

7º SIMPÓSIO DE PRODUÇÃO ACADÊMICA DA FACULDADE DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

BENEFÍCIOS DO PILATES EM PACIENTES COM LOMBALGIA¹

BENEFITS DO PILATES IN PATIENTS WITH LOMBALGIA¹

Jussara Gonçalves Pena¹, André Chiapeta²

Resumo: *A dor lombar na maioria das vezes ocorre devido a um desequilíbrio dos estabilizadores da região lombo-pélvica, provocando dores, instabilidade da coluna e incapacidades. Os exercícios terapêuticos promovem redução da intensidade da dor e melhora da função. O principal objetivo do Pilates é fortalecer o centro do corpo, melhorando a estabilização da coluna vertebral. O objetivo do estudo foi avaliar a eficácia do método Pilates no tratamento da lombalgia. Foi realizado um estudo de revisão bibliográfica nos bancos de dados Google acadêmico no período de 2004 a 2015. Foram utilizados cinco artigos de ensaio clínico randomizado controlados ou não, publicados em português, que utilizassem o método Pilates no tratamento das lombalgias em adultos. Todos os estudos analisados apresentaram efeitos positivos na redução da dor, concluindo que método Pilates produz resultados satisfatórios no tratamento da lombalgia.*

Palavras-chave: *Estabilização, Lombalgia, Pilates*

Abstract: *Low back pain most often occurs because of imbalance hum of Stabilizers of lumbar-pelvic region, causing pain, instability Column and disabilities. The therapeutic exercises promote reduction of pain intensity and improved function. The principal objective doing Pilates and strengthen the center of the body, improving the stabilization of the spine. The study's goal was to evaluate the effectiveness of Pilates not treatment of low back pain. Was Held hum Literature Review Study nos Google Scholar databases in the period 2004 to 2015. Were used five randomized controlled clinical trial articles or not, published in Portuguese,*

1Graduanda em Fisioterapia – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail : jucanaa@hotmail.com

2Professor do curso de Fisioterapia - FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail :andreschiapeta@gmail.com.br

that would use the Pilates Method not the back pain and Treatment in Adults. All studies analyzed showed Positive Effects in Pain reduction, concluding que Pilates method produces satisfactory results in the treatment of low back pain.

Keywords: *Stabilization, Low back pain, Pilates*

Introdução

A lombalgia pode ser definida como uma dor localizada e um desconforto na região lombar, geralmente entre as costelas inferiores e o limite inferior das nádegas, sendo a intensidade variável conforme a postura e a prática de atividade física. A dor pode surgir acompanhada por limitação dolorosa aos movimentos e pode ser associada a uma dor referida ou irradiada. A lombalgia é um sintoma normalmente presente nas alterações músculo-esqueléticas da região lombar. Atinge cerca de 70% a 80% da população, afetando ambos os sexos, tendo uma maior prevalência em adultos jovens, em fase ativa. É uma das causas mais freqüentes de atendimento médico, e a segunda causa de afastamento do trabalho. (FERREIRA, 2011).

Dados da Organização Mundial da Saúde mostram que, no mundo, cerca de 80 a 85% dos episódios de dor nas costas não tem causa conhecida. E que a lombalgia é a desordem mais comum da coluna vertebral, afetando mais de 80% das pessoas em algum momento de sua vida, sendo que 90% dessas pessoas apresentarão mais de um episódio de dor lombar. (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2013).

O método Pilates foi criado por Joseph Pilates na década de 1920, um autodidata que se dedicou ao estudo da anatomia e fisiologia durante a 1ª Guerra Mundial, abordando conceitos de ginástica, yoga, artes marciais e dança. O método trabalha todo o corpo, principalmente o grupo muscular definido como Power House (Casa de Força), composto pela musculatura abdominal, transversa do abdômen, assoalho pélvico e paravertebrais. (KOLYNIAC IEG, CAVALCANTI SMB, AOKI MS, 2004).

O objetivo do presente estudo foi verificar os efeitos do Pilates no tratamento e na redução da dor e na funcionalidade de indivíduos com lombalgia.

Material e Métodos

A busca dos artigos foi realizada através do site Google acadêmico, Utilizando os descritores “lombalgia”, “Pilates na lombalgia”. Os artigos foram elegíveis para análise caso fossem estudos randomizados, sendo controlado ou comparativo, que tivessem na amostra indivíduos com dor lombar específica ou não, de ambos os sexos, com idade de 18 a 60 anos e que utilizassem instrumentos para avaliar a dor antes e após as sessões de Pilates. A pesquisa nas bases eletrônicas de dados resultou em cinco artigos. Após a observação e análise conforme os critérios de inclusão todos foram incluídos para análise, pois possuíam melhores padrões científicos.

