

A relação do Pilates com a Diminuição da Dor Lombar no Último Trimestre Gestacional

Diacuir Helena da Silva
Estudante do curso de educação Física- FACOL
diacuirh@yahoo.com.br
Everton Filipe Acioli
Professor do curso de Educação Física-FACOL
Filipe.acioli@gmail.com

Resumo: A gravidez é um período de mudanças tanto hormonais como também sociais, envolvendo toda a parte, biológica/psicológica. O presente trabalho objetivou o método Pilates para ajudar a minimizar os efeitos decorrentes das modificações fisiológicas gestacionais, principalmente na lombalgia. A lombalgia é um quadro algico mais relatado na literatura frente as mudanças fisiológicas e biomecânicas durante a gravidez. O método Pilates é um conjunto corpo-mente, fazendo um trabalho respiratório, de consciência corporal, flexibilidade e força. Além de respeitar a individualidade o método Pilates não oferece riscos maternos e fetais contribuindo na recuperação da silhueta feminina no pós-parto em curto período de tempo.

Palavra-chave: Pilates. Gestante. Lombalgia

Abstract: Pregnancy is a period of both hormonal and social changes, involving the whole, biological / psychological. The present study aimed at the Pilates method to help minimize the effects of gestational physiological changes, especially in low back pain. **BACKGROUND:** Low back pain is a more frequent pain in the literature in the face of physiological and biomechanical changes during pregnancy. The Pilates method is a body-mind set, doing a breathing job, body awareness, flexibility and strength. In addition to respecting individuality, the Pilates method does not offer maternal and fetal risks contributing to the recovery of the female silhouette in the postpartum in a short period of time.

Keyword: Pilates. Pregnant. Low back

1 Introdução

A gravidez é considerada um conjunto de complexo de mudanças e adaptações no corpo feminino desde da fertilização até o nascimento do bebê. Durante esse período é que a mulher sofre alterações tanto hormonais como sociais envolvendo toda parte biológica/

psicológica. Nesse período as grávidas sentem algum tipo de desconforto musculoesquelético devido do peso a mais que tem que carregar. (SOUZA; FIGUEIREDO; BARACHO, 2011).

Nesse período tem na postura cabeça interiorizada, músculos peitorais encurtada e fortes, rotação interna dos úmeros, músculos dorsais fracos e alongados, músculos abdominais estirados, hiperlordose lombar, musculatura lombar e flexora de quadril curta e tensa (Endacott, 2007).

Os mecanismos implicados na gênese e da lombalgia na gravidez são das mais variadas ordens. Entre os mais importantes podemos citar a lordose excessiva, a frouxidão ligamentar devido a secreção de relaxina pelo corpo amarelo e /ou a pressão direta do feto sobre as raízes nervosas modifica a mecânica do equilíbrio entre a bacia e o segmento lombar da coluna. Essa modificação, ao acionar grupos musculares que não possuem função nítida ou constante no período pré-gestacional os predispõe a fadiga e, posteriormente à dor lombar (CECIN et al; 1992).

Nesta fase os exercícios físicos são de extrema importância para fortalecimento da musculatura principalmente na parte inferior, pois, quando mais fortes a grávida se sente mais segura em seus movimentos, como na marcha, e também na sustentação do seu próprio peso, assim ajudando no seu deslocamento (REZENDE; MONTENEGRO, 2000).

O Pilates é um dos exercícios propostos para gestantes que se concentram no tronco para desenvolverem a força muscular específica. Na maioria das vezes os exercícios são executados na posição deitada a fim de diminuir os impactos nas articulações de sustentação do corpo na posição ortostática (KOLYNIAC et al. 2004).

O método Pilates trabalha focando na qualidade e precisão dos movimentos, entretanto, para obtenção de resultados significativos são essenciais a concentração, precisão, respiração e controle dos movimentos (Mattos, 2011).

Trabalhando o corpo como um todo, de modo geral, o método Pilates tem como benefícios: aumento de força, controle muscular, integra corpo e mente, melhora da capacidade respiratória, harmonia dos movimentos. (Camarão, 2004).

2 Percurso metodológico

O estudo realizado caracterizou-se como pesquisa bibliográfica tornando possível a exploração e o conhecimento do tema proposto, levando em consideração as últimas pesquisas sobre o assunto em questão.

Foi realizada uma busca informativos da área de fisioterapia da saúde de gestante, sites com BVS e Scielo, revistas e periódicos de base de dados eletrônicos. Sendo de cunho qualitativo-descritivo que teve objetivo principal descrever benefícios trazidos pelos exercícios (Método Pilates) para a postura das gestantes.

Dentre os objetivos específicos temos o conceito do termo e a explicação sobre o histórico do nome. Visa também estudar esses, benefícios, assim como fazer a diferenciação dos exercícios de pilates e detalhar a aplicabilidade dos mesmos usando como base as alterações fisiológicas da gestação. As obras mais relevantes em foi baseado este estudo foram de Joseph Humbertus Pilates, Sperandio, Martins, além de outros teóricos das áreas de fisioterapia e obstetrícia como BARACHO E MARTINS.

