

EFICÁCIA DO MÉTODO PILATES NA TERCEIRA IDADE PARA TRATAMENTO DA LOMBALGIA CRÔNICA – UMA REVISÃO INTEGRATIVA

EFFECTIVENESS OF THE PILATES METHOD IN THE THIRD AGE FOR TREATMENT OF CHRONIC LOMBALGIA - AN INTEGRATIVE REVIEW

DANIELA SOUZA **NEGREIROS**¹, SILVÂNIA SOUZA **DE OLIVEIRA**¹, THAÍS NERES **BORGES**¹, LUIZ FERNANDO MARTINS **DE SOUZA FILHO**^{2*}, LEANDRO DAMAS **DE ANDRADE**², LUCAS NOJOSA **OLIVEIRA**², MARCELO JOTA RODRIGUES DA **SILVA**²

1. Acadêmicas do curso de Fisioterapia da Faculdade Estácio de Sá Goiás; 2. Luís Fernando Martins de Souza Filho docente do curso de Fisioterapia da Faculdade Estácio de Sá Goiás;

* Av. Goiás, Nº 2151, Qd. 21, Loja 02, Campus Estação Setor Central Goiânia – Goiás- Brasil. CEP:74063-010. luz.dsouza@estacio.br

Recebido em 06/09/2021. Aceito para publicação em 30/11/2021

RESUMO

Introdução: A DLC tem prevalência maior entre os indivíduos da terceira idade, cerca de 70% e normalmente as mulheres são mais acometidas. O MP age simultaneamente com a ventilação fisiológica, contração e prolongamento muscular ativo resultando em fortalecimento de toda musculatura do core, estabilizando a região lombar. **Objetivo:** O objetivo deste estudo é analisar a efetividade do MP no tratamento da DLC em idosos. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada através de buscas nas bases de dados eletrônicas: SciELO, BVS e busca manual com foco em estudos que investiguem indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos, o MP e a DLC. **Resultados;** encontrados 819 artigos do qual foram excluídos duplicatas, e após os critérios de inclusão foram elegíveis 11 artigos em português. **Conclusão.** As DLC são capazes de estimular imperfeições na capacidade física e funcional limitando a independência do idoso tanto nas atividades de vida diária quanto nas atividades ocupacionais, sendo assim o MP proporciona o alívio das dores lombares e previne o acometimento de novas patologias.

PALAVRAS-CHAVE: Método Pilates; Idoso; Lombalgia crônica; Dor lombar.

ABSTRACT

Introduction: CLD has a higher prevalence among elderly individuals, around 70% and usually women are more affected. MP acts simultaneously with physiological ventilation, active muscle contraction and prolongation, resulting in strengthening of the entire core musculature, stabilizing the lumbar region. **Objective:** The aim of this study is to analyze the effectiveness of MP in the treatment of CLD in the elderly. **Methods:** This is an integrative literature review, carried out through searches in electronic databases: SciElo, BVS and manual search, focusing on studies that investigate individuals aged over 60 years, MP and DLC. **Results;** 819 articles were found from which

duplicates were excluded, and after the inclusion criteria, 11 articles in Portuguese were eligible. **Conclusion.** The CLD are able to stimulate imperfections in physical and functional capacity, limiting the independence of the elderly in activities of daily living and in occupational activities, so the MP provides relief from low back pain and prevents the onset of new pathologies.

KEYWORDS: Pilates Method; Elderly; Chronic low back pain; Backache.

1. INTRODUÇÃO

A definição de idoso dependerá de várias modificações tanto biológicas quanto cronológicas, essa idade é a partir de 60 anos em países subdesenvolvidos e em países desenvolvidos a partir de 65 anos ou mais (OMS, 2002). Devido ao processo de senescência, ocorre a ação involuntária e inevitável do declínio funcional. (PESTANA MDS et al., 2016).

Através do processo de envelhecimento há existência e o predomínio de patologias permanentes e degenerativas sendo uma delas a dor lombar crônica (DLC) (Wong; Carvalho., 2006) Cerca de 11,9% da população mundial é afetado pela DLC, uma condição que gera incapacidade funcional relacionadas com déficit de força muscular da região abdominal, vertebral e condições relativas a ergonomia (GORE M, SADOSKY et al., 2012).

