

A INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA DOR LOMBAR CRÔNICA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA¹

THE INFLUENCE OF THE PILATES METHOD IN CHRONIC BACK PAIN: AN INTEGRATIVE REVIEW

Tatiane Medianeira da Conceição Vieira² e Caren Schlottfeldt Fleck³

RESUMO

A dor lombar é uma das alterações musculoesqueléticas mais comuns na sociedade, podendo afetar cerca de 70 a 80% das pessoas em algum momento de suas vidas. O método Pilates surge como uma forma de manter o corpo ativo, realizando uma atividade física regular. Neste estudo, teve-se como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura sobre a influência do método Pilates na dor lombar crônica, por meio de pesquisa eletrônica, utilizando a base de dados da *BIREME*, *SCIELO*, *LILACS*, *MEDLINE* e *PUBMED*, publicados entre janeiro de 2002 e julho de 2012, com busca no período de abril a agosto de 2012. Observando-se os resultados, verificou-se que o método Pilates é eficaz no tratamento da lombalgia, melhorando significativamente a qualidade de vida dos indivíduos, a força, a flexibilidade, a consciência corporal, a propriocepção, bem como manter-se ativo, engajado em uma atividade física regular, tão importante para o controle dos quadros algícos de dor, mostrando-se como mais uma opção nos recursos disponíveis para uma intervenção diferenciada e específica.

Palavras-chave: lombalgia, terapia por exercícios, efeitos.

ABSTRACT

Backache is one of the muscle-skeletal changes that are more common in society, affecting about 70 to 80% of people at some point in their lives. The Pilates Method has emerged as a way to keep the body active, while it is held as a regular physical activity. This study aims to conduct an integrative review of literature on the Pilates method influence in chronic back pain through an electronic search using the database BIREME, SCIELO, LILACS, MEDLINE and PUBMED published between January 2002 and July 2012. Upon observing the results, it was found out that the Pilates method is effective in treating backache, and it may significantly improve the quality of life of individuals with better strength, flexibility, body awareness, proprioception, as well as an engagement in a regular physical activity. Pilates is an option among the resources available for a differentiated and specific intervention.

Keywords: chronic backache, therapy exercise, effects.

¹ Trabalho de Iniciação Científica.

² Aluna do Curso de Especialização em Cinesioterapia Aplicada - Centro Universitário Franciscano. E-mail: espacotatianeveira@yahoo.com.br

³ Orientadora - Centro Universitário Franciscano. E-mail: carenfleck@unifra.br

INTRODUÇÃO

A dor lombar, também chamada de lombalgia, é uma das alterações musculoesqueléticas mais comuns na sociedade, podendo afetar cerca de 70 a 80% das pessoas em algum momento de suas vidas (ANDRADE et al., 2005). Trazendo limitações e prejuízos na qualidade de vida dos indivíduos, as causas mais frequentes são de natureza mecânico-degenerativa, causadas por desordens estruturais, desvios biomecânicos ou a interação desses fatores.

Lombalgia crônica é uma patologia de alta prevalência na sociedade atual, que compromete de forma significativa a qualidade de vida dos indivíduos atingidos, apresentando alta incidência nas sociedades industrializadas, associada a exorbitantes custos sociais e econômicos. Há grande dificuldade de determinar precisamente a epidemiologia das dores lombares, por estas serem de difícil definição e classificação e, ainda, pode ser influenciada por fatores sociais, psicológicos, legais, ocupacionais e pela natureza intermitente da dor lombar (FREITAS, 2012).

Os benefícios da prática regular de atividade física vão além do controle do peso. Doenças e problemas de saúde podem ser evitados com a prática regular de exercícios, melhorando a força muscular, a flexibilidade e a postura, isso pode ajudar a prevenir a dor lombar.

Muitas das causas da lombalgia ainda são desconhecidas, os indivíduos com dor crônica procuram alternativas para alívio da dor, o Pilates é um método procurado e indicado, pois traz benefícios como o condicionamento físico que fortalece os músculos fracos, alonga os músculos que estão encurtados e aumenta a mobilidade das articulações (GLADWELL et al., 2006).

