

MÉTODO PILATES COMO ALTERNATIVA NO TRATAMENTO DE LOMBALGIA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Daniele Araújo Correa

Universidade Estadual da Paraíba - e mail daniaraujo738@gmail.com

Introdução O envelhecimento é um processo de mudanças universais pautado geneticamente para a espécie e para cada indivíduo, que se traduz em diminuição da plasticidade comportamental, em aumento da vulnerabilidade, em acumulação de perdas evolutivas e na ampliação da probabilidade de morte. O ritmo, a duração e os efeitos desse processo comportam diferenças individuais e de grupos etários, dependentes de eventos e da natureza genético-biológica, sócia histórica e psicológica ⁵. Os sinais do envelhecimento vão aparecendo com a idade, sendo eles: a elasticidade é reduzida dos tecidos moles; a estatura é diminuída pelo estreitamento dos discos intervertebrais; as articulações são menos capazes de absorver pressões e tornam-se mais rígidas; as cartilagens ficam menos elásticas; o poder muscular diminui, levando à desaceleração dos movimentos e à perda da coordenação; os ossos podem se tornar osteoporóticos; as dificuldades com o equilíbrio aparecem, sendo apontada como fatores causadores a perda da propriocepção dos tecidos nas superfícies de apoio com carga, a fraqueza muscular e as alterações degenerativas nos canais semicirculares⁸. Predominantemente no idoso, a dor lombar tem início insidioso, e é causada pela degeneração de estruturas da coluna vertebral, inerente ao processo de envelhecimento, que gera alterações nas partes ósseas (achatamento dos corpos vertebrais e perda de massa óssea, o que poderá predispor a fraturas), além de modificações discais e ligamentares da coluna vertebral ². O termo lombalgia se refere à dor na coluna lombar, sendo um dos sintomas mais comuns das disfunções da coluna vertebral. Esta, aliás, é uma disfunção que acomete ambos os sexos, podendo variar de uma dor aguda, se durar menos de quatro semanas; subaguda, com duração de até 12 semanas; e crônica, se persistir por mais de 12 semanas ⁶. A dor lombar é uma importante causa de

incapacidade, ocorrendo em prevalências elevadas em todas as culturas e influenciando a qualidade de vida das pessoas. A lombalgia crônica é um sintoma, e não uma doença, que se caracteriza por dor, a qual pode ser resultante de causas diversas. Devido à complexidade das lombalgias, é possível classificá-las etiologicamente como estruturais, traumáticas, musculoesqueléticas, degenerativas, reumáticas, provocadas por defeitos congênitos, inflamatórias, neoplásicas, viscerais reflexas, decorrentes de doenças ósseas; e metabólicas ³. A lombalgia é uma condição dolorosa da coluna vertebral e classificada como uma causa frequente de incapacidade funcional. A dor lombar é uma das disfunções musculoesqueléticas mais comuns da atualidade, e geralmente está associada a fatores individuais, como fraqueza dos músculos abdominais e espinhais, postura inadequada, excesso de peso, falta de condicionamento físico, sedentarismo, além de fatores ocupacionais ⁷. O Método Pilates, segundo seu criador, Joseph Pilates, oferece vários benefícios ao praticante, desde o aprimoramento da resistência à fadiga ao alinhamento corporal, por meio de exercícios de fortalecimento praticados com poucas repetições, os quais exigem muita concentração e atenção ¹. O referido método propõe que para reduzir as dores lombares os músculos abdominais devem ser fortalecidos. Assim sendo eles manterão a coluna adequadamente alinhada, suportarão e distribuirão o estresse localizado nela. O Método Pilates consiste em manter e corrigir a curvatura da coluna, além da preocupação com a consciência corporal e respiração em sintonia com os movimentos ¹. Em virtude da utilização cada vez mais frequente do Método Pilates com enfoque terapêutico, mostra-se interessante identificar sua repercussão em um quadro algico bastante prevalente na sociedade ocidental, a lombalgia crônica, a fim de oferecer mais informações aos profissionais fisioterapeutas e à sociedade em geral. Busca-se com este relato de experiência identificar a repercussão dos exercícios de Pilates na dor lombar de pacientes idosos atendidos numa clínica de fisioterapia com estúdio de Pilates, através de relatos dos praticantes que foram submetidos a um período de tratamento.

