

PILATES NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA LOMBALGIA GESTACIONAL

Simpósio de Saúde e Meio Ambiente, 4ª edição, de 06/11/2023 a 08/11/2023

ISBN dos Anais: 978-65-5465-072-4

DOI: 10.54265/IBMS6982

SILVA; Aline Karla Braga da Silva¹, SOUZA; Lara Luíza Campos de Souza²

RESUMO

INTRODUÇÃO

De acordo com Ruana *et al.* (2013) a lombalgia na gravidez é uma das principais queixas durante a gravidez, considerada um sintoma de origem multifatorial afetando a região lombar e irradiando para as extremidades inferiores. Sua etiologia não está totalmente elucidada, e as causas mais prováveis de seu aparecimento estão relacionadas ao aumento do peso uterino, aumento da lordose, alterações do centro de gravidade, relaxamento muscular, alterações hormonais, mecânicas e vasculares. Outras etiologias possíveis são alterações posturais, insuficiência pélvica e pressão direta sobre as raízes nervosas lombossacrais pelo feto e útero gravídico. Para Carvalho; Caromano (2001) a etiologia da dor lombar gestacional durante a gravidez permanece inquestionável em um ambiente clínico-científico. No entanto, várias teorias estão sendo discutidas. Embora a causa seja desconhecida, a ideia de alterações posturais induzidas pela gravidez como um fator importante no desenvolvimento dessa dor é tentadora porque, além das evidências, elas também são rápidas.

A dor lombar gestacional (LBP) é uma das complicações mais comuns da gravidez nos dias de hoje. Geralmente começa como leve e aumenta para um nível grave ao longo do tempo. O exercício terapêutico regular de baixa intensidade, além de não representar riscos para a mãe e o bebê, também pode ser benéfico na prevenção de desconforto lombar durante a gravidez, relata o estudo. O método Pilates se destaca principalmente por sua base de exercícios considerados seguros e que enfatizam o trabalho de estabilização da musculatura da coluna lombar (COTA; METZKER, 2019).

Neste sentido, Darvim (2017) afirma que o método Pilates para gestantes é de grande importância em termos de força postural, equilíbrio e basicamente concentração de movimentos, reduz a sobrecarga das articulações, auxilia na circulação sanguínea, reduz tensões nos membros inferiores, costas e ombros. Sendo um método baseado em movimentos coordenados, harmoniosos e fluidos; favorecendo e mantendo a postura, proteção da coluna e equilíbrio.

MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia deste estudo foi pautada na revisão bibliográfica, de caráter descritivo, sendo realizada uma busca nas bases de dados SciELO, Lilacs e PEDro. Os critérios de inclusão foram artigos que tivessem relação com o tema proposto, pesquisas com publicação entre 2001 a 2021, artigos completos, disponíveis online e textos na língua portuguesa. Realizou-se a leitura dos artigos pertinentes à pesquisa, utilizando as palavras chave: Método Pilates, lombalgia gestacional; Pilates no tratamento da lombalgia. Para critérios de exclusão não estão inseridos artigos que não refletem sobre a temática em questão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para Moreira *et al.* (2011) durante o período de gestação, a mulher passa por mudanças morfológico, fisiológico, social e emocional. Carvalho; Caromano (2001) destacam que o desenvolvimento dos três trimestres da gravidez é caracterizado por alterações hemodinâmicas, hormonais e biomecânicas do corpo, que justificam, por exemplo, a presença de inchaço, aumento do peso corporal, frouxidão dos ligamentos e alterações posturais comuns em gestantes. Como resultado dessas alterações, ocorrem distúrbios do aparelho locomotor e distúrbios do equilíbrio estático dinâmico, capaz de refletir na postura. Fato concordante com Pereira *et al.* (2020) que mostram que durante a gravidez, a coluna é uma das partes mais vulneráveis do corpo sofre adaptações biomecânicas devido ao rompimento de suas curvas fisiológicas, que são acentuadas pelo aumento da mama, útero gravídico, do ganho de peso, retenção de líquidos e aumento circunferência abdominal, maior inclinação pélvica anterior e também devido à maior instabilidade articular causada pela frouxidão ligamentar decorrente do aumento da produção hormonal relaxina, que ocorre na gravidez e apesar da soma destes e uma das consequências mais comuns é a dor lombar.

¹ Centro Universitário Redentor Afya, alinekarlabraga@gmail.com

² Centro Universitário Redentor Afya, lara.oliveira@uniredentor.edu.br

Carvalho; Caromano (2001) expõem que as alterações anatômicas e fisiológicas observadas durante os três trimestres gestacionais decorrem principalmente de fatores hormonais e biomecânicos, essenciais para a adaptação do organismo a um novo estado, na regulação do metabolismo geral da mãe, no sistema cardiorrespiratório e musculoesquelético. Sendo assim, a gravidez é um processo fisiológico com duração aproximada de 40 semanas ou 280 dias, que compreende uma sequência de alterações físicas, anatômicas e biomecânicas nos diversos sistemas que compõem o corpo da mulher, com o objetivo de garantir o curso do ciclo gravídico, o desenvolvimento do feto, preparando a mulher para o parto e lactação.