3 Desenvolvimento

Criado por Joseph pilates, o qual nasceu na Alemanha em 1880, o programa de exercícios tinha como finalidade lidar com seus próprios problemas físicos os quais eram causados por uma doença adquirida em sua infância. Em 1912, mudou-se para a Inglaterra e durante os anos de guerra deu início o desenvolvimento do sistema de “Contrologia muscular” e de seus exercícios de solo (Mat Work) (Endacott 2007).

3.1 Benefícios do método pilates na gestação

O método Pilates é um programa que visa melhorar a postura, o desempenho físico, a saúde e o bem-estar da gestante. Seus movimentos, controlados, e fluidos fornecem um sistema ideal de atividades a gestação e recuperação da forma após o parto. Para (Endacott, 2007) dentre os principais benefícios destacam-se: melhora a estabilidade da musculatura postural e a resistência dos músculos assoalhos pélvicos; proporcionar excelente força nos músculos abdominais; diminuir/aliviar dores com frequência; garantir benefícios a saúde do seu bebê em desenvolvimento; desenvolver uma maior conscientização sobre seu corpo e promover uma boa recuperação do trabalho de parto e do trabalho propriamente dito;

Lafeta (s.d) cita como benefícios adquiridos pela gestante através do método pilates: fortalecimento dos músculos estabilizadores assoalho pélvico, prevenindo lombalgia e dor no quadril: fortalecimento dos músculos dos membros superiores, favorecendo a postura durante a gestação e no pós-parto para maior resistência para amamentação e o suporte dos pesos do bebê no colo, oferecendo um apoio maior ao útero, reduzindo a pressão sobre a bexiga e

melhorando as dores lombares, que são comuns em gestantes permite uma recuperação maior e muito mais rápida após o parto.

3.2 Lombalgia e os benefícios do Método Pilates

A lombalgia é considerada como toda condição de dor ou rigidez, localizada na região inferior do dorso, em uma área situada entre o último arco costal e a prega glútea. É frequentemente acompanhado pela lombociatalgia, que se constitui de dor que se irradia daquela região para um ou ambos os membros inferiores (Sperandio et al, 2004).

A postura da gestante está influenciada pela modificação do centro da gravidade, que apresenta uma tendência em deslocar-se para frente, devido ao crescimento úteroabdominal e aumento ponderal das mamas. Para compensar, o corpo projeta-se para trás, favorecendo o aumento da lordose lombar, amplia-se o polígono de sustentação, os pés se distanciam e as escápulas se dirigem para trás, a porção cervical da coluna condensa-se e alinha-se para frente. No cotidiano da mulher gestante trabalhadora essas modificações têm aumentado a fragilidade da musculatura compensatória das regiões lombossacra e cervical, o que tem dificultado o desempenho profissional com lombalgias e cervicalgias frequentes (Baracho, 2002).

No método Pilates o corpo é convidado a se alinhar, a manter essa isometria da musculatura estática organizando, os tecidos ao redor dos ossos e articulações e o resultado é uma organização biomecânica e o movimento eficaz (Neves, 2002).

3.3 Outros exercícios físicos na Gestação

Uma das atividades mais indicadas para as gestantes são aquelas desenvolvidas em meio líquido, a prática da hidroginástica BACIUK et al. (2008) realizou um estudo em 30 gestantes durante os três trimestres gestacionais. Os resultados mostram que a prática regular e moderada de Hidroginástica não é prejudicial para a saúde da mãe. Apesar de nenhum efeito sobre a capacidade cardiovascular, houve uma diminuição no uso de analgésicos neste grupo devidos uma melhora na condição psicofísica.

Quanto a prática da modalidade Yoga ALMEIDA et al. (2003) realizou um estudo em 30 gestantes praticantes da modalidade entre 1 a 6 anos com duração de uma a duas horas, tendo como benefícios: melhora do fortalecimento muscular, resistência física e melhora no sono.

Segundo GARSHASBIA et al. (2004) realizaram um estudo em 105 gestantes, com exercícios aeróbios e anaeróbios durante 60 minutos, 3x por semana e questionário sobre a dor lombar. O exercício reduziu a intensidade da dor lombar, e teve efeito significativo sobre a flexibilidade da coluna vertebral.

O método Pilates foi utilizado num relato de caso de caráter intervencional. Foi avaliada com eficácia o método no controle da dor lombar em gestante com Lombalgia intensificada com as possíveis alterações no sistema musculoesquelético que a gestante sofre nesse período.

