BENEFÍCIOS DO PILATES NA DOR LOMBAR

BENEFITS OF PILATES IN PAIN LOMBAR

Ana Carolina de Moraes¹

¹Clínica Carolina Moraes, Crato-CE, Brasil.

Resumo

A dor lombar é uma patologia que está afetando uma grande parcela da população, prejudicando nas suas atividades diárias seja por um período de tempo ou de forma definitiva. O objetivo desse estudo é verificar a eficiência do método Pilates no tratamento da dor lombar. Foi realizado um estudo de revisão de literatura que utilizou como base de dados Scielo, Medline e Lilacs publicado nos anos de 2001 a 2012. Foram encontrados 130 artigos dos quais 21 fizeram parte da análise. Em todos os estudos analisados constatou a eficiência que o Método Pilates proporciona com seus exercícios melhorando a flexibilidade, a postura, a consciência corporal e a diminuição da dor lombar, reduzindo essa dor com o fortalecimento dos músculos do abdome, mantendo o alinhamento da coluna. O método Pilates utiliza alguns dos seus exercícios para que reduzir a lombalgia, melhorando o equilíbrio muscular e o realinhamento do corpo. Diante da pesquisa realizada e os resultados positivos encontrados para aqueles que buscam a técnica em questão, apesar da patologia não ser de fácil diagnóstico o Método Pilates apresenta-se como uma técnica eficaz para amenizar as dores lombares, ainda que exista uma necessidade de mais estudos.

Palavras-chave: Dor Lombar. Eficácia. Pilates.

Abstract

This article has as its theme "Benefits of Pilates in Lower Back Pain", justified because this pathology is affecting a large part of the population, hampering in its daily activities whether for a period or definitive. The objective of this study is to describe the efficiency of the Pilates method in low back pain, in which a literature review study was carried out using the Scielo, Medline and Lilacs databases published in the years 2001 to 2012. In all the studies analyzed, the same provides with your exercises aiming an improvement of flexibility, posture, body awareness and lower back pain, reducing this pain with the strengthening of the muscles of the abdomen, which will maintain the alignment of the spine. The Pilates method uses some of your exercises to reduce low back pain, so you will have a muscular balance and a realignment of the body. The findings are always positive for those who seek the technique in question, although the pathology is not easy to diagnose and Pilates is one of the ways to ease these pain, there is still a great need for studies to restore -over there.

Key words: Lumbar Pain. Efficacy. Pilates.

Introdução

O Método Pilates foi fundado na Alemanha em 1880, criado por Joseph Humbertus Pilates que teve uma trajetória com sérios problemas de saúde, pois tinha asma, febre reumática e raquitismo. Devido apresentar tais enfermidades buscou praticar alguns exercícios físicos que lhe ajudasse a ter uma vida mais saudável, praticou então à ginástica, mergulho e boxe (ROBINSON, 2002).

Tinha além desses motivos a influência do pai e da mãe, já que seu genitor era ginasta e sua progenitora naturalista. Isso despertou uma vontade de além de investir em um melhor desenvolvimento para o corpo averiguar a anatomia e a fisiologia para melhor compreendê-los. Logo mais aperfeiçoando seu conhecimento, resolveu estudar a cultura oriental, o yoga, entre outros exercícios que ajudassem na evolução mais saudável da sua compleição física (GALLAGHER & KRYZANOWSKA, 1999).

Com a segunda guerra mundial J.H. Pilates ficou em um campo de concentração, estando ali por ser considerado um inimigo, foi então que com o conhecimento que já tinha de atividades físicas e esportivas resolveu aproveitar a situação em que o mundo se encontrava e começou a reabilitar pessoas feridas, através de movimentos corporais (KOLYNIK et al., 2004).

Com o passar dos anos o método Pilates foi se expandindo e em 1923, chegou aos Estados Unidos com a finalidade treinar bailarinos e atletas para terem um melhor desempenho. Isso ocorreu porque Pilates conheceu Rudolf Von Laban que era dançarino e um estudioso do movimento humano (BERTOLA, et al., 2007).

A sua introdução no Brasil se deu por alguns professores que eram discípulos de J. H. Pilates. Utilizando seus princípios fundamentais e observando a cultura oriental e ocidental resolveram trazer essa técnica para o país com o objetivo de melhorar a saúde daqueles que necessitavam incluir no seu cotidiano atividades favoráveis ao corpo (LOSS et al., 2010):

Equilíbrio perfeito entre corpo e mente é aquela qualidade do homem civilizado, que não somente dá a ele uma superioridade sobre o reino selvagem animal, mas também provê ao mesmo, todos os poderes físicos e mentais que são indispensáveis para atingir o objetivo da humanidade: Saúde e Felicidade (PILATES, 1945).

É através dessa citação de J. H. Pilates (1945) que encontramos os princípios fundamentais que o mesmo consagrou como a base para as técnicas do Pilates. Como a técnica em questão tem a propositura de manter o corpo saudável, proporcionando um equilíbrio e um bem-estar geral, observou-se que é de suma importância no tratamento da lombalgia, devido oferecer o fortalecimento do músculo abdominal (LA TOUCHE et al., 2008).

