

BENEFÍCIOS DO PILATES EM MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Lilianne da Silva Araújo¹
Gabriella Alves Moraes²
Ana Clara Costa Cordeiro³
Rosalba Maria dos Santos⁴

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é marcado pelo processo de feminização, ou seja, o predomínio de mulheres na população idosa (SOUSA; LIMA; CESAR; BARROS, 2018). Segundo estimativas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2050 a população brasileira será composta por mais de 226 milhões de habitantes, sendo 51,2% mulheres. Dessa parcela, 40,9% da população feminina estará na faixa etária entre 40 e 69 anos (BRASIL, 2013). Diante desse cenário, o aumento da expectativa de vida associada às alterações fisiológicas inerentes ao processo de envelhecimento contribuirá para uma maior demanda de assistência à saúde relacionadas a condições próprias do sexo feminino, como é o caso do climatério.

O climatério consiste em um período de transição do estágio reprodutivo para o não reprodutivo da vida da mulher, um processo natural e não patológico, com tempo de ocorrência variável (BARACHO, 2018). De acordo com a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia - FEBRASGO (2010), o climatério pode ser influenciado por fatores socioeconômicos e culturais, altitude, paridade, tabagismo e nutrição. É durante o climatério que ocorre a menopausa, que consiste no fim do período menstrual após 12 meses consecutivos de amenorreia sem causa óbvia de patologia, refletindo a perda definitiva da função ovariana. A Sociedade Portuguesa de Ginecologia - SPG (2016), destaca que o climatério compreende ainda as seguintes fases: pré-menopausa, que refere-se ao período entre o início do declínio da função ovariana até a menopausa; a perimenopausa, fase que antecede o final do período menstrual até um ano após a menopausa; e pós-menopausa,

¹ Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, ennayli13@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, gabriella.alvesmoraes@hotmail.com;

³ Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, anaclaracc802@gmail.com;

⁴ Professora orientadora, Mestre em Psicobiologia, Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, rosalbamarsantos@gmail.com;

que inicia com a última menstruação e pode ser dividido em inicial, até seis anos após a última menstruação, e tardio, os anos restantes de vida.

O período do climatério pode vir acompanhado de sintomas ou não, a depender das variações hormonais próprias desse período, fatores socioeconômicos, psicológicos e biológicos, mas quando surgem é caracterizado como síndrome climatérica. Os sintomas mais comuns são os fogachos, secura vaginal, dispareunia, disfunção sexual, incontinência urinária (IU), transtornos do sono, depressão, irritabilidade, ansiedade, perda de memória, fadiga muscular, dores articulares e osteopenia/osteoporose (FEBRASGO, 2010; BARACHO, 2018)

Durante essa fase natural na vida da mulher é de suma importância que exista um acompanhamento sistematizado e individual com o intuito de promover saúde, prevenir danos, realizar diagnóstico precoce e tratamento adequado para agravos de acordo com o perfil epidemiológico dessa parcela populacional (BRASIL, 2008). De acordo com a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da mulher, a adoção de medidas que visem o alcance de uma melhor qualidade de vida durante e após o climatério são essenciais, destacando-se o combate ao sedentarismo que tem grande relação com o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas e com elevados índices de morbimortalidade (BRASIL, 2004).

Existem várias modalidades de exercícios que podem ser praticados trazendo inúmeros benefícios para a saúde das mulheres climatéricas e pós-climatéricas, como o Método Pilates. Isacowitz e Clippinger (2013) enfatizam que o Pilates é um programa de exercício de condicionamento corporal que reúne o fortalecimento muscular e a flexibilidade aliados a técnicas de respiração utilizadas para estabelecer a coordenação entre o tronco, as escápulas e a pelve, além de contribuir na restauração do equilíbrio de todo o sistema musculoesquelético durante o movimento. A base do Método Pilates é a abordagem mente-corpo, possibilitando que o corpo se movimente mediante pouco esforço, favorecendo a realização de um movimento fluido e equilibrado. O método exige a utilização da força do próprio corpo, flexibilidade muscular, coordenação e constante concentração do praticante em seu corpo com o intuito de potencializar o seu aproveitamento.

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura para verificar quais benefícios o Método Pilates pode proporcionar à população feminina na pós-menopausa.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada a partir de uma busca nas bases de dados PubMed, PeDRO, MEDLINE, SciELO, LILACS e ScienceDirect no mês de agosto de 2020. Os descritores utilizados foram: métodos pilates e pós-menopausa e seus correspondentes em inglês, ambos foram identificados na plataforma de Descritores em Ciência da Saúde (DECS). Na estratégia de busca os termos foram combinados pelo operador booleano AND.

