

A EFICÁCIA DO MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA

Nicole Trento Moraes¹
Thaine Cristina Garlet¹
Daniela Branco Liposcki^{1,2}

¹Centro Universitário Unifacvest, Lages, SC, Brasil

²Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil
nitrento@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A lombalgia é considerada uma das alterações musculoesqueléticas que mais afeta a sociedade, sendo também umas das principais causas de absenteísmo ao trabalho, causando incapacidade permanente em uma população ativa (ZAVARIZE, WECHSLER, 2012).

A Organização Mundial da Saúde reconhece a lombalgia como um comprometimento multifatorial que revela a perda ou anormalidade da estrutura da coluna lombar, de etiologia psicológica, fisiológica ou anatômica, levando a uma desvantagem que limita ou impede o desempenho das atividades físicas. Dentro dessa perspectiva podem-se evidenciar síndromes de uso excessivo, compressivas ou posturais, relacionadas à fraqueza muscular, desequilíbrios musculares, aumento da fadiga e instabilidade do tronco (JUNIOR, GOLDENFUM e SIENA, 2010).

Segundo Zavarize e Wechsler (2012) a dor lombar pode ser classificada de várias maneiras, sendo uma delas classificada de acordo com a duração. As agudas apresentam início súbito e com duração inferior a seis semanas, já as lombalgias subagudas tem duração de seis a doze semanas, e as crônicas são definidas com duração superior a doze semanas. Pode-se afirmar que as dores lombares classificadas como crônicas são caracterizadas por uma síndrome incapacitante e por dor, que perdura após o terceiro mês, a contar a partir do primeiro episódio de dor aguda, além de gradativa incapacidade, muitas vezes tendo início impreciso e com quadros instáveis de melhora e piora.

Quando se é acometido por dores crônicas, é de muita relevância exercitar-se, pois a prática de exercício pode reduzir problemas musculares e musculoesqueléticos, como encurtamento, perda de mobilidade articular e fraqueza, contribuindo assim para a dor. O tratamento dessa dor é dirigido à fonte de dor e a quaisquer deficiências ou limitações funcionais musculoesqueléticas, bem como quaisquer problemas e disfunções que podem ser prevenidos e identificados durante o processo de avaliação. O alongamento tem se mostrado muito eficaz para diminuição da dor e tensão muscular (ALMEIDA e JABUR, 2006).

Rodrigues et al (2010) relata que o método Pilates foi criado na Alemanha e dissipou-se por Nova Iorque após a Segunda Guerra Mundial tendo como seu idealizador Joseph Pilates. A técnica consiste na realização de exercícios físicos, cuja principal característica é o trabalho resistido e o alongamento dinâmico, sendo realizado em conjunto com a respiração seguindo princípios como: controle, precisão, centralização, fluidez de movimento, concentração e respiração. Os benefícios mais importantes do método compreendem a melhora da força, flexibilidade, postura e habilidades motoras. O ganho de flexibilidade e força dos músculos centrais do corpo, e estabilizadores profundos (multífido e transverso do abdome), que proporcionam estabilidade posterior para a coluna vertebral, garante estabilidade estática e dinâmica corporal, além de favorecer também o equilíbrio.

Essa técnica é caracterizada por movimentos em que os executantes mantêm a coluna vertebral em posição neutra, utilizando o recrutamento muscular apenas da

musculatura necessária, evitando fadiga precoce e diminuição da estabilidade corporal. Os exercícios envolvem contrações concêntricas, excêntricas e isométricas, com ênfase no Power house, denominado por Joseph Pilates como centro de força, composto pelos músculos abdominais, glúteos, e paravertebrais lombares, que tem sua função principal estabilizar estática e dinamicamente o corpo. O método previne lesões e proporciona um alívio nas dores crônicas, além de estimular a circulação, melhorar o condicionamento físico, a flexibilidade, amplitude muscular, alinhamento postural, melhorar a coordenação motora e os níveis de consciência corporal (ARAÚJO et al, 2010).

Portanto, este estudo teve como objetivo revisar a eficácia do Método Pilates no tratamento de lombalgia.