Utilizou para a coleta de dados uma ficha de avaliação funcional, a Escala Visual Análogica de Dor (EVA), questionário de MCGILL e avaliação postural através de fotografias digitais e um programa de análise de imagem MG/Photoshop (VIEL, 2001; MORROW et al, 2003). Os exercícios de Pilates seguiram uma sequência a qual trabalhou com o corpo da gestante embasados nos seis princípios do método.

A paciente sexo feminino, 25 anos, na 25ª semana gestacional com história de dor lombar. Foram enfatizados exercícios para assoalho pélvico e respiração.

A paciente relatou melhora em seu quadro algico. Foi mantida a mesma sequência de solo; acrescentando exercícios abdominais. Em relação a escala visual analógica da dor realizada semanalmente, foi encontrado inicialmente 5,5 cm que em 4 semanas evoluiu para 0, significando ausência da dor. Quanto ao questionário reduzido MCGILL, nas três primeiras semanas foi relatada dor intermitente com característica agudas já nas duas últimas semanas a gestante não referiu mais a dor no quadro algico. A avaliação postural foi observada o aumento das curvaturas fisiológicas principalmente lordose cervical e lombar, comuns na gestação. Que houve uma melhora da consciência corporal e um aumento da motivação em realizar atividades, relatadas pela paciente.

4 Considerações finais

Foi possível verificar que ambas as técnicas são eficazes na redução do quadro algico lombar apresentado durante a gestação. Trazendo uma melhor qualidade de vida para essas gestantes, no âmbito pessoal, profissional e social, pois diminuem suas limitações funcionais.

Com a desestabilidade na postura o risco de queda é eminente, por isso, durante a gravidez é necessário o pilates para equilibrar o corpo da gestante lhe dando mais estabilidade ao andar, ao abaixar, enfim ao fazer as atividades da vida diária.

Apesar dessas dores lombares não acarretarem problemas para o feto, são causa de incômodo angustiante para as mães e o Pilates vem para trazer um alívio no tratamento paliativo através do recurso fisioterapêutico e não farmacológico sem colocar em risco a saúde e dando um bem-estar ao feto e a mãe.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA J D N, TUMELERO S. **Prática de Yoga durante o período da gestação.** Revista digital [periódico na internet]. 2003 Aug [acesso em fev. 2012] ;9;63; disponível em: http://www.efsesportes.com/efd_63/yoga.htm.

BACIUK E P, Pereira R I, Cecatti J G, Braga A F, Cavalcante S R. **Water aerobics in pregnancy: cardiovascular response, labor and neonatal outcomes.** Reproductive Health 2008, 5 (10).

BARACHO. E. **Fisioterapia aplicada a obstetrícia; Aspectos da ginecologia e neonatologia.** 3 ed. Rio de Janeiro Medsi, 2002.

CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento.** 2º reimpressão. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

CECIN, H.A; BICHURETTI J. A; DAGUER, M.A et al- **lombalgia e gravidez** Revista brasileira da reumatologia v32, n 2, mar/abr.1992.

ENDACOOT, J. **Pilates para grávidas; exercícios simples e seguros para antes e depois do parto;** 1, ed. Barueri, SP: Manole;2007.

GARSHASBIA, Zadehb S F. **The effect of Exercise on the intensity of lombar in pregnant Women.** International Journal of Gynecology and Obstetrics 2005; 88: 271-275.

KOLYNIK, Inélia Ester Garcia; CAVALCANTI Sonia Maria Barros; AOKI Marcelo Saldanha. **Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão de tronco; efeito do Método Pilates.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte- volume 10. Nº 8- novembro/dezembro; 2004.

MATTOS. M.L. **Princípios do Pilates, Guia de pilates.** v.1, n. 1, 2011.

MORROW, F. R; JACKSON, A. W; DISCH. J. G. et al. **Medida e avaliação do Desempenho Humano.** 2 eds. Porto Alegre: Artmed, 2003.

NEVES, C. **Prevenção de lombalgias em gestantes com a utilização do Método Pilates.** TCC monografia de graduação Universidade do estado de Goiás, Goiânia: 2002.

REZENDE, J; MONTENEGRO, C. A. B. **Obstetrícia fundamental.** 8. Ed. Rio de Janeiro Guanabara Koogan, 2000.

SOUZA, E. L. B. L de; Figueiredo, E. M. de; BARACHO. S. M., **Disfunções musculoesqueléticas na gestação.** In: Ferreira. C.H.J. Fisioterapia na saúde da mulher. 1 ed. Rio de Janeiro; Guanabara Koogan, 2011.

SPERANDIO, F.F; SANTOS, G.M; Pereira.F. et al. **características e diferenças da DOR Sacroilíaca e lombar durante a Gestação em Mulheres Primigestas e Multigestas** **Fisioterapia Brasil.** v5 n4, 267-279, jul/ago, 2004.

VIEL, E. **O diagnostico Cinesioterapêutico: concepção, realização e transcrição na prática clínica e hospitalar.** São Paulo: Manole, 2001.