



ISSN: 2230-9926

Available online at <http://www.journalijdr.com>

IJDR

International Journal of Development Research

Vol. 12, Issue, 05, pp. 56049-56052, May, 2022

<https://doi.org/10.37118/ijdr.24453.05.2022>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

A EFICÁCIA DO MÉTODO PILATES EM LOMBALGIA RELACIONADA À GESTAÇÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Dália Rebeca Lima Trajano*¹ and Natália Silva Barros²

¹Acadêmica do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Unidade de Ensino Superior do Sul do Maranhão

²Fisioterapeuta e docente do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Unidade de Ensino Superior do Sul do Maranhão

ARTICLE INFO

Article History:

Received 22nd February, 2022

Received in revised form

04th March, 2022

Accepted 18th April, 2022

Published online 27th May, 2022

Key Words:

Gravidez, dor lombar, pilates, exercício

Corresponding author:

Dália Rebeca Lima Trajano

ABSTRACT

Introdução: A dor musculoesquelética está entre as principais queixas do período gestacional, acometendo, frequentemente, a região lombar, pélvica e púbica, devido ao centro de gravidade que se modifica durante a gravidez. Objetivo: Verificar os benefícios do método pilates em gestantes com lombalgia. **Metodologia:** A coleta de dados foi realizada nas bases de dados eletrônica Pubmed, Scielo, Cochrane Library, PEDro e Lilacs. Descritores utilizados foram: Gestação, dor, método pilates e lombalgia, tanto em português como em inglês. Foram incluídas pesquisas publicadas no período de 2016 a 2021. **Resultados:** Os estudos selecionados trouxeram resultados positivos a respeito do método pilates em relação à qualidade de vida da gestante com lombalgia, pois todas as pesquisas obtiveram como resultado a redução da intensidade da lombalgia durante a gravidez, 50% dos estudos enfatizaram o aumento da força muscular e a melhora da estabilização lombopélvica e 16,6% destacaram o alívio dos distúrbios de sono durante a gravidez. **Conclusão:** O pilates é seguro e eficaz, pois é uma forma de exercício de baixo impacto, onde não sobrecarrega as articulações e trabalha o corpo da gestante conforme sua necessidade trazendo diversos benefícios, dentre eles a redução da lombalgia e melhora da qualidade de vida.

Copyright © 2022, Dália Rebeca Lima Trajano and Natália Silva Barros. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Dália Rebeca Lima Trajano and Natália Silva Barros, "A eficácia do método pilates em lombalgia relacionada à gestação: Uma revisão integrativa da literatura", *International Journal of Development Research*, 12, (05), 56049-56052.

INTRODUCTION

A gestação é um processo fisiológico e natural na vida da mulher, acompanhado de diversas alterações hormonais e mecânicas podendo afetar o sistema musculoesquelético e causar impactos psicológicos principalmente em mães de primeira viagem. Essas alterações são inevitáveis devido às necessidades funcionais e metabólicas da gravidez até o momento do parto (Gonçalves *et al.*, 2020). A dor musculoesquelética está entre as principais queixas do período gestacional, acometendo, frequentemente, a região lombar, pélvica e púbica, devido ao centro de gravidade que se modifica durante a gravidez acentuando a curvatura da coluna lombar em razão do crescimento uterino frontal (Mendo; Jorge, 2021). A lombalgia é a dor que ocorre na coluna lombar, irradiando ou não para os membros inferiores. Esse sintoma pode durar até três anos após a gestação e ocorre, principalmente, no último trimestre da gravidez. É uma patologia que atinge mais de 50% das gestantes, impactando negativamente nas atividades de vida diária, tais como carregar objetos, limpar a casa, sentar e caminhar, além de poder acarretar absenteísmo e distúrbios de sono e, conseqüentemente, interferindo na qualidade de vida (Chagas, 2021).

