REVISTA SAÚDE DOS VALES

ISSN: 2674-8584 V.2 - N.2 – 2021

A CONTRIBUIÇÃO DO MÉTODO PILATES NA MANUTENÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL DOS IDOSOS PORTADORES DE LOMBALGIA CRÔNICA

THE CONTRIBUTION OF THE PILATES METHOD IN MAINTAINING THE FUNCTIONAL CAPACITY OF ELDERLY PEOPLE WITH CHRONIC LOW BACK

Ariane Soares de Sá

Acadêmica do 10º período do Curso de Bacharel em Fisioterapia da Universidade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. E-mail: arianesoares99@hotmail.com.

Júlia Thássia Soares Pereira

Acadêmica do 10º período do Curso de Bacharel em Fisioterapia da Universidade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. E-mail: juliathassia16@hotmail.com.

Alice Pereira de Faria Saleme

Professora e orientadora da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Especialista em Saúde da Familia. E-mail: alicepfaria@yahoo.com.br.

Rodrigo Antonio Montezzano Valintin

Professor e orientador do curso de Fisioterapia da Universidade Presidente Antônio Carlos – Unipac/Teófilo Otoni, Mestre em Neurociências UENF. Email: rodrigoalacerda@gmail.com.

Resumo

A dor lombar também conhecida como lombalgia, é uma disfunção músculo esquelética que pode acabar gerando incapacidade funcional. O método Pilates propõe uma modalidade terapêutica segura e eficaz para obter o alívio das lombalgias e outros desconfortos biomecânicos. O objetivo foi analisar sobre a efeitos do método

pilates no tratamento fisioterapêutico composto de exercícios funcional para idosos portadores de lombalgia crônica. Este estudo se trata de uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa e nível descritivo, de informações coletadas no SCIELO, LILACS, PEDro. Os estudos analisados mostraram que na maioria das vezes o método Pilates é de grande importância para o tratamento e melhora da dor lombar, e também na prevenção dessa dor através de fortalecimento, alongamento entre outros

Palavras-chaves: Lombalgia, pilates, idosos, capacidade funcional, isoladamente ou combinados.

Abstract

Low back pain, also known as low back pain, is a musculoskeletal dysfunction that can end up causing functional disability. The Pilates method proposes a safe and effective therapeutic modality to obtain relief from low back pain and other biomechanical discomforts. The objective is to analyze the effects of the Pilates method in physical therapy treatment consisting of functional exercises for elderly people with chronic low back pain. This study is a literature review of qualitative nature and descriptive level, of information collected in SCIELO, LILACS, Google Scholar. The analyzed studies showed that most of the times the Pilates method is of great importance for the treatment and improvement of low back pain, and also for the prevention of this pain through strengthening, stretching, among others.

Keywords: Low back pain, Pilates, elderly, functional capacity, alone or combined.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é caracterizado por diversas mudanças biopsicossociais, que vão no decorrer do tempo trazendo limitações físicas, como incapacidades funcionais e motoras, fazendo com que esse idoso tenha uma perda da sua qualidade de vida, resultando em uma maior incidência de processos patológicos (SILVA, 2008).

A lombalgia ocorre na região lombar inferior da coluna lombar, podendo ser irradiada para membros inferiores, é uma doença multifatorial, ou seja, não existe uma única causa, ela pode ser causada por excesso de peso, esforço repetitivo, fatores degenerativos e pequenos traumas. A lombalgia é classificada como crônica se a dor persistir por mais de três meses.

Cerca de 80% das pessoas apresentam pelo menos um episódio de dor lombar no decorrer da vida, sendo principalmente a lombalgia crônica que afeta as atividades da vida diária, com isso causando afastamento do trabalho, muitas vezes invalidez e aposentadoria.

O Método Pilates foi desenvolvido no ano de 1920 por Joseph Pilates, no conceito de controle consciente de cada movimento executado pelo nosso corpo. A

maioria dos exercícios são realizados deitados, é uma técnica reconhecida para tratamentos e prevenção da coluna vertebral. Ele visa melhorar também a flexibilidade, resistência física, força, equilíbrio e coordenação motora.

O método Pilates tem como objetivo atingir a saúde através da conexão entre o corpo e a mente, por tanto os exercícios são baseados em seis princípios: Centralização, Respiração, Fluidez, Controle, Precisão e Concentração

Sendo assim, muitos idosos têm procurado o método em busca de melhorar da manutenção da capacidade funcional do corpo, pois o Pilates preocupa se com a qualidade dos movimentos buscando minimizar disfunções com técnicas mais eficazes de reeducação postural, melhorando a mobilidade e reduzindo as doenças que são degenerativas.

