

**Efeitos do Método Pilates na qualidade de vida de indivíduos com Lombalgia crônica.**

***Effects of the Pilates Method on the quality of living of individuals with chronic Lombalgia.***

Sabrina Souza Marinho<sup>1</sup>, Rosângela dos Reis Nunes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA. Email: bihmarinho14@gmail.com, <sup>2</sup>Mestre, Professora do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Luterano de Palmas – CEULP/ULBRA. Email: rosangeladosreis@hotmail.com.

**Endereço para correspondência:** Rosângela dos Reis Nunes. Quadra 509 Sul, Alameda 5, Lote 4, QI 5, casa 2 – CEP.: 77.016-636, Palmas - Tocantins. 063-984028048.

Endereço de e-mail: rosangeladosreis@hotmail.com.

## RESUMO

**Introdução:** A dor lombar está relacionada com desequilíbrio da musculatura e com o desalinhamento das vértebras. O Método Pilates ganha maior espaço no tratamento e prevenção de distúrbios musculoesqueléticos, devido ao grande número de músculos e articulações trabalhados na execução do exercício. **Objetivo:** Analisar a eficácia do método Pilates na qualidade de vida dos indivíduos com Lombalgias crônicas. **Material e métodos:** Este estudo caracterizou-se por ser uma pesquisa de natureza teórica conceitual, com base em revisões de literatura. Foi realizado no período de fevereiro de 2018 a junho de 2019, utilizando-se os descritores Método Pilates, Lombalgia, Qualidade de vida. **Resultados:** Em todos os estudos analisados os resultados revelam que o Método Pilates demonstra ser importante na melhora da dor lombar crônica e consequentemente na qualidade de vida. **Considerações finais:** O Método Pilates pode ser utilizado como estratégia para proporcionar o fortalecimento da musculatura abdominal e postural, alongamento global, trabalhando em conjunto com a respiração contribuindo para uma melhora do quadro algico e da qualidade de vida.

**Descritores:** Método Pilates. Lombalgia. Qualidade de vida.

## ABSTRACT

**Introduction:** Lumbar pain is related to imbalance of the muscles and to the misalignment of the vertebrae. The Pilates Method gains more space in the treatment and prevention of musculoskeletal disorders, due to the large number of muscles and joints worked in the execution of the exercise. **Objective:** To analyze the effectiveness of the Pilates method in the quality of life of individuals with chronic lumbago. **Material and methods:** This study was characterized as a theoretical conceptual research, based on literature reviews. It was carried out from February 2018 to June 2019, using the descriptors Pilates Method, Low Back Pain, Quality of Life. **Results:** In all the studies analyzed the results show that the Pilates Method demonstrates to be important in the improvement of the chronic lumbar pain and consequently in the quality of life. **Final considerations:** The Pilates Method can be used as a strategy to provide abdominal and postural muscle strengthening, global stretching, working together with breathing, contributing to an improvement in pain and quality of life.

**Descriptors:** Pilates Method. Low back pain. Quality of life.

## INTRODUÇÃO

A evolução dos estudos em saúde proporcionou oportunidades para que os indivíduos possam viver mais. Entretanto, a longevidade só tem importância significativa se houver qualidade de vida<sup>1</sup>.

Entre os problemas que afetam a qualidade de vida, a dor lombar é considerada um dos mais graves principalmente por estar presente em grande parte da população e poder levar à incapacidade momentânea ou permanente<sup>2</sup>.

No decorrer da vida, as pessoas são expostas a estresses repetitivos que atingem a coluna lombar produzindo dor. Esses estresses vão se somando e provavelmente ocasionando uma degeneração da coluna e posteriormente dor lombar<sup>3</sup>. Os episódios de dor podem ou não acontecer de forma imediata<sup>4</sup>.

A Lombalgia pode ser descrita como uma manifestação de dor na coluna lombar e possui um alto índice de incidência e prevalência nas visitas ao consultório, podendo ser uma das principais causas que leva o indivíduo a uma incapacidade e absentismo laboral. É considerada de repercussão negativa uma vez que causa alterações nas atividades de vida diária, na vida familiar, no trabalho e na atividade social<sup>5</sup>.

