

# **A INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES PARA GESTANTES COM DOR LOMBAR**

EMERENCIANO, M. C.<sup>1</sup>

GROSSI, C.L.D.<sup>2</sup>

## **Resumo**

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. 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. O estudo teve por objetivo verificar a influência do método Pilates para gestantes com dor lombar. Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica. A busca por publicações foi realizada 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 Electronic Library Online (SciELO). Os critérios de inclusão para seleção dos artigos foram as publicações dos últimos 10 anos (2012 a 2022). Com a presente pesquisa espera-se obter um entendimento mais vasto sobre a gestação e suas alterações, além de constatar a importância da intervenção fisioterapêutica, bem como o método pilates na prevenção e diminuição dos sintomas relacionados a este período e que são essenciais para o bem estar das gestantes e do bebê. Diante deste contexto, conclui-se que o método pilates é essencial durante o período gestacional pois demonstra resultados positivos na diminuição da dor e desconfortos presentes na gestação, entre outros benefícios.

**Palavras-chave:** Fisioterapia, dor lombar, pilates, período gestacional, alterações gravídicas.

## ABSTRACT

The gestational period is marked by several hormonal and biomechanical transformations, generating a musculoskeletal impairment that can lead to functional impairments, directly affecting the daily life of the pregnant woman and transcending socioeconomic aspects. Physiotherapy in this context can offer several preventive and curative alternatives through various methods including Pilates, a method that improves the quality of life of these pregnant women through work carried out under body awareness together with the strengthening of the pelvic floor muscles, stabilization of the lumbar, postural reeducation and breathing exercises. The study aimed to verify the influence of the Pilates method for pregnant women with low back pain. This is a bibliographic review research. The search for publications was carried out through the analysis of books and scientific articles dated between 2000 and 2022, available in the library of the Faculty of Apucarana (FAP) and through the following databases: Academic GOOGLE and Scientific Electronic Library Online (SciELO). The inclusion criteria for the selection of articles were publications from the last 10 years (2012 to 2022). With the present research, it is expected to obtain a broader understanding of pregnancy and its changes, in addition to verifying the importance of physical therapy intervention, as well as the pilates method in the prevention and reduction of symptoms related to this period and which are essential for the good. being of pregnant women and the baby. Given this context, it is concluded that the Pilates method is essential during the gestational period as it shows positive results in reducing pain and discomforts present in pregnancy, among other benefits.

**Keywords:** Physiotherapy, low back pain, pilates, gestational period, pregnancy changes.

## 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).

A gravidez acontece em média de duzentos e sessenta e seis dias após a fertilização ou duzentos e oitenta dias da última menstruação, período este subdividido em primeiro, segundo e terceiro trimestre, assistidos durante as consultas de pré-natal. (GALLETA apud NEME, 2006).

As transformações gestacionais são intensas e necessárias para abrigar e permitir o desenvolvimento do feto. Tais mudanças acontecem em todo o organismo feminino, como: sistema urinário, metabólico, digestivo, respiratório, cardiovascular, neural, muscular e esquelético. (SANTOS, 2019).

As alterações gravídicas acontecem em consequência a diversos fenômenos em diferentes períodos durante a gestação, o que pode ser explicado através dos efeitos hormonais, como a progesterona e a relaxina, o aumento do peso corporal, retenção de líquido e variações no padrão postural gerando mudanças no padrão de movimento. (POLDEN; MANTLE, 2000).

Com o avanço da gravidez e as mudanças constantes, o centro de gravidade corporal é afetado, fator este que pode ter um efeito negativo sob a postura, gerando um desequilíbrio, instabilidade articular, redução da amplitude de movimento (ADM), presença de pontos gatilhos manifestados através de queixa de dor durante a palpação. (BRITO et al; 2022).

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).

Diversos fatores influenciam para se obter uma gestação saudável, de modo geral, as gestantes são encaminhadas para o atendimento fisioterapêutico com o objetivo de aliviar as dores e desconfortos presentes durante este período, além de prevenir disfunções uroginecológicas e preparar as musculaturas do períneo para o momento do parto. (BARACHO, 2002, p.129).

De acordo com Stoppard (2008), alguns exercícios devem ser evitados durante a gravidez como, esquiar, cavalgar, andar de bicicleta bem como, ser cauteloso nos exercícios a serem realizados na academia. As condutas fisioterapêuticas devem ser planejadas perante uma avaliação individual de cada gestante, a fim de diminuir os riscos e desconfortos ligados a gestação e gerar efeitos benéficos para a mãe e o bebê. (KISNER; COLBY, 2009).

