CONTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES PARA O ALÍVIO DA DOR CRÔNICA ENTRE FREQUENTADORES DE UMA INSTITUIÇÃO ESPORTIVA

Jylvan Marques dos Santos Silva, Fernanda Mariano Peres, Dulce Maria Rosa Cintra, Luiz Rogério Romero

Universidade Estadual Paulista “Júlio Mesquita Filho” – UNESP, Curso de Educação Física – Presidente Prudente, SP. E-mail: educajyl@hotmail.com.

RESUMO

A prática de exercício físico proporciona o fortalecimento muscular, melhora a flexibilidade e o condicionamento físico, mostrando-se necessária no tratamento de pacientes com dores crônicas. Dentre as praticas existentes, o método Pilates vem ganhando espaço no âmbito da reabilitação, sua meta principal é aprimorar o tônus muscular. O objetivo deste estudo foi descrever a contribuição da prática do Pilates para o alívio da dor crônica, descrevendo a prevalência, localização e intensidade da dor entre frequentadores de uma instituição esportiva no município de Presidente Prudente-SP. O estudo se caracteriza do tipo Transversal, com aplicação de questionário, sem identificação de autopsiquismo e supervisão dos pesquisadores. Os resultados evidenciam que o Pilates tem maior participação do sexo feminino, sendo o alívio das dores crônicas como principal motivo para prática. Enfim, o método Pilates sugere efeitos benéficos em sua prática com relação a dor crônica e demais variáveis do bem-estar e qualidade de vida.

Palavras-chave: Pilates, Saúde coletiva, Exercício

CONTRIBUTION OF THE PRACTICE OF THE PILATES METHOD FOR THE RELIEF OF CHRONIC PAIN BETWEEN FREQUENTERS OF A SPORTIVE INSTITUTION

ABSTRACT

The practice of physical exercise provides muscular strengthening, improves flexibility and physical conditioning, proving necessary in the treatment of patients with chronic pain. Among the existing practices, the Pilates method has been gaining space in rehabilitation, its main goal is to improve muscle tone. The purpose of this study was to describe the contribution of the Pilates practice to chronic pain relief, describing the prevalence, location and intensity of pain among participants of a sports institution in Presidente Prudente-SP. The study is characterized by the Transversal type, with application of a questionnaire, without identification of self-completion and supervision of the researchers. The results show that Pilates has a greater participation of women, and the relief of chronic pain is the main reason for practice. Finally, the Pilates method suggests beneficial effects in its practice regarding chronic pain and other variables of well-being and quality of life.

Keywords: Pilates, Collective Health, Exercise

INTRODUÇÃO

A prática de exercício físico em geral é de extrema importância, pois está diretamente relacionada à melhora da saúde. Em contrapartida, o sedentarismo cresce cada dia mais em nossa sociedade, sendo considerado um problema mundial de saúde.

A literatura apresenta que a prática de atividade física proporciona o fortalecimento muscular, melhora da flexibilidade e do condicionamento aeróbico, e que uma das barreiras para sua prática é a falta de motivação.

Salles-Costa e colaboradores (2003) fizeram um estudo com os funcionários de uma Universidade do Rio de Janeiro, com objetivo de avaliar a prevalência de atividade física e lazer (AFL) entre o gênero masculino e feminino, ao todo foram 3.740 analisados. Houve um predomínio maior por parte do sexo masculino para prática de AFL quando comparado às mulheres. Há uma maior preferência do sexo masculino para atividades coletivas de caráter competitivo já as mulheres optam para atividades individuais que não exigem muita força.

Destaca-se que a prática de exercício físico é frequentemente usada no tratamento de pacientes com dores crônicas. A Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor (SBED) define dor como "Experiência sensitiva e emocional desagradável associada ou relacionada à lesão real ou potencial dos tecidos". Classifica também a dor crônica como "Dor que persiste a mais de três meses, mas há controvérsias. Ela aumenta com a idade, atinge mais mulheres, em trabalhos extenuantes ou naqueles com menores níveis de escolaridade".

Algumas intervenções podem ser baseadas nos exercícios do método Pilates. O Pilates é um exercício físico, criado durante a 1ª Guerra Mundial por Joseph Hubertus Pilates com o intuito de tratar os feridos na guerra, através de exercícios realizados a princípio no solo, recrutando tanto músculos agonistas quanto antagonistas (DANTAS, STRAATMANN e LIMA, 2015).