De acordo com a Associação Portuguesa para Estudo da Dor<sup>5</sup> a Lombalgia atinge preferencialmente a população entre 35 e 45 anos podendo, no entanto ocorrer a qualquer tempo. Na Lombalgia, a dor é uma manifestação resultante de diferentes fatores, entre os quais a má postura e os desequilíbrios musculares têm uma grande incidência. Algumas causas dessa patologia são desconhecidas e podem ser desenvolvidas por muitos fatores englobando os aspectos físicos, socioeconômicos e psicológicos. Algumas causas se centram na predisposição por problemas renais, desvios posturais, sedentarismo, as alterações degenerativas da coluna, e a prática da atividade de forma inadequada<sup>6</sup>. Cerca de 70 a 80% dos indivíduos possuem ou possuirão um evento de dor lombar<sup>7</sup>.

A proposta do Método Pilates é uma ótima opção para execução de atividade física, pois tem como finalidade a resistência e flexibilidade ao mesmo tempo em toda a musculatura, promovendo ao corpo percepção corporal<sup>9</sup>. O método privilegia a satisfação e o bem-estar por meio de condicionamento físico, não apenas buscando trabalhar de forma contínua e ao mesmo tempo toda a musculatura, como provocando a movimentação, que é a maneira mais eficaz de desenvolver a resistência muscular e respiratória. Além disso, o método foi idealizado para capacitar de modo direto os músculos profundos, gerando um centro de força, com ausência de dores como as associadas a atividades convencionais o que favorece a consciência do corpo da maneira completa, que é decorrente do equilíbrio entre os sistemas fisiológicos e o meio

ambiente<sup>10</sup>. O método é realizado de forma combinada com a respiração para alcançar a precisão, controle, fluidez de movimentos, centralização, concentração<sup>11</sup>.

Joseph acredita que uma respiração de forma adequada e eficaz para a ativação da musculatura, quando estão em movimentos, trazendo como benefício à postura correta<sup>12</sup>.

No geral, os benefícios do método são o ganho de flexibilidade e força muscular melhorando a postura, consciência corporal, respiração, equilíbrio, coordenação motora, contribuindo, portanto para a diminuição do quadro algico do paciente. Associa-se a isso a conscientização da necessidade de praticar atividade física em prol de saúde e bem-estar.

Portanto, no contexto em que se encontram inseridos as dores lombares e o Método Pilates, esse trabalho teve como objetivo realizar um levantamento da eficácia do método na qualidade de vida dos indivíduos com Lombalgias crônicas, tornando-se relevante, uma vez que traz o método como possibilidade terapêutica e de exercício contínuo para melhoria das dores e da qualidade de vida.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

Este estudo caracterizou-se por ser uma pesquisa de natureza teórica conceitual, com base em revisões de literatura com intuito de verificar os efeitos do Método Pilates na qualidade de vida de indivíduos portadores de Lombalgia crônica. Foi realizado na cidade de Palmas-Tocantins no período de fevereiro de 2018 a junho de 2019, estando contido nesse intervalo desde a escolha do tema e elaboração do projeto, até a finalização do artigo e apresentação do trabalho para a Banca Examinadora.

O material para análise foi obtido em bancos de dados (BIREME, PUBMED, GOOGLE ACADÊMICO), sites, blogs, livros e anais de congressos online.

Inicialmente foram selecionadas apenas as publicações divulgadas nos últimos oito anos, porém, por terem sido encontradas pesquisas de grande valia para a construção do estudo, divulgadas há mais tempo, elas foram acrescidas à metodologia. Foram selecionadas somente publicações encontrada na língua portuguesa. Para o desenvolvimento deste estudo, foram analisados 85 artigos de acordo com os critérios de inclusão e foram utilizados para análise 49 artigos por terem sido considerados mais atuais e de maior relevância científica.

Para a busca de materiais online utilizou-se de forma isolada e/ou associada os seguintes descritores: Método Pilates, Lombalgia, Qualidade de vida.

Para a revisão sistemática utilizou-se o fluxograma PRISMA 2009. Os dados encontrados foram selecionados, compilados e apresentados sob forma de discussão.

Todas as informações foram obtidas em materiais já publicados e disponibilizados na literatura não havendo intervenção ou abordagem direta aos seres humanos, portanto, de acordo com a Resolução 466/2012, não houve necessidade de aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esse trabalho teve como objetivo geral verificar a eficácia do Método Pilates na qualidade de vida dos indivíduos com Lombalgias crônicas. Para interação no contexto, realizou-se um levantamento sobre o Método Pilates, seu histórico, conceitos e princípios. Inicialmente lançou-se a hipótese de que o Método do Pilates seria eficaz no tratamento das Lombalgias crônicas e buscou-se por meio da pesquisa, verificar a hipótese lançada. Dos 49 trabalhos analisados, 8 foram considerados relevantes contendo resultados ligados à hipótese.

