

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS - FACOL
BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

BRUNA RAFAELLE SANTOS

**BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA ATIVIDADE DE VIDA DIÁRIA EM
PACIENTES ADULTOS JOVENS COM DOR LOMBAR: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA DE LITERATURA.**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2018

BRUNA RAFAELLE SANTOS

**OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA ATIVIDADE DE VIDA DIÁRIA EM
PACIENTES COM DOR LOMBAR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE
LITERATURA.**

Artigo científico apresentado à coordenação de
Fisioterapia da Faculdade Escrivor Osman da Costa
Lins – FACOL como critério para obtenção do título
de Bacharel em Fisioterapia.

Orientador: José Cândido de Araújo Filho

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2018

*Dedico este trabalho à todos aqueles que possibilitaram a realização do mesmo, e mais que isso, da realização do meu sonho de ser **FISIOTERAPEUTA**. Em primeiro lugar agradeço a **Deus** por ser o autor e consumidor da minha fé, meu socorro bem presente na hora da angustia. Por fim, dedico meu trabalho aos meus pais, aos meus professores, aos meus colaboradores, aos meus amigos e colegas.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a **Deus** seria impossível se ele não estivesse comigo.

A meu marido **Flávio Marcílio** por ter acreditado nos meus sonhos e me ajudado a realizá-los, tendo me apoiado e me dado forças para seguir em frente, mesmo diante das dificuldades não me deixar desistir.

A minha mãe **Marineze Doralice** por sempre ter me dado forças para continuar.

Aos meus filhos **Cesar Augusto e Maria Cecília** que mesmo tão pequenos compreende que tenho que correr atrás dos meus sonhos e objetivos.

Aos meus **familiares e amigos** por compreender a minha ausência em alguns momentos e ter me incentivado de uma forma ou de outra.

A minha amiga **Marcia Pereira e Irmã Rubenita** por ter paciência e me ajudar a seguir em frente.

A todos os **Docentes** do curso por passar conhecimento de uma forma construtiva.

”Mas os que esperam no Senhor renovam as suas forças, voam alto como águias; correm e não ficam exaustos andam e não se cansam.

Isaías 40:31

Artigo Científico

**OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA ATIVIDADE DE VIDA DIÁRIA EM
PACIENTES COM DOR LOMBAR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE
LITERATURA.**

Bruna Rafaelle dos Santos¹, José Cândido de Araújo Filho ²

¹Faculdade Inscritor Osram da Costa Lins – Rua do Estudante, Bairro universitário, 85 -
Vitória de Santo Antão – PE, 55.612-650; ²Universidade Federal de Pernambuco – Centro
Acadêmico de Vitória, Alto do Reservatório, Bela Vista – Vitória de Santo Antão – PE,
55608-680

*Autor para correspondência: Bruna Rafaelle dos Santos

Rua: Pastor Lidonio F. de Almeida ,271, Bairro Bela Vista, Tel: (81) 98591-7240,
email: bruna_cesinha@hotmail.com

RESUMO:

Introdução: O Método pilates foi criado por Joseph Hubertus nos anos de 1920, na qual começou a utilizar seus conhecimentos durante a segunda guerra mundial para restaurar pessoas lesionadas, ocorrendo assim o fortalecimento da musculatura e buscando a homeostase. Na lombalgia, vem trazendo para os pacientes diminuição das dores na região lombar **Métodos:** foi realizado uma busca nas bases de dados PUBMED/MEDLINE, LILACS por artigos que comparassem o tratamento de Pilates com placebo ou outras modalidades. **Resultados e discussão** os artigos que entraram nos critérios de elegibilidade demonstraram que intervenções através do Método Pilates, duas ou três vezes por semana, podem ter resultados positivos para a dor, funcionalidade, incapacidade e qualidade de vida. Apenas um dos trabalhos não demonstrou diferença entre os grupos. **Conclusão:** o tratamento de Pilates pode ser benéfico para os casos de lombalgia, mas não foram encontradas evidências de alta qualidade.

