

O MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DE LOMBALGIA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Fernanda Lemos Ventura¹, Andréia Kely R.C. de Almeida²

Resumo: O método Pilates vem sendo difundido no Brasil há alguns anos por atuar tanto na prevenção quanto no tratamento de patologias e ainda melhorando a qualidade de vida de seus usuários. *É um dos* recursos utilizados por fisioterapeutas para o tratamento de lombalgias, uma patologia que acomete grande parte da população, gerando dor, desconforto, e, em muitos casos, incapacidade. O objetivo deste trabalho é avaliar a eficácia do método Pilates no tratamento da lombalgia através de uma revisão de bibliográfica.

Palavras-chave: dor crônica, dor lombar, fisioterapia

Introdução

O método Pilates foi desenvolvido por Joseph Pilates na Inglaterra no início da Primeira Guerra Mundial onde trabalhou como enfermeiro com o objetivo de reabilitar os soldados que sofreram danos causados pela guerra. Anos depois, Joseph abriu o primeiro estúdio de Pilates, onde trabalhou com dançarinos e bailarinos adaptando seu método para exercícios com uma força excêntrica e estática permitindo o fortalecimento do corpo como um todo sem desequilíbrios musculares ou gerando tensões. De acordo com Schoessler, et al (2009, p.38 apud Camarão, 2004) “O Método Pilates consiste em manter e corrigir a curvatura da coluna, além da preocupação com a consciência corporal e respiração em sintonia

¹Graduanda em Fisioterapia – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. E-mail: lemosfisioterapia@gmail.com

²Professora do Curso de Fisioterapia – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. E-mail: andreia@univicoso.com.br

com os movimentos”. Segundo Silva; Mannrich (2009, p. 450) “Os exercícios que compõe o método envolvem contrações isotônicas (concêntricas e excêntricas) e, principalmente, isométricas, com ênfase no que Joseph denominou *power house* (ou centro de força). Este centro de força é composto pelos músculos abdominais, glúteos e paravertebrais lombares, que são responsáveis pela estabilização estática e dinâmica do corpo. Então, durante os exercícios a expiração é associada à contração do diafragma, do transverso abdominal, do multifido e do músculos do assoalho pélvico” (apud Pires, 2005, p.10; Hodges, 1997, p.986) .

De acordo com Comunello (2011, p.5) “A postura corporal é estabelecida por estruturas músculo esqueléticas que interagem entre si durante toda a vida; em longo prazo estas podem evoluir para processos crônicos que causam dor e podem limitar o indivíduo para pratica de atividade física e laboral” (apud QUADROS; FURLANETTO, sd; MENDONÇA; SILVA, sd).

Bastante difundido no Brasil entre os profissionais da área da saúde e sua população, o método Pilates é usado como meio de prevenção e reabilitação de diversas patologias, dentre elas a lombalgia, que se caracteriza por dor intensa a moderada na região lombo-sacral da coluna vertebral que, em alguns casos, pode ser irradiada para um ou ambos os membros inferiores e quadris. De acordo com Schoessler, et al (2009, p38.) “Na população mundial adulta, de 70% a 80% têm ou terão lombalgia, considerada a segunda causa de afastamento do trabalho e de aposentadoria no período de maior produtividade” (apud Cailliet, 2001). Em um mundo completamente industrializado não é surpresa que a lombalgia tenha uma incidência alta em sua população, podendo levar a incapacitação e limitação dos indivíduos acometidos.

Desta forma, o presente artigo tem como objetivo identificar os efeitos do método Pilates na prevenção da dor lombar através de uma revisão bibliográfica.

Material e Métodos

Para desenvolvimento do presente artigo foi realizado uma revisão sistemática utilizando as seguintes bases de dados: Google Acadêmico, PubMed e Scielo acessados via Periódicos Caps em busca de artigos que utilizassem o método Pilates na prevenção e tratamento de lombalgias de pacientes de ambos os sexos. Foram excluídos artigos que não estivessem em português, que sua publicação tivesse ocorrido antes do ano de 2009, e que o uso do método Pilates fosse usado com pacientes com quaisquer outras patologias a não ser a lombalgia. A data da última busca foi em Março de 2018.

Resultados e Discussão

Inicialmente a pesquisava contava com 16 artigos que foram sendo excluídos por não preencherem os critérios de inclusão, restando 6 artigos.

Os 06 estudos restantes utilizam o método Pilates para tratamento da lombalgia, seja com exercícios no solo ou em aparelhos. Entre estes, 03 estudos foram realizados avaliações pré e pós tratamento, com avaliação da escala visual analógica da dor, a capacidade funcional dos pacientes e o índice de incapacidade. Utilizando para avaliação da capacidade funcional o Índice de incapacitação de Oswestry e a Escala Visual Analógica da dor (EVA) para mensuração da dor. Os outros 03 artigos tratam-se de revisões bibliográfica sobre o método Pilates na reabilitação e o tratamento da lombalgia.