Metodologia: Houve oito (8) pessoas com queixa principal de lombalgia crônica, dentre eles são 2 (dois) homens, com média de idade de 51,6 anos. Para a coleta de dados foram empregados os seguintes instrumentos: ficha de avaliação composta por dados de identificação incluindo idade, sexo e ocupação; exame cinético-funcional, perimetria e goniometria, avaliação da distância dedo-solo e a Escala Análogo Visual da Dor. Idade entre 30 e 65 anos de ambos os sexos, com lombalgia por no mínimo três meses. Finalizadas as avaliações, foi dado início ao programa de exercícios, com encontros realizados numa clínica de fisioterapia com estúdio de Pilates. O programa desenvolvido foi composto por 8 exercícios que incluíram alongamento e fortalecimento da cadeia posterior, anterior e lateral, além do fortalecimento da musculatura abdominal. Cada exercício foi realizado com dez repetições, os quais exigiam conscientização corporal e correção da postura. Foram realizados dois atendimentos semanais, às terças e sextas-feiras, com duração de 50 minutos cada, durante 12 semanas, totalizando 24 atendimentos. Saliente-se que o primeiro e o último atendimento foram destinados à avaliação pré e pós intervenção, respectivamente. Na avaliação pós-intervenção foram seguidos os mesmos procedimentos utilizados no pré-teste.

Resultados e Discussão O programa de exercícios desenvolvido durante os atendimentos proporcionou atividades de força, flexibilidade, consciência corporal e reeducação postural, justificando os achados de redução da dor e aumento da flexibilidade nas avaliações pós-intervenção. O Método Pilates, durante a execução dos exercícios, prevê o alinhamento da postura e o equilíbrio muscular, resultando na redução dos quadros de dor lombar.

Conclusões A aplicação dos exercícios do Método Pilates em um grupo de pacientes com lombalgia crônica mostrou-se efetiva, apresentando resultados significativos quanto à redução da dor, aumento da flexibilidade dos músculos da cadeia posterior e melhora da capacidade funcional. Destacam-se os efeitos benéficos que o Método Pilates pode proporcionar ao indivíduo, mostrando-se como mais uma opção no leque de recursos fisioterapêuticos disponíveis para a prescrição de

uma intervenção diferenciada e específica para o tratamento da lombalgia crônica. A dor lombar crônica pode levar a deficiências tanto no desempenho funcional quanto na capacidade física, restringindo principalmente as atividades ocupacionais e de lazer e ameaçando a independência do idoso para realizar suas atividades de vida diária (AVDs),

Referências Bibliográficas

- 1 Camarão, Teresa. Pilates no Brasil: corpo e movimento. Rio de Janeiro: Elsevier. 2004. p. 5-8.
- 2 Castro, Maurício G. de. A coluna lombar do idoso. Revista Brasileira de Ortopedia, v. 35, n. 11/12, p. 423- 425, Rio de Janeiro, novembro/dezembro, 2000.
- 3 Costa, Denílson da. & PALMA, Alexandre. O efeito do treinamento contra resistência na síndrome da dor lombar. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, v. 5, n. 2, p. 224-234, Porto, maio, 2005.
- 4 Ehrlich, George E. Low back pain. Bull World Health Organ, v. 81, n. 9, p. 671-676, Geneva, 2003.
- 5 Neri, Anita L. Palavras-chave em Gerontologia. Campinas: Alínea, 2001.
- 6 Pires, Flávio de O. & SAMULSKI, Dietmar M. Visão interdisciplinar na lombalgia crônica causada por tensão muscular. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 14, n. 1, p. 13-20, São Paulo, 2006
- 7 Souchard, F. In: MIGLIORIN, Cristiane. Prevalência de lombalgia em cuidadores de idosos. Ijuí: Ed. unijuí, 2007.
- 8 Thomson, Ann; SKINNER, Alison & PIERCY, Joan. Fisioterapia de Tydi. 12. ed. São Paulo: Santos, 2002.