Segundo Kolyniak, Cavalcanti e Aoki<sup>13</sup> avaliaram o efeito do Método Pilates sobre a função de extensores e flexores do tronco de 20 pessoas (16 mulheres com idade média de  $34,06 \pm 7,21$  anos; 4 homens com idade média de  $33,5 \pm 6,68$  anos) com habilidade para executar os exercícios do nível intermediário-avançado, que completaram 25 sessões, com duração de 45 minutos, durante 12 semanas. Constataram que o Método Pilates mostrou-se uma eficiente ferramenta para o fortalecimento da musculatura extensora do tronco, atenuando o desequilíbrio entre esses grupos musculares. Estudos realizados por Fagundes<sup>14</sup> corroboram com o trabalho de Kolyniak, Cavalcanti e Aoki<sup>13</sup> uma vez que relatam que os casos de Lombalgias vêm aumentando consideravelmente e podendo estar relacionado com a má postura, movimentos inapropriados e as condições de trabalho. A instabilidade nas funções da musculatura extensora e flexora do tronco, provavelmente são um sinal de alteração na coluna lombar.

Estudo desenvolvido por Fagundes<sup>14</sup> pesquisou estudantes do quarto ano do curso de Fisioterapia, com idade entre 18 a 30 anos. Durante um semestre foram avaliados 36 estudantes de Fisioterapia através do Teste de investigação de 10 minutos de Hendler

para pacientes com Lombalgia crônica, Escala Visual Numérica e Whoqol-bref e apenas 10 foram selecionados a participar das aulas do Método Pilates. No estudo observou-se melhora da postura e diminuição da dor em estudantes de Fisioterapia portadores de Lombalgia crônica. Em relação a qualidade de vida analisada pelos domínios do whoqol-bref observou-se uma melhora em relação ao domínio ambiental quando comparados aos domínios físicos, psicológicos e sociais. Isto se deveu em função da qualidade de vida refletir a percepção de sua posição na vida, no contexto da cultura, e do sistema de valores em que vive, em relação aos seus objetivos, suas expectativas e seus padrões.

Segundo Fernandes e Lacio<sup>15</sup> participaram 11 pessoas, durante 3 meses, com idade entre 18 e 40 anos. Observou-se uma melhora na flexibilidade e no equilíbrio, colaborando assim para controle e redução da dor além da prevenção.

No trabalho de Conceição e Mergener<sup>16</sup> foram estudadas 7 pacientes do sexo feminino, com idade entre 18 e 50 anos, com diagnóstico clínico de Lombalgia crônica. Foram utilizados como instrumentos de avaliação e medida a escala analógica visual (EAV) de dor e o Questionário de Oswestry de Lombalgia, além de um Questionário de Identificação. A análise dos dados foi feita por média aritmética simples. Houve melhora significativa da dor, demonstrada pela EAV que, inicialmente, apresentava média de 7 e após 3 meses de tratamento, diminuiu para 1,7. Houve melhora na qualidade de vida, com redução do Índice de Oswestry de 36,8% para 8% após 3 meses de tratamento. O Método Pilates foi efetivo no tratamento de pacientes portadores de Lombalgia crônica, diminuindo a dor e as incapacidades.

De acordo com Tozim et al.<sup>17</sup> Participaram do estudo 31 idosas (65,84±3,64 anos) que foram divididas em dois grupos: grupo controle (n=17) e grupo Pilates (n=14). O Grupo Pilates realizou treinamento com o método Pilates, enquanto o controle recebeu palestras. A avaliação foi composta por testes específicos de dor (Escala Visual Analógica), flexibilidade e qualidade de vida (SF-36), ao término das oito semanas foi realizada a reavaliação. Os resultados foram que grupo Pilates apresentou melhora da flexibilidade no teste sentar e alcançar (p=0,033), ângulo poplíteo direito (p=0,015) e esquerdo (p=0,0027), diminuição do nível de dor (p=0,0187) e manutenção da qualidade de vida. O grupo controle não apresentou diferença significativa. O Método Pilates pode contribuir na redução da dor, aumento da flexibilidade e manutenção da qualidade de vida em idosas.

