

## EFICÁCIA DO MÉTODO PILATES PARA TRATAMENTO DE LOMBALGIA GESTACIONAL

FERREIRA, Fernanda Yasmin<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT

SANTIAGO, Mirian Cristina da Silva<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Docente Especialista da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT

### RESUMO

Durante a gestação a mulher sofre diversas alterações na biomecânica com o crescimento do feto no útero, o que gera uma compensação no centro de gravidade, resultando em modificações posturais o que causa dor, especialmente na região lombar. A fisioterapia possui vários tratamentos para reduzir esses desconfortos, dentre eles o método Pilates. OBJETIVO: artigo em questão tem como objetivo verificar a eficácia do método Pilates como tratamento de lombalgia no período gestacional. METODOLOGIA: Foram revisados na bibliografia artigos científicos, monografias e livros referentes ao tema. RESULTADOS: Conclui-se então que os exercícios de Pilates são eficazes no tratamento da lombalgia em gestantes, uma vez que os exercícios são dinâmicos e de baixo impacto, proporcionando assim uma melhora da consciência corporal e na postura, dessa forma reduz a dor lombar.

**Palavras chave:** Método Pilates, Fisioterapia, Gestação, Lombalgia gestacional.

**Linha de Pesquisa:** Fisioterapia.

### ABSTRACT

During pregnancy the woman undergoes several changes in biomechanics with the growth of the fetus in the womb, which generates a compensation in the center of gravity, resulting in postural changes which causes pain, especially in the lower back. Physiotherapy has several treatments to reduce these discomforts, including the Pilates method. OBJECTIVE: This article aims to verify the effectiveness of the Pilates method as a treatment for low back pain during pregnancy. METHODOLOGY: Was used Scientific articles, monographs and books related to the theme. RESULTS: It is concluded that Pilates exercises are effective in the treatment of low back pain in pregnant women, since the exercises are dynamic and low impact, providing improvement in body awareness and posture, reducing low back pain.

**Keywords:** Pilates method, physiotherapy, Gestation, Gestational low back pain.

## 1. INTRODUÇÃO

A coluna vertebral é formada por 33 vertebrae que são divididas em cervicais, torácicas, lombares, sacrais e coccígeas. É uma estrutura que dá resistência, sustentação e flexibilidade para movimento do corpo. Também protege a medula espinhal e serve como apoio e sustentação da cabeça (FERREIRA; MARTINS; CAVALCANTI, 2016).

Entretanto, a coluna lombar exerce a função de acomodação de cargas conseqüentes do peso corporal, ação muscular e forças externas, para isso ela deve ser forte e rígida para proteger e manter as funções neurais, ao mesmo tempo ela deve ser flexível para manter a mobilidade articular (FERREIRA; MARTINS; CAVALCANTI, 2016).

Durante a gestação o corpo da mulher se ajusta para o crescimento do feto, o momento do parto e para a lactação. No entanto para isso, ele precisa passar por uma série de modificações seja na biomecânica, hormonais, sistema circulatório e também no psicossocial para adaptar-se nessa nova condição (SANTOS, 2016).

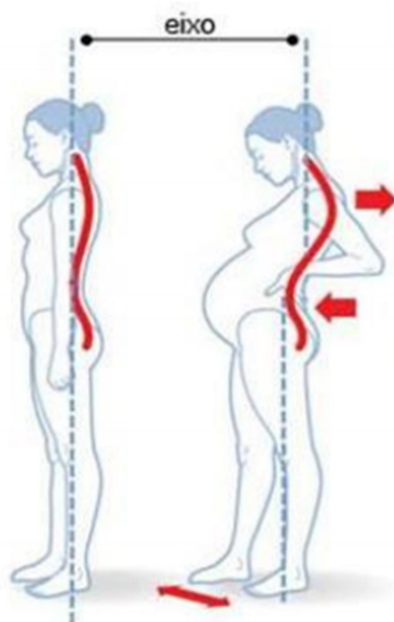
Dentre essas alterações é aumentada a curvatura lombar, ocorre a anteriorização da cabeça, protrusão do ombro, redução do arco plantar, hiperextensão dos joelhos, anteversão pélvica, e o centro de gravidade é deslocado devido ao peso do útero e da mama, assim também a marcha tem seu apoio de base aumentado (SILVA et al., 2018).

