



**CURSO DE BACHARELADO EM FISIOTERAPIA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**MARIA JOSÉ DE LIMA
NICOLLY PAULA DE SOUZA
PAULA MINARINE CORREA**

**BENEFÍCIO DO MÉTODO PILATES NAS DORES LOMBARES NO PERÍODO
GESTACIONAL.**

**Muriaé - MG
2023**

**MARIA JOSÉ DE LIMA
NICOLLY PAULA DE SOUZA
PAULA MINARINE CORREA**

**BENEFÍCIO DO MÉTODO PILATES NAS DORES LOMBARES NO PERÍODO
GESTACIONAL.**

Trabalho apresentado como
requisito parcial para a Conclusão do
Curso de Bacharelado em
Fisioterapia do Centro Universitário
UNIFAMINAS.

Orientador: Fabrício Monteiro de
Castro e Castro

**Muriaé
2023**

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	5
2. JUSTIFICATIVA.....	6
3. OBJETIVOS.....	7
3.1 Objetivos geral.....	7
3.2 Objetivos específicos.....	7
4. METODOLOGIA.....	8
5. REFERENCIAL TEÓRICO.....	9
5.1 Gestação.....	9
5.2 Método Pilates.....	10
6. RESULTADOS.....	12
7. DISCUSSÃO.....	14
8. CONCLUSÃO.....	17
9. REFERÊNCIAS.....	18

RESUMO

A lombalgia é uma condição muito comum entre gestantes devido às muitas mudanças hormonais e musculoesqueléticas sofridas durante este período. Para contribuir com a maior qualidade de vida e, controle de dores e desconfortos das gestantes com lombalgia, o método pilates tem sido utilizado como meio de tratamento. Este estudo analisou a eficácia e benefícios do pilates no tratamento de lombalgias em mulheres gestantes. Concluiu-se que, o método pilates é muito promissor no tratamento de lombalgias das gestantes, possibilitando maior conforto durante o período da gestação, o bebê, o momento do parto e, favorecendo a saúde de maneira geral.

Palavras-Chave: Pilates; Lombalgia; Gestante; Fisioterapia.

1. INTRODUÇÃO

Durante o período gestacional a mulher sofre várias alterações e adaptações no corpo, para permitir o desenvolvimento e crescimento do feto durante os nove meses da gestação. A mudança no corpo ocorre de forma progressiva de acordo com cada trimestre. Dessa forma, para algumas mulheres as alterações podem trazer limitação das atividades diárias e dor, principalmente na região lombar. (KROETZ; SANTOS, 2015).

Podemos correlacionar o desconforto na gravidez com as alterações biológicas que ocorrem durante o processo, essas alterações podem ser minimizadas através do método Pilates. A prática de Pilates garante uma melhora da coordenação motora e consciência corporal, ajuda na prevenção de lesão diminuindo o quadro álgico contendo exercícios de alongamentos, fortalecimento e ganho de flexibilidade assim atuando na melhora da qualidade de vida da paciente.

O método Pilates vem se mostrando benéfico para a promoção da saúde e do bem-estar da mãe e do bebê. Observa-se em artigos científicos, que durante o período gestacional a realização de exercício físico contribuirá para minimizar os desconfortos álgicos e uma melhora na adaptação postural.

Durante a prática do Pilates, a gestante começa a reorganizar seu centro de força, como as partes que envolvem o abdômen, quadril e a região lombar, e a prática variada, com poucas repetições, concentração, precisão de movimentos e fluidez, promove melhora da postura e diminui as compensações típicas desse período. Além disso, o método alonga e relaxa a musculatura, fortalece a musculatura perineal, permite uma melhor preparação para o parto e pós-parto, estimula a circulação sanguínea, melhora a respiração, aumenta a percepção de bem-estar e, ainda, melhora a autoestima. Por todas essas razões o método Pilates, promove a consciência corporal e o domínio cinestésico durante o movimento. (CHOUZENDE, 2014).

Dessa forma, devido ao grande número de mulheres que relatam esses tipos de queixas durante a gravidez, este estudo tem como objetivo relatar vantagens do uso do método Pilates no combate as dores lombares no período gestacional.

