

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS - FACOL
COORDENAÇÃO DO CURSO DE FISIOTERAPIA

PABLO HEBERTH ALBUQUERQUE DE ARRUDA

O MÉTODO PILATES COMO FORMA TERAPÊUTICA NA DIMINUIÇÃO DA DOR
LOMBAR EM PACIENTES ADULTOS COM HÉRNIA DE DISCO LOMBAR: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO – PE
2017

PABLO HEBERTH ALBUQUERQUE DE ARRUDA

O MÉTODO PILATES COMO FORMA TERAPÊUTICA NA DIMINUIÇÃO DA DOR LOMBAR EM PACIENTES ADULTOS COM HÉRNIA DE DISCO LOMBAR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Artigo científico apresentado à Coordenação de Fisioterapia da Faculdade Escrivor Osman da Costa Lins - FACOL, como critério para obtenção do Título de Fisioterapia.

Orientador: EWERTON FILIPE CARNEIRO ACIOLI

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO – PE
2017

RESUMO

OBJETIVO: Avaliar na literatura o método Pilates usado como forma terapêutica, diminui a dor lombar em pacientes com hérnia de disco lombar. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, sendo realizada nos meses de junho a setembro de 2017. Foram utilizados específicos descritores de assuntos para cada base de dados na pesquisa. Que teve como critério de inclusão, artigos de revisão da literatura, sem restrição de data e sem restrição de língua. Como critérios de exclusão foram, hérnia discal torácica, hérnia discal cervical, processos cirúrgicos, dissertações e teses. **RESULTADOS:** Foram encontrados durante a pesquisa o total de 120 artigos nas bases de dados, 107 foram excluídos pelo título e/ou resumo, selecionados 12 artigos que entravam nos critérios de inclusão e 6 artigos foram incluídos no presente artigo. **CONCLUSÃO:** O método Pilates usado como forma terapêutica tem um resultado bastante satisfatório na diminuição da dor lombar em pacientes com hérnia de disco lombar.

Palavras-chaves: Pilates, Hérnia de Disco, Coluna Lombar

ABSTRACT

OBJECTIVE: To evaluate in the literature the Pilates method used as a therapeutical form, reduces lumbar pain in patients with lumbar disc herniation. **METHODOLOGY:** This is an integrative review of the literature, being carried out from June to September 2017. Specific subject descriptors were used for each database in the research. The inclusion criterion was articles of literature review, without date restriction and without language restriction. Exclusion criteria were: thoracic disc herniation, cervical disc herniation, surgical procedures, dissertations and theses. **RESULTS:** A total of 120 articles were found in the databases, 107 were excluded by title and / or abstract, 12 articles that met inclusion criteria were selected and 6 articles were included in this article. **CONCLUSION:** The Pilates method used as a therapeutic method has a very satisfactory result in the reduction of low back pain in patients with lumbar disc herniation.

Keywords : Pilates, Disc Hernia, Lumbar Spine

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. MÉTODO.....	7
3.RESULTADOS.....	8
4.DISSCUSSÃO.....	9
5.CONCLUSÕES.....	10
REFERÊNCIAS.....	11
ANEXOS.....	12
ANEXO A - NORMA DA REVISTA.....	13

INTRODUÇÃO

O método Pilates tem como funcionalidade programar um condicionamento corporal por completo, tanto físico como mental. Uma prática que tem um desenvolvimento de trabalhos como: força, alongamento, flexibilidade e equilíbrio. Esse método tem como fundamento principal que em primeiro pensamento sempre visando manter as curvaturas fisiológicas da coluna e do corpo, sendo os músculos do abdômen, o centro da força, que são devidamente utilizados em mínimas repetições por todo repertório de exercícios existentes do método (SACCO et al. 2005).

