

# EFEITOS DO MÉTODO PILATES NO EQUILÍBRIO DE PACIENTES COM ESCLEROSE MÚLTIPLA

VIEIRA, Gabriele Bordinhão<sup>1</sup>; SILVA, Gilmar Manuel da<sup>2</sup>

**Palavras-chave:** Pilates. Esclerose Múltipla. Reabilitação.

## INTRODUÇÃO

A Esclerose Múltipla (EM) é uma doença progressiva e degenerativa que se dá início geralmente em adultos jovens. Caracteriza-se por inúmeras áreas de inflamação, desmielinização e formação de cicatrizes gliais na substância branca do SNC. Geralmente os pacientes começam com sintomas que diminuem de intensidade e reaparecem alternadamente. De início, a recuperação dos sintomas que reaparecem é quase completa, porém, depois a incapacidade neurológica aumenta de forma gradual. A causa é efêmera, apesar dos mecanismos autoimunes e os fatores ambientais em pacientes geneticamente suscetíveis, são considerados importantes (ROWLAND, 2002).

O Método Pilates (MP) criado por Joseph Pilates, é definido como um tratamento cinesioterapêutico e mecanoterápico, que visa trabalhar exercícios de integração, equilíbrio, flexibilidade, força e resistência na obtenção de alinhamento postural, coordenação motora e consciência corporal com pouco gasto de energia buscando a globalidade dos movimentos. Os métodos utilizados são compostos por exercícios de contração isométrica, excêntrica e concêntrica com foco no centro de força ou pelo termo chamado dentro do Pilates - O Power house, sendo composto pelos músculos abdominais, paravertebrais e glúteos, com a intenção de proporcionar estabilidade estática e dinâmica do corpo (KOVÁLEK; GUÉRIOS, 2018).

Acredita-se que o MP é uma abordagem antiga mais eficaz que está ganhando cada vez mais visibilidade pelas suas técnicas de exercícios que integram corpo e mente, ajudando pacientes neurológicos a voltarem a sua funcionalidade, tanto no equilíbrio quanto na flexibilidade. Sendo assim, avaliar os benefícios trazidos

---

<sup>1</sup> Gabriele Bordinhão Vieira. Graduanda do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana - Pr. 2022. Contato: bordinhaogabriele@gmail.com

<sup>2</sup> Gilmar Manuel da Silva. Fisioterapeuta. Especialista em Atenção Básica/Saúde da Família. Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana -Pr, 2022. Contato: gilllffisio2017@gmail.com

pelo MP no tratamento do equilíbrio de pacientes com EM é importante no sentido de ampliar as intervenções possíveis nesse público através das evidências científicas disponíveis.

## OBJETIVO

Analisar os efeitos e a eficácia dos exercícios do MP em pacientes com EM.

## MÉTODO

Trata-se de uma revisão narrativa literária, com objetivo exploratório, para qual foram selecionados artigos científicos com período de publicação entre 2011 e 2021. Esses dados científicos foram coletados através das seguintes bases de dados: *GOOGLE acadêmico*, *Scientific Eletronic Library Online (SciELO)*, *Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)*, *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciência Saúde (Lilacs)*, *Physiotherapy Evidencie Database (PEDro)*. Foram selecionados como critérios de inclusão os artigos científicos publicados que obtiveram informações dentre os últimos 10 anos, sobre os exercícios e técnicas fisioterapêuticas utilizados dentro do MP para o tratamento do equilíbrio em pacientes de EM. Foram excluídos dissertações, teses e resumos científicos, além de artigos que abordarem outros tipos de tratamentos ou que analisarem outros domínios que não o equilíbrio ou que fugirem do tema de EM.

Primeiramente foram selecionados os textos mais relevantes ao tema proposto conforme os critérios de inclusão e exclusão. Em seguida foram efetuada a leitura na íntegra, o levantamento dos dados pertinentes ao tema, esclarecimento e exibição do estudo, com finalidade de apresentar e proporcionar maior entendimento sobre o assunto.

