

## A INTERCORRÊNCIA DO MÉTODO PILATES SOLO NAS LIMITAÇÕES FUNCIONAIS DA COLUNA VERTEBRAL ADVINDAS DA DOR CRÔNICA EM IDOSAS ATIVAS

Evangelista, Milene Rodrigues<sup>(1)</sup>; Almeida, Michel Douglas de Castro<sup>(1)</sup>; Silva, Valda Ferreira<sup>(2)</sup>; Santana, Thais Thuanne de Oliveira<sup>(3)</sup>; Freitas, Fabiana Goés Barbosa<sup>(4)</sup>

(1) Faculdade Internacional da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil, milene.ct@hotmail.com

(1) Faculdade Internacional da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil, micheldoug6@gmail.com

(2) Faculdade Internacional da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil, valdaferreira2008@hotmail.com

(3) Faculdade Internacional da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil, thayzinhapb@gmail.com

(4) Faculdade Internacional da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil, fabygoes81@hotmail.com

**Introdução:** Devido aos avanços da medicina a expectativa de vida do brasileiro tem aumentado cada vez mais, no ano de 2050 o IBGE projeta 81 anos no mínimo. Envelhecer é um processo sociovital misto ao longo de todo o curso da vida. <sup>(1)</sup>

O processo de envelhecimento traz consigo várias alterações para o corpo, algumas delas são mais presentes como, por exemplo, a osteoartrite (artrose) na coluna, os discos intervertebrais perdem suas propriedades viscoelásticas que absorvem os impactos e cargas ficando assim sujeitas a uma pressão maior. Ao passar dos 60 anos outro processo também é muito comum de acontecer que é a degeneração das articulações facetarias, acontece o estreitamento do canal vertebral e como ali passa a medula e suas raízes nervosas, pode então ocasionar dor que vai aumentando gradativamente à medida que o indivíduo deambula, restringindo assim seu movimento. <sup>(6)</sup>

A coluna vertebral forma aproximadamente dois quintos da altura total do corpo e é composta de uma série de ossos chamados de vertebrae, que junto ao esterno e as costelas, formam o esqueleto do tronco do corpo. A coluna é composta de sete vértebras cervicais, doze vértebras torácicas, cinco vértebras lombares, sacro e cóccix. <sup>(8)</sup>

Diante disso, pode-se observar que o processo de dor crônica na coluna vertebral é comum em idosos, e seu diagnóstico tem sido cada vez mais frequente. O quadro algico torna-se um fator relevante na realização das atividades de vida dessa população, interferindo diretamente em sua autonomia, independência e em seus aspectos sociais. Por consequência, isso está intrinsecamente ligado na diminuição da qualidade de vida desses indivíduos. <sup>(2, 6)</sup>

Segundo a International Association for the Study of Pain (IASP), a dor é uma sensação ou experiência emocional desagradável, associada com dano tecidual real ou potencial. Esta se encontra de forma aguda, com duração inferior a 30 dias, ou crônica, com duração superior a 30

dias. A dor crônica acomete de 25% a 30% da população devendo ser considerada um sério problema de saúde. <sup>(4,9)</sup>

A incidência de dores crônicas vem aumentando demasiadamente, principalmente decorrente de problemas na coluna vertebral, com ênfase na cervical e lombar. Devido a esses acontecimentos a procura por prática de exercícios de pouco impacto é cada vez mais frequente, o Pilates é um desses, pois além de proporcionar relaxamento, flexibilidade e bem estar, é um ótimo recurso para diminuição do quadro álgico. <sup>(7)</sup>

O método Pilates surgiu na década de 1920 em meados da Segunda Guerra Mundial pelo alemão Joseph Huberts Pilates. Um dos objetivos é diminuir o impacto nas articulações principalmente as de sustentação do corpo e da coluna vertebral. O Pilates engloba seis princípios, que são: concentração, controle, movimento harmônico e fluido, centralização, respiração e precisão. Os benefícios da prática desse método destacam-se o aumento de força, maior controle muscular, melhora na capacidade respiratória, maior flexibilidade, fortalecimento e alívio de dores musculares. <sup>(7,5)</sup>

O sistema de saúde pública vem dando uma visibilidade maior a essa problemática, despertando assim, o interesse de profissionais da área em direcionar técnicas de prevenção e reabilitação para a dor. Um método que vem ganhando cada vez mais espaço diante dos usuários é o método Pilates, que por sua vez, proporciona uma série de benefícios ao corpo do paciente, combatendo diversas disfunções musculoesqueléticas, entre elas a dor. <sup>(3,9)</sup>

Diante disso, apresenta-se aqui uma análise prática sobre os benefícios trazidos pelo método Pilates na modalidade solo diante da dor crônica na coluna vertebral.