A DLC tem prevalência maior entre os indivíduos da terceira idade, cerca de 70% e normalmente as mulheres são mais acometidas (WERBER et al., 2014), a dor mais comum citada pela população geriátrica é a moderada (FIGUEREDO VF et al., 2013). A DLC ainda pode ter sintomatologia em outras regiões do corpo como: cintura pélvica, coxas, pernas e pés (RUDY TE et al., 2007).

Um dos recursos fisioterapêuticos utilizado é o

Método Pilates (MP), criado por Joseph Hubertus Pilates (COSTA LMR et al., 2016). O MP reduz a intensidade da dor reduzindo assim os danos causados nas atividades de vida diária (AVD's).

O MP é baseado na contrologia do corpo e mente do próprio indivíduo (MARES et al., 2012), contendo duas categorias: o tradicional com foco na coluna vertebral com exercícios resistentes e com grau de dificuldade elevado para indivíduos não acometido com lesões, o contemporâneo que foi modificado e habilitado para poder ser executado por todas as pessoas incluindo os idosos e indivíduos que precisam de reabilitação (LA TOUCHE, 2008).

Os exercícios do MP trabalham o fortalecimento dos músculos do centro de força (diafragma, abdominais, multifídeos, assoalho pélvico, quadrado lombar e glúteos) gerando firmeza para estrutura dorsal (PEREIRA LM, et al., 2012; PINHEIRO KR et al., 2014). Por outro lado, o MP age simultaneamente com a ventilação fisiológica, contração e prolongamento muscular ativo resultando em fortalecimento de toda musculatura do core, estabilizando a região lombar. Desta forma o MP é efetivo na eliminação do desarranjo da lombalgia (SOUZA MS; VIEIRA CB 2006).

O objetivo deste estudo é analisar a efetividade do MP no tratamento da DLC em idosos.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada através de buscas nas bases de dados eletrônicas Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e busca manual afim de obter estudos científicos que abordem o MP como tratamento da DLC na terceira idade.

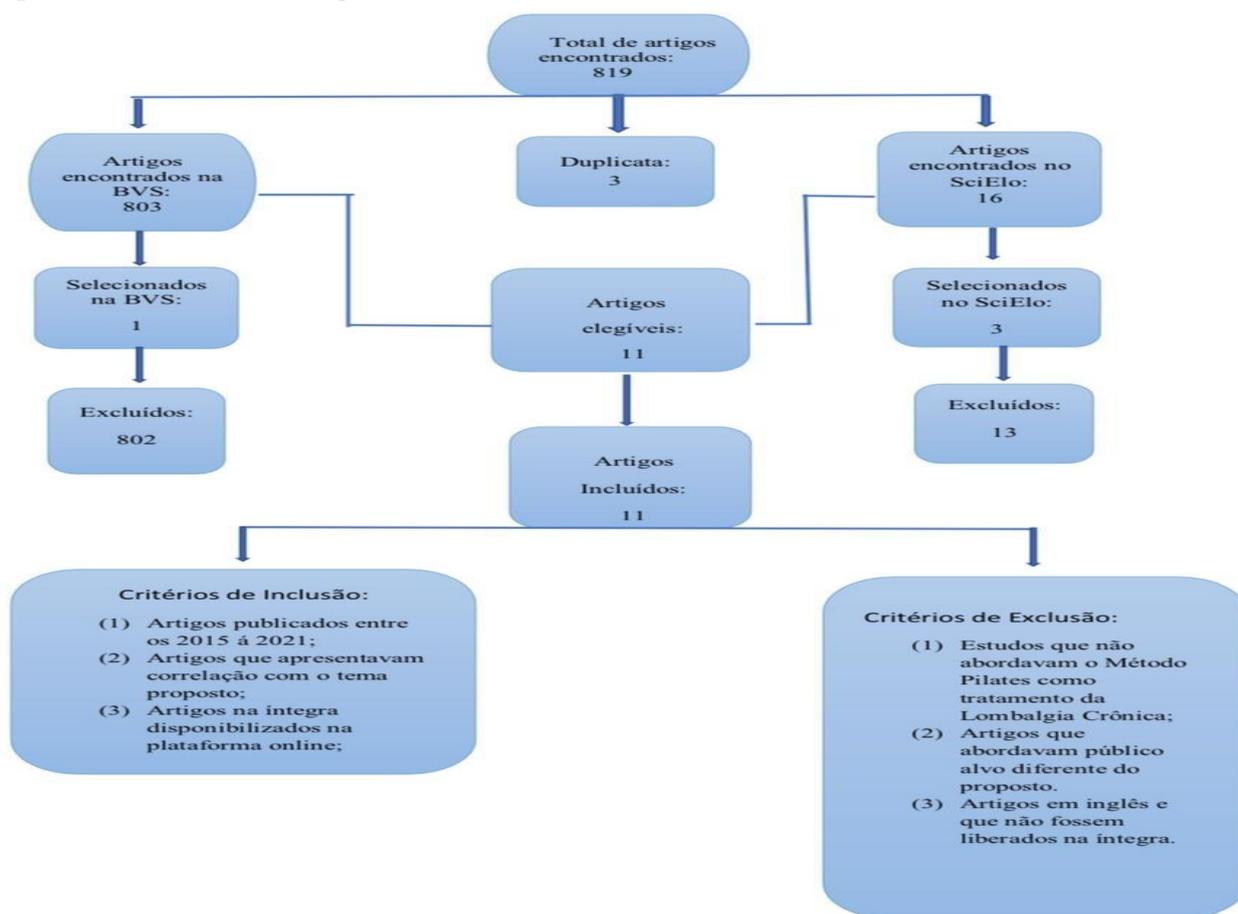
Foram utilizados artigos correlacionados a eficácia do MP em idosos com DLC, com base nas buscas com os descritores em combinação Método Pilates; idoso; Lombalgia crônica; Dor lombar utilizando o booleano AND.

