

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

EFICÁCIA DO PILATES NO TRATAMENTO DA DOR LOMBAR CRÔNICA INESPECÍFICA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Júlia Grigoletto Cunha, Maria das Graças Basto Licurci, Daniel Vilela Nogueira.

Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, juliagrigolettocunha@hotmail.com, danielvnogueira@yahoo.com.br., glicurci@gmail.com.

Resumo

O método Pilates é uma técnica de condicionamento físico criado por Joseph Pilates e tem como objetivo o reequilíbrio muscular e flexibilidade. Atualmente utilizado como um recurso na fisioterapia para o tratamento de dor lombar, principalmente para pacientes de quadro crônico quando a dor permanece com duração igual ou superior a 12 semanas. Este estudo teve como objetivo observar a eficácia do método pilates na dor crônica lombar inespecífica. Para elaboração dessa revisão bibliográfica sobre o método Pilates foram utilizados os descritores Pilates, low back pain nas bases de dados PUBMED e SCIELO sendo excluídos artigos que não corresponderam ao tema. Foram encontrados artigos científicos, ensaios clínicos randomizados. No final da análise foi possível concluir que o método Pilates apesar de ser eficiente no tratamento da dor lombar crônica inespecífica não se demonstrou melhor ou mais eficaz que outras técnicas ou condutas terapêuticas.

Palavras-chave: Reabilitação, Low back pain, Pilates.

Área do Conhecimento: Fisioterapia

Introdução

O Método Pilates é uma técnica de exercício físico desenvolvida por Joseph Hubertus Pilates, que surgiu a partir de inspirações em artes marciais, Ballet e Yoga. Durante a Segunda Guerra Mundial, em 1914, Joseph Pilates utilizou exercícios com mola para a recuperação e reabilitação dos soldados internados, o que levou à constatação de melhorias significativas em seus pacientes e de outros profissionais que o adotaram o método (COMUNELLO, 2011). O Método Pilates oferece uma série de benefícios, incluindo estímulo à circulação, melhora do condicionamento físico, flexibilidade, alongamento e alinhamento postural, além de promover ganho de força e reequilíbrio muscular, e melhorar a consciência corporal.

Além do trabalho de reestruturação de todo o sistema musculoesquelético, o método Pilates tem sido utilizado amplamente para o tratamento da dor lombar crônica. Acredita-se que a estabilização segmentar juntamente com o trabalho de flexibilidade e extensibilidade muscular tenha efeito local e ao nível central no alívio dos processos algícos. Foi observado em estudo clínico controlado e randomizado que o método Pilates reduz de forma significativa a dor lombar crônica.

A dor lombar crônica pode ser caracterizada como dor referida entre a região de L1 até L5, com duração igual ou superior a 12 semanas, sem uma causa ou patologia específica (SILVA, et al 2018). Por representar um grande problema de saúde pública, é um desafio para os profissionais da área da saúde minimizar os danos gerados por essa afecção. Embora alguns estudos possam desmonstrar benefícios do Pilates para fins de reabilitação física, não está evidente como a dor lombar crônica inespecífica evolui a partir da aplicação dos exercícios do método.

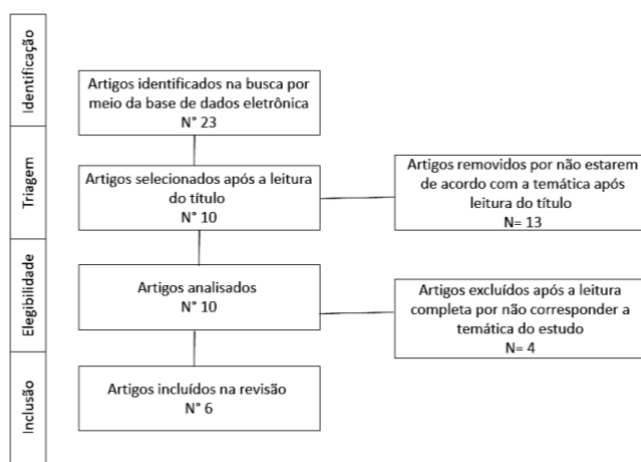
Com isso, esse trabalho tem como objetivo realizar uma revisão da literatura a fim de entender a ação do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica e comparar sua eficácia com outras condutas terapêuticas; fornecendo evidências sólidas para orientar os profissionais de saúde na escolha das melhores abordagens para o tratamento dessa condição.

