

O PILATES COMO RECURSO FISIOTERAPÊUTICO NA AUTONOMIA E FUNCIONALIDADE DA PESSOA IDOSA

Autor; Charle Victor Martins Tertuliano Orientadora; Ana Karina da Cruz Machado

Universidade Potiguar Laureate International Universities – charlevictor@outlook.com

Resumo: O número de praticantes do Pilates tem aumentado diariamente. Esse é um método onde há variações de exercícios realizados por pessoas que buscam alguma atividade física e também pode ser feito por indivíduos que apresentam alguma patologia em que a reabilitação se faz necessária, como no caso da pessoa idosa. **Objetivo:** Apontar os efeitos do Método Pilates enquanto recurso fisioterapêutico, seus benefícios e sua aplicabilidade na autonomia e na funcionalidade do idoso. **Metodologia:** Revisão sistemática de literatura **Resultados:** Diversas literaturas apontam como efeitos do Pilates para o indivíduo idoso a melhoria da circulação e do condicionamento físico, maior flexibilidade e fortalecimento muscular, diminuição das dores crônicas, melhora do nível de consciência corporal e da coordenação motora e o realinhamento postural. **Conclusão:** Torna-se importante a relevância do estudo, uma vez que existe a constatação dos efeitos do Pilates em artigos científicos, embora seja escasso o número de pesquisas. Há uma escassez também em evidências científicas do Pilates como modalidade terapêutica da fisioterapia, embora diversos estudos apontam a necessidade do Método ser aplicado por profissionais qualificados. Neste sentido, o estudo em evidencia, busca contribuir para essa análise e discussão, no sentido de evidenciar o uso do Pilates. Enquanto recurso fisioterapêutico e seus efeitos positivos na pessoa idosa, melhorando a sua funcionalidade e autonomia, relevantes para a qualidade de vida e longevidade.

Palavras-chave: Pilates; Fisioterapia; Benefícios; Idosos.

1. Introdução

O envelhecimento é um processo natural e irreversível, porém, quando feito de maneira sedentária e sem preparo, gera impactos no corpo e na mente, tornando esse processo doloroso e negativo, desta forma é fundamental o incentivo do envelhecer de maneira ativa.

Idealizado por Joseph Hubertus Pilates, no início da década de 1920, o método abordado tem como premissa a utilização do conceito “contrologia”, nome inicial do método, exatamente por estimular o uso do controle consciente dos movimentos musculares do corpo, obtendo conhecimento da funcionalidade corporal e entendimento dos princípios de equilíbrio e gravidade aplicados a cada movimento. Somente após a sua morte que o método passou a ganhar seu nome¹

A cada dia cresce o número de praticantes do Método Pilates, nas últimas décadas esse aumento tem incentivado e respaldado a necessidade do embasamento científico aos profissionais que atuam nessa área² o aumento do número de praticantes tem aumentado, mas, ainda é pequeno o número de pesquisas, no que tange o método enquanto uma modalidade terapêutica, ainda que na aplicação na Fisioterapia (comumente mais utilizado), ou mesmo em abordagens cinesiológica, fisiológica e/ou biomecânica³.

Com o envelhecimento, diversos órgãos do corpo humano ficam comprometidos, o sistema nervoso central (responsável pela manutenção do equilíbrio corporal, bem como pela capacidade de modificações dos reflexos adaptativos) é um deles, neste período, é comum o idoso desenvolver vertigem e/ ou tontura e desequilíbrios, principalmente idosos com mais de 65 anos⁴.

O desequilíbrio atinge cerca de 30% dos idosos, como consequência disso, surgem as quedas e a dificuldade de locomoção, geralmente seguidas por fraturas, deixando a pessoa idosa acamada por dias ou meses, e sendo responsável por 70% dos óbitos acidentais em idosos com mais de 75 anos⁵.

O Pilates apresenta muitas variações de exercícios e pode ser realizado por pessoas que buscam alguma atividade física, mas estão ainda limitados, ou por pessoas que apresentam alguma patologia onde a reabilitação se faz necessária, como desordens neurológicas, dores crônicas, problemas ortopédicos e distúrbios da coluna vertebral, todas essas enfermidades mais propensas a surgir com a velhice⁶. Na pessoa idosa o Pilates apresenta uma forma de trabalhar o corpo de maneira completa, corrige a postura e realinha a musculatura, desenvolvendo a estabilidade corporal necessária para uma melhor qualidade de vida e para estimular a longevidade de maneira saudável.

As quedas, a redução do equilíbrio e as limitações corporais têm grande impacto para os idosos, e levam os mesmos a redução de sua autonomia, pois os tiram de sua rotina, tornando-os dependentes, sem falar no medo de fraturas ou o medo de cair novamente, e, neste sentido, o Método Pilates tem se apresentado como um recurso fisioterapêutico significativo⁷.