Segundo Muscolino e Cipriani (2004), o criador do método Joseph Pilates deu início a esse procedimento de condicionamento corporal em meio a 1ª guerra mundial, e prosseguiu engrandecendo a técnica ao longo dos anos até sua morte em 1967. Como principal essência, o Método Pilates, iniciado na década de 1920 tem como pilar, a Contrologia. De acordo com Joseph Pilates as vantagens do Método Pilates estão totalmente dependente do respeito de cada técnica aos seu princípios (CAMARÃO, 2004)

A Hérnia de disco ou hérnia discal é uma lesão ocasionada pelo deslocamento do núcleo pulposo para o meio dos espaços intervertebrais, podendo comprimir estruturas nervosas adjacentes nessa porção da coluna. A região lombar é a porção afetada com mais frequência, dentre as outras porções. Esse fator também pode estar associado a uma desordem muscular, responsável pela lombo-cialgia, que se refere a sintomas na região lombar, com irradiações para o(s) membro(s) inferior(es). Com mais frequência entre todas as hérnias discas, também sendo considerado como uma desordem muscular, sendo responsável pela lombo-cialgia. (NEGRELLI, 2009; HEBERT, 2009). Segundo Gabriel et al (2001), hérnia discal podem ocorrer também por processo degenerativo que pode ser lento ou devido a um esforço brusco e traumático, principalmente em jovens. Os movimentos que mais ocasionam a integralidade dos discos, são os de flexão anterior e os de compressão axial, sendo assim, a compressão axial tem grande contribuição para gerar a degeneração discal, entretanto a soma desses dois movimentos podem ser diretos na ocorrência da hérnia discal e a protrusão do núcleo pulposo.

O método pilates seria o método mais aperfeiçoado para o tratamento de patologias em coluna vertebral, pois as técnicas usadas são realizadas em solo, tem sistema progressivo e os aparelhos e maquinas facilitam a execução (ROCHA, Sandra; SALGADO, Michel; MACHADO, Sérgio.). De acordo com Silva et al (2009), as mais frequentes indicações ao

método pilates, estão relacionadas ao tratamento de lombalgia, que tem sido estudada por conta do grande número e incidência de casos, porém o investimento nos serviços de saúde utilizando este método ainda é baixo. Em relação a conduta terapêutica na dor lombar, pode concluir que a técnica usada é a conduta com mais eficácia para essa patologia, tanto em curtos prazos como em longos prazos, em principal as técnicas que respeitam a filosofia do método, como contrações de músculos do abdômen e multifídios, com a associação a respiração, pois a técnica do método pilates leva ao praticante a consciência e estabilização da coluna lombar e por consequência a diminuição ou abolição da dor.

Diante do exposto, o presente estudo terá como objetivo avaliar na literatura os artigos que relacionam o Método Pilates como conduta terapêutica em pacientes adultos com hérnia de disco lombar.

MÉTODO

DESENHO DO ESTUDO:

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura.

PERÍODO DE COLETA:

A coleta dos artigos foi realizada durante o período dos meses de junho a setembro de 2017.

CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE:

Crítérios de Inclusão:

- Artigos de Revisão da Literatura
- Sem restrição de data
- Sem restrição de língua

Crítérios de Exclusão:

- Hérnia discal cervical
- Hérnia discal torácica
- Processos Cirúrgicos
- Dissertação/Tese

COLETA DE DADOS

A coleta dos presentes dados foram adquiridas diante busca nas bases de dados Medline/PubMed, LILACS e PEDro, sendo utilizados os seguinte descritores de assunto:

BASES DE DADOS	DESCRITORES
MEDLINE(PUBMED)	pilates[All Fields] AND low[All Fields] AND ("back"[MeSH Terms] OR "back"[All Fields]) ("hernia"[MeSH Terms] OR "hernia"[All Fields]) AND ("drug effects"[Subheading] OR ("drug"[All Fields] AND "effects"[All Fields]) OR "drug effects"[All Fields] OR "de"[All Fields]) AND disco[All Fields]
LILACS	pilates hernia de disco lombar AND (instance:"regional") AND (db:("LILACS")) tw:(hernia de disco lombar) AND (instance:"regional") AND (db:("LILACS"))
PEDRO	“low back pain”; “Pilates”; “Herniated disc”

RESULTADOS

Foram encontrados no total 120 artigos contidos na lista gerada pelas bases de dados da Medline/Pubmed, PEDro e Lilacs, porém 107 foram excluídos pelo título e/ou resumo, por fim foram selecionados 13 artigos que entravam nos critérios de inclusão e 6 artigos foram incluídos no presente artigo.

