

**OS EFEITOS DO MÉTODO PILATES NO PERÍODO GESTACIONAL NA
LOMBALGIA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.**

**THE EFFECTS OF THE PILATES METHOD ON LOW-BACK PAIN IN THE
GESTATIONAL TERM: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW**

JÉSSICA LOPES ALMEIDA

Acadêmica do 9º período do Curso de Fisioterapia. Universidade Presidente
Antônio Carlos –
ALFAUNIPAC de Teófilo Otoni/MG - BRASIL
E-mail: jessicalopes44@outlook.com

JOICILENE GOMES SANTOS

Acadêmica do 9º período do Curso de Fisioterapia. Universidade Presidente
Antônio Carlos –
ALFAUNIPAC de Teófilo Otoni/MG - BRASIL
E-mail: joicesantofisioterapia@gmail.com

ALICE PEREIRA DE FARIA SALEME

Especialista em saúde da família pelo UNEC. Fisioterapeuta responsável pela
reabilitação dos idosos da LBV. Professora do Curso de Fisioterapia da
Universidade Presidente Antônio Carlos, campus Teófilo Otoni/MG.
E-mail: alicepfaria@yahoo.com.br

RESUMO

A lombalgia ou dor lombar é comumente definida como dor ou desconforto localizado na área do aspecto posterior do corpo, desde a margem inferior da décima segunda costela até as pregas glúteas inferiores, com ou sem dor referida um ou ambos os membros inferiores. Durante a gravidez muitas mulheres sofrem com esse tipo de dor, mediante a essas queixas achamos no método pilates a solução para que tivessem uma gestação tranquila, melhorando não somente a lombalgia, mas também a qualidade de vida, fortalecendo o assoalho pélvico, a postura, respiração e consequentemente o trabalho de parto, podendo trazer uma melhora global.

Palavras Chaves: Lombalgia, período gestacional, método pilates, qualidade de vida, saúde da mulher.

ABSTRACT

Low back pain or lower back pain is commonly defined as pain or discomfort located in the area of the posterior aspect of the body, from the inferior margin of the twelfth rib to the lower gluteal folds, with or without pain in one or both lower limbs. During pregnancy, many women suffer from this type of pain, facing those complaints, we found the pilates method the solution to have a peaceful pregnancy, improving not only low back pain, but also the quality of life, strengthening the pelvic floor, posture, breathing and consequently in labor, which can bring an overall improvement.

Key Words: Low back pain, gestational term, Pilates method, quality of life, women's health.

1. INTRODUÇÃO

Os benefícios do Pilates para as gestantes são diversos, pois o Método ajuda em todas as fases da gestação. E mais importante, as aulas nessa modalidade são adaptadas para a individualidade de cada aluna. Os exercícios são executados de maneira controlada e visando os cuidados e o que precisa ser beneficiado em cada um dos trimestres da gestação. Ou seja, para cada fase há adaptação de movimentos, sendo realizados de forma lenta e controlada para atender as necessidades de cada futura mamãe.

Ao iniciar uma gestação, é importante a mulher estar ciente que seu corpo irá sofrer diversas mudanças. E na maioria das vezes, é difícil o corpo estar preparado para suportar essas mudanças que irão acontecer em um curto espaço de tempo, em média 42 semanas. Por esse motivo, é necessário que se prepare o corpo da melhor forma possível. E o Pilates vem com uma ótima opção para ajudar nessa preparação.

O Método fortalece a musculatura, melhora a consciência corporal e ajuda no controle emocional. O que ajuda a amenizar os efeitos negativos durante a gestação. Vale lembrar que a prática do Método, não significa que ela não sofrerá mudanças e sintomas característicos da gravidez, porém podemos afirmar que será de maneira bem mais suave e saudável.

O ideal é que a mulher já esteja praticando alguma atividade física antes da gravidez. Pois assim sempre irá se manter disposta, saudável, com musculatura forte, prevenida de possíveis patologias e com o corpo muito mais preparado para a gestação. Porém com a rotina atual da maioria das mulheres, o tempo é escasso e fica difícil equilibrar a vida saudável. Mas às vezes o fato de se tornar gestante é ponto de partida para iniciar a prática de atividades física e Pilates. E isso já é um ótimo passo para continuar se exercitando e fortalecer a musculatura para o dia a dia.

1.1 OBJETIVOS

O presente trabalho teve por objetivo relatar a importância do Método Pilates no tratamento da lombalgia durante o período gestacional.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Conceito do período gestacional na lombalgia e suas características.