A fisioterapia é a ciência que estuda, diagnostica, previne e recupera pacientes com distúrbios cinéticos funcionais intercorrentes em órgãos e sistemas do corpo humano. Trabalha com doenças geradas por alterações genéticas, traumas ou enfermidades adquiridas⁸, busca preservar, manter, desenvolver ou restaurar (reabilitar) a integridade de órgãos, sistemas ou funções.

O presente artigo tem como objetivo apontar os efeitos do Método Pilates enquanto recurso fisioterapêutico, seus benefícios e sua aplicabilidade na autonomia e na funcionalidade do idoso.

No primeiro momento, a técnica foi usada por bailarinos, que, por trabalharem a consciência corporal, os bailarinos faziam o método fluir com beleza notória⁸ posteriormente, começou a ser usado como auxiliar na reabilitação de lesões e na melhoria da sintomatologia de determinadas patologias, tais como: desordens neurológicas, dores crônicas, problemas ortopédicos e distúrbios da coluna vertebral, necessitando de profissionais qualificados e conhecedores da anatomia humana, bem como com conhecimentos específicos de tratamentos e reabilitação⁷. Desta forma, o Pilates tem se consolidado enquanto recurso fisioterapêutico, em especial, para os pacientes idosos, além da possibilidade de permitir aos mesmos, a realização de uma atividade física supervisionada.

2. Metodologia

A revisão sistemática da literatura foi feita nas bases de dados eletrônicas tais como, Pubmed, Scielo, Lilacs/Bireme, com os seguintes critérios de inclusão: artigos originais, idioma português ou inglês e sem restrição ao ano de publicação. As revisões sistemáticas são fundamentais no envolvimento de processos de decisão relacionados a condutas de saúde⁹.

Os descritores utilizados foram: Pilates, idosos, recurso fisioterapêutico para idosos, exercícios com bola em idosos, fisioterapia em idosos e fortalecimento da musculatura em idosos.

Foram considerados como critérios de exclusão artigos de revisão, ou estudos de casos e relatos de experiências.

Posteriormente, foram analisados os artigos e descritores, e incluídos nessa publicação apenas os estudos que ratificam o Pilates como um dos recursos eficazes para que o fisioterapeuta promova a autonomia e contribua com a funcionalidade da pessoa idosa, reforçando o objetivo

proposto. A pesquisa foi realizada no período compreendido entre agosto e setembro do ano em curso.

3. Resultados e Discussão

Estudos de Miranda; Morais; Trevisol; Silva, Bertolla et al., constataram que as sessões contínuas (pelo menos duas vezes por semana) de Pilates contribuem para o aumento da flexibilidade. Os autores relataram ganho significativo de flexibilidade em mulheres, principalmente na musculatura isquiotibial^{7;10}.

Pesquisa do IBGE mostrou que o maior problema encontrado entre os idosos na faixa etária de 60 a 79 anos são as doenças de coluna, seguida por hipertensão arterial sistêmica e artrite¹¹, cabe destacar, que estudos de Andrezza; Serra, reafirma o Método Pilates como eficaz no controle dessas dores advindas da idade e destaca que o Método Pilates proporciona ao indivíduo muito mais que estabilização, pode através do controle motor e organização, garantir segurança na execução dos movimentos diários. Propõe ainda o alongamento axial para a promoção da movimentação ideal e sincrônica da coluna vertebral evitando desequilíbrio das estruturas do tronco e a diminuição no quadro de dores^{10;11}. O estudo de Kopitzke também destaca o Método Pilates na manutenção da pressão arterial, além de influenciar na calcificação óssea^{10; 11; 15}.

A partir de um estudo com mais de 100 (cem) idosos, o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC), destacou como recomendação para a prevenção de mortalidade em idosos, as atividades de força muscular (duas vezes por semana e que envolva a maioria dos grupos musculares) e aeróbicas (pelo menos 150 minutos de atividade de intensidade moderada ou 75 minutos de intensidade vigorosa ou uma combinação dessas duas, que sejam realizadas pelo menos duas vezes por semana), reduziria o risco de mortalidade por todas as causas, principalmente por doenças coronarianas, infarto, hipertensão e diabetes tipo 2, citando entre as diversas possibilidades da atividade física, o método Pilates¹², em sua indicação, o autor aponta o Método pois proporciona ao indivíduo muito mais que estabilização, pode através do controle motor e organização garantir segurança na execução dos movimentos diários.

Estudos de Silva; Fassa; Valla^{12; 15} apontam os níveis de complexidade dos exercícios no Pilates destacando que deve-se começar com o exercício de nível Básico, passando conforme as habilidades adquiridas para o exercício Intermediário e depois para o Avançado. A execução desses exercícios visa o ganho de força, flexibilidade, domínio, resistência, retificação e organização do

conjunto corporal como um todo¹², esses ganhos são necessários para que a pessoa idosa ganhe equilíbrio, resistência e qualidade de vida.

