

A INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES PARA GESTANTES COM DOR LOMBAR

EMERENCIANO, Mylene Cândida, GROSSI, Cassio Lucio Del Grossi

Palavra chave: Fisioterapia, dor lombar, pilates, período gestacional, alterações gravídicas.

INTRODUÇÃO

O período gestacional é demarcado por diversas transformações hormonais e biomecânicas, gerando um comprometimento musculoesquelético que podem acarretar em prejuízos funcionais afetando diretamente no cotidiano da gestante e transcender para os aspectos socioeconômicos. (BARACHO, 2014).

Para Cesari (2017), em consequência as alterações fisiológicas que acontecem durante o período gestacional, a coluna vertebral, em especial a lombar sofre diariamente variações em extensão a fim de promover maior estabilidade para a mulher, a marcha fica alargada, joelhos em hiperextensão e a pelve antevertida. A coluna vertebral é responsável por toda sustentação corporal e influência diretamente na realização de todos os movimentos, à medida que as oscilações musculares vão acontecendo para permitir o crescimento uterino e as demais alterações que acontecem durante este período, surgem as queixas de dores presentes durante a gestação. (SANTOS et al; 2016).

A fisioterapia neste contexto pode oferecer diversas alternativas preventivas e curativas por meio de variados métodos incluindo o Pilates, método este que proporciona melhora na qualidade de vida dessas gestantes através do trabalho realizado sob a consciência corporal juntamente com o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, estabilização da lombar, reeducação postural e exercícios respiratórios. (BARACHO, 2007).

OBJETIVO

O objetivo desse trabalho é verificar a influência do método Pilates para gestantes com dor lombar, além de citar as alterações hormonais, fisiológicas e funcionais que ocorrem durante o período gestacional.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica. O estudo foi realizado através de análise de livros e artigos científicos datados entre 2000 a 2022, disponibilizados na biblioteca da Faculdade de Apucarana (FAP) e por meio das seguintes bases de dados: GOOGLE Acadêmico e Scientific Eletronic Library Online (SciELO).

Os critérios de inclusão para seleção dos artigos foram as publicações dos últimos 10 anos (2012 a 2022).

Crítérios de excluídos dessa pesquisa resumos de dissertações, teses acadêmicas e artigos publicados a mais de uma década.

DESENVOLVIMENTO

QUATRO 1 Resumo dos estudos

Autor\Ano	Método	instrumento	Resultado	conclusão
Guimarães, Cevaens, 2012	Experimental, quantitativo, com 18 gravidas diagnóstico de lombalgia, divididas em GE submetido ao Pilates 1 vez por semana e GC apenas com acompanhamento pré-natal.	Escala Visual Numérica para avaliar a intensidade da dor e o questionário de incapacidade Oswestry (ODI V2.0) para avaliar as limitações funcionais.	Não houve diferença significativa entre os grupos no nível de incapacidade (ODIV 2.0) através do teste T, antes e após o estudo.	Conclui-se que o Método Pilates é eficaz na redução do quadro álgico lombar apresentado durante a gestação.
Justino; Pereira,2016	Estudo clínico controlado com 15 gestantes entre 13 e 36 semanas de idade gestacional dividido em 2 grupos:(GP) com sete mulheres (GC) com oito gestantes.	Avaliação por meio da EVA para mensurar a dor e uma avaliação.	Melhora da dor lombar.	Conclui – se que o programa de pilates reduziu a dor lombar em relação ao (GC) no entanto 10 atendimentos não foram suficientes para gerar alterações do centro de oscilação corporal.
OKTAVIANI, 2018.	Estudo clínico 40 mulheres GC, e outro GP. O GC realizou exercícios padrões para o PG enquanto que o GP realizou	Exercícios de Pilates podem reduzir a dor em mulheres grávidas.	Amenizar dor.	O nível de dor foi menor, no GP. Conclui-se que o MP é viável, seguro e eficaz para a mulher gestante.

	exercícios baseados no MP foi avaliado através da (EVA).			
ABREU et al., 2018.	Revisão sistemática da literatura.	Revisão sistemática sobre exercício no tratamento da dor lombar e pélvica gestacional.	Não há evidências suficientes.	Não há evidências suficientes para afirmar que os exercícios são superiores ao não tratamento, em razão da qualidade defasada dos trabalhos publicados até então.
COTA; METZKER, 2019.	Revisão sistemática da literatura	Efeitos do método Pilates sobre a dor lombar em gestantes: uma revisão sistemática.		O MP é eficaz para a redução da dor lombar em mulheres grávidas. No entanto, há a necessidade da realização de mais ensaios clínicos com metodologias mais rigorosas.
SONMEZER; ÖZKÖSLÜ; YOSMAOĞLU, 2021.	Estudo clínico participaram 40 gestantes, o GC realizou o pré-natal regularmente, já o GP realizou os exercícios do Pilates, os níveis de dor lombar foram menores no GP, o pilates é eficaz para a redução da dor lombar.	Os efeitos dos exercícios de Pilates na incapacidade funcional, dor, qualidade de vida e estabilização lombo pélvica em gestantes com dor lombar.	Redução da dor lombar.	Os níveis de dor lombar foram significativamente menores, principalmente no GP após as intervenções. O Pilates é eficaz para a redução da dor lombar no período gestacional.