Logo no primeiro trimestre de gestação é onde os ligamentos e articulações encontram-se mais frouxos e instáveis, deixando assim uma condição favorável para o emprego de postura inadequada (KROETZ; SANTOS, 2015).

No segundo trimestre, a instabilidade dos ligamentos e articulações em torno da pelve aumenta, afastando o músculo reto do abdome para acomodação do bebê. Por fim, é no terceiro trimestre que as compensações são mais evidentes, pois o

peso do feto ocasiona uma pressão intra-abdominal, que sobrecarrega os músculos do assoalho pélvico e iliopsoas, o que altera o centro de gravidade (KROETZ; SANTOS, 2015; STEPHENSON; O'CONNOR, 2004; SILVA et al.,2018).

Também causa uma tensão na musculatura paravertebral e a compressão pelo útero na veia ilíaca e veia cava inferior, reduzindo o retorno venoso, aumenta a retenção hídrica pela progesterona e causa à frouxidão ligamentar pela secreção da relaxina. Isso torna as articulações de coluna lombar e quadril mais instáveis, ou seja, mais vulneráveis ao desequilíbrio e compensações, acentuando uma lordose lombar e resultando em dor, inclusive a lombalgia (CARVALHO et al., 2015 e CORDEIRO et al., 2018; SILVA et al.,2018).



Fonte: SILVA, J. K. S. 2018.

A lombalgia é um estado doloroso da coluna vertebral, ocasionada por dor sacroilíaca, ruptura do disco, separação da sínfise ou deslocamento do cóccix, apontado como o incômodo mais comum da gestação, com queixa de 50% das gestantes. Embora seja comum, não pode ser encarado como um fato normal gestacional. Pois este tem influenciado no cotidiano dessas mulheres e reduzindo o funcionamento e rendimento no trabalho (STEPHENSON; O'CONNOR,2004; CARVALHO et al., 2015; DUARTE; MEUCCI; CESAR, 2018; BAGAERT et al.,2018).

Para a promoção da saúde da mulher, a fisioterapia está inserida na equipe multiprofissional no acompanhamento gestacional no pré-parto, durante o parto e no pós-parto. Podendo avaliar e tratar mulheres grávidas de maneira completa e segura, com tratamentos que reduzem os desconfortos e preparar a mulher para o momento do parto (NORONHA, 2016; STEPHENSON; O'CONNOR, 2004, SILVA et al.2018).

Dentre os tratamentos disponíveis na fisioterapia, o método de Pilates, criado por Joseph Pilates (1980) na Alemanha, tem sido recomendado para gestantes, pois busca o equilíbrio entre o corpo e a mente. Baseado em seis princípios que são: concentração, controle, centralização, fluidez, precisão e respiração. Com isso, ele diminui a sobrecarga das articulações, melhora circulação sanguínea, diminui a tensão gerada pela postura compensatória, melhora a capacidade cardiovascular, controla pressão arterial, aprimora a respiração, melhora condicionamento físico, flexibilidade, amplitude muscular, alinhamento e consciência corporal (SILVA et al., 2018; CORDEIRO et al., 2018).

Em seus exercícios envolvem contração isotônica (concêntrica e excêntrica) e em especial isométrica no centro de força, como denominou "Power House", este centro de força é formado pelos musculo abdominais, glúteos e paravertebrais lombares. Na realização do exercício a respiração é associada à contração do diafragma, transverso abdominal, multifídeos e músculos do assoalho pélvico (FERREIRA; MARTINS; CAVALCANTI, 2016).

No período gestacional é de suma importância que a mulher tenha consciência corporal, assim como proposto pelo método Pilates para que esta consiga desenvolver o controle de seus movimentos (CARVALHO et al., 2015; CORDEIRO et al., 2018).

As mulheres que usam dessa proposta de tratamento conseguem reorganizar seu centro de força no abdômen, lombar e no quadril, com fortalecimento dos músculos estabilizadores lombo-pélvico, reduzindo então as compensações posturais e assim protegendo e aliviando as dores na coluna, sobretudo a lombalgia (CORDEIRO; BRASIL; GONÇALVES, 2018).

O presente estudo tem por objetivo verificar a eficácia do método de Pilates como tratamento da lombalgia gestacional, tratando-se de uma revisão de literatura, onde foram analisados conteúdos de livros, periódicos, monografias e artigos científicos, utilizando bases de dados disponíveis como Scielo, Lilacs, Medline e Google Acadêmico.