O trabalho de Storchet al<sup>18</sup> constou de uma amostra de 7 sujeitos, com queixa de Lombalgia que responderam a dois questionários (SF-36 e Oswestry) no início e término

do tratamento. Foram realizadas um total de 10 sessões, 2 sessões semanais com 40 minutos de duração, precedidas por três sessões de conscientização do cinturão pélvico de força. Foi realizado o Método Pilates no solo e na bola, na fase básica. Todos os sujeitos relataram melhora da qualidade de vida e redução da lombalgia avaliada por meio dos questionários. Também foi visto que houve aumento do índice de atividade física, mas não houve melhora do estilo alimentar dos indivíduos. Quando analisadas as fotografias pré e pós-tratamento, verificou-se a melhora da postura. Houve melhora da flexibilidade geral dos sujeitos. Os autores concluíram que o Método Pilates foi eficaz na melhora da dor, postura e flexibilidade geral dos sujeitos estudados, mostrando ser mais uma ferramenta a ser utilizada pelo fisioterapeuta.

No estudo de Bertoldi, Tesser e Damaceno<sup>19</sup> o estudo foi realizado por meio de um protocolo geral de identificação, anamnese e o questionário (SF-36) para qualidade de vida. A amostra foi composta por 23 indivíduos, sendo 16 mulheres e 07 homens, idade média 40,17 ( $\pm 18,09$ ) anos. Os resultados apontaram melhora da QV na faixa etária até 30 anos (2%); de 41 a 50 anos (8%) ( $p < 0,05$ ) e acima de 61 anos (2%). Entre os sexos, houve ganho na QV do sexo feminino (4%) ( $p < 0,05$ ). Em relação à frequência semanal, o aumento da QV foi identificado para 02x/sem (3%) e 03x/sem (6%) ( $p < 0,05$ ). Comparando o resultado entre o grupo saudável (GS) e o grupo com patologias (GP), notou-se escore inalterado para GS e acréscimo na QV para o GP (4%) ( $p < 0,05$ ). Após três meses de prática de Pilates, foi possível observar uma discreta evolução na QV dos praticantes. De forma estratificada, os acréscimos mais evidentes ocorreram, na faixa etária de 41 a 50 anos, para o sexo feminino, para frequência de três vezes por semana e em pacientes com patologia. Recomenda-se a continuidade da investigação, com uma amostra maior e considerando um tempo de intervenção superior a três meses.

Para Winter<sup>9</sup> realizou um estudo de caso, com um idoso portador de Lombalgia. O indivíduo participava da pesquisa 3 vezes por semana fazendo uso do Método Pilates. Segundo o autor, também observou-se uma melhora na qualidade de vida.

A hipótese lançada nesse estudo versou sobre a eficácia do Método Pilates nas Lombalgias crônicas. Como foi possível verificar por meio dos trabalhos elencados, o método tem sido de grande valia no tratamento da patologia, tanto na diminuição da dor quanto na prevenção em função do trabalho realizado. A dor lombar crônica é um fato e o Método Pilates tem sido cada vez mais estudado e empregado. Entende-se, portanto que

o Método Pilates pode sim ser uma excelente ferramenta no tratamento de Lombalgias crônicas.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A dor lombar é uma das disfunções musculoesqueléticas mais comuns apresentadas pela sociedade, classificada como uma causa frequente de incapacidade funcional que afeta a qualidade de vida, levando a uma incapacidade momentânea ou permanente de praticar suas atividades de vida diária. Está diretamente relacionado com desequilíbrio da musculatura e ao desalinhamento das vértebras e atualmente o Método Pilates ganha maior espaço no tratamento e prevenção de distúrbios musculoesqueléticos e diminuição do quadro álgico, devido ao maior número de músculos e articulações trabalhados na execução do exercício. Esse trabalho proporcionou trazer a dor lombar e o Método Pilates para um único contexto, visando novas possibilidades de tratamento.

É importante ressaltar que os exercícios deverão ser aplicados de acordo com as condições de cada paciente após uma avaliação específica feita por um profissional habilitado para não estabelecer nenhum malefício.

Resultados de diferentes autores mostram que o Método Pilates pode ser utilizado como estratégia para obter-se a melhora na dor crônica da Lombalgia e consequentemente uma melhora na qualidade de vida de seus praticantes.

No entanto, por não haver um protocolo definido para o tratamento da dor lombar com a utilização do Método Pilates, mais estudos são necessários para que o método se consolide como uma terapia eficaz no tratamento das Lombalgias crônicas.