A escolha do presente trabalho, justifica se uma análise literária descritiva, do método pilates na capacidade funcional dos idosos com lombalgia crônica, visando melhorar a sintomatologia, tarefas e atividades de vida diária.

Este estudo tem como objetivo analisar sobre a efeitos do método pilates no tratamento fisioterapêutico composto de exercícios funcional para idosos portadores de lombalgia crônica, proporcionando assim, força, flexibilidade, consciência corporal, exercendo melhora na qualidade de vida e sintomatologia.

Este estudo teve como metodologia uma revisão de literatura descritiva. A pesquisa científica tem como base renomadas bibliotecas eletrônicas como sciElo, PEDro e LILACS. Coleta do material foi feita através de leitura do título, resumo e qualidade metodológica tendo critérios de inclusão, pesquisas relacionadas ao método pilates na capacidade funcional dos idosos com lombalgia crônica em periódicos de 2011-2021, exceto obras clássicas, como exclusão estudos que não relacionasse com o tema proposto. A análise se dá pela leitura analítica dos dados coletados, utilizando informações obtidas através do consenso e divergência baseada na leitura. Interpretando se o método pilates aplicado na lombalgia crônica contribui na manutenção da capacidade funcional dos idosos.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. ENVELHECIMENTO

O processo de envelhecimento é fisiológico, formado pelo tempo, pois há uma diminuição progressiva da reserva funcional, revertendo perdas como a de massa óssea, muscular e força. Quando se chega na fase da terceira idade, que é a fase do

idoso, é perceptível um declínio na dependência funcional e um prejuízo na qualidade de vida. (LEITE et al, 2019).

O conceito de qualidade de vida, está relacionado ao bem-estar social, auto estima, aspecto como a capacidade funcional, situação socioeconômica, estado emocional, interação social, suporte familiar, o próprio estado de saúde, valores culturais, éticos e religiosos, o estilo de vida, a satisfação de atividade de vida diária e o ambiente em que se vive (MORAZ 2010, p.15 apud VELARDE;2002).

O envelhecimento vem ganhando destaque cada vez mais que se fala em estimativa de vida, pois segundo a OMS o Brasil será o sexto país com maior número de pessoas idosas até 2025, e que vem proporcionando o envelhecimento da população brasileira é uma melhora na alimentação, na moradia, até mesmo melhora na higiene pessoal e sanitária, acesso a vacinas todas corretamente, tudo isso tem sido melhor do que antigamente. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005).

2.2. CAPACIDADE FUNCIONAL

Capacidade funcional é a capacidade de realizar as atividades cotidianas com habilidade e independência.

Com o passar dos anos, atingindo a terceira idade, vem as perdas funcionais, onde é perceptível que o idoso deixa de realizar diversas atividades. (GUIMARAES et al,2004).

A capacidade funcional muitas vezes está relacionada, com a presença de algumas patologias, deficiência ou problemas médicos. Sendo influenciada por fatores demográficos, socioeconômicos, psicossocial e cultural. Muitas vezes relacionadas ao estilo de vida, sendo potenciais fatores da capacidade funcional. (ROSA et al, 2002) A capacidade funcional apresenta como sintomas prognóstico sintomas depressivos em idosos. (GUTHS et al,2017).

2.3. LOMBALGIA CRÔNICA

A lombalgia crônica, apresenta uma prevalência de 11,9% na população mundial, um problema musculoesquelético, de alto custo socioeconômico que acaba afetando a produtividade, resultando em altos números de afastamento do trabalho, gastos relacionados a saúde. A lombalgia crônica muitas vezes é caso de invalidez e

aposentadoria no sistema previdenciário, que acaba afetando tarefas, trabalho e atividades de vida diária. (SILVA et al, 2018)

A lombalgia, é caracterizada como uma dor crônica quando persiste na região lombar por mais de três meses, cerca de 80% a 70% das pessoas apresentarão algum episódio ou mais de dor lombar durante a vida. (VANDRESEN et al, 2020)

A lombalgia ocorre na região lombar inferior, lombos sacrais, sacro ilíacas da coluna lombar. Podendo ser uma dor irradiada para as nádegas ou perna na distribuição do nervo ciático. A lombalgia pode ser causada por esforços repetitivos, excesso de peso, pequenos traumas ou por fatores degenerativos, como discos intervertebrais. (STORCH at al, 2016)

Quando referente a pressão exercida sobre os discos da coluna, esta mais propicio quando se encontra na posição sentada do que quando em pé devido o músculo psoas maior, que tem função de estabilizar a coluna lombar nessa postura (MORALES, 2009).