Foram utilizados conteúdos com a data de publicação entre 2004 e 2018, selecionados artigos correspondentes ao tema, para realização da leitura completa e separados os artigos coerentes. As palavras chaves utilizadas na pesquisa foram: método Pilates, gestante, lombalgia e fisioterapia obstetrícia.

Considerados estudos que apresentassem relação pertinente com o tema abordado, disponíveis de forma íntegra, excluindo, portanto os que não se encontravam nessas condições.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

Machado (2006) relatou em sua pesquisa que o método Pilates trouxe efeitos positivos na redução dos agravos provocados pela lombalgia nas gestantes.

Segundo Burg (2016) o método é recomendado para gestantes, pois auxilia nas mudanças decorrentes desse período, com exercícios adaptados que trazem conforto para futura mãe e seu bebê, ajudando no alívio das dores desse período.

Noronha (2016) após estudo aponta que o método comprova declínio da dor e melhora das limitações operantes.

No estudo realizado por Santos (2016), com grupo experimental usou a respiração com ativação da musculatura abdominal profunda e musculatura pélvica, realizou exercícios para estabilização da coluna e cintura pélvica, mobilidade da coluna, fortalecimento global dos grupos musculares de membros superiores, inferiores e tronco, e alongamento ativo. Constatou após oito semanas que seu efeito foi positivo ao nível da intensidade da dor.

Kroetz e Santos (2015) salienta a importância e também os benefícios do método, aponta ser um método seguro para atuar nas alterações musculoesqueléticas, uma vez que os exercícios podem ser adaptados de acordo com o desenvolvimento gestacional.

Já para Ferreira, Martins, Cavalcanti (2016) em sua pesquisa revela que o método é eficaz no tratamento de lombalgia, com o fortalecimento da musculatura extensora de tronco e da musculatura abdominal, torna-se indicado para melhora da dor.

Araújo et al. (2018) determina que o método Pilates é um recurso de grande importância para o profissional de fisioterapia para o tratamento de lombalgia, pois sua resposta é positiva na melhora do quadro algico.

Burg (2016) justifica-se dizendo que este método melhora o padrão respiratório, ganho de consciência corporal e postural, com isso minimiza as compensações desse período e gera maior conforto.

Assim também Cordeiro, Brasil, Gonçalves (2018) concorda considerando o método de grande eficácia nas alterações musculoesqueléticas, além de trazer benefícios para as gestantes.

Silva et al. (2018) após analisar alguns estudos revelou que a prática do método diminui de maneira considerável a dor, a alteração da biomecânica, melhorando a estabilidade da coluna, fazendo com que a gestante tenha postura correta.

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este trabalho teve como objetivo verificar a eficácia do método Pilates no tratamento de lombalgia gestacional, por meio de uma revisão bibliográfica, considerando os estudos realizados por outros autores.

Mediante ao fato de que as modificações na biomecânica geradas pela gestação acarretarem em dor, sobretudo na região lombar, interferindo, portanto na qualidade de vida da gestante.

Diante dos resultados obtidos, os autores notaram que o método é eficaz para o tratamento da lombalgia gestacional. Pois o movimento do método fornece maior conforto para gestante, por ser de baixo impacto não sobrecarrega as articulações, combinados de concentração e respiração lenta, dessa maneira melhora a consciência corporal e reeduca a postura errônea adquirida com a gestação.

#### 4. REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Ingrid Daiane Dantas de *et al.* EFEITO DO MÉTODO PILATES EM MULHERES COM LOMBALGIA: ESTUDO DE CASOS. **Revista Intercambio**, Universidade Federal da Bahia, v. 11, p. 086-096, 2018. Disponível em: <<http://www.intercambio.unimontes.br/index.php/intercambio/article/view/197/223>>. Acesso em: 17 maio 2018.

BAGAERT, J. *et al.* The effects of stabilization exercise on low back pain and pelvic girdle pain in pregnant women. **Elsevier Annals of Physical and Rehabilitation Medicine**, Dallas, USA, v. 61, p. 157-158, 4 maio 2018. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877065718304305>>. Acesso em: 9 maio 2018.