As causas mais prováveis para o aparecimento da dor lombar na gravidez estão relacionadas ao aumento do peso do útero, aumento da lordose lombar, alteração do centro de gravidade, frouxidão da musculatura, mudanças hormonais, mecânicas, vasculares, insuficiência pélvica e pressão direta do feto e útero gravídico sobre as raízes nervosas da coluna lombossacral (Gomes *et al.*, 2013). Mulheres com quadro de lombalgia antes da gestação têm mais facilidade para o surgimento da lombalgia gestacional, sendo um fator de risco importante (Souza; Brugiolo, 2012). O pilates é um método de condicionamento físico e mental, que vem se destacando nas algias relacionada à coluna, recurso que inclui exercícios para alongamento e fortalecimento muscular realizado em aparelho ou no solo, envolvendo exercícios concêntricos, excêntricos e principalmente isométricos (Cota; Metzker, 2019). Este método é uma ferramenta que apresenta vários benefícios, quando aplicado de acordo com seus princípios, havendo poucas contra-indicações, sendo que a maioria delas não impede a aplicação do método, apenas exige algumas alterações e cuidados, trazendo a importância do método ser individualizado. Os benefícios são: a estimulação da circulação sanguínea, melhora do condicionamento físico, flexibilidade, alongamento e alinhamento postural. Pode melhorar os níveis de consciência corporal e a coordenação motora (Comunello, 2011). Dessa forma, é um tipo de exercício que vem sendo muito valorizado durante a gestação, pois proporciona o aumento da força muscular da

região abdominal e assoalho pélvico, melhora da capacidade respiratória e melhora da circulação abdominal (Macedo *et al.*, 2018). Esses benefícios são bons tanto para a mãe quanto para o bebê, pois conseqüentemente irá desenvolver uma boa postura, algo que pode ser naturalmente prejudicado na gestação e, através da postura mais adequada, gera mais espaço e conforto para o bebê (Nascimento; Mejia, 2014). Assim, esse estudo tem por objetivo verificar, através de uma revisão integrativa, os benefícios do método pilates em gestantes com lombalgia.

METODOLOGIA

Esta pesquisa é uma revisão integrativa, a qual aborda o conhecimento sobre determinada temática, identificando, analisando e fazendo uma síntese de diferentes estudos sobre o mesmo assunto, colaborando para uma possível repercussão benéfica em relação aos cuidados prestados aos pacientes (Souza; Silva; Carvalho, 2010). A coleta de dados foi realizada nas bases de dados eletrônica National Library of Medicine (Pubmed), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Cochrane Library, Physiotherapy Evidence Database (PEDro) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs). Para facilitar a busca, os descritores utilizados foram: Gestação, dor, método pilates e lombalgia, tanto em português como em inglês (pregnancy, pain, Pilates Method, backache), com a combinação de dois ou três dos termos citados precedido do operador booleano “AND”. Para a escolha da amostra utilizada nesta revisão foram eleitos os seguintes critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra que encaixassem na temática abordada, publicados no período de 2016 a 2021.

Foram excluídos artigos de revisão, estudos que utilizavam outras terapias sem associação ao método pilates, pesquisas duplicadas, artigos que havia apenas o resumo e relatos de experiência. Foram encontrados 131 artigos no total que passaram por um processo de análise. Foram excluídos 57 estudos através de títulos e 61 após a leitura do resumo, restando 13 elegíveis dos quais 7 foram duplicados, resultando 6 estudos para confecção deste trabalho. Contudo, o processo de triagem desses estudos teve como base o fluxograma Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), que está descrito na Figura 1.

RESULTADOS

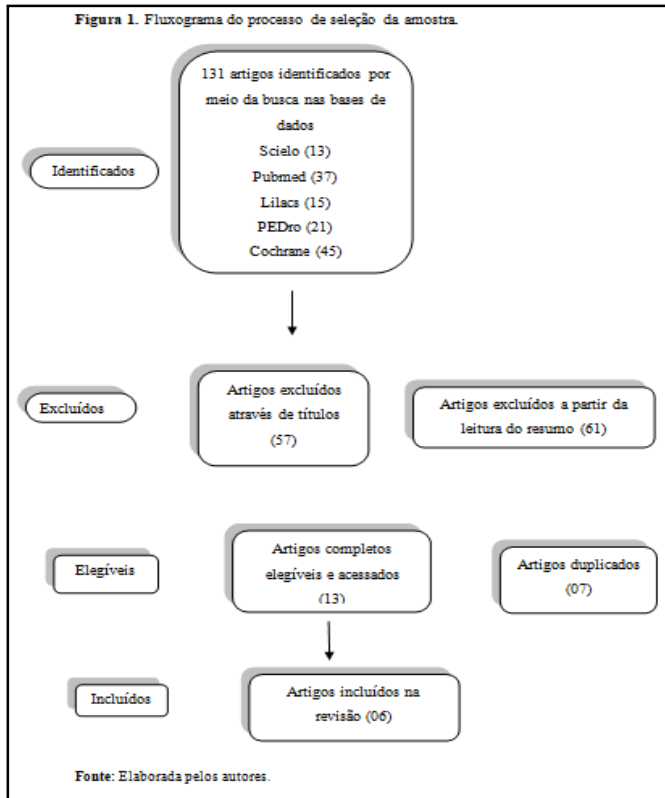
Após a análise dos artigos incluídos nessa pesquisa, foi elaborado o quadro 1 para identificação dos trabalhos citados de acordo com autor, ano, tipo de estudo, amostragem, intervenção e principais resultados. O tamanho da amostra variou entre 15 e 105 participantes, sendo avaliado um total de 254 gestantes. A intervenção contemplou gestantes entre a 13ª e 36ª semana de gravidez, onde os principais exercícios foram de aquecimento, alongamento, fortalecimento e desaquecimento com diversos objetivos, enfatizando a redução da intensidade do quadro algico na coluna lombar. A maioria das gestantes realizou o método pilates duas vezes por semana durante oito semanas, com a duração de atendimento variando entre 40 a 80 minutos por atendimento. Observou-se ainda que os estudos selecionados apresentaram resultados positivos a respeito do método pilates em relação à qualidade de vida da gestante com lombalgia, pois todas as pesquisas obtiveram como resultado a redução da