A gestação refere-se a um processo fisiológico e natural da mulher, adicionados diversas modificações fisiológicas hormonais, mecânicas e psicológicas. (MARTINS, SILVA, 2005). Essas mudanças causam limitações e dores. As dores mais comuns estão relacionadas às lombalgias¹. O acontecimento de lombalgias é considerado muito constante nesse período e se agrava nos últimos meses da gravidez. Isso ocorre devido ao centro de gravidade que se transforma com o avanço da gestação e a região lombar acentua sua curvatura com o crescimento uterino frontal (LIMA, 2011).

De acordo Silva e Carvalho as mulheres em período gestacional mostram um risco elevado de queixas musculoesqueléticas, principalmente lombalgia. Santos e Gallo complementam que a lombalgia gestacional é um problema de saúde que limita a gestante, especialmente por interferir em suas atividades da vida diária e na qualidade de vida da mulher neste período específico. Os impactos das lombalgias acontecidas durante o período gravídico se não tratados de maneira apropriada, continuarão mesmo após o parto, causando danos das mais diversas naturezas (STEPHENSON, 2004).

2.2 Princípios e benefícios do pilates

Originando-se da ideia de assistência à qualidade de vida da gestante, o Pilates mostra-se como um dos métodos mais efetivos na melhora das modificações corporais gravídicas. Este método aplica seis princípios, sendo eles: concentração, controle, “centramento”, consciência, respiração, movimento harmônico (SACCO, 2005). É um método dinâmico que pretende trabalhar força, alongamento e

flexibilidade, preocupando-se em conservar as curvaturas fisiológicas do corpo e possuindo o abdômen como centro de força, que trabalha constantemente em todos os exercícios da técnica, executados com poucas repetições (SACCO, 2005).

2.3 Efeitos do Método Pilates na lombalgia

O Pilates na gravidez tem como ponto a estabilidade da musculatura postural e do assoalho pélvico, o fortalecimento e alongamento suave dos músculos. Realizando o Método Pilates a grávida melhora a concentração, a força postural, o equilíbrio, a coordenação e a qualidade dos movimentos sem sobrecarregar as articulações, aprimorando um excepcional relacionamento com o seu corpo, evitando dores musculares, principalmente a lombalgia (ENDACOTT, 2007).

De acordo com o trabalho de Miyamoto et. al. (2013), o Método Pilates é mais eficaz que intervenção mínima para a melhora da dor e incapacidade a curto prazo, ainda que não seja mais eficaz que outros tipos de exercícios para a melhora da dor a curto prazo. Observa-se, logo, que a estabilidade central no Pilates é importante para o equilíbrio de carga apropriada dentro da coluna vertebral e pélvis (MARES, 2012). Constata-se, ainda, que o Pilates é uma técnica de estabilização dos sintomas algícos na lombalgia gestacional. Essa técnica age, como já citado, ativando os músculos transverso-abdominal, multífidos, grande dorsal e assoalho pélvico. Além de que, permite na melhoria do padrão respiratório, na consciência, postura e no bem estar em geral (FABRIN et. al., 2010). Assim, na mesma linha de raciocínio, Sinzato (2013), considera que o método Pilates é capaz de melhorar a flexibilidade geral do corpo, o alinhamento postural e a coordenação motora, além do aumento da força muscular, o que confirma uma relação direta com o processo de reeducação postural, melhora do controle motor e do recrutamento muscular.

É possível observar o quanto o Pilates é eficiente para o equilíbrio corporal (físico e mental), contribuindo, deste modo, nas prevenções osteomioarticulares do corpo humano.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo do tema em questão mostrou que o Método Pilates reduziu a intensidade da lombalgia, sendo uma ferramenta de tratamento pré-natal que apresenta como benefícios melhora da resistência muscular do tronco (auxiliando no reequilíbrio muscular) e do assoalho pélvico, melhora da consciência corporal, da flexibilidade, e conseqüentemente bem-estar e ganho na qualidade de vida. Apesar do método pilates apresentar todos esses benefícios, deve-se ficar atento às limitações clínicas. É de suma importância o tratamento preventivo da lombalgia já que é sabido que a queixa prévia é fator de risco para sua agudização durante a gravidez. Portanto, uma preparação prévia da musculatura, principalmente dos músculos posturais, pode contribuir no não surgimento ou na diminuição da dor durante o período gestacional.

REFERÊNCIAS

DAMASCENA Taynáh Larissa Marques, ESTRELA Mariane Perfeito Marsura, PLAZZI Maria Amélia Pinheiro Camargo, **ABORDAGEM FISIOTERAPÊUTICA NA LOMBALGIA EM GESTANTES.** Disponível em: <<http://revistas.famp.edu.br/revistasaudemultidisciplinar/article/view/175/154>>. Acesso em: 12 de junho de 2021.