BURG, Jéssica Luana. **OS BENEFÍCIOS DO PILATES NA GESTAÇÃO**. 2016. 35 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) - Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, Ariquemes – RO, 2016. Disponível em: <<http://repositorio.faema.edu.br:8000/bitstream/123456789/1029/1/BURG%2c%20J.%20L.%20-%20OS%20BENEF%3%8dCIOS%20DO%20PILATES%20NA%20GESTA%3%87%3%83O.pdf>>. Acesso em: 11 maio 2018.

CARVALHO, Maria Emília Coelho Costa *et al.* Lombalgia na gestação. **Rev. Bras. Anesthesiol.**, Campinas, SP, v. 67, n. 3, p. 266-270, 2015. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-70942017000300266&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-70942017000300266&lng=en&nrm=iso&tlng=pt)>. Acesso em: 9 maio 2018.

CORDEIRO, C. C.; BRASIL, D. P.; GONÇALVES, D. C. Os benefícios do Método Pilates no período gestacional: uma revisão bibliográfica. **Scire Salutis**, Guaraí, v. 8, n. 2, p. 98-102, 2018. Disponível em:  
<<http://www.sustenere.co/index.php/sciresalutis/article/view/CBPC2236-9600.2018.002.0010/1282>>. Acesso em: 9 maio 2018.

DUARTE, V. M.; MEUCCI, R. D; CESAR, J. A. Dor lombar intensa em gestantes do extremo Sul do Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, ano 2018, v. 23, n. 8, p. 2488-2494, 2018. Disponível em:  
<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232018000802487](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232018000802487)>. Acesso em: 12 maio 2018.

FERREIRA, T. N. MARTINS, P. C. M. L.; CAVALCANTI, D. S. P. O MÉTODO PILATES EM PACIENTES COM LOMBALGIA. **SAÚDE & CIÊNCIA EM AÇÃO**: Revista Acadêmica do Instituto de Ciências da Saúde, [S. l.], v. 2, n. 1, p. 55-65, 2016. Disponível em:  
<<http://revistas.unifan.edu.br/index.php/RevistaICS/article/view/190/142>>. Acesso em: 12 maio 2018.

KROETZ, D. C.; SANTOS, M. D. BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NAS ALTERAÇÕES MUSCULOESQUELÉTICAS DECORRENTES DO PERÍODO GESTACIONAL. **Visão Universitária**, Cassilândia, MS, v. 3, p. 72-89, 2015. Disponível em:  
<<http://www.visaouniversitaria.com.br/ojs/index.php/home/article/view/62/49>>. Acesso em: 12 maio 2018.

MACHADO, Cristina Aparecida Neves Ribeiro. Efeitos de uma abordagem fisioterapêutica baseada no método Pilates, para pacientes com diagnóstico de lombalgia, durante a gestação. **Fisioterapia Brasil**, Goiania, GO, v. 7, n. 5, p. 345-350, 2006. Disponível em:  
<<http://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/1928/3072>>. Acesso em: 11 maio 2018.

NORONHA, Daline Emanuella Freire dos Santos. **Benefícios da Fisioterapia na gestação: uma revisão integrativa**. Orientador: Ketinlly Yasmyne Nascimento Martins. 2016. 24 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Fisioterapia) - Universidade Estadual de Paraíba, Campina Grande, 2016. Disponível em:  
<<http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/10161/1/PDF%20-%20Daline%20Emanuella%20Freire%20dos%20Santos%20Noronha.pdf>>. Acesso em: 9 maio 2018.

SANTOS, Daniela Oliveira dos. **Efeito do método de Pilates na estabilidade lombo-pélvica em mulheres grávidas**. 56 f. Dissertação (Mestre em Fisioterapia) -



ESTSP – Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto, Porto, Portugal, 2016.  
Disponível em:  
<[https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/9033/1/DM\\_Daniela%20Santos.pdf](https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/9033/1/DM_Daniela%20Santos.pdf)>.  
Acesso em: 9 maio 2018.

SILVA, J. K. S. *et al.* BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES APLICADO EM GESTANTES: UM FOCO NAS ALTERAÇÕES POSTURAIS. **Temas em Saúde**, João Pessoa, v. 19, n. 2, p. 242-258, 2018. Disponível em:  
<<http://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2018/05/19213.pdf>>. Acesso em: 9 maio 2018.

STEPHENSON, Rebecca G.; O'CONNOR, Linda J. **Fisioterapia Aplicada à ginecologia e obstetrícia**. 2. ed. Barueri-SP: Editora Manole, 2004. 520 p.