Resultados e Discussão

Os resultados mostraram que a aplicação do método Pilates demonstrou uma melhora na qualidade de vida, flexibilidade, redução da dor lombar, propriocepção e funcionalidade para as AVDs.

O programa de exercícios do Método Pilates tem como foco o trabalho dos músculos posturais, pois ajudam a manter o balanço corporal que é fundamental para dar suporte à coluna. Particularmente, os exercícios melhoram a respiração, o alinhamento postural e o alongamento da musculatura profunda do tronco, que são importantes para aliviar e prevenir as dores na coluna. (KOLYNIK IEG, CAVALCANTI SMB, AOKI MS, 2004).

O estudo de RYDEARD ET AL (2006) demonstrou que houve melhora significativa na intensidade de dor e incapacidade funcional no grupo submetido à intervenção com o método Pilates. Esse resultado dá base científica para admitir que exercer uma abordagem terapêutica baseada no método Pilates em indivíduos com lombalgia é melhor do que apenas realizar cuidados habituais. Já Donzelli et al (2006) comparou o tratamento através do método Pilates com um protocolo de tratamento da Escola de Coluna utilizando exercícios básicos da Cinesioterapia para alongamento da cadeia posterior e fortalecimento da cadeia anterior através da Série de Willians. No seu estudo foram selecionados 53 pacientes com história de lombalgia há pelo menos três meses, dos quais apenas 43 se submeteram ao tratamento. Os mesmos foram divididos em dois

grupos, sendo 22 participantes do grupo que fez o Pilates e 21 do grupo de cinesioterapia convencional (controle). Cada grupo seguiu um protocolo de exercícios por 10 dias consecutivos com continuação dos exercícios em casa por 6 meses. Os resultados obtidos demonstraram, concordando com os achados dos outros estudos anteriormente citados, que houve redução na intensidade de dor em todos os voluntários estudados, sendo que o grupo submetido ao método Pilates mostrou um melhor desempenho na execução das técnicas e melhora da resposta ao tratamento.

De acordo com RAINVILLE, 2004. Os exercícios de Pilates são úteis para melhorar as deficiências freqüentemente presentes em pacientes com dor lombar, destacando a redução da flexibilidade, força e resistência cardiovascular; além de reduzir a dor.

Conclusões

Nos artigos analisados observou-se significativa melhora na dor lombar, além do aumento da flexibilidade e melhora da qualidade de vida dos participantes das pesquisas. Portanto, o método Pilates pode ser uma opção de tratamento eficaz, dentre os recursos fisioterapêuticos disponíveis. O método é uma intervenção diferenciada para o tratamento de pacientes com lombalgia, pois o método atua de maneira global, melhorando aspectos físicos e psicológicos. Outros estudos com amostra maiores e por um período mais longo de aplicação da técnica fazem-se necessários, para se obter mais evidências científicas na utilização do método pilates no tratamento da lombalgia.

Referências Bibliográficas

1-FERREIRA, D. F. **A eficácia da estabilização Segmentar nas lombalgias.** 2011. 60 f. Trabalho de Conclusão de Curso de Fisioterapia. Universidade Estadual de Paraíba, Campina Grande, 2011.

2-WORLD HEALTH ORGANIZATION. Department of Chronic Diseases and Health Promotion and Chronic Respiratory Diseases and Arthritis.

Disponível em site do Google acadêmico. Visualizado em 02/09/2015.

3-KOLYNIK IEG, CAVALCANTI SMB, AOKI MS. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método Pilates. Rev Bras Med Esporte. 2004;10(6):487-90.

4-RYDEARD, R.; LEGER, A.; SMITH, D. Pilates-Based Therapeutic Exercise: Effect on Subjects with nonspecific chronic low back pain and functional disability: A randomized controlled trial. Journal of Orthopedic and Sports Physical Therapy, 2006; v. 36, n. 7, p.132-135.

5-DONZELLI, S.; DI DOMENICA, E.; COVA, A. M.; GALLETI, R.; GIUNTA, N. Two different techniques in the rehabilitation treatment of low bck pain: a randomized controlled Triai. Europa Medicophysica 2006; v. 42, n.3, p 430-4.

6-RAIVILLE, J, Hartigan C, Martinez E, Limke J, Jouve C, Fino M. Exercise as treatment for chronic low back pain. The Spine Journal. 2004; 4: 106-15.