Atuação do método pilates no tratamento de lombalgia gestacional. Disponível em: <<https://downloads.editoracientifica.org/articles/200801137.pdf>>. Acesso em: 12 de junho de 2021.

SOUZA Jihane Alves de, GARDENGHI Giulliano, **O Método Pilates como prevenção das dores lombares no período gestacional.** Disponível em: <<https://ceafi.edu.br/site/wp-content/uploads/2019/05/o-metodo-pilates-como-prevencao-das-dores-lombares-no-periodo-gestacional.pdf>>. Acesso em: 12 de junho de 2021.

ARTAL, R.; WISWELL, R. A.; DRINKWATER, B. L. **O exercício na gravidez.** 2. ed. São Paulo; Manole, 1999.

BIM, C. R.; PEREGO, A. L.; PIRES-JR, H. **Fisioterapia Aplicada à**



Ginecologia e Obstetrícia. Iniciação Científica Cesumar, Maringá, PR, v. 04, n.1, 2002.

ENDACOTT, J. **Pilates para Grávidas.** São Paulo. Manole, 2007.

LIMA, S. M. A. A. L.; ANTÔNIO, S. F. **Manifestações músculo-esqueléticas na gravidez.**

Revista Temas de Reumatologia Clínica, São Paulo, SP, v.10, n.1, 2009.

MARCHESONI, Cesar; MARTNS, Rosemeyre; SALES, Rebeca; BORRAGINE, Solange. **Método Pilates e aptidão física relacionada à saúde.** 2010. Disponível em: . Acessado em: 08 mar. 2021.

POLDEN, M.; MANTLE, J. **Fisioterapia em Ginecologia e Obstetrícia.** São Paulo: Santos, 2002.

REZENDE, J. MONTENEGRO, C. A. B. **Obstetrícia Fundamental.** 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

NOVAES, F. S.; SHIMO, A. K. K.; LOPES, M. H. B. M. **Lombalgia na Gestação.** Revista Latino-Americana de Enfermagem, Ribeirão Preto, SP, v.14, n. 4, 2006.

STANMORE, Tia. **Pilates para as costas.** Barueri- SP: Manole, 2009.

Guimarães T. **Efeitos de uma abordagem fisioterapêutica baseada no Método de Pilates no tratamento da dor lombar e da incapacidade funcional em mulheres grávidas.** Escola Superior de Saúde, USP, 2012. Disponível em: http://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/3476/4/T_19646.pdf

Silva ACLG, Mannrich G. **Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática.** Fisioter. Mov., 2009; 22(3):449-455.

Pereira, N., Rego, B., Pinto, L. F., & Blanco, K. (2020). **OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES DIANTE DAS ALTERAÇÕES DO PERÍODO GESTACIONAL.** Revista Cathedral, 2(4), 50-60. Recuperado. Disponível em: <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/223>.

KROETZ, D. C.; SANTOS, M. D. **Benefícios do método pilates nas alterações musculoesqueléticas decorrentes do período gestacional.** Visão Universitária,



Cassilândia- MS, v. 3, p. 72-89, 2015.

JUSTINO, B.S; PEREIRA, W.M. **Efeito do método Pilates em mulheres gestantes – estudo clínico controlado e randomizado.** Publi. Biol., v.22, n.1, p.55-62, 2016. doi: 10.5212

COTA, M.R; METZKER, C.A.B. **Efeitos do método Pilates sobre a dor lombar em gestantes: uma revisão sistemática.** Rev. Ciênc. Saúde, v4, n.2, p14-19, 2019.

Vieira, T. M. da C., Fleck, C. S. **A influência do método pilates na dor Lombar crônica: uma revisão integrativa.** (2a ed.), Santa Maria - RS: Disciplinary Scientia, 2013. 285-292.

Baracho, E., Lotti, R. C. B., & Reis, A. B (2002). **Anatomia Feminina In: Baracho, E. Fisioterapia Aplicada à Obstetrícia, Uroginecologia e Aspectos de Mastologia.** (3a ed.), Medsi.

Baracho, E. (2014). **Fisioterapia aplicada à saúde da mulher.** (5a ed.) Guanabara Koogan,2014. 243-254.

SABOTTA. **Atlas da anatomia humana,** 22ED, Guanabara Koogan,2006.

SILVA, MARCELA et al, (org.). **Tratado de Fisioterapia em Saúde da Mulher.** 2ª ed. Rio de Janeiro: Editora Roca, 2019. 472 p.