Segundo Storch et al (2015, p.58) “O Índice de incapacitação de Oswestry (apud MONERATTI; PEREIRA, 2009, p. 45- 48) foi criado com a finalidade de avaliar como a dor lombar tem interferido

na realização das atividades cotidianas do paciente”. Já a EVA (Escala Visual Analógica da dor) segundo Queiroz et al (2017) é um instrumento unidimensional para avaliação da intensidade da dor por meio de uma linha com imagens e enumeradas de 1 a 10, possibilitando ao paciente marcar a dor sentida por ele no momento.

Todos analisaram a dor através da escala visual analógica da dor na região lombo-sacral devido ao fortalecimento e alongamento da musculatura abdominal e posterior de coxa. A dor lombar em muitos casos está associada à fraqueza muscular e a má postura. De acordo com Queiroz et al (2017. p 14, 15 apud NAHAS, 2013) “Nesse sentido, exercícios que desenvolvam força muscular favorecem a proteção das articulações, podendo prevenir lesões ligamentares e dores nas costas, além de ajudar a manter uma boa postura”.

Com relação à duração do tratamento e frequência dos atendimentos, foi analisado que 01 estudo utilizou o método durante 39 sessões com frequência de 03 vezes por semana, cada sessão com duração de 40 minutos. Outro utilizou o método durante 10 sessões com frequência de 02 vezes por semana, cada sessão com duração de 40 minutos. Outro utilizou o método durante 3 meses, não especificando frequência semanal, cada sessão com duração de 1h30min. O ultimo estudo utilizou o método durante 10 sessões com frequência de 02 vezes por semana, cada sessão com duração de 45 minutos. Os outros 02 artigos, tratam de uma revisão bibliográfica sistemática sobre o método Pilates na reabilitação.

Dos 06 estudos analisados, todos apresentaram diminuição nos valores da escala visual analógica da dor, nos que foram avaliados a capacidade funcional, os dois apresentaram melhora tanto nas atividades de vida diária quanto na flexibilidade, e o estudo de avaliou o índice de incapacidade mostrou que os pacientes se tornaram mais ativos fisicamente, diminuindo sua incapacidade.

O método Pilates consegue atuar no tratamento da lombalgia trazendo equilíbrio muscular, manutenção e melhora da propriocepção, fortalecimento e conscientização da musculatura do cinturão pélvico, com isso estabiliza-se a coluna lombar diminuindo seus desequilíbrios. De acordo com Storch et al., 2015, p 57 apud Martinez et al 2009) “Este cinturão sempre era explorado antes da execução de qualquer exercício, com objetivo de prevenir possíveis lesões articulares e musculares”.

Queiroz et al (2017) conseguiu aumentar a capacidade de contração dos músculos dos indivíduos envolvidos na sua pesquisa, através de exercícios de fortalecimento da musculatura abdominal, sendo esse fato de grande relevância considerado o fato da importância de uma boa manutenção desses músculos para a integridade da região lombar, principalmente em pacientes idosos.

No estudo realizado por Storch e seus colaboradores (2015) os principais ganhos estão relacionados ao fato da melhora da qualidade de vida e capacidade funcional de seus paciente, tornando-os ativos fisicamente. O Pilates ganha espaço no tratamento da lombalgia, uma vez que sua incidência tem aumentado, e influencia desde as atividades profissionais até as de lazer (SILVA e MANNRICH, 2009).

Conclusão

Os resultados dessa revisão afirmam que o método Pilates é eficaz na diminuição do quadro algico, ganho de força muscular e na melhora da qualidade de vida dos praticantes com lombalgias, podendo ser visto como mais um método fisioterapêutico para o tratamento da patologia, sendo um método simples, de fácil aplicação e trazendo orientação simples para as atividades de vida diárias dos usuários.

Referências Bibliográficas

COMUNELLO, J. F. **Benefícios do método Pilates e sua aplicação na reabilitação.** Instituto Salus, 2011.

KORELO, R. I. G. et al. **Efeito de um programa cinesioterapêutico de grupo, aliado à escola de postura, na lombalgia crônica.** Fisioterapia em Movimento: Curitiba, 2013; v.25, n.2, p 389-394.

QUEIROZ, L. C. S. et al. **Efeito do Pilates solo na força abdominal e na postura de mulheres idosas com lombalgia.** Interfaces Científicas – Saúde e Ambiente: Aracajú, 2017. v.6, n.1, p9-18.

SCHOSSLER, A. et al. **Efeitos dos exercícios do método Pilates em pacientes com dor lombar crônica.** Revista Conceito e Saúde: Editora Unijuí, 2009. p37-41 v.8.

SILVA, A. C. L. G; MANNRICH, G. **Pilates na Reabilitação: uma revisão sistemática.** Fisioterapia em Movimento: Curitiba, 2009; v.22, n.3, p 449-455.

STORCH, J. et al. **O método Pilates associado a orientações no estilo de vida em pacientes com lombalgia crônica.** LifeStyle Journal, 2015: v.2, n.2, p 53-66.