Os movimentos são realizados utilizando seus princípios, que são: concentração, centralização, fluidez, respiração, precisão, controle, consciência corporal e relaxamento, buscando desenvolver o equilíbrio musculoesquelético, a respiração apropriada e o alinhamento postural (PANELLI; De MARCO, 2006). Os movimentos são realizados sem pressa e com muito controle para evitar estresse, pode ser trabalhado em aparelhos ou no solo (o chamado MatPilates).

O Método Pilates surge como uma forma de manter o corpo ativo, realizando uma atividade física regular, proporcionando bem-estar geral ao indivíduo, melhorando a força, a flexibilidade, a postura, o controle motor, bem como a consciência e a percepção corporal (GLADWELL et al., 2006).

O método Pilates tem sua importância no tratamento das lombalgias pelo fortalecimento do músculo transversal do abdominal (foco de atuação do Método), que tem a função de estabilização da coluna vertebral, tendo em vista que os quadros de lombalgia podem ter relação com fraqueza abdominal, comprometendo a funcionalidade e a qualidade de vida do indivíduo, podendo contribuir para a diminuição da dor (LA TOUCHE et al., 2008). Com o aumento da flexibilidade muscular, os exercícios podem ser executados com maior amplitude de movimento, com maior facilidade, fluidez e eficácia, sendo que a falta de flexibilidade também causa dores, desconfortos e limitações articulares, logo se acredita que o método contribui muito para o alívio da dor lombar, pois a melhora da flexibilidade é um dos seus benefícios.

Baseado nos dados expostos, por ser um método novo, muito utilizado e discutido atualmente, justifica-se o desenvolvimento do presente estudo, no qual tem-se por objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura, sobre as influências do método Pilates na dor lombar crônica.

METODOLOGIA

Este estudo constitui-se em uma revisão integrativa, que busca realizar uma investigação científica, com o objetivo de reunir, avaliar e conduzir a uma síntese dos resultados de estudos sobre o tema método Pilates e dor lombar crônica.

Foi realizada uma pesquisa eletrônica utilizando a base de dados da *BIREME*, *SCIELO*, *LILACS*, *MEDLINE* e *PUBMED*, utilizando como termo de procura as palavras-chave Pilates, dor lombar, *low back pain*, lombalgia e terapia por exercícios; foram inclusos artigos publicados entre janeiro de 2002 e julho de 2012, em língua inglesa e portuguesa, que abordassem sobre a influência do Pilates na dor lombar, independente da etiologia, bem como capítulos de livros sobre o tema. A busca ocorreu no período de abril a agosto de 2012.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A dor lombar crônica é um problema de grande importância, devido a sua grande incidência. Além disso, a reabilitação da coluna tornou-se cada vez mais desafiadora, não só pela complexidade das doenças da coluna, mas também pela diversidade de técnicas de tratamento existentes (FREITAS, 2012).

Segundo Panelli e De Marco (2006), Pilates inspirou-se nos princípios de beleza do corpo da Antiga Grécia e na resistência e força do povo espartano, procurando fazer da atividade física uma arte do exercício relacionada ao prazer. O método pode ser um meio eficiente de despertar o prazer e o hábito da atividade física, pois as características lúdicas dos exercícios tornam a sessão um momento divertido e prazeroso, sem explorar os limites do corpo, tornando-se uma eficiente maneira de aliviar as tensões.

Na pesquisa de Maher (2004), evidenciou-se que é possível a adoção de uma abordagem baseada em evidências para o tratamento de pacientes com lombalgia. O exercício, o laser, a massagem e a manipulação da coluna vertebral, em que os três últimos têm efeitos pequenos ou transitórios, que limitam o seu valor como terapia para lombalgia, já o exercício produz grande redução de dor e incapacidade, um recurso que desempenha papel importante no tratamento da lombalgia crônica.

Maher (2004) comenta que tratamentos como acupuntura, hidroterapia, suportes lombares, escola da coluna, imãs, tens, tração, ultrassom, Pilates, entre outros, são de valor desconhecido ou ineficaz, e por isso, não devem ser considerados. Ele conclui que o tratamento deve ser multidisciplinar por meio de restauração funcional, mas que o problema da dor lombar crônica está longe de ser resolvido, pois,

apesar dos tratamentos proporcionarem melhoras significativas para o paciente, a evidência disponível mostra que o indivíduo fica com um pouco de dor residual e incapacidade.