O Pilates é baseado em princípios da cultura oriental, sua principal meta é buscar o controle consciente sobre a força realizada nos movimentos para aprimorar o tônus muscular. Portanto, o método foi projetado para abranger os fundamentos anatômicos, fisiológicos e cinesiológicos, podendo ser compreendido através de seis princípios: concentração, controle, precisão, centrimento, respiração e movimento fluído (PIRES & SÁ, 2015).

Na concentração, cada exercício tem voltado para movimento realizado a atenção em cada parte do corpo, nenhuma parte é indispensável e toda atividade é realizada com a maior eficiência possível. No controle, a preocupação está no aprimoramento da coordenação motora, realizando movimentos precisos. A precisão está relacionada a qualidade do movimento, buscando a postura corporal correta. O centrimento (centro da força) é o ponto focal de realinhamento da postura corporal, pois seu fortalecimento oferece a estabilização do tronco. A respiração é o fator primordial, porque sincroniza a relação entre força e relaxamento, melhorando a oxidação do corpo e evitando a fadiga. O Movimento Fluído refere-se a saúde do corpo, que é alcançada através da qualidade do movimento, controlado porém contínuo, leve porém preciso (PIRES & SÁ, 2015).

Dantas, Straatmann e Lima (p. 252, 2015) argumentam que "[...] o Método Pilates (MP) é uma forma de exercício que vem crescendo em popularidade e ganhando espaço tanto no âmbito do esporte como na da reabilitação". Sendo assim, podemos afirmar que o método Pilates representa uma ferramenta importante para desenvolver aspectos do desenvolvimento motor.

Para Silva e Mannrich (2009, p.450):

O método é recomendado para ganho de flexibilidade, de definição corporal, e para aumento da saúde. Recentemente ganhou espaço e popularidade no tratamento de atletas de elite na reabilitação; sendo também empregado no tratamento de distúrbios neurológicos, dor crônica, problemas ortopédicos e lombalgia.

O objetivo do estudo foi descrever a contribuição da prática do Método Pilates para o alívio da dor crônica entre frequentadores de uma instituição esportiva no município de Presidente Prudente, estado de São Paulo. E por objetivos específicos descrever a prevalência de dores crônicas e a localização corporal, como também estimar a intensidade de dor crônica.

METODOLOGIA

O estudo se caracteriza do tipo Transversal, com aplicação de questionário, sem identificação, de autopreenchimento e supervisão dos pesquisadores. Foram utilizados instrumentos frequentemente reatados pela literatura nacional e internacional.

A pesquisa foi realizada no Espaço DMC, estúdio de Pilates, o qual oferece aulas realizadas nos aparelhos Cadillac, Reformer, Barrel e Stepchair. Os aparelhos contêm molas que proporcionam a tração de movimentos, promovendo o alongamento da estrutura corporal de dentro para fora. O estúdio visa trabalhar na formação de instrutores de Pilates na categoria pessoal, ou seja, para cada indivíduo são ministrados exercícios próprios de acordo com a sua estrutura corpórea, onde as molas serão ajustadas.

A população foi composta por pessoas de ambos os sexos, na faixa etária de 40 a 60 anos de idade, frequentadores da instituição acima citada. Todos os indivíduos foram convidados a participar. Foram apresentados anteriormente os objetivos da pesquisa e o Termo de consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

A escala visual analógica (EVA) consiste num instrumento que avalia a intensidade da dor de 0 a 10. Sendo que se não houver dor, a classificação é 0; se a dor for moderada, a referência é 5; e se a dor for intensa, a referência é 10. A EVA pode ser aplicada no início e no final do tratamento, registrando se houve ou não melhora no quadro da dor do paciente (TEIXEIRA, 1994).

Após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), número CAAE: 41191014.0.0000.5402, foi agendada a coleta de dados na instituição de estudos. O preenchimento dos instrumentos foi realizado antes do início da aula. Um pré-teste (piloto) foi realizado com população similar aos componentes de estudo.

Os dados foram armazenados em planilha computadorizada para ações de análise. A descrição de dados foi realizada utilizando medidas de tendência central (Média, Desvio-Padrão), prevalência, frequências absolutas e relativas.