Palavras-chave: Método Pilates e Lombalgia.

ABSTRACT:

Introduction: the Pilates method was created by Joseph Hubertus in the 1920s, when he began to use his knowledge during World War II to restore injured people, by strengthening their muscles and seeking homeostasis. It has been used to reduce pain in patients with low back pain. **Methods:** a search was performed in the PUBMED / MEDLINE, LILACS databases for articles that compared Pilates treatment with other modalities or placebo. **Results and discussion:** the articles found showed that the Pilates Method interventions might result in pain reduction and increased functionality and overall quality of life. Only one of the articles did not show difference between the groups. **Conclusion:** low back pain treatment with Pilates might be beneficial, but no high quality evidence was found.

Keywords: Low Back Pain and Pilates Method.

1 INTRODUÇÃO

Joseph Hubertus Pilates era de origem alemã, nascido no ano de 1883, em um pequeno vilarejo. Joseph era um menino que, muito doente desde a infância, era acometido por asma, bronquite, raquitismo e febre reumática. Era muito determinado em ser um jovem fisicamente forte, com isso dedicou-se a estudar fisiologia, anatomia e medicina chinesa. (OLIVEIRA, 2015). Ele começou a utilizar seus conhecimentos no decurso da primeira guerra mundial com intuito de restaurar pessoas lesionadas, criando uma categoria de atividade física que visava melhorar o condicionamento físico e o fortalecimento muscular, sempre buscando a homeostasia entre o corpo e a mente (OLIVEIRA, 2015). Esse método foi inventado a partir dos anos de 1920, podendo ser executado em máquinas ou em solo, sempre buscando seus princípios básicos que são controle, precisão, concentração, respiração, fluidez e centralização (YAMATO; OLIVEIRA, 2015). Quando se pratica esse método, realiza-se muitas contrações isométricas, sempre buscando uma estabilização do corpo tanto de forma estática como dinâmica. Sugere-se que esse método possa beneficiar casos que demandem estabilização das musculaturas tanto agonistas como antagonistas, destacando-se entre eles a lombalgia (YAMATO, 2015).

A lombalgia é classificada como uma algia geralmente identificada abaixo das costelas e acima do sulco glúteo, podendo estender-se ou não para as pernas (YAMATO, 2015). Sendo um problema de saúde pública, devido à inabilidade e à ausência de atividades laborais, as dores geralmente afetam mais de 60 a 85% da população em algum estágio de sua sobrevivência. (MIYAMOTO, 2015). Essa dor pode apresentar-se em dor aguda quando acomete o indivíduo por um período entre três a seis meses subaguda apresentando-se em um tempo entre seis e doze meses ou crônica quando essa dor acomete a pessoa por mais de doze meses (MIYAMOTO, 2015).

A lombalgia pode originar-se em diversos locais, destacando-se os discos intervertebrais, as articulações facetárias e as articulações sacilíacas. Diversos fatores podem desencadear a lombalgia como hérnia de disco, espondilolistese, artrite reumatoide e espondilite (MIYAMOTO, 2015).

Dados da Organização Mundial da Saúde mostram que, no mundo, cerca de 80 a 85% dos episódios de dor na coluna vertebral 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 (SANTOS, 2015).

O método Pilates vem como uma maneira de reabilitação e habilitação, fortalecendo as musculaturas que permitem estabilizar a coluna lombar entre eles estão os músculos multífidos e transversos do abdômen trazendo uma gama de benefícios como aumento da flexibilidade, tonificando a musculatura, alonga o corpo e um maior condicionamento físico (YAMATO, 2015).

Diante desses achados, o objetivo desse estudo foi analisar por meio da literatura quais os benefícios do método Pilates em pacientes com dor lombar.

2 MATERIAL E MÉTODOS

2.1 Desenho do estudo

Revisão Integrativa da Literatura

2.2 Local do estudo

O estudo será realizado nas bases de dados PUBMED/MEDLINE, LILACS,

2.3 Período de coleta

A coleta de dados foi realizada no período compreendido entre os meses de fevereiro a maio de 2018.