Em outro estudo, Hicks et al. (2005) buscaram desenvolver uma regra de predição clínica para prever respostas ao tratamento com um programa de exercícios de estabilização para pacientes com dor lombar. Regras preliminares foram desenvolvidas para prever o sucesso, e as variáveis mais importantes foram: idade, levantar a perna reta, teste de instabilidade de bruços, movimentos anormais, hipermobildade lombar e medo. O estudo conclui que a resposta a um programa de exercícios de estabilização em pacientes com lombalgia pode ser prevista por meio de variáveis recolhidas a partir do exame clínico e pode ser utilizado para determinar quais indivíduos serão beneficiados com exercícios de estabilização.

Kolyniak et al. (2004) avaliaram o efeito do método Pilates sobre a função de extensores e flexores do tronco. Foram selecionadas 20 pessoas que tivessem habilidade de executar exercícios do nível intermediário ao avançado, que completaram 25 sessões, durante 12 semanas, e foram submetidos a teste isocinético de avaliação da flexão e extensão do tronco no início e no final do treinamento. Contudo, os autores concluíram que para este nível, o método mostrou-se eficiente para o fortalecimento da musculatura extensora do tronco, atenuando o desequilíbrio entre a função dos músculos extensores e flexores do tronco.

De acordo com Freitas (2012), o transverso do abdômen deve ser o primeiro músculo a ser treinado em um programa de reabilitação da coluna lombar, pois sua ação é estabilizar a coluna. Também é fundamental o treino da respiração associado à ativação do transverso e do assoalho pélvico. Este sinergismo poderá ser solicitado em posturas de RPG, Pilates, isostretching ou durante os exercícios de cinesioterapia clássica. Marés et al. (2012), após realizarem uma revisão sistemática sobre a importância da estabilização central no método Pilates, puderam concluir que a estabilização central ajuda o indivíduo a obter ganhos de força, controle muscular, potência e resistência muscular, facilitando e equilibrando o funcionamento muscular.

Panelli e De Marco (2006) afirmam que no método Pilates pode ser notado um índice relativamente baixo de desistências dos praticantes, sendo que a maioria dos alunos não praticava e nem se interessava por qualquer outro tipo de atividade física, e que é importante que o professor saiba reconhecer as características pessoais dos alunos e, principalmente, qual o seu objetivo com a prática para que as modificações sejam possíveis.

O tratamento baseado no Pilates foi mais eficaz que o tratamento usual em uma população com dor lombar crônica, com efeitos positivos na melhora da capacidade funcional para as atividades de vida diária, bem como redução da dor (GLADWELL et al., 2006).

Wajswelner et al. (2012) realizaram um estudo cego controlado e randomizado, comparando a eficácia da fisioterapia por meio de exercícios e do Pilates para a dor lombar crônica, encontrando como resultado, melhoras significativas produzindo os mesmos efeitos benéficos sobre o autorrelato de incapacidade, dor, função, saúde e qualidade de vida.

Donzelli et al. (2006) desenvolveram uma pesquisa para avaliar a eficácia do método em pacientes com dor lombar. Os sujeitos foram divididos em dois grupos, grupo Pilates solo e o grupo controle Escola de Coluna, foram aplicados questionários para obtenção da intensidade da dor e o escore de disfunção. Apesar dos resultados encontrados terem sido similares e eficientes no tratamento da lombalgia, houve uma diferença quanto à satisfação com o tratamento, no qual os participantes do grupo Pilates declararam-se muito satisfeitos e a diferença deve ter ocorrido, pois os exercícios do Pilates foram mais simples e adaptáveis aos pacientes.

No estudo de Curnow et al. (2009), o objetivo foi comparar os efeitos de três diferentes grupos utilizando-se do método Pilates em pacientes com leves sintomas de lombalgia crônica para determinar se a eficiência de transferência de carga por meio da pelve é melhorada por esses exercícios. Embora todos os grupos obtiveram reduções estatísticas significativas na intensidade, frequência e duração da dor lombar entre as semanas de exercícios, não houve diferenças significativas entre os grupos.