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).

O método Pilates dispõe de exercícios com foco na musculatura postural e do assoalho pélvico, além de fortalecimentos e alongamentos globais brandos, auxiliando no equilíbrio, coordenação e sobre cargas nas articulações, possibilitando a melhora da qualidade de vida dessas gestantes. (ENDACOTT, 2007).

Sendo assim o objetivo do trabalho foi 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.

## **METODOLOGIA**

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 Electronic Library Online (SciELO).

Os critérios de inclusão para seleção dos artigos foram as publicações dos últimos 10 anos (2012 a 2022) e que abordassem as alterações da coluna lombar durante o período gestacional e a prática do método pilates durante este período. Foram excluídos dessa pesquisa resumos de dissertações, teses acadêmicas e artigos publicados a mais de uma década.

Palavras chave utilizadas foram: Fisioterapia, dor lombar, pilates, período gestacional, alterações gravídicas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Autor\Ano	Método	instrumento	Resultado	conclusão
Guimarães, Cevaens, 2012	Experimental, quantitativo, com 18 grávidas 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 algico 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 baseados no MP foi avaliado através da (EVA).	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.
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)

Ao observar a quadro 1, foram citados 4 estudos clínicos e 2 revisões sistemáticas da literatura. Onde evidenciou-se que a intervenção com o Método Pilates para gestantes é viável no tratamento de dor lombar.

O Pilates desta forma pode ser, segundo os autores citados na Tabela 1, um recurso terapêutico capaz de promover alívio da lombalgia no período gestacional. Assim, Pereira (2016) ao usar a Escala Visual Analógica (EVA) conclui que o Pilates contribui para amenizar as dores. Da mesma forma Guimarães (2012) em estudo com o grupo experimental com grávidas diagnosticadas com lombalgias utilizou a Escala Visual Numérica e Questionário de Incapacidade OSWESTRY (ODEIV2.0) para aliviar as alterações posturais,

ressaltou que apesar de não haver diferenças entre os grupos avaliados o método foi eficaz no quadro algico.

O que corrobora com os estudos clínicos randomizados de Okataviani (2018) que foi capaz de observar melhoras significativas dos desconfortos e dores lombares por meio de exercícios de Pilates considerando “o método Pilates viável, seguro e eficaz para mulheres gestantes”.

O estudo de Sonmenzer; Ozcoslu; (2021) abordou o efeito de um programa fisioterapêutico com ênfase no Pilates afim de investigar os efeitos do método em gestantes. Para isso, participaram 40 gestantes que foram separadas em dois grupos sendo eles: um grupo de controle que realizou o pré-natal regularmente e o grupo Pilates, que realizou o pré-natal com intervenção de exercícios. Foi observado que após um período houve melhoras na qualidade do sono, mobilidade global e lombo pélvica no grupo Pilates, onde é possível correlacionar os exercícios para os pacientes que participaram deste grupo.

Para Cota e Metzker (2019) os efeitos do método perante as dores na região lombar em gestantes apresentou diminuição das dores e desconfortos osteomusculares favorecendo para um progresso da função muscular da região lombar. Ainda nesta revisão, os autores relatam sobre a relevância dos ensaios clínicos com critérios rigorosos.

Entretanto, Abreu (2018) em revisão sistemática da literatura com enfoque sobre exercícios no tratamento de dor pélvica e lombar relata que ainda há necessidade de mais estudos referentes a temática. Por mais que os estudos clínicos confirmem que o tratamento com intervenção terapêutica do método já citado, onde evidenciam as melhoras clínicas das gestantes que fizeram parte destes estudos, ainda para o autor há defasagem de trabalhos publicados neste âmbito.

Por mais que o método Pilates evidencie melhoras de um modo global para a saúde das gestantes, por trabalhar com o fortalecimento dos músculos superiores, estabilizar os músculos da lombar e amenizar as algias. Ainda não há recomendações segundo Mendo (2021), específicas e construídas em forma de diretrizes. Portanto, os ensaios clínicos podem colaborar para inserir tal intervenção em protocolos de acompanhamento gestacional.

Para tanto, ao considerar os benefícios para a saúde da gestante de um modo amplo o método Pilates poderia favorecer as mulheres grávidas que realizam os pré-natais em Unidades Públicas de Saúde. Assim, promover ações preventivas para que este momento seja menos doloroso para estas mulheres.

## **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.