Quadro 1. Características dos estudos selecionados para amostra.

Autor/Ano	Tipo do estudo	Amostragem	Intervenção
Sonmezery; Özköslü; Yosmaoğlu (2019)	Estudo controlado randomizado	- 40 gestantes com queixa de lombalgia. -Grupo pilates (GP): (n=20) realizaram pilates. -Grupo Controle (GC): (n=20) realizaram pré-natal regular.	Frequência: 2 vezes por semana. Duração: 60-70 minutos por dia. Exercício: 18 exercícios clínicos diferentes com objetivo de alongar, fortalecer e equilibrar o corpo com a técnica de respiração apropriada.
Oktaviani (2017)	Estudo experimental	- 40 gestantes com 28 semanas queixando-se de dor nas costas e cintura. -GP: (n=20) realizaram pilates. - GC: (n=20) exercício de gravidez padrão.	Frequência: 1 vez por semana, durante 8 semanas. Duração: 70-80 minutos por dia. Exercício: aquecimento com respiração leve, alongamento, treino principal e desaquecimento.
Hyun; Cho; Koo (2021)	Estudo piloto	- 18 grávidas com idade inferior a 45 anos, com 20-24 semanas de gravidez. -GP: (n=9) no grupo exercício de tele-pilates. -GC: (n=9) Pré-natal regular.	Frequência: 2 x por semana, totalizando 8 semanas. Duração: 50 minutos por dia. Exercícios: aquecimento, exercício principal e desaquecimento. A quantidade de participantes foi restringida para uma observação melhor do instrutor em relação aos movimentos.
Rodríguez-Díaz et al. (2017)	Ensaio clínico randomizado	-105 gestantes que iniciaram entre 26-28 semanas de gestação e finalizaram entre 34-36 semanas. GP: (n=50) GC: (n = 55) pré-natal regular sem atividade física.	Frequência: Duas sessões de grupo por semana durante 8 semanas. Duração: 40-45 min. Exercício: fase de aquecimento, fase de trabalho aeróbico e tonificação, fase de flexibilidade. Relaxamento da musculatura e alongá-la e finalmente a fase final de volta à calma.
Ferreira (2017)	Ensaio clínico randomizado	- 36 gestantes. GP: (n=24) realizaram o Método Pilates GC: (n=12) exercícios tradicionais da fisioterapia. Foram realizadas entre a 14-16ª e a 32-34ª semanas gestacionais.	Frequência: 2 x por semana. Duração: 60 minutos. Exercícios com intensidade de leve a moderada. GP realizou exercícios com a contração dos músculos dos membros inferiores, superiores e tronco, associada a instrução verbal para a contração dos músculos do core (músculos transverso do abdômen, multifídios e músculos do assoalho pélvico) e controle da respiração.
Pereira; Spitzner (2016)	Estudo clínico controlado e randomizado	- 15 gestantes entre a 13ª e 36ª semana gestacional. GP: (n=7) realizaram exercícios de Pilates. GC: (n=8) Pré-natal regular.	Frequência: 10 sessões de Pilates, duas vezes por semana. Duração: 60 minutos cada. Exercícios: para fortalecimento, alongamento e relaxamento, através da utilização de bolas suíças, fitas elásticas, overballs e rolos.