**Metodologia:** Tratou-se de um estudo tipo Pesquisa-Ação de campo com análise quantitativa dos dados. A Pesquisa-Ação é um tipo de pesquisa com base em experiências, que busca a consolidação de determinada atividade através da utilização de técnicas ou através da efetivação do conhecimento, saindo do escopo teórico, em direção da implementação de propostas a fim de validar e renovar o conhecimento. A pesquisa quantitativa prioriza o levantamento de números, com a percepção do grupo diante da abordagem.

A amostra foi constituída por 8 idosas voluntárias. Como critério de seleção da amostra, considerou-se: idosas acima de 60 anos, do gênero feminino, com dores crônicas na coluna vertebral e que participaram do projeto de pesquisa e extensão “Pilates solo na comunidade com a melhor idade” da Faculdade Internacional da Paraíba, João Pessoa/PB. Foram desconsideradas as idosas com ausência de queixa de dor na coluna. As participantes assinaram o termo de

consentimento livre e esclarecido (TCLE) após explicação dos procedimentos do estudo, segundo os princípios da ética nas pesquisas envolvendo seres humanos (resolução CNS 466/2012), garantindo-lhes autonomia e voluntariedade de participação.

O instrumento utilizado para coletar os dados foi um roteiro de entrevista elaborado com os questionamentos produzidos pelos pesquisadores, com os seguintes itens: (1) De zero à dez qual era a intensidade da dor que você sentia na coluna quando iniciou a prática de Pilates Solo? (Onde as respostas foram analisadas de acordo com a Escala Universal de Dor, que abrange as escalas numérica, visual e de cor, onde as respostas correspondem a: “0: sem dor”, “1 à 3: dor ligeira”, “4 à 6: dor moderada”, “7 à 9: dor intensa” e “10: dor máxima” (2) De zero a dez qual é a intensidade dessa mesma dor hoje? (3) Você percebeu melhora na realização das atividades de vida diária que antes do Pilates Solo eram difíceis de serem executadas por causa da dor na coluna? ( )SIM ( )NÃO. Assim, o questionário foi aplicado no Ginásio Esportivo Ivan D’Ângelo Costantini, localizado no bairro Tambiá, João Pessoa/PB, no mês de Outubro de 2017, onde ocorrem as atividades dos extensionistas com a comunidade (figura 1). Nos encontros semanais o professor e estudantes são os instrutores e facilitadores na execução de movimentos exercício de Pilates solo com duração de uma hora. A tarefa do participante foi responder às questões contidas no questionário.



Figura 1-A: Atividade instrucional do movimento a ser realizado.

Fonte: Dados da pesquisa, 2017



Figura 1-B: Atividade instrucional do movimento a ser realizado.

Fonte: Dados da pesquisa, 2017

No projeto em questão, os acadêmicos auxiliam na realização de exercícios condizentes com o método Pilates, realizando os 7 exercícios básicos no solo, adaptando-os de acordo com as especificidades de cada participante. A intervenção acontece semanalmente e dura em média 1 hora, utilizando materiais apropriados para a atividade, como tatame.

Os dados coletados foram analisados quantitativamente através da análise de conteúdo proposto por Bardin (2011), ou seja, foi realizada a pré-análise das informações colhidas, em seguida, o material foi explorado editando-se as entrevistas e selecionando-se as categorias. Por fim, com os dados categorizados surgiu a inferência e interpretação dos sentidos e significados construídos pelas participantes<sup>10</sup>. Os dados foram agrupados em gráficos para apresentação.

**Resultados e discussão:** Os dados coletados foram distribuídos e analisados em duas categorias:

(1) Classificação e Intensidade da dor (2) Melhora nas atividades de vida diária (AVD's).

Na categoria 1, foram avaliadas a classificação do nível de dor e sua relação com a prática do Pilates. Diante disso, segundo as participantes houve redução significativa da dor, mediante a comparação entre o antes e após a prática do Pilates Solo.

**Gráfico 1:** Diferença da intensidade de dor das participantes segundo a categorias 1

**Questionamentos:** (1) De zero à dez qual era a intensidade da dor que você sentia na coluna quando iniciou a pratica de Pilates Solo? (2) De zero a dez qual é a intensidade dessa mesma dor hoje?