As alterações biomecânicas na postura durante a gravidez são reações adaptativas à soma de vários fatores inerentes a esse período, como aumento das mamas, útero gravídico, ganho de peso e instabilidade articular. Para Pereira *et al.* (2020) a retenção hídrica, comum nas gestantes e mais acentuada nas últimas oito semanas de gestação, decorre de alterações hemodinâmicas e hormonais, como aumento do volume plasmático e dos hormônios prolactina, progesterona e principalmente estrogênio e aldosterona, que causam maior reabsorção de sódio, retenção hídrica e predis põem ao inchaço nos membros, principalmente nos membros inferiores. Moreira *et al.* (2011) complementam que além do edema, outro fenômeno fisiológico frequentemente observado é a frouxidão dos ligamentos, agravada pelo aumento do nível dos hormônios estrogênio e relaxina, que contribuem para a instabilidade de algumas articulações, principalmente da pelve, articulações sacroilíacas e sínfise púbica e região lombar. Corroborando com os achados de Pereira *et al.* (2020) a relaxina atua nas fibras de colágeno, reduz sua densidade, estimula o relaxamento dos ligamentos, causa maior extensibilidade das estruturas articulares, principalmente da pelve e da sínfise púbica, permite uma melhor adaptação da estrutura pélvica ao útero dilatado e previne o aborto espontâneo, mas ao final da gravidez alarga o colo do útero e facilita a expulsão do feto.

Alterações no sistema musculoesquelético decorrentes de adaptações físicas, ajustes biomecânicos compensatórios e posturais são uma das alterações mais importantes durante o ciclo gravídico-puerperal, pois contribuem para a frequente ocorrência de dor e desconforto nas gestantes, afetando suas vidas e a vida diária, podendo ocasionar limitações por desconforto ou dor na realização de suas atividades diárias e profissionais. As disfunções mais comuns do aparelho locomotor detectadas nesse período são dor na região lombar, dor pélvica, neuropatia periférica, membros superiores e inferiores, que podem persistir até 3 anos após o parto (PEREIRA *et al.*, 2020). Neste sentido, Marques *et al.* (2021) apontam que a dor nas costas durante a gravidez pode ser dividida em três categorias: dor nas costas, dor na cintura pélvica ou uma combinação das duas.

Nesse contexto de mudança, a fisioterapia obstétrica tem a capacidade de: preparar a gestante para as mudanças que ela enfrentará no pré e pós-parto; instrução sobre postura; intervenções fisioterapêuticas com técnicas analgésicas; além de uma melhor qualidade de vida e uma sensação de bem-estar e conforto. O período gestacional é um período importante e adequado para a prática de exercícios terapêuticos regulares e de baixa intensidade e com o Método Pilates, acompanhados por um especialista qualificado, garantindo benefícios de forma eficaz e segura tanto para a gestante quanto para a criança. Dentre as diversas modalidades de exercícios terapêuticos de baixa intensidade recomendados para gestantes, Pereira *et al.* (2020) apontam que o Método Pilates é uma alternativa para auxiliar na qualidade de vida da mulher antes, durante e após a gestação e com isso auxiliando no preparo físico e mental frente às alterações biomecânicas durante o período gestacional e no decorrer do parto, facilita e previne problemas futuros, contribui para o seu bem-estar, conforto, autoconfiança, redução da dor, permite que o corpo se adapte e suporte o aumento gradual de peso e volume. De acordo com Chagas (2021) a lombalgia seria um sintoma presente antes da gestação, que se intensificaria nesse período, traz dor, desconforto e limitações à gestante, principalmente na realização de atividades diárias.

O método Pilates, que pode ser utilizado como prevenção e tratamento em gestantes, por seu caráter holístico, exercita o corpo de forma eficaz e sem sobrecarga, promove alívio de dores lombares, reduz disfunções do assoalho pélvico e colabora com a restauração da silhueta feminina no período pós-parto. Conforme Macedo; Haas; Goellner (2015) foi criado no início do século XX pelo alemão Joseph Hubertus Pilates (1883–1967) sob o nome de Contrologia a partir de suas observações e estudos de ginástica olímpica, boxe, artes circenses e algumas práticas orientais como o yoga. Joseph Hubertus Pilates nasceu em 1883 na Alemanha, era uma criança muito doente, sofria de raquitismo, asma e febre reumática, por isso dedicou sua vida aos estudos e exercícios físicos para ter uma vida saudável e corpo forte, além disso, tornou-se autodidata, onde aprofundou seus conhecimentos de fisiologia, biologia, anatomia, física e medicina tradicional chinesa, também estudou ioga e movimentos de animais. Durante a 2ª Guerra Mundial desenvolveu um sistema de exercícios físicos que chamou de "Contrologia", onde adaptou exercícios em macas, utilizando suas molas e exercícios em cadeiras

¹ Centro Universitário Redentor Afya , alinekarlbraga@gmail.com

² Centro Universitário Redentor Afya , lara.oliveira@uniredentor.edu.br

de rodas, e mais tarde esse sistema ficou conhecido como método Pilates.