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

Metodologia

Para elaboração desta revisão bibliográfica realizou-se uma busca por ensaios clínicos randomizados nas bases de dados PUBMED e SCIELO utilizando descritores “pilates” e “low backpain”, sendo selecionados os artigos entre os anos de 2013 a 2023. Selecionou-se 23 artigos dos quais foram descartados 17 pelos seguintes critérios de exclusão: artigos de revisões literárias, metanálises, capítulos de livros e aqueles que não condiziam com a temática do nosso artigo.

Figura 1 – Fluxograma de seleção de artigos



Fonte: De autoria própria (2023).

Resultados

O resultado encontrado a partir da análise dos artigos demonstram e esclarecem a eficácia do Pilates para o tratamento da dor lombar crônica inespecífica, mostrado a partir dos estudos realizados por Storch et al. (2015) , Lopes et al. (2017), De Moraes Machado et al. (2021), Rodrigues (2019) enquanto que os artigos realizados por Silva (2018) e Lara et al. (2014), apesar de não discordarem de sua eficiência relatam que a cinesioterapia convencional teria a mesma qualidade na reabilitação, e se comparando qualidade de vida, para pacientes com essa característica, praticantes da musculação tiveram um resultado mais satisfatório pelo SF-36.

Tabela 1 – Discussão dos artigos

Autor	Objetivo	Metodologia	Resultado
Lara, 2014	Comparar nível de qualidade de vida e percepção de saúde física e mental de mulheres na meia idade praticantes de musculação e do método Pilates	Foi utilizado uma amostra com 50 mulheres de idade entre 45 e 55 anos, sendo 25 praticantes de Pilates e 25 de Musculação. Aplicado o questionário de qualidade de vida SF-36.	O estudo conclui que praticantes de musculação apresentaram um maior nível de qualidade de vida, se comparada com praticantes de Pilates.

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

Storch, 2015	Avaliar efeitos do Pilates sobre a qualidade de vida, dor e postura em pacientes com quadro de lombalgia crônica.	Foi utilizado uma amostra de 7 indivíduos, de ambos os sexos, com queixas de lombalgia crônica com diagnóstico por mais de 12 meses, inativos fisicamente, apresentando intensidade de dor maior ou igual a 5 pontos na escala visual analógica, estarem afastados de suas atividades laborais devido sua doença. Foram submetidos ao questionário SF-36 previamente e posteriormente ao tratamento, de 10 sessões do método Pilates solo.	eficaz para o tratamento da dor lombar crônica inespecífica para indivíduos sedentários. Além de melhorar a flexibilidade geral, e qualidade de vida.
Lopes, 2017	Determinar efeitos imediatos dos exercícios do Pilates na oscilação postural e no equilíbrio dinâmico de jovens com dor lombar inespecífica.	Foi utilizado uma amostra de 46 indivíduos, sendo 23 do grupo controle. A oscilação foi avaliada utilizando uma plataforma de força e equilíbrio dinâmico, por 90s com olhos fechados, processo repetido antes e após intervenção (contando com um período de descanso).	Os exercícios do método Pilates melhoraram imediatamente a oscilação postural e o equilíbrio dinâmico em jovens com dor lombar crônica inespecífica.
Silva, 2018	Avaliar o efeito do método Pilates no tratamento da lombalgia crônica.	Foi utilizado uma amostra de 16 indivíduos com lombalgia crônica inespecífica, ambos os sexos, idade entre 30 e 60 anos; dividindo aleatoriamente 8 participantes como grupo controle. Realizaram 12 sessões de 40 min com exercícios do método Pilates, enquanto o grupo controle realizou exercícios	Concluiu que o método foi efetivo para o tratamento da dor lombar crônica inespecífica, porém não se apresentou mais eficaz que a fisioterapia convencional

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

Rodrigues, 2019

Verificar a influência do método Pilates na melhora da dor e incapacidade em pacientes com dor lombar crônica inespecífica, além da melhorada cinesiofobia e sensibilização central.

cinesioterapêuticos convencionais.