Quanto a estudos que relatam o Método Pilates como recurso fisioterapêutico capaz de intervir na funcionalidade de idosos, 6 estudos foram destacados. Entre eles podemos apontar Muscolino³; Ribeiro; Fonseca⁴; Ferreira¹⁰ e Modolo¹², relatando que quando priorizado os exercícios abdominais o Método consegue o ápice da funcionalidade adequada da coluna vertebral, proporcionando assim, a independência funcional para os praticantes idosos.

Conforme Camarão¹³ quando o Método Pilates é bem aplicado, as possibilidades de lesões ou dores musculares é praticamente zero, por isso a importância de um profissional bem qualificado e, mais uma vez, destaca-se o preparo do profissional fisioterapeuta, por possuir em seu currículo acadêmico a formação necessária para o conhecimento de doenças degenerativas, doenças e patologias ósseas e reabilitação na qualidade de vida e no controle da dor, sem falar no preparo para lidar com o paciente idoso, uma das maiores demandas profissionais, o que potencializa esse estudo no que tange ao uso do método como um recurso fisioterapêutico, associando-o as demais condutas profissionais.

4. Conclusão

Estudos demonstraram que o Método Pilates quando aplicado na população idosa, melhora a força e a mobilidade, que se tornam alteradas em decorrência da idade ou ainda de doenças advindas com o avanço dela.

Pesquisas apontadas nesse trabalho também destacaram a eficácia do Método na prevenção de doenças degenerativas, como a artrite e na manutenção da pressão arterial, que com a idade, tende a aumentar.

Os benefícios do Método Pilates foram relatados em diversos artigos analisados, no entanto, por ser ainda um método relativamente carente de pesquisas, cabe mais estudos quanto a sua total aplicabilidade, sabe-se que o mesmo tem seus resultados positivos destacados em benefícios variados e por isso, pode ser uma ferramenta eficaz para o fisioterapeuta na reabilitação, importante destacar também que nenhum estudo apresentou contraindicações do Método Pilates, ou com pouquíssimos achados que não impedem seu uso.

5. Referências Bibliográficas

1. ROSA, H.L.; LIMA, J.R.P. Correlação entre Flexibilidade e Lombalgia em Praticantes de Pilates. R. Min. Educ. Fís., Viçosa, v. 17, n. 1, p. 64-73. 2009.
2. SILVA, Y.O.; MELO, M.O.; GOMES, L.E.; LOSS, J.F. Análise da resistência externa e da atividade eletromiográfica do movimento de extensão do quadril realizado segundo o método Pilates. Rev. bras. fisioter. vol.13 no.1 São Carlos jan./fev. 2009.
3. MUSCOLINO, E.; CIPRIANI, S. Pilates and “power-house” I. Journal of Bodywork and Movement Therapies. Vol. 8, Num. 1, p. 15. 2004a.
4. RIBEIRO R, FONSECA M. Capacidade funcional e qualidade de vida de idosos. Envelhecimento Bem-Sucedido. Porto Alegre: Edipucrs; 2003.
5. BLUM, C. L. Chiropractic and Pilates therapy for the treatment of adult scoliosis. J Manipulative Physiol Ther. 25(4): E3. 2002.
6. CAMARÃO T. Pilates no Brasil: corpo e movimento. Rio de Janeiro: Elsevier; 2004.
7. BERTOLLA, F.; BARONI, B.M.; JUNIOR, E.C.P.L.; OLTRAMARI, J.D. Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. Rev Bras Méd Esporte vol.13 no.4 Niterói July/Aug. 2007.
8. Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional nona região, CREFITO 9. Disponível em: <http://www.crefito9.org.br/fisioterapia/o-que-e-fisioterapia/155> Acesso em 21 de Outubro de 2017.
9. IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo (2010). Rio de Janeiro. IBGE; 2010.
10. FERREIRA, C, et al. O método Pilates sobre a resistência muscular localizada em mulheres adultas. Motri. 3 (4): 76-81; 2007.
11. ANDREAZZA, E.; SERRA, E. A influência do método Pilates no fortalecimento do assoalho pélvico. 2010. Disponível em: <http://www.studiofitscience.com.br/artigoscientificos/tecnica-de-pilates-no-tratamento-da-incontinencia-urinaria-em-mulheres-idosas> Acesso em 21 de Outubro de 2017.
12. MODOLO, T. et al. O efeito do método Pilates na lombalgia crônica: uma revisão de literatura. Anais II Jornada Científica FIB – Bauru, 2010.
13. SILVA, M; FASSA, A. C.; VALLE, N. Dor lombar crônica em uma população adulta do sul do Brasil: prevalência e fatores associados. Rio de Janeiro: Cad. Saúde Pública. 20(2):377-385, 2004.