## DESENVOLVIMENTO

Quadro 1 – Resumo dos Estudos

Autor/Ano	Metodologia	Resultados	Conclusão
SIMÃO; AZEVEDO; SCIANNI (2022)		Considerando as variáveis repetidas (analisadas por mais de um estudo), 61 medidas de desfecho foram realizadas e 60,66% (37) dessas obtiveram melhora estatística significativa após intervenção com o	Dessa forma, conclui-se que o MP se apresenta como mais uma alternativa para a reabilitação dos déficits de estrutura e função corporal, incluindo força e equilíbrio de pacientes com EM.

		MP. Benefícios sobre a força muscular, parâmetros da marcha, alcance, equilíbrio, mobilidade e atividades de vida diária foram verificados nesta revisão de literatura.	
FIGUEIREDO; SOARES (2017)	Revisão integrativa, descritiva e analítica acerca do MP e sua utilização na promoção de saúde funcional de pessoas acometidas por disfunções neurológicas, realizado no período de Março à Abril de 2017. Para a busca de dados foram utilizadas as bases de dados Scielo, Medline, Pubmed e Lilacs.	A análise dos resultados mostra o fato de que a maioria das pesquisas sobre o MP na promoção de saúde funcional de pessoas acometidas por disfunções neurológicas encontra-se concentrada em indivíduos com EM (n=4), Acidente vascular encefálico – (n=2) e Parkinson (n=1).	O MP tem potencial clínico a ser utilizado junto a pessoas com distúrbios neurológicos, entretanto mais estudos experimentais devem ser realizados e bem controlados de modo a esclarecer os reais efeitos do método.
LOPES; ARAÚJO (2020)	Revisão integrativa, realizada nas bases de dados Scielo, Medline e Biblioteca Virtual em Saúde entre os anos de 2014 a 2020, no qual totalizaram 20 estudos. Os trabalhos selecionados foram os que exploravam o potencial do MP em oferecer benefícios à saúde do paciente, promovendo maior qualidade de vida.	Os resultados são significativos no que se refere ao equilíbrio, correção postural, função física e na redução da fadiga de pacientes com EM.	Os potenciais efeitos benéficos do Pilates não são significativamente maiores do que os derivados do desempenho de outras terapias físicas. No entanto, mais estudos são necessários para consolidar as evidências científicas existentes sobre os benefícios do MP em EM.
CORDEIRO <i>et al.</i> (2020)	Revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados, analisados por dois revisores independentes, conforme recomendado pela plataforma Prisma nas bases de dados PubMed e Cochrane Library. Foram incluídos estudos originais utilizando o MP sobre a força muscular, fadiga e equilíbrio em pacientes com EM.	O MP interveio na melhora da fadiga, equilíbrio e força muscular, quando comparado a outros grupos onde exercícios físicos e fisioterapia padrão foram aplicados em pacientes com EM.	Este estudo mostra que o método Pilates apresenta resultados positivos na melhoria dos padrões funcionais, força muscular, fadiga e equilíbrio, sendo uma opção concreta e eficiente para o tratamento de pessoas com esclerose múltipla.
CARVALHO; GARDENGHI (2019)	Revisão bibliográfica em pesquisas publicadas a partir de 2012 nas bases de dados PUBMED, SCIELO, PEDro, LILACS e MEDLINE. Tendo como objetivo avaliar o MP na melhora da qualidade de vida de portadores de EM, quanto à diminuição da fadiga e melhora no equilíbrio.	As pesquisas relacionadas demonstraram o seu papel fundamental do MP na melhora do equilíbrio proporcionando melhora da qualidade de vida de portadores de EM. No entanto, há necessidade de mais trabalhos na área, relacionando o método não só nos sintomas apresentados como também aos demais sintomas que caracterizam a doença.	O MP se mostrou eficaz na diminuição da fadiga e melhora no equilíbrio em portadores de EM.