MÉTODO

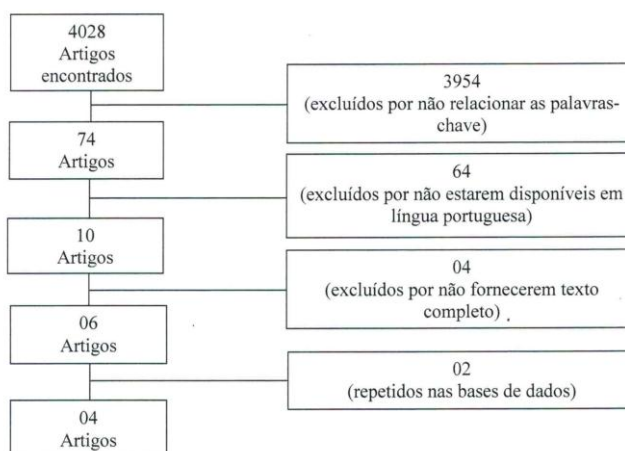
Foi realizada uma revisão sistemática nas bases de dados eletrônicas Scielo e Lilacs, com textos publicados em língua portuguesa, utilizando as seguintes palavras-chave: “Pilates”, “lombalgia” e “eficácia”. Foram consideradas apenas publicações dos últimos 5 anos e com disponibilidade de texto completo.

Inicialmente foram considerados todos os artigos que continham as palavras-chave, sendo excluídos aqueles publicados fora do período considerado. Posteriormente os artigos foram filtrados por títulos, sendo considerados apenas os que abordavam o tema Pilates no tratamento de lombalgia. As buscas nas bases de dados foram realizadas no período de Abril e Maio de 2014, abrangendo artigos científicos e ano de publicação entre 2009 e 2014. Após a leitura sistemática dos artigos selecionados, todo o material foi comparado a partir de uma leitura crítica. Finalmente os dados foram analisados descritivamente e por meio de gráficos e tabelas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste estudo foram encontrados inicialmente 3032 artigos no Scielo e 996 artigos no Lilacs. Desses, foram selecionados apenas os que abordavam o tema relacionado com o método Pilates.

A figura 1 mostra o fluxograma dos artigos pesquisados.



Desta forma, foram avaliados efetivamente quatro (4) artigos científicos que se enquadraram nos critérios de inclusão, sendo que estes estão apresentados na figura 2.

AUTORES	OBJETIVO	MÉTODO	RESULTADOS
Conceição, J. S.; Mergener, C. R. 2012	O objetivo do estudo foi avaliar a efetividade do método Pilates no tratamento de lombalgia crônica	Foram avaliadas 7 pacientes do feminino diagnosticadas com lombalgia e habilidades para executar exercícios de Pilates do nível básico. Utilizado escala de dor analógica visual (EAV) e questionário de Oswestry.	Houve melhora significativa da dor, demonstrada pela EAV, que inicialmente apresentava 7 e após 3 meses de tratamento reduziu para 1,7. Houve melhora na qualidade de vida com redução do Oswestry de 36,8% para 8%.
Silva, A. C. L. G.; Mannrich, G. 2009	Este estudo tem como objetivo geral analisar os aspectos relacionados ao uso do método Pilates na reabilitação.	Realizada uma revisão sistemática na base de dados MEDLINE e LILACS, utilizando como termo de procura a palavra Pilates	Os resultados mostraram que o método Pilates pode ser utilizado em diferentes populações como em idosos e gestantes e pode ser utilizado para diferentes finalidades, entre elas o tratamento da lombalgia independente da idade.
Miyamoto, G. C.; Costa, L. O. P.; Cabral, C. M. N. 2013	Revisar estudos controlados aleatorizados sobre a eficácia do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica não específica.	Buscas foram realizadas nas bases de dados MEDLINE, EMBASE, PEDRO, SCIELO, LILACS, CINAHL e CENTRAL em março de 2013.	Na metanálise houve diferença significativa para dor e incapacidade na comparação com nenhuma intervenção ou intervenção mínima. O método Pilates não foi superior para o desfecho dor com relação a outros exercícios a curto prazo.
Marés, G.; Oliveira, K.; B.; Piazza, M.; C.; Preis, C.; Neto, L.; B.; 2012	Este estudo tem como objetivo geral analisar os aspectos relacionados a importância da estabilização central no método Pilates.	Realizada revisão sistemática na biblioteca de Pontifícia Universidade Católica do Paraná, e também nas bases de dados BIREME, LILACS, PUBMED, CAPES e MEDLINE. A pesquisa abrangeu publicações entre 2000 e 2010.	A estabilização central ajuda o indivíduo a obter ganhos de força, controle neuromuscular, potência e resistência muscular, facilitando um equilibrado funcionamento muscular, obtendo um equilíbrio de carga apropriado dentro da coluna vertebral e pélvis.

Com base nesses dados fica evidente a carência de estudos científicos com relação ao tratamento de dores lombares pelo método Pilates, que atualmente ganha maior espaço no tratamento e prevenção de distúrbios musculoesqueléticos, devido ao maior número de músculos e articulações trabalhados na execução do exercício.