34 participantes, ambos os sexos, idade entre 18 e 35 anos, com dor lombar inespecífica por no mínimo 3 meses, sendo desses, 17 submetidos ao método e 17 fizeram parte do grupo controle. Para demonstrar a eficácia, foi utilizado um questionário de avaliação formulado pelos pesquisadores, realizado 12 sessões com o método Pilates, e reavaliado os participantes da mesma forma.

Conclui que o método Pilates foi eficaz para a melhora da dor e incapacidade após 12 sessões, essa que se mantém após 3 meses do término do tratamento.

De Moura Machado, 2021

Avaliar a efetividade de um protocolo de exercícios do método Pilates e do programa "Escola de Coluna" na redução dor e incapacidade funcional, na melhora da qualidade de vida, flexibilidade e qualidade do sono em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica.

Foi utilizado uma amostra de 84 indivíduos, com idade de 18 a 60 anos, ambos os sexos, possuindo dor lombar crônica no mínimo há 3 meses, com intensidade mínima de 4 pontos na escala visual numérica. Os participantes foram avaliados com o questionário SF-36 e o RMDQ, além da escala visual numérica sobre a média de sua dor nos últimos 7 dias.

Conclui que o método Pilates a curto prazo será uma alternativa para diminuir a dor, de forma superior ao programa "escola da coluna", porém consta que talvez esse resultado se deva a baixa aderências a intervenção.

Fonte: De autoria própria (2023).

Discussão

Os resultados dos artigos selecionados sobre o tema apontam de modo geral que o método Pilates demonstra ser uma boa forma de tratamento para dor lombar crônica inespecífica; Storch et al. (2015) relata a eficácia da técnica no tratamento de indivíduos sedentários com dor lombar crônica inespecífica, ainda a melhora da flexibilidade e qualidade de vida, após utilizar uma amostra de 7 indivíduos com intensidade de dor maior ou igual a 5 na escala visual analógica, submetendo ao questionário SF-36 previamente e posteriormente a 10 sessões de Pilates, enquanto que o Lopes et al. (2017) com uma amostra de 46 indivíduos, sendo 50% pertencentes ao grupo controle utilizou como parâmetro uma plataforma de força e equilíbrio dinâmico para aferir seus resultados antes e pós intervenção, constata a ação benéfica imediata da técnica em relação a oscilação postural e equilíbrio dinâmico em jovens com dor lombar crônica inespecífica, assim como De Moraes Machado et al. (2021) que realizou um

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

estudo utilizando 84 indivíduos para avaliar a efetividade de um protocolo do método Pilates e “escola da dor” utilizando o questionário SF-36 como parâmetro para o estudo, ao final, também conclui que o método Pilates é uma alternativa para redução da algia a curto prazo, além de ser superior a “escola da coluna”, em contra proposta Rodrigues (2019) relata que o método se faz eficaz para melhora da dor e incapacidade apenas após 12 sessões, essa que se mantém após 3 meses do término do tratamento, a partir de um estudo composto por 34 pessoas, sendo 17 parte do grupo controle, para avaliar os resultados foi utilizado um questionário de avaliação formulado pelos próprios pesquisadores, a reavaliação ocorreu após 12 sessões, porém os artigos que compararam a ação dos exercícios do método Pilates com outras condutas obtiveram resultados diferentes, como no estudo de Lara et al. (2014) ressaltando que a praticantes de musculação tem um maior nível de qualidade de vida que praticantes de Pilates pelo questionário SF-36 a partir de uma amostra de 50 mulheres de idade entre 45 e 55 anos. Enquanto o de Silva (2018), utilizando uma amostra de 16 indivíduos buscou avaliar o efeito do Pilates e comparar com cinesioterapia convencional, foi aplicado 12 sessões de 40 min do método enquanto o grupo controle realizou exercícios da cinesioterapia convencional.

Desse modo esta revisão entende que o método Pilates é efetivo no tratamento da dor lombar crônica inespecífica, porém não sendo a única opção eficaz de tratativa, sendo assim, uma excelente terapia complementar. Ainda é importante ressaltar que essa revisão enfrentou dificuldades relacionadas a carência de artigos produzidos comparando o método Pilates com outras condutas fisioterapêuticas, mostrando assim a necessidade de mais artigos nessa área comparativa de técnicas com objetivo de reequilíbrio muscular e diminuição do quadro algico em pacientes portadores de dor lombar crônica inespecífica.