RESULTADOS

Os dados apresentados nesta pesquisa referem-se a um grupo de 8 pessoas que possuem mais de 2 meses de experiência com o treinamento de Pilates.

Dentre os participantes da pesquisa a porcentagem maior é do sexo feminino 87%, sendo 12% do masculino. A idade média dos sujeitos é de $44,5 \pm 9,5$. Todos possuem ensino superior completo.

Gráfico 1. percentagem referente ao sexo e idade dos participantes da pesquisa.

Desta forma, 63% praticam Pilates como única atividade física, 37% praticam outras atividades, dentre elas 33,3% praticam caminhada e 66,7% musculação. Todos os participantes realizam suas atividades mais de três vezes por semana.

Gráfico 2. porcentagem referente aos praticantes de atividade física

Dores crônicas foram relatadas por 75% dos participantes. Dentre os segmentos corporais, foram citadas dores na coluna, quadril, joelho e ombro. A dor na região lombar foi mencionada por todos os participantes do presente estudo. Quando há necessidade de ficar de pé, as dores não representou agravante para maior parte dos entrevistados. Apenas um indivíduo relatou dificuldades de se manter na posição em pé. Para a realização de caminhada ou até mesmo a corrida, 12,5% relatou sentir dores, 12,5 não manifestou sobre e os outros 75% não sentem nenhuma dificuldade.

Gráfico 3. Porcentagem referente aos que sentem dores crônicas

Na sequência realizou-se a pergunta para classificar o nível da dor antes e depois de uma sessão de Pilates, utilizando a escala visual analógica (EVA). Antes da sessão, 62,5% indicaram que a dor estava moderada, 12,5% intensa, e os outros 25% não relataram dor crônica. Após a sessão de Pilates, para 37,5% a intensidade passou de moderado para leve. Para os outros 25% manteve dor num nível moderado e 12,5% passou de intensa para moderada.

Gráfico 4. Intensidade da dor antes e depois do Pilates

No dia a dia, as posições que costumam dormir são as mais variáveis sendo 12,5% de bruços, 50% de lado, 12,5% lateral e decúbito dorsal e 12,5% de decúbito dorsal. No trabalho cotidiano, a dor de 62,5% dos participantes não se agrava, porém 37,5% sentem um aumento da dor. Relatou-se a alteração no humor em decorrência da dor crônica 37,5% dos sujeitos da pesquisa.

DISCUSSÃO

O presente estudo tem com objetivo descrever a contribuição da prática do Método Pilates para o alívio da dor crônica entre frequentadores de uma instituição esportiva no município de Presidente Prudente, estado de São Paulo.

No entanto, os dados deste estudo merecem análises considerando suas limitações sendo elas, o baixo número de entrevistados, o questionário foi aplicado apenas uma vez em cada indivíduo, todos os entrevistados pertencem a uma única instituição.

Com base nos resultados identificou-se que existe maior interesse por parte do sexo feminino na modalidade Pilates, sendo 87,5% da amostra. Um estudo epidemiológico transversal realizado na cidade de Pelotas (RS-Brasil) com 3.136 indivíduos entrevistados mostrou que há uma maior prevalência por parte das mulheres para atividades como caminhada e ginástica¹. Estes indicativos parece também se aplicar aos nossos dados. Outra justificativa seria que a prática de exercícios regulares exerce influência direta sobre a qualidade de vida, principalmente na meia-idade em que as mulheres passam por modificações hormonais (LARA, WENDT e SILVA, 2014). Um estudo feito na cidade de Juiz de Fora, com idosos praticantes do Pilates, teve como amostra seis participantes sendo um homem e seis mulheres, mesmo o número de participantes sendo baixo reforça ainda mais a hipótese de maior preferência do público feminino na prática deste exercício (FERNANDES e LACIO, 2011).

O Método Pilates possui peculiaridades que o torna diferente de outras atividades físicas, desta forma tem se apresentado às mulheres como uma alternativa diferenciada. Sua prática ajuda no aumento da resistência corporal sem produzir dores ou outros agravos, pois utilizam molas, exercícios de respiração, concentração, controle, fluidez de movimentos, ativação dos músculos abdominais e precisão para produzir força².