Fonte: Elaborada pelos autores.

intensidade da lombalgia durante a gravidez, 50% dos estudos enfatizaram o aumento da força muscular e a melhora da estabilização lombopélvica e 16,6% destacaram o alívio dos distúrbios de sono durante a gravidez (Quadro 1). O tele-pilates foi citado em um dos estudos, onde apresentou resultados positivos em relação ao aumento da força e redução da inclinação pélvica, diminuição da dor lombar e alívio dos distúrbios do sono comuns na gravidez. Assim, o tele-pilates pode se tornar uma opção de tratamento em situações como a dos últimos anos, em casos de epidemias.



DISCUSSÃO

Este estudo teve resultado positivo sobre o método pilates na lombalgia gestacional, o que corrobora com a pesquisa de Silva et al. (2019), onde foi verificado que o método pilates é benéfico para a gestante em relação a melhora na qualidade de vida, amenizando as dores e alterações que interferem na biomecânica da coluna lombar. Um estudo com o objetivo de verificar a eficácia do pilates na dor lombar em gestantes, também mostrou que o método pilates é eficaz no alívio da lombalgia gestacional, ajudando na redução da dor, melhora das alterações musculoesqueléticas, diminuição da tensão muscular e do estresse, trabalhando o alinhamento postural e descomprimindo as vértebras (Pereira; Silva; Watanabe, 2017). Figueiredo *et al.* (2020), observaram em sua pesquisa que o método pilates reduziu significativamente a lombalgia gestacional, considerando uma importante técnica benéfica para o pré-natal, pois melhora a resistência muscular do tronco e do assoalho pélvico, há melhora inclusive da consciência corporal, da flexibilidade, e consequentemente do bem-estar e qualidade de vida. Semelhantemente, Cordeiro, Brasil e Gonçalves (2019), apresentaram na sua pesquisa o método pilates como um recurso eficaz no período gestacional, pois são exercícios adaptativos a cada fase da gravidez, resultando na melhora das alterações musculoesqueléticas, cardiovasculares e respiratórias, contribuindo para o alívio da lombalgia. A melhora do sono na gravidez também foi citada como um benefício do método pilates, quando realizado neste período, o que foi comprovado na pesquisa de Appelt e Jorge (2021) onde eles relatam que o distúrbio do sono durante a gravidez pode estar relacionado a sintomas de depressão e ansiedade refletidos pela redução de horas de sono devido à alteração do sistema nervoso que pode levar a alteração hormonal (aumento de cortisol, por exemplo) e

a dificuldade na respiração devido à compressão do diafragma que pode afetar no sono também. O pilates, sendo um exercício físico, irá trazer sensação de conforto e bem estar, reduzindo esses sintomas na gravidez, melhorando a qualidade do sono da gestante. As gestantes que realizaram o método pilates nesta pesquisa, se encontravam entre a 13ª e 36ª semana de gestação. Pereira et al. (2020) ressalta que o melhor momento para iniciar a prática do pilates é a partir da 16ª semana gestacional, quando a gestação já está segura, após uma avaliação criteriosa e liberação do médico obstetra responsável. O pilates foi de forma unânime citado como um método benéfico durante a gravidez. Porém, Castro *et al.* (2009) ressalta que alguns exercícios devem ser contraindicados no período gestacional, dentre eles os exercícios de movimentos bruscos, súbitos, com saltos, mergulho, que possam gerar traumas na região abdominal.

CONCLUSÃO

Considerando o objetivo desta pesquisa que é verificar a eficácia do método pilates em lombalgia relacionada à gestação, pode-se observar que o mesmo é um recurso terapêutico seguro e eficaz, pois é uma forma de exercício de baixo impacto, onde não sobrecarrega as articulações e trabalha o corpo da gestante conforme sua necessidade, pois a intensidade vai sendo adaptável e o exercício é evoluído de acordo com o desenvolvimento gestacional. Uma vez que todos os exercícios são realizados de acordo com os princípios do método pilates, haverá inúmeros benefícios para a gestante atuando não só nas alterações musculoesquelética, como também nas alterações respiratórias, circulatórias, na auto-estima dentre outras. Sendo assim, esta revisão mostrou que o método pilates é eficaz para a gestante, pois melhora a força muscular, reduz a intensidade da lombalgia e além disso, alivia os distúrbios do sono melhorando a qualidade de vida da gestante. O ideal é que sejam realizadas novas pesquisas referentes ao pilates na lombalgia gestacional.