## **REFERÊNCIAS**

1. Silva A MG. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. *Fisioter em Mov.* 2009;22(3):449–55.
2. Pereira CM, Júnior AJC, Campos R da S. Os efeitos do Método Pilates na dor lombar : revisão de literatura. *Rev Eletrônica Saúde e Ciência.* 2013 [acesso em 10 mar 2017];3(1):23–37.



3. Sazanoff Y. Efeito do exercício físico no tratamento da lombalgia. 2013.
4. Perusso ED. A lombalgia e suas consequências do transporte de pacientes. 2000
5. Martins ID. Lombalgias: Porquê tantos Insucessos Terapêuticos? Dor [Internet]. 2006;14(3):7–9. Disponível em: <http://www.aped-dor.org/index.php/publicacoes/revistas-dor/arquivo-2004-2006/98-volume-14-numero-3-2006>
6. Brito JC de P. Lombalgia em acadêmicos do curso de fisioterapia: uma revisão bibliográfica. Porto velho; 2016.
7. Schossler A, Valente TA, Bittencourt DC de, Strassburger MJ. Efeitos Dos Exercícios Do Método Pilates Em Pacientes Com Dor Lombar Crônica. Rev Context Saúde [Internet]. 2013 [acesso em 02 abr 2019];9(16):37–41. Disponível em: <https://revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/1436>
8. Panelli C, Marco AD, Método Pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda a vida. 3 ed. Bela Vista: Phorte; 2017. 160 p.
9. Winter RA. Efeitos do Método Pilates na mobilidade da coluna vertebral e na qualidade de vida de idosos : estudo de caso. Cardiovasc Ther. 2016;17(1):22–6.
10. Junges S. Método Pilates. Paixão e Ciência. Porto Alegre: AGE; 2014. 197 p.
11. Franceschi JGDS. A influência do método pilates nas atividades diárias de idosos: um estudo de revisão. 2013.
12. PACHECO J. A literatura de joseph pilates e a produção acadêmica voltada ao método pilates. 2014.
13. Kolyniak IEGG, Cavalcanti SM de B, Aoki MS. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método Pilates®. Rev Bras Med

do Esporte. 2005 [acesso em 10 mar 2019];10(6):487–90.

14. Fagundes T. Os efeitos do Método Pilates no tratamento da lombalgia crônica em estudantes universitários [Internet]. Bragança Paulista: UNIVERSIDADE SÃO FRANCISCO; 2010. Disponível em:  
<https://www.mendeley.com/viewer/?fileId=7e721e02-dc3d-b27d-1bf5-3291ccd1ba5a&documentId=df86de37-e581-34aa-a9ac-b48ec739a719>
15. Fernandes LV, Lacio ML de. O método pilates: estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade. Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery. 2011 [acesso em 02 mar 2019];1–21.
16. Mergener CR, Conceição JS. Eficácia do método Pilates no solo em pacientes com lombalgia crônica. Relato de casos. Rev dor [Internet]. 2012;13(4):385–8. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rdor/v13n4/15.pdf>
17. Tozim BM, Furlanetto MG, França DM de L, Morcelli MH, Navega MT, Navega MT. Efeito do método Pilates na flexibilidade, qualidade de vida e nível de dor em idosos. ConScientiae Saúde [Internet]. 2015 Feb 12 [acesso em 22 abr 2019];13(4):563–70. Disponível em:  
[http://periodicos.uninove.br/index.php?journal=saude&page=article&op=view&path\[\]=4904](http://periodicos.uninove.br/index.php?journal=saude&page=article&op=view&path[]=4904)
18. Storch, Jane. Sampaio, Poliana Lima. Ferrecioli, Ana Maria Jora. Figueiredo, Marta Regina. Oliveir LA. O método pilates a associado a orientações de estilo de vida em pacientes com lombalgia crônica. LifeStyle J [Internet]. 2015 [cited 2019 Apr 22];2(2):53–66. Disponível em:  
<https://revistas.unasp.edu.br/LifestyleJournal/article/view/606/601>
19. Bertoldi JT, Tesser R, Damaceno MD santos. Impacto do Método Pilates na qualidade de vida dos praticantes. Cinergis [Internet]. 2016 Jul 1 [acesso em 02 mai 2019];17(1). Disponível em:  
<https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/6768>