Outra variável deste estudo foi verificar se o indivíduo sentia alguma dor crônica. Dentre eles, 75% relatou sentir algum tipo de dor (coluna, quadril, joelho, ombro, cervical, lombar), sendo que a dor lombar foi relatada por todos os participantes. Benites afirma que "a dor lombar ou lombalgia refere-se ao sintoma no qual o paciente apresenta dor em região lombar, aguda ou crônica com a sua origem em alguma estrutura da coluna vertebral lombar"³.

Uma pesquisa realizada entre servidores da Universidade Estadual de Londrina (UEL) teve como objetivo identificar a prevalência de dor crônica. Utilizou-se como variável sexo, dor crônica a mais de 6 meses, e local da dor. Ao todo foram 505 entrevistados sendo 273 do sexo feminino e 232 do sexo masculino. Dos 505 entrevistados 301 (61,4%) relataram dor crônica, houve um maior índice entre as mulheres sendo 189 (69,2%) e os homens 121 (52,2%). As mais variadas dores foram relatadas, mas três apresentaram ser mais prevalentes, respectivamente na cabeça (26,7%), região lombar (19,4%) e membros inferiores (13,3%) (KRELING, CRUZ E PIMENTA, 2006).

Rydeard, Leger e Smith (2006)⁴ em seu estudo procurou analisar o efeito da técnica do Pilates em indivíduos com dor lombar crônica. O número total da amostra é de 39 indivíduos fisicamente ativos com idade entre 20 e 55 anos. De forma aleatória foram divididos em dois grupos sendo um controle e no outro foi aplicada a técnica do Pilates. O grupo controle recebeu cuidados habituais, tais como consultas médicas e outros especialistas e profissionais da saúde. O outro grupo recebeu uma intervenção de quatro semanas de treinamento com exercícios especializados na técnica do Pilates, cujo objetivo era a ativação de músculos específicos na estabilização da região lombar-pelvica. Os resultados mostraram que o grupo que se exercitou

com as técnicas do Pilates obteve uma melhora na dor lombar, diferente do grupo controle que não teve os mesmos resultados.

Comunello (2011) apresenta em seus estudos uma revisão de literatura, promovendo os benefícios do Método Pilates na reabilitação, ao mesmo tempo em que apresenta como um bom indicativo o aumento de participantes no Pilates, lamenta a escassez de estudos sobre o tema.

O Pilates é fundamental para estimular a circulação, melhorar a flexibilidade, alongamento, postura e condicionamento físico. Além disso, pode ser utilizado na prevenção de lesões e no alívio de dores crônicas. Sendo assim, diminuem os desequilíbrios musculares entre agonistas e antagonistas, promovendo o alongamento ou relaxamento de músculos lesionados (encurtados, tensionados ou enfraquecidos). A quantidade de exercícios é reduzida e pode prevenir ou tratar certas patologias, porque não impõe desgaste articular em cada exercício (COMUNELLO, 2011).

O Método Pilates pode ser uma ferramenta eficaz para o fisioterapeuta na reabilitação, apresentando benefícios variados, quando aplicado de acordo com seus princípios, e poucas contraindicações, além do seu uso voltado ao fitness. A maioria das contraindicações não impede a aplicação do método, apenas exige algumas alterações e cuidados, enfatizando que o método seja individualizado. As indicações são muitas e variadas, podendo ser aplicado em populações especiais – como gestantes idosos e atletas - e também em vários problemas ortopédicos. Segundo diversos estudos, os resultados do Método Pilates, no que compete ao tratamento de desvios posturais e distúrbios osteomioligamentares, têm sido satisfatórios. (COMUNELLO, 2011, p.8).

O Método Pilates tem por objetivo criar hábitos saudáveis, ensinando como sentar, levantar e agachar, possibilitando assim uma boa flexibilidade na coluna lombar. Não há impacto na prática dos exercícios tornando nulo a possibilidades de lesões ou dores (COMUNELLO, 2011).

CONCLUSÃO

Com base nos resultados e nos trabalhos apresentados entende-se que o Pilates tem maior participação de indivíduos do sexo feminino. O alívio de dores crônicas se apresenta como um dos principais motivos para esta prática, sobretudo na região lombar.

A amenização das dores foi constatada pela diminuição de intensidade após a sessão. Esta modalidade parece auxiliar nas questões de bem-estar, qualidade de vida e na realização das atividades ocupacionais, considerando que aproximadamente 40% desta população informa alteração no humor ou dificuldade na realização de tarefas com a presença da dor.