Fonseca et al. (2009) avaliaram a influência da dor sobre a força de reação do solo vertical em pacientes com problemas lombares e o efeito do método Pilates sobre a marcha desses pacientes. As melhorias foram vistas no pós-intervenção do grupo Pilates, com melhora da descarga de peso na marcha e da velocidade da caminhada, bem como diminuição da dor, o que não ocorreu no grupo de controle.

Gonçalves et al. (2009) desenvolveram uma revisão sistemática com o objetivo de embasar cientificamente os aspectos morfológicos, biomecânicos e clínicos envolvidos no controle da casa de força, e concluíram que a prática segura dos exercícios preconizados por Pilates, fundamentada cientificamente, pode prevenir possíveis desconfortos lombares e promover a integração corpo-mente, respeitando os limites de cada praticante e promovendo uma melhor qualidade de vida.

Em outra revisão sistemática, segundo Posadzki et al. (2011), quatro ensaios clínicos foram enquadrados no estudo em que o objetivo foi avaliar o Método Pilates para tratar a dor lombar. Os autores concluíram que existe evidências que apoiam a eficácia do Pilates na dor lombar, porém não pode-se realizar conclusões definitivas, eles alertam que pesquisas com amostras maiores são necessárias para poder utilizar uma definição mais clara sobre o tratamento padrão, bem como medidas de resultado comparáveis.

Lim et al. (2011), numa revisão sistemática com meta-análise, no qual 7 ensaios clínicos foram identificados e incluídos no estudo, não encontrou evidências da superioridade do Pilates de outras formas de exercícios para reduzir a dor e a incapacidade em pacientes com dor lombar não específica, sugerindo que os resultados devem ser interpretados com cautela.

Pereira et al. (2012) também realizaram uma revisão sistemática com meta-análise que avalia a eficácia do método Pilates sobre a dor e a funcionalidade em adultos com lombalgia crônica não específica. Cinco estudos preencheram os critérios de inclusão e concluiu-se que o método não melhora a funcionalidade e a dor em pacientes com dor lombar quando comparados com grupos de controle de exercícios de estabilização lombar.

Stolze et al. (2012) buscaram em sua pesquisa a derivação de uma regra preliminar de quais pacientes são mais propensos a se beneficiar com os exercícios de Pilates. Dos 95 participantes, 51 obtiveram resultado positivo. A regra com 5 variáveis utilizando amplitude de flexão total de tronco de movimento de 70° ou menos, duração dos sintomas atuais de 6 meses ou menos, sem sintomas da perna na semana passada, índice de massa corpórea de 25 kg/m² ou maior, e para esquerda ou direita do quadril faixa de rotação média de movimento de 25° ou mais. Se 3 ou mais dos 5 atributos estavam presentes (taxa de probabilidade positiva, 10.64), a probabilidade de sofrer um resultado positivo aumentou de 54% a 93%, concluindo que esta regra pode ser útil para determinar quais os pacientes podem ser beneficiados com o Pilates, se posteriormente validado.

Dorado et al. (2012) buscaram analisar os efeitos do Pilates no volume do reto abdominal (RA), oblíquo e transverso do abdome (OT), com os dois últimos considerados conjuntamente. O volume foi determinado utilizando ressonância magnética em nove mulheres, antes e após 36 semanas de um programa de treinamento baseado no método Pilates. O volume de OT dominante foi aumentado 8%, enquanto o não dominante manteve-se inalterado. O volume total de RA aumentou 21% após o Pilates, devido ao aumento similar de dominante e não dominante volume de RA. Antes do Pilates, o volume de OT foi de 8% maior no não dominante em comparação com o lado dominante e a assimetria foi compensada com o Pilates. Logo, os autores concluíram que o Pilates, praticado duas vezes por semana, durante 9 meses, provoca hipertrofia da musculatura abdominal, principalmente do RA e elimina preexistentes assimetrias de OT. Concluíram, ainda, que o método é eficaz e pode ser recomendado para reforçar os músculos da parede abdominal e para compensar possíveis assimetrias.