<p>FARIA <i>et al.</i> (2021)</p>	<p>Relato de caso, descritivo, retrospectivo, de abordagem qualitativa, no qual, buscou descrever a evolução de uma paciente com EM com os atendimentos sendo utilizados o MP juntamente com outras técnicas para melhora do equilíbrio e quadro geral da paciente realizados na Clínica Escola de Fisioterapia do Instituto Educacional Santa Catarina – Faculdade Guaraf.</p>	<p>Dentre os resultados obtidos destaca-se: aumento da amplitude de movimento, melhora do controle motor, equilíbrio, expansão pulmonar, o retorno da deambulação sem auxílio para marcha, diminuição da fadiga muscular, a volta das realizações das atividades de vida diária entre vários outros benefícios.</p>	<p>A fisioterapia através do MP mostrou eficácia e de grande auxílio aos pacientes que possuem EM, tendo grande melhora no equilíbrio, controle corporal, e aumento da ADM, tornando-se essencial para uma melhor qualidade de vida do paciente acometido.</p>
-----------------------------------	---	---	--

Fonte: Autores da pesquisa, 2022.

Siglas: Esclerose Múltipla (EM), Método Pilates (MP), Physiotherapy Evidence Database (PEDro), Literatura Latino-americano e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), National Library of Medicine (PUBMED), Scientific Electronic Library (SciELO).

## CONCLUSÃO

Diante desta pesquisa de revisão da literatura, foi possível verificar que o MP é uma terapia eficaz para o tratamento do equilíbrio na EM. Contudo, existe escassez de artigos com essa temática e a maioria foram revisões, sendo importante mais estudos de intervenção sobre este tema para comprovar as condutas realizadas.

## REFERÊNCIAS

CARVALHO, R. H. A.; GARDENGHI, G. **O método do Pilates na melhora da qualidade de vida em portadores de esclerose múltipla (EM)**. [2019]. Disponível em: <https://ceafi.edu.br/site/wp-content/uploads/2019/04/o-auxilio-do-metodo-pilates-na-melhora-da-qualidade-de-vida-em-portadores-de-esclerose-multipla-em-1.pdf> . Acesso em: 28 maio 2022.

CORDEIRO, L. A.; LIMA, S. E.; MOTA, A. F. L.; BARROS, M. R. Efeito do método de Pilates em pacientes com esclerose múltipla: uma revisão sistemática. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 10, n. 1, p. 111-117, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/Monique/Downloads/2574-16324-1-PB.pdf>. Acesso em: 11 set. 2022.

FARIA, O. F.; OLIVEIRA, S. V.; SILVA, C. C. K.; FIGUEIREDO, C. R.; GONÇALVES, C. D. A reabilitação fisioterapêutica em um paciente com esclerose múltipla: relato de caso de uma Clínica Escola do Tocantins – Brasil. **Revista Unitins**, v. 5, n. 4, p. 56-66. 2021. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/extensao/article/view/5133>. Acesso em: 11 set. 2022.

FIGUEIREDO, C. C. M.; SOARES, M. M. M. L. O Método Pilates na promoção de saúde funcional de pessoas acometidas por disfunções neurológicas: uma Revisão Integrativa. **Revista Interscientia**, v. 5, n. 2, p. 199-210, 2017. Disponível em: <https://45.227.6.12/index.php/interscientia/article/view/425>. Acesso em: 11 set. 2022.

KOVALEK, D. O.; GUÉRIOS, L. A influência do método Pilates no equilíbrio e qualidade de vida do idoso. CONGRESSO BRASILEIRO DE PILATES, VI, São Paulo, 2018. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/3065/htm>. Acesso em: 25 mar. 2022.

LOPES, S. C.; ARAÚJO, N. A. M. Os efeitos do Método Pilates aplicado à pacientes de fisioterapia: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. sup. esp., n. 50, 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3307>. Acesso em: 11 set. 2022.

ROWLAND, L. P. **Tratado de Neurologia**. 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

SIMÃO, L. T.; AZEVEDO, B. E.; SCIANNI, A. A. Utilização do Método Pilates na Reabilitação Neurofuncional do Adulto: Revisão de Literatura. **Ensaio e Ciências**, v. 26, n. 2, p. 154-163, 2022. Disponível em: <https://ensaioseciencia.pgsskroton.com.br/article/view/9405>. Acesso em: 11 set. 2022.