Como critérios de inclusão, selecionados artigos da língua portuguesa, artigos publicados entre 2015 á 2021, artigos completos disponível na íntegra que apresentassem relação direta com o Método Pilates, Lombalgia crônica e idoso.

Como critérios de exclusão, estudos que não abordavam o MP como tratamento da DLC, o público-alvo diferente do proposto e artigos incompletos.

Ao realizar a busca de dados com os descritores em português e inglês foram encontrados 819 artigos disponível na íntegra nas bases de dados online (figura 1).

Figura 1. Método de busca dos artigos científicos nas bases de dados BVS, e SciELO.



Fonte: Os autores (2021).

3. RESULTADOS

Aplicados artigos relacionados com a patologia, grupo alvo e método de tratamento, inclusos no total 4 artigos. Foram subdivididos nas seguintes classes: autor

e ano, tipo de estudo, protocolo utilizado e resultados obtidos (tabela 1).

Tabela 1. Artigos abrangendo os descritores: MP, DLC, terceira idade e dor lombar.

Autor/ Ano	Tipo de Estudo/Protocolo	Resultado
JORGE MATEUS et al., 2015	Trata-se de uma Revisão da Literatura Qualitativa dos quais 535 artigos foram localizados, cinco desses retratam a DLC na terceira idade como recursos terapêutico. Estudo realizado em um grupo de 16 a 200 participantes com DLC.	De acordo com as técnicas utilizadas, uma delas exerce a estabilização da musculatura lombar, diminuição da algia na DLC no público idoso.
ENGERS et al., 2016	Revisão Sistemática da Literatura, encontrados 170 artigos, dos quais 21 foram inclusos no estudo na amostragem (8 a 311 idosos) subdivididos em dois grupos: 1º grupo contendo 12 participantes do sexo masculino e feminino e 2º grupo composto por 9 mulheres variando o prazo de análise de um mês a um ano utilizando a escala qualitativa downs and black.	O MP apresentou aumento na estabilidade, melhora na elasticidade, eficiência muscular e progresso diante das atividades diárias na terceira idade.
SOUZA 2017	Revisão Narrativa da Literatura, vistos 30 artigos sendo elegíveis quatro ensaios clínicos randomizados envolvendo idosos com 65 anos ou mais, utilizando o MP como intervenção.	O MP mostrou-se efetivo como tratamento para DLC na população geriátrica reduzindo o quadro algico e melhorando a autonomia funcional.
SILVA et al., 2018	Estudo Clínico, Controlado e Randomizado realizado no setor fisioterapêutico do Centro de Especialidades Médicas de Senador Canedo (CEMSC), Goiás. Composto por dois grupos, um GE e outro GC com idade > ou = á 60 do gênero masculino e feminino sendo um total de 22 participantes, no final 16 finalizaram o tratamento utilizando o questionário de Oswestry e a Escala de EVA (Pré GE: 5,0 e GC: 5,75).	O grupo GE apresentou 30% de evolução após técnicas do MP antes da realização do método e depois tanto na escala, de EVA quanto no questionário de Oswestry enquanto o GC não houve melhora considerável (Pós GE: 3,25 e GC: 0,031).

