

PILATES E A MELHORIA DA DOR LOMBAR

DANIELA MINUZI DELEVATI¹
IVANA MARIA LAMBERTI MIOTTI²

RESUMO

A lombalgia é uma alteração musculoesquelética comum na atualidade. Esse estudo objetivou investigar os benefícios do método Pilates na dor lombar. Para a coleta dos dados, foi utilizada a Escala Análogo-Visual (EAV) e o questionário de intensidade da dor, Roland Morris. Os sujeitos foram avaliados antes e após o programa de exercícios de Pilates, numa amostra de três sujeitos do gênero feminino (25 a 28 anos). O programa compreendeu 10 sessões de uma hora de duração. O programa de exercícios iniciou com alinhamento, reestruturação postural através dos exercícios de alongamentos e fortalecimento. Após reavaliação, observou-se que a dor reduziu conforme a dados apresentados pela escala Análogo-Visual de 8,33 para 3,33 pontos em média no início do programa, o escore do Roland Morris foi de 5,33 e, ao final, ficou em 1,66 pontos em média. Conclui-se que os exercícios de Pilates foram benéficos para os sujeitos estudados.

INTRODUÇÃO

As práticas corporais do movimento e a fisiologia, juntamente com a mecânica do movimento humano, são bases para o entendimento dos profissionais de Educação Física. Estes devem conhecer e abordar melhor o assunto, procurando a sua qualificação, pois são agentes que atuam com seres humanos que precisam se manter em movimento, adaptando-se ao meio em que vivem (SILVA, 2004).

Estudos realizados sobre as principais dores que acometem as pessoas na atualidade, principalmente as relacionadas com a postura mostram que a lombalgia figura como a mais citada. A lombalgia está entre os sintomas mais frequentemente encontrados na prática clínica. (FALAVIGNA et al, 2011).

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria, RS. Email: lurydd@live.com.

² Professora do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria, RS. Email: ivana.miotti@metodistasul.edu.br.

Nessa realidade, a prática de exercícios físicos de fortalecimento da musculatura da região lombar se apresenta como importantes aliados na melhora da lombalgia. Assim o que justifica este estudo é a percepção de que uma das atividades que vem sendo bastante procurada é o Método Pilates, em especial em sujeitos acometidos de dor lombar, dessa maneira, acredita-se que é muito importante para o profissional da Educação Física investigar os efeitos desse método no tratamento da dor lombar.

Na atualidade, o Método Pilates vem sendo bastante utilizado para trabalhar a musculatura de pessoas que apresentam dor lombar. Isso porque, o principal objetivo do Pilates é fortalecer o núcleo do corpo, que corresponde à musculatura da região situada entre os quadris e o osso esterno. Os exercícios do Método Pilates são, na sua maioria, executados na posição deitada, havendo diminuição dos impactos nas articulações de sustentação do corpo na posição ortostática e, principalmente, na coluna vertebral, permitindo recuperação das estruturas musculares, articulares e ligamentares particularmente da região lombossacra (KOLYNIK et al, 2004).

Nesse estudo, objetivou-se investigar os benefícios do Método Pilates em sujeitos com dor lombar.

METODOLOGIA

Para este estudo utilizou-se a pesquisa descritiva quali-quantitativa, do tipo estudo de caso, com um grupo determinado através de uma seleção intencional. A pesquisa foi realizada no Espaço Vida e Saúde, em Santiago, Rio Grande do Sul, e teve como critérios de inclusão indivíduos apresentassem dores lombares por mais de seis meses; idade entre 20 a 30 anos; não tivessem diagnóstico; não estivessem em tratamento e ser sedentário. Participaram do estudo três mulheres com idades de 24 anos, 25 anos e 30 anos que compuseram a amostra da pesquisa. Como instrumentos de coleta de dados utilizou-se a Escala Análogo-Visual (EAV) da dor proposta por Leite (1992) e o Questionário de Roland-Morris proposto por Monteiro et al (2010).

Foi estruturado um programa de 10 (dez) exercícios de Pilates, com duração de uma hora cada sessão, organizadas em 10 (dez) aulas, sendo duas aulas semanais, onde se levou 45 dias para o desenvolvimento do programa. Fez parte do programa, exercícios de alongamento da cadeia posterior, fortalecimento do abdômen e de glúteos, exigindo conscientização corporal e correção da postura. No primeiro dia de realização do estudo os participantes receberam a EAV para marcar na mesma o seu nível de intensidade da dor e, e ao final da aplicação das 10 sessões de Pilates elas receberam a EAV para fazer novamente a marcação.

Da mesma forma foi aplicado o Questionário de Roland-Morris, com perguntas especificamente relacionadas a dor lombar.

Na primeira aula foram expostos os objetivos do estudo e apresentado o programa a ser desenvolvido, onde se colocou a importância da persistência dos mesmos. As aulas foram dispostas pelos seguintes movimentos: *pelvic bowl*, *stretches front* (alongamento de frente), *spine stretch* (alongamento da coluna), *mermaid* (sereia), *stretches back quadriceps and psoas* (alongamento de costas, quadríceps e psoas), *spine stretch* (alongamento da coluna/variação), *leg circles* (círculos com as pernas), *roll up* (rolando para cima), *leg series supine*: variação “v” e abdominal com bola.

RESULTADOS E CONCLUSÃO

Este estudo teve a intenção de esclarecer melhor a importância e eficácia do Método Pilates, para amenizar as dores lombares. Assim, os efeitos do Método Pilates foram positivos, pois os resultados apresentados mostraram um alívio das dores lombares o que garantiu melhor funcionalidade das mesmas em suas atividades diárias. Mediante a vivência e conhecimentos adquiridos deste estudo, destaca-se que os princípios do Método Pilates tem grande valia na forma de melhorar e manter a saúde global das pessoas. Torna-se muito importante o profissional estar atento às necessidades do seu aluno, principalmente as relacionadas aos aspectos do movimento.

A expectativa é que este estudo possa vir a contribuir de forma significativa para a reflexão e futuros estudos sobre o Método Pilates também desconfortos em outras regiões da coluna vertebral. Espera-se que o profissional de Educação Física busque sempre qualificação e utilize o seu conhecimento para auxiliar na prevenção das dores e de futuras disfunções da coluna vertebral, vindo assim a proporcionar uma melhor qualidade de vida às pessoas.

REFERÊNCIAS

FALAVIGNA, A. et al. **Instrumentos de avaliação clínica e funcional em cirurgia da coluna vertebral**. Scielo. São Paulo. V. 10. N.1. 2011.

KOLYNIK, I. E. G.; CAVALCANTI, S. M. B.; AOKI, M. S. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método Pilates. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Niterói, v.10, n.6, 10p., nov./dez. 2004.

LEITE, N. **Projeto de ginástica laboral compensatória apresentado ao Centro de Assistência Médica (Ceasp) do Banco do Brasil S/A**. Porto Alegre, 1992. Adaptado de BUCKLE, P. 1987 e ECHTERNACH, J. L., 1987.

MONTEIRO, J.; FAÍSCA, L.; NUNES, O.; HIPÓLITO, J. Questionário de incapacidade de Roland Morris: adaptação e validação para os doentes de língua portuguesa com lombalgia. **Acta Medica Portuguesa**. 2010; n. 23: 761-766

SILVA, M. et al. Dor lombar crônica em uma população adulta do Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v.20, n.2, p.1-21, mar./abr. 2004.