES, B.; BICKLEY, L. S.; SZILAGYI, P. G. **Propedêutica médica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. 938 p. 76.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Programa Nacional Contra as Doenças Reumáticas**; Ministério da Saúde; Direcção-Geral da Saúde; 26.03.2004.

BRICOT, B. **Posturologia**. 2. ed. São Paulo: Ícone, 2001.

CAMARÃO, Teresa. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Elsevier. 2004. p. 5-8.

CHERIE, WELLS. **Eficácia do exercício de Pilates no tratamento de pessoas com dor lombar crônica: uma**

revisão sistemática de revisões sistemáticas. BMC Medical Research Methodology. 12f, 2013;

COSTA, D.; ALEXANDRE, P. O efeito do treinamento contra resistência na síndrome da dor lombar. **Revista Portuguesa Ciência e saúde**, v.5, n.2, p.224-234, maio 2005.

GUCLU-GUNDUZ, A. et al. Os efeitos do pilates sobre o equilíbrio, mobilidade e força em pacientes com esclerose múltipla. **Revista Neuro Reabilitação**, v. 34, n. 2, p. 337-342, 2014.

LOSS, Jefferson. e colaboradores. **Atividade elétrica dos músculos oblíquos externos e multífidos durante o exercício de flexoextensão do quadril realizado no Cadillac com diferentes regulagens de mola a posições do indivíduo.** Revista Brasileira de Fisioterapia, São Carlos, v. 14, n. 6, p. 510-7, nov./dez. 2010.

MESQUITA, A. C et al. As redes sociais nos processos de trabalho em enfermagem: revisão integrativa da literatura. **Revista Escola de Enfermagem da USP**, v. 51, n. 03, p. 1-12, 2016.

PANELLI, C.; MARCO, A. D. **Método Pilates de condicionamento do corpo: Um programa para toda a vida.** São Paulo: Phort, 2009, 2. Ed., 160p.

PEREIRA, L.R.; IVYE R. **Tronco muscle emg durante exercícios intermediaste pilates mat em beginner saudável e crônicas indivíduos dor lombar.** Universidade Nacional de Ciências da Saúde, 8f, São Paulo: 2017.

TOMRUK, M.S. et al. Efeitos dos exercícios de pilates na interação sensorial, controle postural e fadiga em paciente com esclerose múltipla. **Revista Esclerose múltipla e distúrbios relacionados**, v. 3, n. 7, p. 70-73, 2016.