Para Conceição e Mergener (2012), o método Pilates proporcionou estabilização da coluna lombar, proporcionando uma melhora significativa na dor lombar e na qualidade de vida, pois o Pilates é um método que trabalha com exercícios musculares de baixo impacto, provocando fortalecimento da musculatura abdominal e extensores do tronco, proporcionando maior estabilidade para tronco, tratando e prevenindo quadros álgicos lombares. Neste estudo foi comprovado que com apenas 3 meses de intervenção houve melhora significativa na diminuição da dor e no controle da lombalgia.

Segundo Silva e Mannrich (2009), o Pilates tem se mostrado uma ferramenta eficaz para o fisioterapeuta na reabilitação, apresentando benefícios variados, podendo ser aplicado desde gestantes, idosos, até o tratamento de problemas ortopédicos, como a lombalgia. Uma vez que a incidência de dores lombares tem aumentado desde atividades profissionais até o lazer, o método Pilates tem se mostrado eficaz, melhorando os resultados, reduzindo o custo, trazendo maior satisfação, e menor tempo perante outros métodos convencionais.

De acordo com Miyamoto, Costa e Cabral (2013), os exercícios do método Pilates são mais eficazes na melhora da dor e na incapacidade à curto prazo, porém nenhuma conclusão definitiva pode ser feita em intervenções a médio prazo. Neste estudo o método Pilates obteve melhores resultados que os demais métodos de tratamento, no entanto a diferença foi pequena, não representando assim uma melhora clínica considerável.

Os exercícios do método Pilates são na sua maioria executados nas posições de decúbito ventral e dorsal, havendo uma diminuição dos impactos nas articulações de sustentação do corpo, principalmente da coluna vertebral. Um programa de exercícios realizados com ênfase no fortalecimento da musculatura extensora do tronco tem se mostrado muito eficaz, restaurando a função da coluna vertebral prevenindo o surgimento de lombalgia, e prevenções osteoarticulares do corpo humano. O programa de estabilização central no Pilates foi criado com o intuito de ajudar indivíduos a obter ganhos de força, equilíbrio e resistência muscular, tornando-se essencial para o equilíbrio apropriado de carga dentro da coluna vertebral, pélvis e cadeia cinética (MARÉS et al, 2012).

CONCLUSÃO

Embora maiores pesquisas se façam necessárias, há evidências científicas de que o Método Pilates tem grande eficácia no tratamento e prevenção de dores lombares, proporcionando melhora na estabilização, força, equilíbrio e restaurando a função da coluna lombar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, T. T.; JABUR, M. N. Mitos e verdades sobre flexibilidade: reflexões sobre o treinamento de flexibilidade na saúde dos seres humanos. *Motricidade*, São Paulo, v.3, n.1, p. 337-344, jun 2007.

ARAÚJO, M. E. A.; SILVA, E. B.; VIEIRA, P. C.; CADER, S. A.; MELLO, D. B.; DANTAS, E. H. M. Redução da dor crônica associada à escoliose não estrutural, em universitárias submetidas ao método Pilates. *Motriz*, Rio Claro, vol.16, n.4, p. 959-960, out/dez 2010.

CONCEIÇÃO, J. S.; MERGENER, C. R. Eficácia do método Pilates no solo em pacientes com lombalgia crônica. Relato de casos. *Rev. Dor*, Florianópolis, v.13, n.4, p. 385-387, out/dez 2012.

JUNIOR, M. H.; GOLDENFUM, M. A.; SIENA, C. Lombalgia Ocupacional. *Rev. Ass. Med. Bras.*, São Paulo, v.56, n.5, p. 583-584, 2010.

MARÉS, G.; OLIVEIRA, K. B.; PIAZZA, M. C.; PREIS, C.; NETO, L. B. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. *Fisioter. Mov.*, Curitiba, v.25, n.2, p 445-451, abr/jun 2012.

MIYAMOTO, G. C.; COSTA, L. O. P.; CABRAL, C. M. N. Eficácia do método Pilates considerando dor e incapacidade em pacientes com dor lombar crônica não específica: uma revisão sistemática com metanálise. *Braz. J. Phys. Ther.*, São Paulo, v.17, n.6, p. 517-527, nov/dez 2013.

RODRIGUES, B. G. S.; CADER, S. A.; TORRES, N. V. O. B.; OLIVEIRA, E. M.; DANTAS, E. H. M. Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates. *Fisioterapia & Pesquisa*, São Paulo, v.17, n.4, p. 301-303, 2010.

SILVA, A. C. L. G.; MANNRICH, G. Pilates na Reabilitação: uma revisão sistemática. *Fisioter. Mov.*, Florianópolis, v.25, n.2, p. 449-453, abr/jun 2009.

ZAVARIZE, S. F.; WECHSLER, S. M. Perfil criativo e qualidade de vida: implicações em adultos e idosos com dor lombar crônica. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, v.15, n.3, p. 405, jul/set 2012.