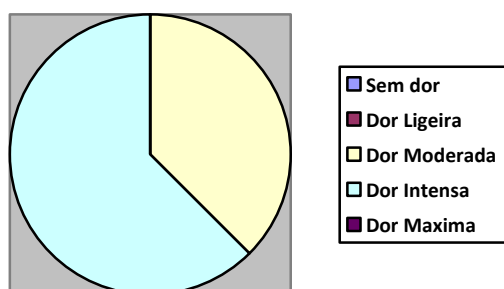


Gráfico 1-A: Dor crônica antes do Pilates Solo

Fonte: Dados da pesquisa, 2017

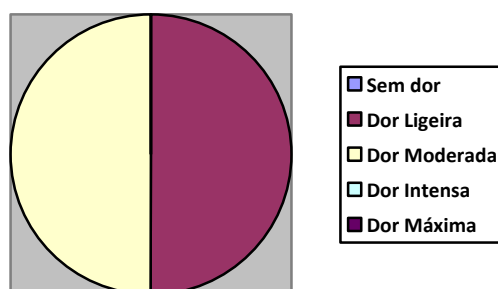


Gráfico 1-B: Dor crônica depois do Pilates Solo

Fonte: Dados da pesquisa, 2017

De acordo com os dados coletados e expostos no gráfico 1-A, percebe-se que todas as voluntárias sentiam dor antes da prática do Pilates Solo, onde 37,5% apresentavam dor moderada, 62,5% apresentavam dor intensa e 0% apresentavam ausência de dor, dor ligeira e dor máxima.

No gráfico 1-B, já é perceptível a diminuição do nível de dor, em que atualmente 50% apresentam dor ligeira e 50% dor moderada e 0% apresentam dor máxima, dor intensa e ausência de dor.

Ressaltando assim a comprovação da eficácia do Método Pilates Solo no que se refere a dor crônica na coluna.

**Gráfico 2:** Melhora das AVD's segundo a categoria 2

**Questionamento: Você percebeu melhora na realização das atividades de vida diária (AVD's) que antes do Pilates Solo eram difíceis de serem executadas por causa da dor na coluna?**

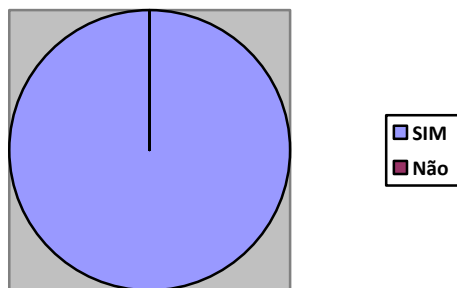


Gráfico 2: Melhora nas AVD's  
Fonte: Dados da pesquisa, 2017

Mediante aos dados coletados e apresentados no gráfico 2, destaca-se o importante número de pessoas beneficiadas com o método Pilates Solo, onde obteve-se 100% de respostas positivas (SIM), em relação a melhora das AVD's. Mostrando mais uma vez, que o Método Pilates Solo é de suma importância na vida dessas idosas.

**Considerações Finais:** A partir do exposto, os resultados do presente estudo indicaram que as atividades desenvolvidas pelo grupo de extensionistas do Projeto Pilates solo na Comunidade com Idosas, possibilitou uma melhora significativa no quadro algíco crônico relatado pelas participantes em questão, melhorando a qualidade de vida e contribuindo para a saúde global.

#### **Referências bibliográficas:**

1. Araujo TCN, Alves MIC. Perfil da população idosa no Brasil, in UNATI - Textos sobre envelhecimento, Vol. 3. n. 3, Rio de Janeiro; 2000.
2. Celich KLS, Galon K. Dor crônica em idosos e sua influência nas atividades da vida diária e convivência social. Erechim; 2008.
3. Comunello JF. Benefícios do método Pilates e sua aplicação na reabilitação. Instituto Salus. Poços de Caldas; 2011.
4. Hershey H, Bogduk N. Classification of chronic pain: descriptions of chronic pain syndromes and definitions of pain terms. Seattle: IASP Press; 1994
5. Oliveira CRK. A utilização do método Pilates no alívio de dor lombar gestacional. Goiania - GO; S/D.
6. Sociedade Brasileira de Reumatologia, Comissão de Coluna Vertebral. Cartilha da Coluna. São Paulo, SP. Letra Capital; 2011.

7. Souza RC O Método Pilates no tratamento de processos algicos da coluna vertebral – uma revisão bibliográfica. Cuiabá; 2009
8. Tortora GJ, Grabowski SR. Princípios de Anatomia e Fisiologia. 9ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2002.
9. Tudo sobre dor. Medreport; 1999.