Artigos Encontrados:

MedLine/PubMed,

LILACS, PEDro = 120

|

Artigos excluidos pelo título e/ou resumo = 107 |

|

Artigos selecionados pelos critérios de inclusão = 13

|

Artigos incluídos = 6

Os artigos selecionados para a presente pesquisa, estão apresentados na tabela II e identificados por autor, ano, país, modalidade fisioterapêutica, amostra, protocolo de intervenção fisioterapêutica e resultados

Tabela II: Características dos artigos incluídos.

Autor, Data, País	Tipo de Estudo	Participantes	Intervenção
SILVA; 2009; BRASIL	Revisão da Literatura	Adultos; (H/M)	Pilates na reabilitação
Sacco; 2005; BRASIL	Revisão da Literatura	Adultos; (H/M)	Pilates na reestruturação postural
SHIBUYA; 2006; BRASIL	Revisão da Literatura	Adultos; (H/M)	Benefícios do pilates na lombalgia
SILVA; 2006; BRASIL	Revisão da Literatura	Adultos; (H/M)	O método pilates como tratamento da hérnia de disco
NEGRELLI; 2009; BRASIL	Revisão da Literatura	Adultos (H/M)	Procedimentos de tratamento na hérnia discal
MUSCOLINO; 2004; USA	Revisão da Literatura	Adultos (H/M)	Pilates no centro de força (PowerHouse)

DISCUSSÃO

CONCLUSÃO

Diante da pesquisa dessa revisão foi possível observar que o método Pilates utilizado como forma terapêutica em pacientes adultos com hérnia de disco lombar obtém um resultado satisfatório na diminuição da dor lombar. Porém vale ser específico que todo o resultado depende do respeito a filosofia da técnica.

REFERÊNCIAS

Muscolino JE, Cipriani S, **Pilates and the “powerhouse”** – 1, Journal of Bodywork and Movement Therapies, 2004.

NEGRELLI, Fábio Wilson, **Hérnia discal: Procedimentos de tratamento**. Acta Ortopédica Brasileira, 2009.

SACCO, ICN et al. **Método Pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimento específico para reestruturação postural** – estudo de caso, RevBrasCi e Mov. 2005.

SILVA, Ana Carolina Luz Gructner da; MANNRICH, Guiliano. **Pilates na reabilitação: uma revisão sistematica**. Fisioter. Mov., 2009.

SHIBUYA, Cristina Acane, MEJIA, Dayana Priscila Maia, **Benefícios do pilates no tratamento de lombalgia**. Brasil, 2006.

SILVA, Karina da Silva, LEMOS, Thiago Vilela, MEJIA, Dayana Priscila Maia, **O método pilates como tratamento da hérnia de disco lombar**. Brasil, 2006.

ANEXOS

ANEXO A - NORMAS DA REVISTA

Salutem - Revista Científica de Saúde FACOL

INSTRUÇÕES PARA OS AUTORES

O trabalho a ser considerado para publicação deve obedecer às seguintes regras: Deve ser redigido utilizando editor de texto Microsoft Word™ (extensão de arquivo .doc), em português ou inglês, fonte Arial ou Times New Roman tamanho 12pt de cor preta, espaçamento 1,5 com margens laterais de 3 cm e margens superior e inferior com 2,5 cm.

Os manuscritos poderão ser submetidos dentro das categoriais de comunicação científica designadas abaixo:

1. Artigos Originais: trabalhos nos quais são informados os resultados obtidos em pesquisas de natureza experimental, cujos resultados possam ser replicados e/ou generalizados. O texto não deverá exceder 20 páginas;
2. Artigos de Revisão: Trabalhos com avaliações críticas e sistematizadas da literatura sobre um determinado assunto que deverá dar ao leitor uma cobertura geral acerca do tema apresentado. O texto não deverá exceder 20 páginas;
3. Artigo de atualização: trabalhos descritivos e interpretativos com base em literatura recente sobre o estado atual de determinado assunto. O texto não deverá exceder 20 páginas;
4. Relato de Caso: trabalhos com descrição detalhada e análise crítica de casos clínico-laboratoriais atípicos que, pela sua raridade na literatura ou apresentação não usual, merecem uma divulgação e discussão científica. O texto não deverá exceder 20 páginas.