MÉTODOLOGIA

O estudo teve como base para a sua realização artigos retirados das bases de dados Lilacs, Scielo e Pubmed como também consulta de livros, que trouxesse o tema confrontado. Foram utilizados os descritores Pilates, Dor Lombar, Eficácia com o objetivo de reunir e avaliar pesquisas que discorressem sobre Pilates na dor lombar. Os artigos selecionados foram os publicados entre os anos de 2001 até 2012, com uso da língua portuguesa, espanhol e inglesa. Foram selecionados os artigos que tinham uma grande relevância do tema escolhido, mas também aqueles que traziam conceitos de Pilates sem abordar como foco a lombalgia.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca ocorreu nos meses de dezembro de 2017 e janeiro de 2018 e foram encontrados 130 artigos dos quais 21 fizeram parte da análise.

O Pilates é um método que se demonstra há muito tempo, pois observava o mesmo desde a antiga Grécia, quando os espartanos manifestavam sua força através de atividades físicas (PENELLI, et al., 2006).

Essa técnica tem como característica a realização de exercícios físicos que buscam evoluir um músculo específico, sua afluência maior é no tronco e a sua execução tem uma grande frequência na posição deitada com objetivo de diminuir perturbações nas articulações de sustentação do corpo na posição vertical (KOLYNIK *et al.*, 2004).

É um método que se baseia na Contrologia, isso significa que é a realização de alguns movimentos corporais empregando o controle consciente do fluxo, e ainda é uma forma de manter o corpo ativo, proporcionando uma boa disposição e possibilitando uma flexibilidade maior assim como a força e a postura (GLADWELL *et al.*, 2002).

Na concepção de Pires e Sá (2005) esses exercícios são uma arte que harmonizam o corpo e mente, ou seja, ajuda no desenvolvimento físico, equilibra a memória e busca uma consciência corporal.

Completando esse conceito Aparício e Pérez (2005) explicam a fundamentação dos seus princípios básicos, tais como: centro, que é ponto principal dessa técnica; concentração para que possam ser realizados os exercícios de maneira correta; controle, ou seja, domínio dos movimentos; respiração que é necessária na realização da ação e com um ritmo certo, e por último fluidez na prática dos exercícios para que exista um ritmo de sequências de atividades corporais sem interrupção (APARÍCIO, *et al.*, 2005).

Trabalhando com esses fundamentos as consequências são positivas, pois os benefícios aparecem de maneira visível, por exemplo: melhora a postura corporal, habilidade motoras, flexibilidade, entre outros (RODRIGUES *et al.*, 2010).

A região lombar é composta por cinco vértebras que compõem a curvatura côncava lombar na parte posterior. Segundo Ferreira (2010) a lombalgia é uma dor de moderada a intensa e que pode apresentar rigidez, mas esta também pode ser ausente.

Observa-se atualmente que a dor lombar é muito comum nas sociedades industrializadas, provocando uma incapacidade, temporária ou permanente, nas pessoas de praticarem suas atividades, seja profissional ou as do cotidiano (WEINER *et al.*, 2006).

Essa dor desenvolve várias consequências e pode gerar alteração no corpo musculoesquelético, essas com maiores frequências na população afetando aproximadamente 70 a 80% a sociedade (ANDRADE *et al.*, 2005). Provoca alteração na flexibilidade do corpo, fadiga na musculatura paravertebral que junto com fatores sociodemográficos, ou seja, idade, sexo, renda, entre outros, complementada como baixa atividade física gera a lombalgia (NEGRELLI, 2010).

Com essa patologia os indivíduos comprometem sua vida, apesar da mesma ser de difícil determinação precisa da epidemiologia das dores lombares, a dor lombar pode ser aliviada com o Pilates, que traz grandes benefícios, tal como, aumento da mobilidade das articulações (GLADWELL, *et al.*, 2006).

PILATES NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA

A lombalgia é reconhecida pela Organização Mundial de Saúde com um comprometimento multifatorial que danifica a estrutura da coluna, limitando o indivíduo que tem essa patologia a algumas atividades (JUNIOR, *et al.*, 2010).

A mesma tem sido classificada como aguda apresentando uma curta duração, menor do que um mês, e mais outras duas classificações: a subagudas que tem como peculiaridade um tempo maior do que a anterior, pois se apresenta em seis a doze semanas, e as crônicas tem uma permanência maior do que doze semanas, e caracterizam-se por um quadro de oscilação de melhora e piora de dores (ZAVARIZE *et al.*, 2012).

Para ajudar no tratamento dessa anomalia o Método Pilates vem sendo muito procurado nos últimos tempos. Esta técnica é proporciona uma boa postura além de corrigir os desequilíbrios musculares (KOLYNIK *et al.*, 2004).

Usando os princípios desse método o que se observa é que em cada movimento corporal os seus objetivos são postos para restabelecer parte do corpo. Por exemplo, os alongamentos, que devem ser feitos inicialmente, proporcionam um fortalecimento e ajuda com a concentração,

o paciente vai manter o centro da gravidade bem posicionado reconhecendo seus limites (APARÍCIO *et. al.*, 2005).