O método é dividido em MatPilates, onde os exercícios são realizados no solo, sem uso de equipamentos, e Pilates com equipamentos, onde os exercícios são realizados nos equipamentos Cadillac, Reformer, LadderBarrel e StepChair, compostos por molas e roldanas, com exercícios nos aparelhos mais simples e seguros, pois proporcionam mais estabilidade ao corpo. Para Pereira *et al.* (2017) o fundamento do método Pilates é ensinar o ser humano a compreender e respeitar seu corpo e tem um desenho reabilitador, aliando a prática física ao relaxamento mental. Precisamos explicar às gestantes que elas precisam conhecer melhor seu corpo para começarem a se sentir preparadas e confiantes. Fato concordante com Chagas (2021) que expõe que um dos fundamentos essenciais do método Pilates é a respiração que é essencial para a saúde porque a respiração adequada garante maior desempenho dos benefícios de todos os exercícios.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Método Pilates é seguro e eficaz e que pode ser usado durante a gravidez, quando aplicado nos músculos necessários à postura, melhorará a estabilidade dos músculos posturais e a resistência dos músculos do pavimento pélvico, o que ajudará a evitar dores lombares. No Método Pilates, o corpo é incentivado a se alinhar para manter essa isometria estática da musculatura, organizando os tecidos ao redor dos ossos e articulações, resultando em organização biomecânica e movimento eficiente e os benefícios obtidos através do Pilates, reorganização do centro de força (abdominal, quadril e lombar), concentração, precisão e fluidez dos movimentos, melhora da postura, o que minimiza compensações, previne ou reduz dores na coluna, ao alongar e relaxar os músculos, fortalecendo o músculos perineais e estimulando a circulação sanguínea, desenvolvendo a consciência corporal, promovendo melhor respiração, sensação de bem-estar e autoestima.

REFERÊNCIAS

- CARVALHO, Yara Barros R. de & CAROMANO, Fátima A. Saúde da Unipar, São Paulo, v. 5, n. 3, p. 267-272, setembro/ dezembro de 2001. Vista do Alterações Morfofisiológicas Relacionadas Com Lombalgia Gestacional. ([s.d.]). Unipar.br.
- COTA, M. E.; METZKER, C. A. B. Efeitos do método pilates sobre a dor lombar em gestantes: uma revisão sistemática. Revista Ciência e Saúde On-line, v. 4, n. 2, 2019.
- CHAGAS. Método pilates na prevenção de dor lombar no período gestacional: revisão integrativa. Pucgoias.edu.br. 2021.
- DAVIM, R. M. B. Pilates na gestação. Revista de enfermagem UFPE on line, v. 11, n. 3, 2017.
- MOREIRA, L. S. et al. Alterações posturais, de equilíbrio e dor lombar no período gestacional. Femina, 2011.
- MARQUES, L., Estrela, M., & Amélia, M. (2021). Abordagem fisioterapêutica na lombalgia em gestantes. Revista saúde multidisciplinar, 9(1).
- MACEDO, Christiane Garcia; HAAS, Aline Nogueira; GOELLNER, Silvana Vilodre. O Método Pilates no Brasil segundo a narrativa de algumas de suas instrutoras pioneiras. Pensar a Prática, v. 18, n. 3, 2015.
- PEREIRA, S., Allyni, B., Fernando, L., & Karine Binsfeld Blanco. (2020). Os benefícios do método Pilates diante das alterações do período gestacional. Revista Cathedral, 2(4), 50–60.
- PEREIRA, Lenara, A., Santos, Silva, L., Pereira, R., Da, & Watanabe, C. (2017). Tratamento da lombalgia gestacional através do método pilates. In Revista (pp. 1980–8925).
- RUANA, M. et al. Gestational low back pain: prevalence and clinical presentations in a group of pregnant women* Lombalgia gestacional: prevalência e características clínicas em um grupo de gestantes. Rev Dor. São Paulo, 2013 abr-jun;14(2):114-7.

PALAVRAS-CHAVE: Fisioterapia, Lombalgia Gestacional, Método Pilates

¹ Centro Universitário Redentor Afya , alinekarlabraga@gmail.com

² Centro Universitário Redentor Afya , lara.oliveira@uniredentor.edu.br