Fonte: Os autores (2021). Legenda: MP = método pilates; DLC = dor lombar crônica; GC = grupo controle; GE = grupo experimental.

4. DISCUSSÃO

A dor lombar tem uma incidência maior conforme aumenta-se a faixa etária (BARATA, 2015). Os exercícios através do MP demonstram melhorias para o público senil, com a prática do método é notório a regressão das algias lombares, o ganho de força muscular, flexibilidade e alongamento pois quando comparado a outros métodos terapêuticos o MP se manifesta como um dos mais indicados para essa população.

Em um estudo de Queiróz et al; (2017) utilizando o MP observou-se que quanto mais forte é a musculatura abdominal (reto abdominal, oblíquos e transversos do abdome) melhor é a ação desses músculos na sustentação da coluna lombar principalmente tratando de idosas. Em outro estudo o MP apresentou ganhos de fortalecimento da musculatura de todo o corpo, compreensão corpórea, controle do movimento, equilíbrio, propiciando um relaxamento da musculatura sendo favorável para pessoas com DLC (FERREIRA et al., 2016).

Os praticantes que fizeram os treinos do MP alcançaram avanços consideráveis, o que levou o grupo a ter maior autoconfiança em si garantindo uma maior evolução proprioceptiva reduzindo o quadro de quedas promovendo mobilidade funcional e menos algias lombares após a conclusão da ação do MP (CRUZ et al., 2015). O MP quando realizado diariamente de maneira gradativa segundo seus conceitos e progressos de seus participantes tem efeitos positivos nas disfunções da população idosa (FIGUEIREDO THAIS; DAMÁSIO LAILA, 2018).

Em um estudo com dois grupos um controle e um experimental com 61 idosas, idade média 63 a 64 anos foi realizado o MP Clássico no grupo experimental com treinos de média intensidade duas vezes por semana com duração de uma hora no máximo 10 séries durante 4 meses. O grupo controle não realizou nenhuma intervenção, comparando os dois grupos, o experimental houve uma melhoria considerável no bem estar e do sono das idosas (CURI et al., 2018). O MP é bem sucedido no aperfeiçoamento dos fatores de qualidade de vida e redução de algias, gradualmente promove aumento da densidade mineral óssea que acomete principalmente mulheres idosas com patologias degenerativas como osteoporose ocasionada durante o período da menopausa (ANGIN et al., 2015).

Em uma comparação do equilíbrio postural estático e dinâmico com MP e a técnica de facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP) em idosas, não houve diferença que pudessem ser levadas em consideração; assim, tanto o MP quanto a FNP tiveram melhora no equilíbrio dinâmico dos idosas (MESQUITA LSA et al., 2015).

De acordo com os resultados obtidos, o MP proporciona vantagens promovendo melhora no quadro algico de idosas com DLC reestabelecendo o equilíbrio muscular, aumentando a propriocepção, ganho de força da musculatura do assoalho pélvico, abdominais,

múltiplos dando estabilidade a coluna lombar, (STORCH et al., 2015; MARTINEZS et al., 2009 e SILVA et al., 2018).

Investigar e entender como a DLC interfere na saúde e bem-estar dos indivíduos idosos é de fundamental importância, pois essa dor é multifatorial podendo influenciar nas suas funções de vida diárias, aptidão e independência, propiciando angústia, padecimento corpóreo, emocional e mental (STEFANE, SANTOS, MARINOVIC e HORTENSE, 2013).