Como solução da dor lombar os exercícios abdominais são recomendáveis, com a finalidade de proporcionar uma segurança maior na coluna lombar. Isso ocorre porque o músculo que se encontra transverso no abdome, servirá como base para estabilização da coluna lombar, e será agilizado, e o equilíbrio postural terá uma menor tensão na rotação (JAGO *et al.*, 2006).

Como a má postura é uma das consequências da dor lombar, o Método Pilates também ajuda a fazer essa correção. Com a execução dos seus exercícios o mesmo vai relaxar o musculo que ajeitara a postura novamente, de maneira progressiva com um resultado estético e saudável, prodigioso (CRAIG, 2004).

Outros benefícios são proporcionados pelo método, como prevenir lesões e potencializar as práticas de outros exercícios físicos.

CONCLUSÃO

Através da análise feita dos artigos encontrados, foi possível vislumbrar o quanto o Método Pilates é eficiente para o tratamento da dor lombar, seja ela aguda, ou crônica, e a competência elevada desses exercícios para a lombalgia, verificou-se que o Pilates trouxe influências positivas, conduzindo para uma melhor qualidade de vida, melhor flexibilidade e amplitude de movimentos.

O que encontramos de negativo é que com os estudos expostos assevera-se que o diagnóstico da lombalgia é complexo, pois o paciente pode às vezes realizar exames que não identificará essa disfunção. Mesmo com o benefício que o Método Pilates traz, ainda se faz necessário uma busca por técnicas mais avançadas para prevenção da dor lombar.

É muito importante que seja seguido o processo para que as melhorias surjam, o que queremos dizer com isso é que se devem tomar os devidos cuidados antes de iniciar a atividade, tal como primeiramente um alongamento tanto os membros superiores como os inferiores, assim como da coluna para que possa ter uma continuidade, sem risco de surgir um desconforto nos músculos.

Referências

ANDRADE, S. C.; ARAÚJO, A. G. R.; VILAR, M. J. P. Escola de Coluna: revisão histórica e sua aplicação na lombalgia crônica. **Revista brasileira de reumatologia**, v. 45, n. 4, p. 224-228, 2005.

APARÍCIO, E.; PÉREZ, J. **O Autêntico Método Pilates – A Arte do Controle**. São Paulo: Planeta do Brasil, 2005.

BERTOLLA, F. *et al.* Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates® na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, n. 4, p. 222-226, 2007.

CRAIG, C. **Pilates com a Bola**. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2004.

FERREIRA, M. S.; NAVEGA, M. T.. Efeitos de um programa de orientação para adultos com lombalgia. **Acta Ortopédica Brasileira**, v. 18, n. 3, p. 127-131, 2010.

GALLAGHER & KRYZANOWSKA. **The Pilates method of body conditioning**. Philadelphia: Bain Bridge Books, 1999.

GLADWELL, V. et al. Does a program of Pilates improve chronic non-specific low back pain?. **Journal of sport rehabilitation**, v. 15, n. 4, p. 338-350, 2006.

HELFENSTEIN JUNIOR, M.; GOLDENFUM, M. A.; SIENA, C.. Lombalgia ocupacional. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 56, n. 5, p. 583-589, 2010.

JAGO, R. et al. Effect of 4 weeks of Pilates on the body composition of young girls. **Preventive medicine**, v. 42, n. 3, p. 177-180, 2006.

KOLYNIK, 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, 2004.

LA TOUCHE, R.; ESCALANTE, K.; LINARES, M. T.. Treating non-specific chronic low back pain through the Pilates Method. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 12, n. 4, p. 364-370, 2008.

LOSS, J. F. et al. Atividade elétrica dos músculos oblíquos externos e multífidos durante o exercício de flexoextensão do quadril realizado no Cadillac com diferentes regulagens de mola e posições do indivíduo. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 14, n. 6, p. 510-517, 2010.

NEGRELLI, W. F.. Hérnia discal: procedimentos de tratamento. **Acta ortopédica brasileira**, v. 9, n. 4, p. 39-45, 2001.

PANELLI, C.; De MARCO, A. **Método Pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda a vida**. São Paulo: Phorte, 2006.

PILATES, J. H.; MILLER, W. J.. **Return to Life Through Contrology**. New York: JJ Augustin; Originally Published in 1945.

PIRES, D. C.; SÁ, C. K. C.. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. **Revista Digital**, v. 10, n. 91, p. 67-78, 2005.

ROBINSON L, NAPPER H. **Exercícios Inteligentes com Pilates e Yoga**. São Paulo: Pensamento; 2002.

RODRIGUES, B. G. S. et al. Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 17, n. 4, p. 300-305, 2010.

WEINER, D. K. et al. Chronic low back pain in older adults: prevalence, reliability, and validity of physical examination findings. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 54, n. 1, p. 11-20, 2006.

ZAVARIZE, S. F.; WECHSLER, S. M.. Perfil criativo e qualidade de vida: implicações em adultos e idosos com dor lombar crônica. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 3, p. 403-414, 2012.

Recebido em: 25/11/2020

Aprovado em: 10/12/2020