A influência do método Pilates sobre a dor lombar

Pervin Ribeiro Ozer (IC)*, Laisa dos Santos Nogueira (IC) [1], Jéssica Mártenes de Carvalho[1] (IC), Deivid Frederico Marques Melo[1] (IC), Thiago Vilela Lemos[2] (PQ)

[1] Discentes do curso de fisioterapia, pela Universidade Estadual de Goiás –ESEFFEGO; *agrin94@hotmail.com

[2] Docente do curso de fisioterapia, pela Universidade Estadual de Goiás –ESEFFEGO

Av. Anhaguera, N° 3228 Bairro: Leste Vila Nova CEP: 74643010
Cidade: Goiânia – GO

Resumo: **Introdução**: O método Pilates vem sendo crescente nos últimos anos, conhecido como um recurso benéfico para várias queixas, como a dor lombar. Este estudo é uma revisão bibliográfica que realiza uma pesquisa dentro de um contexto de lombalgia, trazendo uma visão geral ou específica, contribuindo com críticas e novas ideias. **Metodologia:** Para a realização do estudo foram utilizadas as bases de dados COCHRANE, PEDRO, PUBMED, SCIELO, SCIENCE DIRECT, e SCOPUS, utilizando as palavras chaves: Pilates, Contrologia, Lesão e Disfunção, em português e inglês. As pesquisas foram realizadas no período de julho a agosto de 2014. 17 artigos foram escolhidos para serem inclusos na presente pesquisa. **Resultados**: Foi possível observar que a lombalgia é um dos grandes focos de pesquisa em relação ao uso do método Pilates. Houve pouca controvérsia a respeito do método Pilates conseguir trazer benefícios inquestionáveis para a dor lombar nas amostras utilizadas nas pesquisas. **Discussão**: Existem exercícios variados que tem como alvo a região lombar, procurando fortalecer essa musculatura e provocar uma maior estabilidade do tronco e coluna. Houve discussão sobre qual técnica específica dentro do próprio método servia de melhor forma para o tratamento de lombalgia.

Palavras-chave: Pilates. Contrologia. Lesão. Disfunção.

Introdução

O método Pilates vem crescendo em popularidade nos recentes anos, conhecido como um recurso benéfico dentro de aspectos físicos, biológicos e psicológicos1. Através de estudos feitos, o método Pilates tem se demonstrado eficiente na prevenção e no tratamento de várias patologias que englobam parâmetros como força, flexibilidade, postura, controle motor, consciência e percepção corporal.

Existem vários estudos sendo feitos que analisem o seu impacto dentro desses aspectos individuais, porém existem poucos que incluem todos os seus

efeitos de uma forma em que é possível exibir esse método de maneira generalizada e ampla.

O Pilates é bastante procurado para melhorar a dor lombar, uma tarefa que esse método foi comprovado a cumprir, que é uma complicação com facetas múltiplas, mas que geralmente é causada por fraqueza ou disfunção dos músculos estabilizadores da coluna lombar.

Este estudo é uma revisão bibliográfica que tem por característica a realização de uma pesquisa dentro de uma área temática e um específico espaço de tempo, trazendo uma visão geral ou específica a cerca do que foi abordado, contribuindo muitas vezes com críticas e novas ideias.

Material e Métodos

Para realização da revisão bibliográfica foram utilizadas as bases de dados COCHRANE, PEDRO, PUBMED, SCIELO, SCIENCE DIRECT, e SCOPUS, utilizando como as palavras chaves: Pilates, Contrologia, Lesão e Disfunção, sendo os mesmo pesquisados na língua portuguesa e inglesa. As pesquisas foram realizadas no período de julho a agosto de 2014.

Os critérios de inclusão para esse estudo foram os artigos que se adequavam com as palavras chave buscadas, publicados a entre os anos de 2004 e 2014, tanto em língua portuguesa quanto em língua inglesa.

Enquanto foram excluídos aqueles que eram revisão literária ou sistemática, que eram estudos comparativos entre o método pilates e alguma outra técnica, e que não estavam de acordo com os critérios de inclusão.