Baseado nos estudos expostos acima, em que a maioria mostra-se ser eficaz, pode-se dizer que a prática do método Pilates apresenta-se eficiente em indivíduos com dor lombar crônica, proporcionando efeitos benéficos e como uma opção de tratamento para lombalgia crônica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o método Pilates tem influência positiva no tratamento da lombalgia, melhorando a qualidade de vida, força muscular, flexibilidade, consciência corporal, propriocepção, correção postural, o equilíbrio e a circulação, diminui o estresse, aumenta a confiança e disposição, bem como mantém ativo e engajado em uma atividade física regular, mostrando-se mais eficaz do que outras técnicas de exercícios no tratamento da dor lombar. A satisfação com a realização dos exercícios é maior, mostrando-se como mais uma opção nos recursos disponíveis para a intervenção diferenciada e específica.

Porém, a realização de mais estudos sobre o método se faz necessária, onde a aplicação da técnica tenha um período mais longo, com amostras maiores.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, S.; ARAÚJO, A.; VILAR, M. Escola de coluna: revisão histórica e sua aplicação na lombalgia crônica. **Ver. Bras. Reumatol.**, v. 45, n. 4, p. 224-228, 2005.
- CURNOW, D. et al. Altered motor control, posture and the Pilates method of exercise prescription. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 13, n. 1, p. 104-11, 2009.
- DONZELLI, S. et al. Two different techniques in the rehabilitation treatment of low back pain: a randomized controlled trial. **Eura Medicophys.**, v. 42, n. 3, p. 205-10, 2006.
- DORADO, C. et al. Marked effects of Pilates on the abdominal muscles: a longitudinal mri study. **Med Sci Sports Exerc.**, v. 44, n. 8, p. 1589-94, 2012.
- FONSECA, J. L. da; MAGINI, M.; FREITAS, T. H de. Laboratory gait analysis in patients with low back pain before and after a pilates intervention. **J Sport Rehabil.**, v. 18, n. 2, p. 269-82, 2009.
- FREITAS, C. **Reabilitação dinâmico-funcional da coluna lombar**. São Paulo: Phorte, 2012.
- GONÇALVES, M.; ÂNGELO, R.; MARTINS, P. Aspectos clínicos e morfofuncionais da casa de força no método Pilates. **Fisioterapia Brasil**, v. 1, n. 1, p. 54-58, 2009.
- GLADWELL, V. et al. Does a program of Pilates improve chronic non-specific low back pain? **J Sport Rehabil.**, v. 15, n. 4, p. 338-350, 2006.
- HICKS, G. E. et al. Preliminary development of a clinical prediction rule for determining which patients with low back pain will respond to a stabilization exercise program. **Arch Phys Med Rehabil.**, v. 86, n. 9, p. 1753-62, 2005.
- KOLYNIK, I.E.G.G.; CAVALCANTIS, S.M. de B.; AOKI, M.S. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método Pilates. **Rev Bras Med 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. **J Bodyw Mov Ther.**, v. 12, n. 4, p. 364-70, 2008.
- LIM, E. C. et al. Effects of Pilates-based exercises on pain and disability in individuals with persistent nonspecific low back pain: a systematic review with meta-analysis. **J Orthop Sports Phys Ther.**, v. 41, n. 2, p. 70-80, 2011.
- MAHER, C. G. Effective physical treatment for chronic low back pain. **Orthop Clin North Am.**, v. 35, n. 1, p. 57-64, 2004.

MARÉS, G. et al. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. **Fisioter Mov.**, v. 25, n. 2, p. 445-51, 2012.

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

PEREIRA, L. M. 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. **Clin Rehabil**, v. 26, n. 1, p. 10-20, 2012.

POSADZKI, P.; LIZIS, P.; HAGNER-DERENGOWSKA, M. Pilates for low back pain: a systematic review. **Complement Ther Clin Pract**, v. 17, n. 2, p. 85-9, 2011.

STOLZE, L. R.; ALLISON, S. C.; CHILDS, J. D. Derivation of a preliminary clinical prediction rule for identifying a subgroup of patients with low back pain likely to benefit from pilates-based exercise. **J Orthop Sports Phys Ther.**, v. 42, n. 5, p. 425-36, 2012.

WAJSWELNER, H.; METCALF, B.; BENNELL, K. Clinical Pilates versus general exercise for chronic low back pain: randomized trial. **Med Sci Sports Exerc.**, v. 44, n. 7, p. 1187-205, 2012.