2.4 Critérios de elegibilidade

2.4.1 Critérios de inclusão

- Não houve restrição linguística;
- Não houve restrição de datas;
- Artigos do tipo ensaios clínicos randomizados, quase randomizados e revisão sistemática
- Que comparem o método Pilates com outras intervenções.

2.4.2 Critérios de Exclusão

- Dissertação de mestrado e tese de doutorado
- Livros e resumos
- Monografias

2.5 Coleta de Dados

Foram utilizadas as principais bases de dados da saúde: Medline/Pubmed, Lilacs, o operador booleano “AND” foi utilizado para associar os descritores de assuntos, já o operador booleano “OR” foi utilizado quando os descritores de assuntos possuíam sinônimos. As palavras-chaves foram dor lombar, lombalgia e método pilates. O descritor de busca “Mesh” foi utilizado na base de dados da Medline/Pubmed, o “Desc” na Lilacs. A tabela 1 explica a estratégia de busca nas bases de dados.

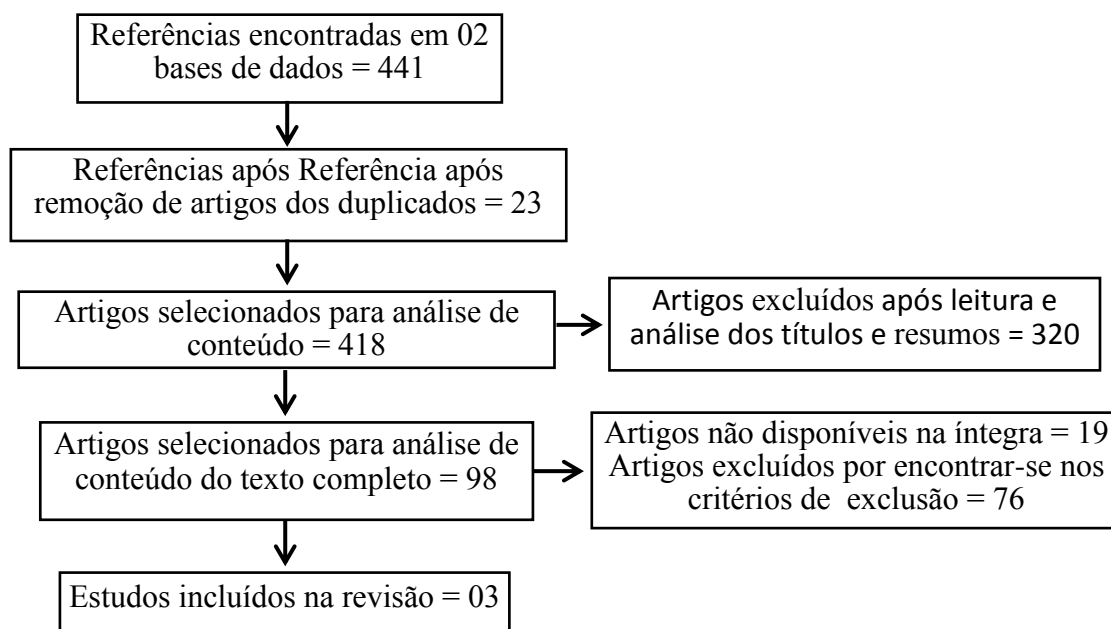
Tabela 1. Estratégia de busca dos artigos nas bases de dados:

BASE DE DADOS	ESTRATÉGIA DE BUSCA
MEDLINE (PUBMED)	pilates[All Fields] AND ("low back pain"[MeSH Terms] OR ("low"[All Fields] AND "back"[All Fields] AND "pain"[All Fields]) OR "low back pain"[All Fields])
LILACS	método pilates [Descritor de assunto] and pilates [Palavras] método pilates [Descritor de assunto] and lombalgia [Palavras]

3 RESULTADOS

Foram encontrados no total quatrocentos e quarenta e um artigos, que resultaram na análise de três artigos, conforme o fluxograma da figura 1.

