

O EFEITO DO MÉTODO PILATES NA LOMBALGIA CRÔNICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Tatiana Lopes Modolo - Rua Caetano Sampieri 2-30, Vila Universitária. Bauru-SP
Faculdades Integradas de Bauru – email: tati.modolo@gmail.com. Felipe Augusto de Souza,
Natalia Brito Offerri, Vinicius Brisola Junior, Roberta Munhoz Manzano.

PALAVRAS-CHAVES: Método Pilates; Lombalgia Crônica; Coluna Vertebral; Dor Lombar.

INTRODUÇÃO: Joseph Hubertus Pilates nasceu na Alemanha em 1880. Em 1923, Pilates mudou-se para Nova Iorque, onde abriu seu primeiro estúdio. Nos anos 40 ele atingiu notoriedade entre os bailarinos. O Método Pilates é uma série de exercícios para melhorar a flexibilidade, consciência corporal, equilíbrio e força. Os seis princípios do método são: concentração, respiração, alinhamento, controle de centro, eficiência e fluência de movimento (KOLYNIK, 2004). O programa é focado nos músculos posturais que ajudam a manter o balanço corporal que é essencial para dar suporte à coluna. Em particular os exercícios do Pilates 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. A técnica pode ser praticada por pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento físico. Além disso, o Pilates ainda trás como benefícios a melhoria da concentração, coordenação motora e consciência corporal (KOLYNIK, 2004). A dor lombar crônica pode ser causada por doenças inflamatórias, degenerativas, neoplásicas, defeitos congênitos, debilidade muscular, predisposição reumática, sinais de degeneração da coluna ou dos discos intervertebrais e outras (SILVA, et. al, 2004). A fraqueza e a baixa resistência isométrica dos músculos eretores da espinha lombares também estão associadas com a etiologia da dor lombar. (GONÇALVES e BARBOSA, 2005). Segundo Anderson G. em alguma época da vida, de 70 a 85% das pessoas sofrerão de dores nas costas (SILVA, et. al, 2004). O objetivo deste estudo foi revisar a literatura sobre a eficácia do Método Pilates na prevenção e tratamento da dor lombar crônica.

RELEVÂNCIA DO ESTUDO: O método pilates vem sendo muito utilizado e discutido atualmente, porém pudemos observar que a literatura científica sobre o tema é escassa. Esta revisão é importante para avaliar a eficácia deste método em pacientes com lombalgia crônica. Desta maneira podemos contribuir teoricamente com o aumento dos recursos utilizados pelos fisioterapeutas.

MATERIAL E MÉTODO: Foi realizada pesquisa em base de dados na internet utilizando sites: MEDLINE, PUBMED, SCIELO, DEDALUS e BIREME. Também foram utilizados livros textos para a realização da pesquisa. As palavras chaves utilizadas na busca foram: “Método Pilates”, “Lombalgia Crônica”, “Coluna Vertebral”, e “Dor Lombar”.

RESULTADOS E DISCUSSÕES: O método pilates é uma eficiente ferramenta para fortalecer a musculatura extensora do tronco, atuando no desequilíbrio entre a função dos músculos envolvidos na extensão e flexão de tronco, que é um forte indício para desenvolvimento de distúrbios da coluna lombar (KOLYNIK, et. al, 2004). Foi realizado um estudo randomizado e controlado aplicando o método pilates em sujeitos com dor lombar crônica não-específica. Os sujeitos foram avaliados antes, com 3, 6 e 12 meses após o tratamento com pilates. A dor lombar melhorou e permaneceu assim durante os 12 meses (RYDEARD, 2006). Houve uma redução significativa na intensidade da dor lombar em um grupo de pacientes que seguiram um protocolo diário por 10 dias do método pilates. Concluíram que os resultados obtidos com o método pilates eram comparáveis àqueles conseguidos com o método da escola da coluna, sugerindo seu uso como mais uma maneira alternativa no tratamento da dor lombar (DONZELLI, et. al, 2006). Em outro estudo onde foi seguido um protocolo do método Pilates, obtiveram resultados positivos em relação à postura e flexibilidade do corpo (SEGAL, et. al, 2004). Também foi relatado um caso de

uma mulher de 39 anos com escoliose, que apresentava severa dor lombar crônica e comprometimento de suas atividades de vida diária. Após o tratamento com o método pilates as limitações e a qualidade de vida melhoraram muito, porém ainda existem e precisam ser melhoradas (BLUM, 2002). O tratamento que é comumente utilizado para melhora da dor lombar crônica são exercícios, laser, massagem e manipulação da coluna; tratamentos físicos como acupuntura, escola da coluna, hidroterapia, TENS, tração, ultrassom, pilates e terapia craniosacral são de valores desconhecidos ou ineficazes e não devem ser considerados (MAHER, 2004). Um achado comum em atletas é a dor lombar, que particularmente ocorre devido à sobrecarga na coluna lombar em consequência de um comprometimento da força ou resistência isométrica de músculos desse segmento, e tem como resultado a fadiga muscular. A aplicação do método Pilates melhorou ou impediu a fadiga dos músculos eretores da espinha em atletas. (GONÇALVES e BARBOSA, 2005). Entre todos os artigos revisados apenas um apresentou o método pilates como sendo uma terapia desconhecida ou ineficaz no tratamento da lombalgia crônica.

CONCLUSÃO: Foi possível observar que o Método Pilates é eficaz na melhora da dor lombar crônica, melhorando também a flexibilidade e a postura. Por ser um método de baixo impacto articular e muscular pode ser utilizado em diversas áreas da fisioterapia.

REFERÊNCIAS

- BLUM, C.L. Chiropractic and Pilates therapy for the treatment of adult scoliosis. *Manipulative Physiol Ther.* 2002, 25(4): E3.
- DONZELLI, S.; DI DOMENICA, E.; COVA, A.M.; GALLETTI, R.; GIUNTA, N.; Two different techniques in the rehabilitation treatment of low back pain: a randomized controlled trial. *Eura Medicophys.* 2006, 42(3): 205-10.
- GONÇALVES, M.; BARBOSA, F.S.S. Análise de parâmetros de força e resistência dos músculos eretores da espinha lombar durante a realização de exercício isométrico em diferentes níveis de esforço. *Rev Bras Med Esporte* vol.11 no.2. Rio de Janeiro, 2005.
- KOLYNIK, I.E.G.; CAVALCANTI, S.M.B.; AOKI, M.S. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco; efeito do método Pilates. *Rev Bras Med Esporte*, 2004, vol.10, no.6, p.487-490.
- MAHER, C.G.; Effective physical treatment for chronic low back pain. *Orthop Clin North Am.* 2004, 35(1): 57-64.
- 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. *J Orthop Sports Phys Ther.* 2006 Jul; 36 (7): 472-84.
- SEGAL, N.A.; HEIN, J.; BASFORD, J.R. The effects of Pilates training on flexibility and body composition: an observational study. *Arch Phys Med Rehabil.* 2004, 85(12): 1977-81.
- SILVA, M.C; FASSA, A.G.; VALLE, N.C.J. Dor lombar crônica em uma população adulta do Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. *Cad. Saúde Pública* vol.20 no.2 Rio de Janeiro, 2004.