Os critérios de inclusão estabelecidos para seleção dos estudos foram: artigos publicados nos últimos cinco anos, nos idiomas português, inglês ou espanhol, com protocolos utilizando o método pilates para mulheres na pós-menopausa. Foram excluídos artigos de revisão, estudos com protocolos baseados em pilates associado a outras técnicas e artigos duplicados em bases de dados.

Ao associar os descritores nas bases de dados, foram identificados 33 artigos. Após a leitura de título e resumo, considerando os critérios de inclusão, foram selecionados 17 artigos. Todavia, após fazer a leitura completa, quatro artigos foram escolhidos para a amostra final, dos quais foram coletadas as variáveis de interesse e em seguida aplicadas em um formulário criado pelos autores, contendo: identificação do estudo (autor, ano e local de publicação), objetivo, desenho do estudo, tamanho amostral, intervenção e principais achados.

Após as síntese dos estudos, foi realizada uma análise dos dados extraídos para que houvesse a integração dos achados com intuito de realizar uma discussão baseada em evidências.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A estratégia de busca utilizada nas bases de dados forneceu um total de 40 artigos. Após a leitura dos títulos e resumos disponíveis foram excluídos 36 artigos. Por fim, quatro artigos indexados na plataforma PubMed se enquadram nos critérios de inclusão e passaram a compor a amostra desta revisão integrativa.

Os artigos foram publicados em locais diferentes, sendo 50% na Espanha, 25% na Itália e 25% na Coreia. Os anos de publicação foram 2015, 2016, 2019 e 2020, com um estudo publicado em cada ano.

Não houve consenso nos objetivos dos estudos que buscaram verificar os efeitos do método pilates em diversos fatores como sintomas climatéricos, força muscular geral, composição corporal, equilíbrio, flexibilidade lombar, qualidade do sono, ansiedade,

depressão, fadiga e funcionamento cognitivo. As amostras foram compostas por mulheres na pós-menopausa, variando entre 25 e 110 participantes, com idades entre 45 e 66 anos.

As intervenções utilizando o método pilates diferem nos quatro estudos, porém apresentam semelhanças em alguns aspectos dos programas realizados como a divisão do tempo de cada sessão (aquecimento, treinamento principal e desaquecimento), frequência e tempo de intervenção do programa proposto, com exceção do estudo de Lee et al (2016) em que os exercícios de pilates foram realizados três vezes por semana durante oito semanas, enquanto os demais foram realizados durante 12 semanas com duas sessões em cada.

Em relação aos programas de exercícios, nos estudos realizados por Bergamin et al (2015) e Lee et al (2016) o programa principal é constituído por exercícios realizados em solo, coincidindo em alguns exercícios como the hundred, leg circles, leg stretch e roll up, que segundo Lee et al (2016) são alguns dos exercícios que enfatizam os seis princípios do pilates: centralização, concentração, controle, ritmo, fluidez e respiração. Já nos estudos de Aibar-Almazán et al (2019) e García-Garro (2020) o treinamento iniciou com uma familiarização dos pacientes com o Método Pilates e seus princípios e foi finalizado com exercícios utilizando os acessórios como bolas, elásticos e o magic circle.

Aibar-Almazán et al (2019) afirmam em seu estudo que o treinamento com o Método Pilates surte efeitos positivos na melhora da qualidade do sono, no controle da ansiedade e depressão e na melhora da sensação de fadiga comprovando isso com o uso de escalas para avaliação das respectivas variáveis. Como um dos princípios do método é a respiração, todos os exercícios realizados devem estar associados a respiração profunda, completa e controlada, proporcionando melhor oxigenação para a corrente sanguínea, que segundo Pilates (2010) protegerá o corpo contra a fadiga, purificando o sangue e conseqüentemente, como afirma Zen (2015) aumentar a oxigenação ao cérebro proporcionando diminuição dos níveis de estresse.

O estudo de Bergamin et al (2015) relata que o Pilates é eficaz em aumentar a força de membros superiores e inferiores e da musculatura abdominal, mas não alcançou resultados significativos quanto a melhora do equilíbrio e da composição corporal, sugerindo que seja devido o pouco tempo de treinamento e a falta de associação a alimentação balanceada, respectivamente.

Lee et al (2016) mostram resultados bastante significativos quanto a melhora da flexibilidade e aos sintomas apresentados nessa fase de pós-menopausa, com excessão dos sintomas urogenitais, mesmo em oito semanas de treinamento utilizando o método pilates, no

entanto, corrobora com o estudo de Bergamin et al (2015) quando se trata de fortalecimento muscular, uma vez que mostrou resultados significativos no ganho de força lombar.