Fonte: Autora da Pesquisa, 2022.

Siglas: Grupo pilates (GP), grupo controle (GC), escala visual analógica (EVA), Grupo Experimental (GE), Método Pilates (MP), Período Gestacional (PG)

CONCLUSÃO

No presente estudo nota-se que a lombalgia é uma condição exaltada por algia recorrentes muitas vezes do estado gestacional, que favorece para um

impacto negativo na vida da paciente. Desta forma, as interferências terapêuticas favorecem em prol do alívio deste desconforto na região lombar.

A fisioterapia surge como recurso viável para estas gestantes, por trabalhar o fortalecimento e mobilização destas estruturas, amenizando os impactos que essas transformações derivadas do crescimento do feto provocam no organismo.

Contudo, o Método Pilates promove uma evolução perante estas queixas, por estabilizar a coluna vertebral e a região lombar. Deste modo, é evidente que os estudos clínicos relacionados ao tema favorecem para ampliar possibilidades de aplicar o método de modo preventivo durante os pré-natais principalmente de redes públicas e por auxiliar a mulher no trabalho do parto.

Por fim, se faz necessário mais estudos relacionados ao método Pilates, lombalgia gestacional e também da inserção do profissional da fisioterapia nesta área da saúde – pré-natal para tratar as gestantes.

REFERENCIA

ABREU, Wenis Caetano de et al. Revisão sistemática sobre exercício no tratamento da dor lombar e pélvica gestacional. **ConScientia e Saúde**, v. 17, n. 3, p. 341-355, 2018.

BARACHO, Elza. **Fisioterapia Aplicada à Saúde da Mulher**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

BARACHO, Elza. **Fisioterapia Aplicada à Obstetrícia, Uroginecologia e Aspectos de Mastologia**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007. p.86.

BRITO, Arthur Gomes da Silva et al. **Lombalgia gestacional: características clínicas e sua interferência no cotidiano**. Research, Society and Development, v. 11, n. 6, p. e7211628664-e7211628664, 2022.

CESTARI, Claudia Elaine et al. **Análise das principais alterações posturais e sintomatologias decorrentes do período gestacional**. Revista ciência e estudos acadêmicos de medicina, n. 08, 2017.

COTA, Maria Eduarda; METZKER, Carlos Alexandre Batista. Efeitos do método Pilates sobre a dor lombar em gestantes: uma revisão sistemática. **Revista Ciência e Saúde On-line**, v. 4, n. 2, 2019.

ENDACOTT, Jan. **Pilates Para Grávidas: Exercícios simples e seguros para antes e depois do parto**. Barueri: Manole, 2007.

GALLETTA, Marco Aurélio. Duração da Gravidez e Evolução Cronológica. *In*: NEME, Bussâmara. **Obstetrícia Básica**. 3. ed. São Paulo: Sarvier, 2006. p. 63-71.

GUIMARÃES, Tânia; CERVAENS, Mariana. **Efeitos de uma abordagem fisioterapêutica baseada no Método de Pilates no tratamento da dor lombar e da incapacidade funcional em mulheres grávidas**. 2012.

Disponível em:

<<http://hdl.handle.net/10284/3476>>. Acesso em: 23 jul. 2019.

JUSTINO, B.S; PEREIRA, W.M. **Efeito do método Pilates em mulheres gestantes** – estudo clínico controlado e randomizado. *Publi. Biol.*, v.22, n.1, p.55-62, 2016. doi: 10.5212

KISNER, Carolyn; COLBY, Lynn Allen. **Exercícios Terapêuticos: Fundamentos e Técnicas**. 5. ed. São Paulo: Manole, 2009.

OKTAVIANI, I. Pilates workouts can reduce pain in pregnant women. **Complement. Clin. Pract.** 2018, 31, 349–351.

POLDEN, Margaret; MANTLE, Jill. **Fisioterapia em Ginecologia e Obstetrícia**. 2. ed. São Paulo: Santos, 2000.

STOPPARD, Miriam. **Mães, Pais e seus Bebês: O que todos os pais precisam saber sobre seus filhos**. São Paulo: Marco Zero, 2008.

SANTOS, Marília Duarte dos et al. **A dimensão da diástase abdominal tem influência sobre a dor lombar durante a gestação?**. *Revista Dor*, v. 17, p. 43-46, 2016.

SANTOS, José Wilson dos; BARROSO, Rusel Marcos B. **Manual de Monografia da AGES: graduação e pós-graduação**. Paripiranga: AGES, 2019.

SONMEZER, Emel; ÖZKÖSLÜ, Manolya Acar; YOSMAOĞLU, Hayri Baran. 'Os Efeitos dos Exercícios de Pilates Clínico na Incapacidade Funcional, Dor, Qualidade de Vida e Estabilização Lombopélvica em Gestantes com Dor Lombar: Um Estudo Controlado Randomizado'. **Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation**, vol. 34, nº. 1, págs. 69-76, 2021.