O tratamento para a lombalgia crônica são dos mais variados, deste do uso medicamentoso, como analgésico e anti-inflatório, injeções de corticoides, reeducação postural global, pilates para o controle da dor. (STORCH at al, 2016)

2.4. METÓDO PILATES

O método Pilates foi idealizado pelo alemão Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) durante a Primeira Guerra Mundial. Onde o mesmo apresentava grande fraqueza muscular por causa de diversas enfermidades apresentadas, levando ao incentivo a estudar em busca de força muscular em exercícios diferentes dos conhecidos em sua época. Joseph mudou-se para os EUA, onde seus exercícios passaram a ser realizados por bailarinos, porem a técnica era de uso exclusivo do seu criador. Somente nos anos 80 ocorreu o reconhecimento internacional da técnica de Pilates, ganhando popularidade na década de 90 no campo da reabilitação (ANDERSON, 2020)

É uma técnica dinâmica que visa trabalhar força, alongamento e flexibilidade, preocupando-se em manter as curvaturas fisiológicas do corpo e tendo o abdômen como o principal músculo do centro de força, o qual trabalha constantemente em todos os exercícios da técnica. Vantagens do método: estimula a circulação, melhorar o

condicionamento físico, a flexibilidade, o alongamento muscular e o alinhamento postural. (MORAZ, 2010, p.16).

O método pilates e composto por exercícios que envolvem contrações isotônicas sendo elas concêntricas e excêntricas, dando ênfase na contração isométrica onde Joseph denominou Power house (centro de força), composto pelos músculos abdominais, glúteos e paravertebrais lombares, sendo responsáveis pela estabilização estática e dinâmica do corpo. A expiração é associada à contração do diafragma, do transverso abdominal, do multífido e dos músculos do assoalho pélvico durante os exercícios (PIRES, 2005; HODGES, 1997)

3 **DISCUSSÃO**

Em um estudo que teve como objetivo investigar a eficácia do Pilates em pessoa com dor lombar crônica. Foram 39 indivíduos ativos, com idade entre 20 e 55 com dor lombar crônica divididos em dois grupos. Grupo 1 com exercício especifico de 4 semanas que consiste em exercício especializados do Pilates, e o Grupo 2 recebeu cuidados habituais, conforme necessário. A intervenção de tratamento do Grupo 1 foi mais eficaz do que o cuidado usual na redução da intensidade média da dor e níveis de incapacidade funcional (RYDEARD, 2006).

Foi realizado um estudo por Kolinyak e colaboradores (2004), foi realizado o método pilates para a diminuição da dor lombar através do ganho de força. Atraves do fortalecimento da musculatura extensora do tronco, favorece a melhora dos distúrbios da coluna lombar, ganhando equilíbrio entre os músculos extensores e flexores do tronco.

Segundo Meira, Vilela e Pinto (2012), o Pilates para a melhora da lombalgia se torna eficaz por restaurar a função da coluna lombar, através da melhora do desempenho motor, do ganho de força, alinhamento da postura, da resistência, do equilíbrio e da melhora da amplitude de movimento.

Donzelli e colaboradores (2012), fez um estudo com 53 pacientes com dor lombar durante pelo menos 3 meses, divididos entre a terapia de Pilates ou o tratamento Escola Postura. no final os resultados obtidos do metodo Pilates foram comparaveis aos da Escola de Postura, sendo assim indicado os dois para o tratamento de

lombalgia inespecifica, porém o Pilates houve uma melhora mais expressiva pela maior satisfação da realização do metodo.

Lim e colaboradores (2011), com o objetivo de comparar a dor e a incapacidade em pessoas com dor lombar, realizou um estudo baseado no tratamento de exercícios de Pilates em comparação com outras interações. Ao finalizar o estudo foi notado que o método Pilates para alivio de dor é superior a outros tipos de intervenção mínima. Porém não existe uma diferença significante na comparação dos dois tipos em relação a redução da dor e incapacidades dos pacientes com dor lombar.

Pereira et al. (2012), realizaram um estudo com o objetivo de verificar a eficácia do método Pilates sobre o desfecho e funcionalidade em pessoas com dor lombar não especifica. No final do estudo foi constatado que o grupo que utilizou a técnica de Pilates e o grupo de controle, não obteve resultado de diferenças significativa na funcionalidade ou dor lombar não especifica.