Figura 1. Fluxograma dos artigos indexados pesquisados.



Os três artigos selecionados para a presente pesquisa estão apresentados na tabela 2, identificados por autor, tipo de estudo, amostra, protocolo de intervenção fisioterapêutica e resultados.

Tabela 2. Características dos artigos incluídos.

AUTOR, ANO PAIS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO	INTERVENÇÃO/ COMPARAÇÃO	DEFECOS	RESULTADOS
YAMATO et al, 2015 Brasil	Revisão sistemática.	A maioria dos participantes do estudo incluídos eram homens e mulhere de meia idade (38) de 22 a 58 anos de idade. Pacientes com dor lombar aguda, subaguda ou crônica não específica. Um total de 510 participantes.	Método Pilates.	Intensidade da dor e qualidade de vida.	A pesquisa recuperou 126 tentativas: 10 preencheram os critérios de inclusão. Sete estudos foram considerados com baixo risco de viés, e três foram considerados com alto risco de viés. Um total de seis ensaios comparou o Pilates à intervenção mínima.
MIYAMOTO , 2015 BRASIL	Controlado randomizado.	296 pacientes com lombalgia e cirurgia da coluna vertebral. Pacientes entre 18 e 80 anos.	Método pilates, cirurgia e exercício físico.	Dor e incapacidade no segmento de seis semanas.	Comparando com o (BG) Todos os grupos de Pilates mostrou melhora significativa na dor lombar.
SANTOS et al., 2015 BRASIL	Revisão Sistemática	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 a sessão de Pilates.	Método pilates	Dor subjetiva, rigidez, desconforto durante diferentes movimentos funcionais.	Houve uma redução na intensidade média de dor (23.0 para 18.3), porém não apresentou melhoras significativas, bem como na deficiência funcional. Os instrumentos foram aplicados novamente depois de 3, 6 e 12 meses; o que mostrou estabilização dos aspectos avaliados.

DISCUSSÃO

Os artigos utilizados nesta revisão mostraram resultados positivos em diferentes grupos de pacientes com dor lombar tratados com o método Pilates, considerando o tratamento a curto e médio prazo. Esses estudos demonstraram que o Pilates aparenta ser mais eficaz do que a intervenção mínima ou o placebo no curto e médio prazo para melhora de dor e incapacidade, e da função e impressão global de recuperação a curto prazo. Mas frequentemente os achados não foram significativos estatisticamente, nem em valores de absolutos. Esses exercícios provavelmente não são mais eficazes que a cinesioterapia para dor e incapacidade no curto e médio prazo. Para a funcionalidade, outros exercícios foram mais eficazes do que o Pilates no seguimento de médio prazo, mas não no seguimento de curto prazo (YAMATO et al., 2015).

O Pilates é baseado no uso de exercícios funcionais para melhorar a força e resistência muscular e treinar os músculos estabilizadores profundos do tronco, ou seja, transversos abdominais, oblíquos abdominais internos e externos e multífidos. Esse princípio que sugere que os exercícios do Pilates podem ser tão eficazes quanto os de estabilização lombar. No entanto, em nosso estudo, o Pilates não melhorou a funcionalidade e a dor, quando comparado com grupo de exercícios de estabilização lombar (MIYAMOTO et al., 2015).

O estudo de Gladwell e Colaboradores (2006) demonstrou redução da dor e da incapacidade e aumento da flexibilidade, com melhora do rendimento para o esporte e do estado de saúde geral. Esses achados ocorreram nos grupos que receberam o tratamento de Pilates duas ou três vezes por semana, em detrimento do que recebeu esse tratamento apenas uma vez na semana. Em outro estudo, realizado por Pereira e colaboradores (2012), no qual foi utilizado o programa Mat Pilates, os resultados foram mínimos. A razão pode ser porque a intervenção do grupo Pilates durou pouco tempo. Um outro estudo demonstrou maior duração da redução dos sintomas após a realização de um protocolo de 6 semanas, nos indivíduos do grupo Pilates, quando comparados aos grupos de exercícios de estabilização lombar e de fortalecimento dinâmico (MOON et al., 2015).