Por fim, García-Garro et al (2020) reforçam os estudos de Bergamin et al (2015) e Lee et al (2016) quanto a melhora da flexibilidade e da força de membros inferiores, acrescentando ainda resultados importantes sobre a melhora da cognição de mulheres nesta fase, nos aspectos de fluência verbal e função executiva das mesmas após o programa de treinamento. Na geral, os estudos indicam que o método pilates possui grande influência na melhora da qualidade de vida das mulheres que se encontram do período pós menopausa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se afirmar que através dos resultados dos estudos incluídos nesta revisão a prática do Método Pilates na pós-menopausa possibilita vários benefícios importantes como, melhora da flexibilidade e de aspectos cognitivos, redução dos sintomas vasomotores e físicos como a fadiga, além de melhorar aspectos psicológicos como a ansiedade, depressão e qualidade de sono, contribuindo ainda com o aumento de força muscular de membros superiores, inferiores, abdome e lombar.

Novos estudos do tipo ensaio clínico randomizado com aplicação da técnica em amostras maiores e por um período de tempo mais longo devem ser realizados para que conclusões mais sólidas possam ser encontradas.

Palavras-chave: Pós-menopausa, Pilates, Idosas, Envelhecimento.

REFERÊNCIAS

SOUSA, Neuciani Ferreira da Silva; LIMA, Margareth Guimarães; CESAR, Chester Luiz Galvão; BARROS, Marilisa Berti de Azevedo. Envelhecimento ativo: prevalência e diferenças de gênero e idade em estudo de base populacional. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 34, n. 11, p. 1-16, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2018001105007. Acesso em: 07 out. 2020.

Brasil, Ministério da Saúde. Banco de dados do Sistema Único de Saúde-DATASUS, Projeção da população do Brasil por sexo e idade simples: 2000-2060, 2013. Disponível em: <http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/deftohtm.exe?ibge/cnv/projpopbr.def>. Acesso em: 06 out. 2020.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Manual de Atenção à Mulher no Climatério/Menopausa – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2008. 192 p. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/manual-de-atencao-a-mulher-no-climaterio/>. Acesso em: 05 out. 2020.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política nacional de atenção integral à saúde da mulher: princípios e diretrizes – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2004. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/politica-nacional-de-atencao-integral-a-saude-da-mulher-pnaism/>. Acesso em 05 out. 2020.

ISACOWITZ, Rael; CLIPPINGER, Karen. **Anatomia do pilates**: guia ilustrado de pilates de solo para estabilidade do core e equilíbrio. Barueri, SP: Manole, 2013.

FEBRASGO - Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. Manual de Orientação em Climatério. 2010.

PILATES, J.H. A obra completa de Joseph Pilates. Tradução Cecília Panelli. São Paulo: Phorte, 2010.

BARACHO, Elza. Fisioterapia aplicada à saúde da mulher. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. 753 p.

SPG - Sociedade Portuguesa de Ginecologia. Consenso Nacional sobre Menopausa. 2016. 174 p.

ZEN, Júlia Marmitt. Qualidade de vida de praticantes de pilates e sedentários. 97 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós Graduação em Ambiente e Desenvolvimento, Centro Universitário UNIVATES, Lajeado, 2015.

AIBAR-ALMAZÁN, A. *et al.* Effects of Pilates training on sleep quality, anxiety, depression and fatigue in postmenopausal women: a randomized controlled trial. **Maturitas**, [S.L.], v. 124, p. 62-67, jun. 2019. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.maturitas.2019.03.019>. Acesso em: 15 ago. 2020.

BERGAMIN, M. *et al.* Effects of a Pilates exercise program on muscle strength, postural control and body composition: results from a pilot study in a group of post-menopausal women. **Age**, [S.L.], v. 37, n. 6, p. 1-8, 15 nov. 2015. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s11357-015-9852-3>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26578458/>. Acesso em: 15 ago. 2020.

LEE, H. *et al.* Effects of 8-week Pilates exercise program on menopausal symptoms and lumbar strength and flexibility in postmenopausal women. **Journal Of Exercise Rehabilitation**, [S.L.], v. 12, n. 3, p. 247-251, 30 jun. 2016. Korean Society of Exercise Rehabilitation. <http://dx.doi.org/10.12965/jer.1632630.315>. Acesso em: 15 ago. 2020.

GARCÍA-GARRO, P. *et al.* Effectiveness of A Pilates Training Program on Cognitive and Functional Abilities in Postmenopausal Women. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, [S.L.], v. 17, n. 10, p. 3580-3592, 20 maio 2020. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17103580>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7277224/>. Acesso em: 20 ago. 2020.