Considerando os apontamentos evidenciados neste presente trabalho, sugerem-se maiores investigações dos efeitos benéficos da prática do método Pilates em relação a dor crônica e demais variáveis do bem-estar e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

³BENEDITES, V. Doenças Da Coluna. s.d. Disponível em:

<<http://www.drviniciusbenites.com.br/doenca-dor-lombar-ou-lombalgia-elombociatalgia.php>>. Acesso em: 01 fev. 2017.

BRACH J.S., SIMONSICK E.M., KRITCHEVSKY S, YAFFE K,NEWMAN A. B., HEALTH A. The association between physical function and lifestyle activity and exercise in the health, aging and body composition study. J Am Geriatr Soc. 2004, p.502-509, <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2004.52154.x>.

COCHRANE. Pilates para dor lombar. Cochrane Database of Systematic Reviews. ed.7, 2015, p.190-191.

COMUNELLO, J. F. Benefícios do método Pilates e sua aplicação na reabilitação. Instituto Salus, mai/jun 2011, p.1-12.

CONCEIÇÃO, J. S. Eficácia do método Pilates no solo em pacientes com lombalgia crônica. Relato de casos. Florianópolis-SC, 2012. 4f.

DANTAS, R. PAZ, G. A. STRAATMANN, V. S. LIMA, V. P. Fatores motivacionais de idosos praticantes do método Pilates. Revista Brasileira Promoção a Saúde, Fortaleza, abr./jun.2015,p.251-256.

¹DUMITH S.C., DOMINGUES M.R., GIGANTE D.P. Epidemiologia das atividades físicas praticadas no tempo de lazer por adultos do Sul do Brasil. Revista Brasileira de Epidemiologia. 2009, p.646-58, <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2009000400014>.

FERNANDES, L. V. LACIO, M. L. O Método Pilates: Estudo Revisional Sobre Seus Benefícios Na Terceira Idade. Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery. N.10. Jan/Jun 2011.

²FERRO, S. B. G. MEJIA, D. P. M. Aplicação do método Pilates em mulheres brasileiras revisão de literatura. Acesso em: 04 fev. 2017
Disponível em: <http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/33/224_-_AplicaYYo_do_mYtodo_Pilates_em_mulheres_brasileiras_revisYo_de_literatura.pdf>

KRELING, M. C. G. D. CRUZ, D. A. L. M. PIMENTA, C. A. M. Prevalência de dor crônica em adultos. Revista brasileira de enfermagem. 2006, p.509-513, <https://doi.org/10.1590/S0034-71672006000400007>.

LARA, S. WENDT, P. SILVA, M. L. Comparação da qualidade de vida em mulheres praticantes de Pilates e musculação. ConScientiaeSaúde, 2014. p.134-140.

PIRES, D. C. SÁ, C. K. C. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. Revista Digital Buenos Aires, ano 10, n.91, dez/2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd91/pilates.htm>. Acesso em: 17/02/2017

⁴RYDEARD, R.; LEGER, A.; SMITH, D. Pilates-based therapeutic exercise: effect on subjects with nonspecific chronic low back pain and functional disability: a randomized controlled trial. Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy, v. 36, n. 7, 2006, <https://doi.org/10.2519/jospt.2006.2144>.

OLIVEIRA, S. M. R. MONTAÑEZ, D. R. LARA, S. Análise do equilíbrio postural de praticantes e não praticantes do método Pilates. ConScientiae Saúde, v.15, n.1, 2016, p.107-113.

SALLES-COSTA, R., HEILBORN, M. L., WERNECK, G. L., FAERSTEIN, E., & LOPES, C. S. Gênero e prática de atividade física de lazer. Cadernos de Saúde pública, n.19, 2003, p.S325-S333.

SILVA, A. C. L. MANNRICH, G. PILATES NA REABILITAÇÃO: uma revisão sistemática. Revista Fisioterapia e Movimento, Curitiba, v. 22, n. 3, jul./set. 2009, p.449-455.

TEIXEIRA, M. J. T. O que é dor. Sociedade Brasileira para Estudo da Dor. Disponível em http://www.sbed.org.br/materias.php?cd_secao=76 acesso em 01 fev. 2017.

TEIXEIRA, M. J. Dor: conceitos gerais. São Paulo: Limay, 1994, p.61.