Seguindo essa linha, o estudo de Rydeard e colaboradores (2006), comparando um grupo que recebeu tratamento com Pilates com o um grupo controle, demonstrou que o tratamento foi significativamente eficaz na melhora da saúde geral, porém não demonstrando redução significativa da dor. Depois de passados os 3, 6 e 12 meses do tratamento, a incapacidade e o nível de dor não se agravaram. De maneira similar, Santos e colaboradores

(2015) realizaram um estudo no qual demonstraram efeitos positivos para a dor lombar e na melhora da saúde geral quando aplicado o método Pilates.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final deste estudo, chegamos à conclusão que não encontramos evidências de alta qualidade para qualquer das comparações de tratamento, resultados ou períodos de acompanhamento investigados. Há evidências de qualidade baixa a moderada de que o Pilates é mais eficaz do que a intervenção mínima para dor e incapacidade. Quando Pilates foi comparado com outros exercícios, encontramos um pequeno efeito para a funcionalidade no acompanhamento de médio prazo.

Assim, enquanto há alguma evidência para a eficácia do Pilates para dor lombar, não há evidências conclusivas de que é superior a outras formas de exercícios. Portanto, outros estudos precisam ser realizados, como forma de identificar os resultados da prática de Pilates, abrangendo amostras representativas, para que os resultados possam ser generalizados.

REFERÊNCIAS

- GLADWELL, V.; CHEFE, S.; HAGGAR, M.; BENEKE, R. Um programa de Pilates melhora a dor lombar crônica não específica? **Journal of Sport Rehabilitation**. v.15, n. 4, p.338–350, 2006.
- MIYAMOTO, G. C. ; MOURA, K. F. ; DOS SANTOS FRANCO, Y. R. ; BASTOS DE OLIVEIRA, N. T. ; AMARAL, D. D. V. ; BRANCO, A. N. C. ; DA SILVA, M. L. ; LIN, C. ; CABRAL, C. M. N. . Effectiveness and Cost-Effectiveness of Different Weekly Frequencies of Pilates for Chronic Low Back Pain: Randomized Controlled Trial. **Physical Therapy**, v. 96, p. 382-389, 2015.
- MOON, J.H.; HONG, S.M.; KIM, C.W.; SHIN, Y.A. Comparison of deep and superficial abdominal muscle activity between experienced Pilates and resistance exercise instructors and controls during stabilization exercise. **Journal of Exercise and Rehabilitation**. v.11, n.3; p. 161–168, 2015.
- OLIVEIRA, R.G.; OLIVEIRA, J.N.R.F.; SILVA, P.R.; OLIVEIRA, L.C.; FERNANDES, J.A.A.; OLIVEIRA, R.F.; PIRES-OLIVEIRA, D.A.L. O significado da prática do método Pilates para as praticantes. **Revista Brasileira de Ciência & Movimento**. v.23, n.3, p.47-52, 2015.
- PEREIRA, L.M.; OBARA, K.; DIAS, J.M.; MENACHO, M.O.; GUARIGLIA, D.A.; SCHIAVONI, D., et al. Comparing the Pilates method with no exercise or lumbar stabilization for pain and functionality in patients with chronic low back pain: systematic review and meta-analysis. **Clinical Rehabilitation Clin Rehabil**. v.26, n.1, p.10-20, 2012.
- 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 orthopaedic and sports physical therapy**.v.36, n.7, p.472-484, 2006.
- SANTOS, F. D. R. P.; MOSER, A. D. L.; BERNARDELLI, R. S. Análise da efetividade do método Pilates na dor lombar: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciência & Movimento**. v.23, n.1, p.157-163, 2015.
- YAMATO, T.P.; MAHER, C.G.; SARAGIOTTO, B.T. et al. Pilates for low back pain. **Cochrane Database of Systematic Reviews**. n. 7, 2015.