Apesar do MP ter resultados satisfatórios em várias patologias nos estudos apresentados na metodologia abordada, houve limitação quanto encontrar estudos clínicos e randomizados específicos para realizar confronto de dados, limitando a busca de artigos pertinentes ao tema.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A DLC é capaz de gerar diminuição da capacidade física e funcional limitando a independência do idoso tanto nas AVDs quanto nas atividades ocupacionais, sendo assim o MP proporciona o alívio da DLC e previne o acometimento de novas patologias pois a prática diária de exercícios assegura bem estar para essa classe e como resultado promove uma melhora na qualidade de vida, capacidade física e bem estar emocional, carecendo de mais estudos randomizados e qualitativos específicos em idosos com DLC e o uso do MP como recurso terapêutico.

6. REFERÊNCIAS

- [1] COSTA, L.M.R; SCHULZ A; HAAS A.N; LOSS J. The Effects of Pilates on the Elderly: An Integrative Review. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia** [online]. 2016, v. 19, n. 4 [Acessado 01 Junho 2021], pp. 695-702. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150142>>. ISSN 1981-2256. <<https://doi.org/10.1590/1809-98232016019.150142>.
- [2] ENGBERG P.B; ROMBALDI A.J; PORTELLA E.G; SILVA M.C. Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Reumatol.** São Paulo, v. 56, n. 4, p. 352-365, ago. 2016. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0482-50042016000400352&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 11 set. 2020. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.rbre.2016.05.005>
- [3] ESTEVES, A.I.M. Influência da lombalgia na percepção de saúde e qualidade de vida das pessoas idosas. 2018. **Tese de Doutorado.** Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10400.11/6246>
- [4] JORGE J.M.S.G; ZANIN C; KNOB B; WIBELINGER L.M. Physiotherapeutic intervention on chronic lumbar pain impact in the elderly. **Revista Dor** [online]. 2015, v. 16, n. 4 [Acessado 01 June 2021], pp. 302-305. Available from: <<https://doi.org/10.5935/1806-0013.20150062>

[5] LOPES C.S; ARAÚJO M.A.N. Os efeitos do método Pilates aplicado à pacientes de fisioterapia: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 50, p. e3307, 12 jun. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.25248/reas.e3307.2020>>

[6] SILVA, P.H.B.; SILVA D.F; OLIVEIRA J.K.S; OLIVEIRA F.B. The effect of the Pilates method on the treatment of chronic low back pain: a clinical, randomized, controlled study. *BrJP. [online]*. 2018, v. 1, n. 1 [Acessado 01 Junho 2021], pp. 21-28. Disponível em: <<https://doi.org/10.5935/2595-0118.20180006>>.

[7] SOUZA DÉBORA CRISTINA TAVEIRA. Efeito dos exercícios do método pilates na lombalgia em idosos: uma revisão da literatura, **Repositório UFMG**, fevereiro 2017 <http://hdl.handle.net/1843/32292>

[8] STORCH, J.; SAMPAIO, P.; FERRECIOLI, A. M.; FIGUEIREDO, M.; OLIVEIRA, L. O método pilates a associado a orientações de estilo de vida em pacientes com lombalgia crônica. **Life Style**, v. 2, n. 2, p. 53-66, 19 jan. 2016. <https://www.revistas.unasp.edu.br/LifestyleJournal/article/view/606>

[9] VENTURA, F.L; ALMEIDA, A.K.RC. O método pilates no tratamento de lombalgia: Revisão bibliográfica. **ANAIS SIMPAC**, v. 10, n. 1, 2019. <https://academico.univicoso.com.br/revista/index.php/RevistaSimpac/article/viewFile/1249/1295>

[10] WHO (2002) Active Ageing – A Police Framework. A Contribution of the World Health **Organization to the second United Nations World Assembly on Aging**. Madrid, Spain, April, 2002. <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>

[11] ZAMBEÇA A.Q; MONTHAYA E.F; NASCIMENTO V. S; LIMA P.O. Pilates como método de tratamento da lombalgia. **Life Style**, v. 7, n. 1, p. 50-58, 27 ago. 2020. <https://doi.org/10.19141/2237-3756.lifestyle.v7.n1.p50-58>