4 CONSIDERAÇOES FINAIS

Os estudos analisados mostraram que na maioria das vezes o método Pilates é de grande importância para o tratamento e melhora da dor lombar, e também na prevenção dessa dor através de fortalecimento, alongamento entre outros. Em dois dos estudos, a técnica do Pilates não se destacou de forma expressiva aos outros tipos de técnicas utilizadas. Porém por ser uma técnica com exercícios de melhor execução, sobressaiu como melhor técnica a ser utilizada para o tratamento dessa patologia.

Referências

ANDERSON, Brent D. et al. Introduction to Pilates-based rehabilitation. **Orthopaedic Physical Therapy Clinics of North America**, v. 9, n. 3, p. 395-410, 2000.

DONZELLI, S. et al. Two different techniques in the rehabilitation treatment of low back pain: a randomized controlled trial. **Europa medicophysica**, v. 42, n. 3, p. 205, 2006.

GUIMARÃES, Laiz Helena de Castro Toledo et al. Avaliação da capacidade funcional de idosos em tratamento fisioterapêutico. **Revista Neurociências**, v. 12, n. 3, p. 130-133, 2004.

GÜTHS, Jucélia Fátima da Silva et al. Perfil sociodemográfico, aspectos familiares, percepção de saúde, capacidade funcional e depressão em idosos institucionalizados no Litoral Norte do Rio Grande do Sul, Brasil. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 20, n. 2, p. 175-185, 2017.

HODGES, Paul W.; RICHARDSON, Carolyn A. Contraction of the abdominal muscles associated with movement of the lower limb. **Physical therapy**, v. 77, n. 2, p. 132-142, 1997.

KOLYNIAK, 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, Niterói, v. 10, n. 6, nov./dez. 2004.

LEITE, Samara de Lima; DINIZ, Ericka Ellen Cardoso da Silva. Envelhecimento no brasil e saúde do idoso**. VI Congresso Internacional de envelhecimento Humano**. Disponivel em: <https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD4_SA4_ID2497_28052019171711.pdf>. Acesso em: 14 de maio de 2020.

LIM, E. C; POH, R. L.; LOW, A. Y.; WONG, W. P. Effects of Pilates-based exercises on pain and disability in individuals with persistent nonspecific low back pain: a systematic review with meta-analysis. Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy, v. 41, n. 2, Feb. 2011.

MEIRA, S. S; VILELA, A. B. A.; PINTO, C. S. A eficácia do método Pilates no tratamento de lombalgias: uma revisão de literatura. Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital, Buenos Aires, v. 17, n. 171, ago. 2012.

MORALES J.C.; FACCI L.M. Prevalência de lombalgias em alunos de fisioterapia e sua relação com a postura sentada. **Anais do encontro Internacional de Produção Científica Cesumar**. 2009. Disponível em: <https://www.unicesumar.edu.br/epcc-2009/wp-content/uploads/sites/77/2016/07/juliana_camilla_morales.pdf>. Acesso em: 22 out 2018.

PEREIRA, L. M.; OBARA, K; DIAS, J. M.; MENACHO, M. O; GUARIGLIA, D. A.; SCHIAVONI, D.; PEREIRA, H. M.; CARDOSO, J. R. 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, v. 26, n.1, jan. 2012.

PIRES, Daniela Cardoso; SÁ, Cloud Kennedy Couto. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. **Revista Digital**, v. 10, n. 91, p. 67-78, 2005.

RYDEARD, Rochenda; LEGER, Andrew; SMITH, Drew. Pilates-based therapeutic exercise: effect on subjects with nonspecific chronic low back pain and functional disability: a randomized controlled trial. **Journal of orthopaedic & sports physical therapy**, v. 36, n. 7, p. 472-484, 2006.

SILVA, A; ALMEIDA, G. J. M; CASSILHAS, R. C., et al. Equilíbrio, coordenação e agilidade de idosos submetidos à práticas de exercícios físicos resistidos. **Revista Brasileira Medicina Esporte**. v. 14, n. 2, 2008, p.88-93.

SILVA, Pedro Henrique Brito da et al. Efeito do método Pilates no tratamento da lombalgia crônica: estudo clínico, controlado e randomizado. **BrJP**, v. 1, n. 1, p. 21-28, 2018.

STORCH, Jane et al. O método pilates a associado a orientações de estilo de vida em pacientes com lombalgia crônica. **Life Style**, v. 2, n. 2, p. 53-66, 2015.

VANDRESEN, Eliane Perusso; DE SOUZA VESPASIANO, Bruno; GIUFRIDA, Fernanda Viriato Botelho. Os efeitos do pilates na qualidade de vida de indivíduos com lombalgia crônica: artigo de revisão. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida| Vol**, v. 12, n. 3, p. 2, 2020.