Conclusão

Conclui-se que o método Pilates é benéfico para melhora do condicionamento físico, flexibilidade, alinhamento postural, além de promover reequilíbrio muscular, sendo uma terapia e tratamento complementar a outras condutas.

Referências

BYRNES, Keira; WU, Ping-Jung; WHILLIER, Stephney. Is Pilates an effective rehabilitation tool? A systematic review. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 22, n. 1, p. 192-202, 2018.

CHEN, H.U.; WU, L. Introduction and expiration effects of derivative equity warrants in Hong Kong. **Inter. Rev. Fin. Anal.**, v. 10, n.1, 2001. Disponível em: <http://www.elsevier.nl:80/homepage/sae/econbase/finana/menu.sht>. Acesso em: 24 abr. 2001.

COMUNELLO, Joseli Franceschet. Benefícios do Método Pilates e sua aplicação na reabilitação. Instituto Salus, p. 1-12, 2011.

CONCEIÇÃO, Josilene Souza; MERGENER, Cristian Robert. Eficácia do método Pilates no solo em pacientes com lombalgia crônica: relato de casos. *Revista Dor*, v. 13, p. 385-388, 2012.

DE MORAIS MACHADO, Eliane et al. A efetividade do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica: ensaio clínico randomizado. *Acta Fisiátrica*, v. 28, n. 4, p. 214-220, 2021.

FISCHER, G. A. Drug resistance in clinical oncology and hematology introduction. **Hematol. Oncol. Clin. North Am.**, v. 9, n. 2, p. 11-14, 1995.

HOLTZMAN, D. M. **Washington University's Department of Neurology**. Disponível em: <http://www.neuro.wustl.edu/neuromuscular/pics/diagrams/nmj.gif>. Acesso em: 26 dez. 2001.

A era digital e suas implicações sociais: Desafios e contribuições

LARA, Simone; WENDT, Patrícia; LUZ DA SILVA, Marília. Comparação da qualidade de vida em mulheres praticantes de Pilates e musculação. *ConScientiae Saúde*, v. 13, n. 1, p. 134-140, 2014.

LOPES, Susana et al. Immediate effects of Pilates based therapeutic exercise on postural control of young individuals with non-specific low back pain: A randomized controlled trial. *Complementary therapies in medicine*, v. 34, p. 104-110, 2017.

MARÉS, Gisele et al. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. *Fisioterapia em movimento*, v. 25, p. 445-451, 2012.

MIYAMOTO, Gisela C.; COSTA, Leonardo OP; CABRAL, Cristina. Efficacy of the Pilates method for pain and disability in patients with chronic nonspecific low back pain: a systematic review with meta-analysis. *Brazilian journal of physical therapy*, v. 17, p. 517-532, 2013.

PILATES, Joseph. A Obra Completa de Joseph Pilates: Sua Saúde e Retorno a Vida Através da Contrologia. Phorte Editora LTDA, 2011.

RELATO DE CASO Abordagem biopsicossocial associada aos exercícios do Pilates solo em uma paciente portadora de dor lombar crônica associada à cinesiofobia Biopsychosocial approach associated with mat Pilates exercises in a patient with chronic low back pain and kinesiophobia. *Fisioterapia Brasil*, v. 20, n. 4, p. S33-S38, 2019.

RODRIGUES, Fabiana Passos. Influência do Método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica: ensaio clínico controlado, aleatorizado e duplo cego. *Revista científica UMC*, v. 4, n. 3, 2019.

RUIZ-SILVA, C. **Efeito da corrente elétrica de baixa intensidade em feridas cutâneas de ratos**. 2006. 121 f. Dissertação (Mestrado em Bioengenharia) – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Universidade do Vale do Paraíba, 2006.

WATSON, T. Estimulação Elétrica para a cicatrização de feridas. In: KITCHEN, S.; BAZIN, S. **Eletroterapia de Clayton**. 10. ed. São Paulo: Manole, 1998.

SILVA, Pedro Henrique Brito da et al. The effect of the Pilates method on the treatment of chronic low back pain: a clinical, randomized, controlled study. *BrJP*, v. 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.

VASCONCELLOS, Marcelo Henrique Oliveira de et al. The Pilates® Method in the treatment of lower back pain. *Fisioterapia em Movimento*, v. 27, p. 459-467, 2014.