Os manuscritos a serem submetidos independente da categoria de comunicação, devem apresentar como base os seguintes tópicos:

1. Título: Deve dar uma ideia precisa do conteúdo e ser o mais curto possível. Estes deverão estar escritos em caixa baixa, negritos e centralizados;
2. Nomes dos autores: Os nomes dos autores devem vir abaixo do título, também centralizados, com uma linha de espaço em relação ao título. O nome completo dos autores deve aparecer na ordem correta de autoria, sem inversões. No caso de vários autores, seus nomes deverão ser separados por vírgulas;
3. Filiação dos autores: Após o nome de cada autor deverá constar um número Arábico sobrescrito (Exemplo: 1), que indica sua instituição de procedência e deverá aparecer logo abaixo da nominata dos autores, também centralizado e com endereços completos, inclusive o CEP da cidade. Deve-se assinalar o nome do autor para correspondência com um asterisco sobrescrito (Exemplo: *), para o qual toda correspondência deverá ser enviada;
4. Resumo/Abstract (separadamente): Todos os trabalhos deverão ter resumos em inglês (Abstract) e português. O Abstract e o Resumo devem conter as mesmas informações e sempre resumir a introdução, o objetivo, a metodologia, os resultados/discussão e conclusões (máximo de 200 palavras);
5. Palavras – chave (logo após o final do Resumo)/Keywords (logo após o final do Abstract): Número máximo de seis e mínimo de três separados por vírgula. As palavras selecionadas não devem estar contidas no título;
6. Introdução: Breve introdução ao tema, incluindo definição dos conceitos gerais, uma pequena revisão sobre a temática na qual o trabalho está inserido, apresentação e contextualização do

problema abordado. Deverá estabelecer com clareza o objetivo do trabalho (apresentá-lo no último parágrafo da introdução) e sua relação com outros trabalhos na mesma área;

7. Material e Métodos: A descrição dos materiais e dos métodos usados deverá ser breve, porém suficientemente clara para possibilitar a perfeita compreensão e a reprodução do trabalho.

Processos e técnicas já publicados, a menos que tenham sido extensamente modificados, deverão ser referenciados por citação. Figuras, gráficos, tabelas e quadro podem ser inseridos;

8. Resultados e Discussão: Apresentar os resultados obtidos no respectivo trabalho e discuti-los em relação ao conhecimento previamente disponível. Figuras, gráficos, tabelas e quadro podem ser inseridos;

9. Considerações Finais: Indicar de forma corrida, sucinta e objetiva as principais conclusões obtidas no trabalho;

10. Agradecimentos: Este item é opcional e deverá vir antes das Referências Bibliográficas;

11. Referências Bibliográficas: O número recomendado é de no máximo 30 referências, exceto para estudos de revisão da literatura. No texto, será usado o sistema autor-ano para citações bibliográficas, utilizando-se ampersand (&) no caso de 2 autores. A formatação das referências deve ser padronizada em conformidade rigorosa com as orientações da última edição da ABNT – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS.

As figuras, gráficos, tabelas e quadros inseridas no manuscrito deverão também estar inseridas no texto, juntamente com suas legendas e títulos. Em caso de tabelas, figuras e anexos já publicados, os autores deverão apresentar documento de permissão assinado pelo autor ou editores no momento da submissão. As tabelas devem incluir apenas os dados imprescindíveis, evitando-se tabelas muito longas. Devem ser numeradas, consecutivamente, com algarismos arábicos e apresentadas no final do texto. Não se recomendam tabelas pequenas que possam ser descritas no texto. Alguns resultados simples são mais bem apresentados em uma frase e não em uma tabela;

As Figuras devem ser citadas e numeradas, consecutivamente, em algarismos arábicos na ordem em que aparecem no texto. O título e a(s) legenda(s) devem tornar as tabelas e figuras compreensíveis, sem necessidade de consulta ao texto. Todas as legendas devem ser digitadas em espaço duplo, e todos os símbolos e abreviações devem ser explicados.

Coloque as figuras em formato .TIFF ou .jpg com no mínimo 300 dpi de resolução. Figuras de baixa qualidade não serão publicadas.