Resultados e Discussão

A lombalgia que geralmente é causada por fraqueza ou disfunção dos músculos estabilizadores da coluna lombar é um dos grandes focos de pesquisa em relação ao uso do método Pilates, neste caso é possível observar que houve pouca controvérsia a respeito do método Pilates conseguir trazer benefícios inquestionáveis para a dor lombar nas amostras utilizadas nas pesquisas.

Existe uma série de exercícios variados dentro desse método que tem como alvo a região lombar, procurando, acima de tudo, fortalecer essa musculatura e

provocar uma maior estabilidade de tronco e coluna, como Paz et al procura estabelecer no seu artigo. Atua-se no aumento do pico de torque, trabalho total, potência e quantidade trabalho total dos músculos que são relacionados a extensão e flexão do tronco, assim atenuando qualquer desequilíbrio existente entre estes dois grupos musculares, acrescentado por Kolyniak et al.

Porém, houve discussão sobre qual técnica especifica dentro do próprio método servia de melhor forma para o tratamento de lombalgia. Um exemplo disso foi trago pela pesquisa de Júnior et al, que discute a diferença entre o Pilates feito com e sem equipamento.

Os artigos relacionados a dor lombar eram em sua maioria estudos realizados com uma amostra composta por mulheres, e alguns especificadamente com mulheres grávidas, onde o Pilates trouxe um fortalecimento dos músculos da região lombar, melhora na postura, além de reduzir a dor lombar, podemos observar desta forma que quando aplicado da maneira correta o Pilates engloba inúmeras variáveis, e, considerando ainda este exemplo, também houve melhora na qualidade de vida, pois esta é intimamente ligada aos níveis emocionais e psicológicos.

Afinal, tem uma concordância generalizada por pesquisadores onde o Pilates, entre suas diversas técnicas, sempre provocou uma melhora interessante nos sujeitos testados, e houve pouca discussão significante entre as diferentes técnicas utilizadas.

Considerações Finais

É possível concluir que devem ser realizados mais estudos sobre o presente tópico, para assim assegurar uma evidência científica maior sobre o efeito do método Pilates na dor lombar, e promover um tratamento mais adequado para essa queixa.

Agradecimentos

Agradecimentos para os colegas participantes no presente trabalho.

Referências

CONCEIÇÃO, J.S.; MERGENER, C.R. Eficácia do método Pilates no solo em pacientes com lombalgia crônica. Relato de casos. **Revista Dor, Florianópolis**, v. 13, n.4, p.385-388, 2012.

JUNIOR, M.A.L.; COSTA, L.O.P.; FUHRO, F.F.; MANZONI, A.C.T.; OLIVEIRA, N.T.B.; CABRAL, C.M.N. Effectiveness of mat Pilates or equipment-based Pilates in patients with chronic non-specific back pain: a protocol of a randomized controlled trial. BMC Musculoskeletal Disorders, v. 14, n. 16, p.1-5, 2013.

KOLYNIAK, I.E.G.G.; CAVALCANTI, S.M.B.; AOKI, M.S. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método Pilates. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n. 6, p. 487-490, nov/dez, 2004.

MACHADO CANR. Efeitos de uma abordagem fisioterapêutica baseada no método Pilates, para pacientes com diagnóstico de lombalgia, durante a gestação. **Fisioterapia Brasil**. Goiânia, v. 7, n. 5, p. 345-350, set-out, 2006.

PAZ, G.A.; LIMA, V.P.; MIRANDA, H.; OLIVEIRA, C.G.; DANTAS, E.H.M. Atividade eletromiográfica dos músculos extensores do tronco durante exercícios de estabilização lumbar do método Pilates. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 2, p. 72-

ROSA, H.L.; LIMA, J.R.P. Correlação entre Flexibilidade e Lombalgia em Praticantes de Pilates. **Revista Mineira de Educação Física**, Juiz de Fora, v. 17, n. 1, p.64-73, 2009.77, 20

RYDEARD, R.; LEGER, A.; SMITH, D. Pilates-Based Therapeutic Exercise-Effect on Subjects with nonspecific Chronic Low Back Pain and Funcional

Disability- A Randomized Controlled Trial. **Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy**, Canada, v. 36, n. 7, p. 472-484, 2006. 14.