REFERENCES

- Appelt, Évelin Tainá; JORGE, Matheus Santos Gomes. Efeitos do Método Pilates na qualidade do sono, fadiga e incontinência urinária em puérperas: revisão sistemática e metanálise de ensaios clínicos randomizados. *Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde*, v. 4, n. 2, 2021.
- Castro, Denise Maria Simão et al. Exercício físico e gravidez: prescrição, benefícios e contraindicações. *Universitas: Ciências da Saúde*, Brasília, v.7, n.1, p.91-101, 2009.
- Chagas, Taynara Aparecida Lopes. Método Pilates na prevenção de dor lombar no período gestacional: revisão integrativa. 2021.
- Comunello, Joseli Franceschet. Benefícios do Método Pilates e sua aplicação na reabilitação. *Instituto Salus*, pág. 1-12, 2011.
- Cordeiro, Camila Carvalho; BRASIL, Dayse Pereira; GONÇALVES, Danilo Cavalcante. Os benefícios do Método Pilates no período gestacional: uma revisão bibliográfica. *Scire Salutis*, v. 8, n. 2, p. 98-103, 2018.
- 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.
- De Souza, Lilian Alvico; BRUGIOLLO, Alessa Sin Singer. Os benefícios da fisioterapia na lombalgia gestacional. 2012.
- Ferreira, Leticia Rodrigues. Efeitos da intervenção fisioterapêutica por meio do método pilates na dor lombar em gestantes: ensaio clínico randomizado. 2017. 58 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2017.
- Figueiredo, Ingrid Thamires Cleto et al. Método pilates no tratamento da lombalgia gestacional. *Referências em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás-RRS-FESGO*, v. 3, n. 2, 2020.
- Gomes, Mayra Ruana de Alencar et al. Lombalgia gestacional: prevalência e características clínicas em um grupo de gestantes. *Revista dor*, v. 14, p. 114-117, 2013.
- Gonçalves, Gabriel Coutinho et al. Atuação do método pilates no tratamento de lombalgia gestacional.

- Hyun, Ah-Hyun; CHO, Joon-Yong; KOO, Jung Hoon. Efeito da Intervenção de Tele-Pilates Domiciliar em Mulheres Grávidas: Um Estudo Piloto. Em: Saúde. Instituto Multidisciplinar de Editoração Digital, 2022. p. 125.
- Macedo, Andréa Guedes Pereira de et al. O Pilates e a gestação: uma relação de bem-estar. Revista de trabalhos acadêmicos-campus niterói, v. 1, n. 15, 2018.
- Mendo, Huliiana; JORGE, Matheus Santos Gomes. Método Pilates e a dor na gestação: revisão sistemática e meta-análise. BrJP, v. 4, p. 276-282, 2021.
- Nascimento¹, Tatiana Guiomar; MEJIA, Dayana Priscila Maia. O método pilates aplicado à ginecologia obstetrícia: benefícios durante o período gestacional e para o parto natural, 2014
- Oktaviani, Ika. Exercícios de Pilates podem reduzir a dor em mulheres grávidas. Terapias complementares na prática clínica, v. 31, p. 349-351, 2018.
- Pereira, Lenara Aparecida Santos; SILVA, Lilian Pereira Ribeiro da; WATANABE, RCT. Tratamento da lombalgia gestacional através do método pilates. Revista Científica do Centro Universitário de Jales, Unijales, ISSN, v. 8925, p. 161-170, 2017.
- Pereira, Natalina da Silva et al. Os benefícios do método pilates diante das alterações do período gestacional. Revista Cathedral, v. 2, n. 4, p. 50-60, 2020.
- Pereira, Wagner Menna; SPITZNER, Bianca Justino. Efeito do método pilates em mulheres gestantes—estudo clínico controlado e randomizado. Publicatio UEPG: Ciências Biológicas e da Saúde, v. 22, n. 1, p. 55-62, 2016.
- Rodríguez-Díaz, Luciano et al. Efectividad de un programa de actividad física mediante el método Pilates en el embarazo y en el proceso del parto. Enfermería Clínica, v. 27, n. 5, p. 271-277, 2017.
- Silva, Joyce Kamilla Sales. et al. Benefícios do Método Pilates aplicado em gestantes: um foco nas alterações posturais. Temas em saúde, v. 19, n. 2, p. 242-258, 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. Revista de reabilitação lombar e musculoesquelética, v. 34, n. 1, pág. 69-76, 2021.
- Souza, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein (São Paulo), v. 8, p. 102-106, 2010.