2. JUSTIFICATIVA

O propósito desta pesquisa foi descrever, por meio de uma revisão bibliográfica, dados sobre o desconforto na região lombar em gestantes e, ressaltar o uso do método Pilates como uma alternativa eficaz para lidar com essas dores durante todo o período gestacional. Desde o início da gestação, o corpo da mulher passa por mudanças biomecânicas e fisiológicas para se adaptar ao desenvolvimento do feto no útero. Devido a essas mudanças, a mulher pode sentir inúmeros desconfortos e a dor lombar tem uma maior prevalência, sendo causada principalmente pela alteração do centro de gravidade e mudanças posturais (CASTRO, 2019). A pesquisa visa fornecer informações relevantes para a prevenção e tratamento da lombalgia durante a gravidez, com foco no bem-estar físico da gestante e na preparação para o parto.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivos geral

- Descrever condutas fisioterapêuticas do método Pilates em gestante com lombalgias.

3.2 Objetivos específicos

- Discutir e trazer informações acerca do uso do Pilates, como uma possibilidade eficaz no combate de dores lombares no período gestacional.
- Apresentar as condutas fisioterapêuticas a serem tomadas.
- Obter uma conclusão de tratamento ideal para as pacientes que tem quadros de lombalgia.

4. METODOLOGIA

Como critério de inclusão foram considerados artigos publicados entre os anos de 2018 a 2023, que atendessem ao tema pesquisado. Como critério de exclusão foram abolidos artigos que não abordassem o tema completamente.

O método utilizado neste estudo é a Revisão de Literatura, tendo sido as buscas realizadas por meio de levantamento de informações através das bases de dados Scielo e PubMed. Mediante os descritores: fisioterapia; lombalgia; gestação; Pilates e analgesia.

5. REFERENCIAL TEÓRICO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, através da consulta em bancos de dados online para o levantamento das informações. As principais bases de dados de periódicos usados para as buscas ativas dos artigos são: ACOG, Scielo, PubMed, LILACS, MEDLINE, UFG, UFRGS, com os benefícios da intervenção do Método Pilates no tratamento.

5.1 Lombalgia

O significado de lombalgia refere-se à dor na coluna lombar com limitações do movimento. É uma disfunção que pode ocorrer em ambos os sexos, podendo variar de uma dor mais fraca e passageira à dor intensa e duradora. A dor lombar é uma causa que leva a morbidade e incapacidade, que está ligado ao impacto social e econômico.

A lombalgia na gestação são alterações músculos-esqueléticas que se tornaram mais comuns nas sociedades, é uma doença que acomete entre 70% a 80,5% da população (ANDRADE, 2019). A classificação das lombalgias é definida de acordo com cada característica e através de exames complementares, sendo assim com as informações colhidas do paciente, classifica o grau de especialidade e o prognóstico. (FORD et al., 2016).

A dor lombar tem causas intrínsecas e extrínsecas. As condições da intrínsecas são: infecciosas, inflamatórias, degenerativas, congênitas, tumorais e mecânicos-posturais; e as causas extrínsecas, geralmente ocorrendo um desequilíbrio entre a carga funcional, que seria o esforço requerido para atividades do trabalho e da vida diária, e a capacidade funcional, que é o potencial de execução para essas atividades, além do estresse postural e lesões agudas que causam deterioração de estruturas (ANDRADE 2015).

As novas adaptações da gestação que a coluna sofre devido ao aumento excessivo da curvatura lombar expõem exigências suplementares aos complexos musculares dorsais e pélvicos para refazer os equilíbrios compensatórios não adaptados para a execução das tarefas extras (MARTINS; SILVA, 2019).

É importante destacar que a lombalgia na gravidez é uma condição temporária e costuma melhorar após o parto. No entanto, durante o período gestacional, pode ser uma questão significativa para algumas mulheres, interferindo em sua rotina e bem-estar.

5.2 Método Pilates

O fisioterapeuta se dedica a proporcionar às mulheres maior comodidade, redução da dor e um processo de parto mais otimizado durante o pré-natal, pós-parto e trabalho de parto, através de métodos não medicamentosos e não invasivos, como hidroterapia, terapia por exercícios e técnicas respiratórias, tratamentos com calor e frio, massoterapia e eletroestimulação (CASTRO; CASTRO; MENDONÇA, 2012).

Uma das abordagens que tem ganhado destaque é a prática do método Pilates durante a gravidez o Pilates pode oferecer benefícios significativos para as gestantes, ajudando na melhora da postura, fortalecimento da musculatura, alívio do desconforto lombar e promoção do bem-estar geral. Além disso, o Pilates é conhecido por enfatizar a consciência corporal e o controle do movimento, o que pode ser especialmente útil para as mudanças adaptativas que ocorrem durante a gravidez.

O método Pilates é uma modalidade terapêutica segura e eficaz para tratar lombalgias e outros desconfortos biomecânicos que ocorrem durante a gestação, promovendo alívio, diminuição na intensidade da dor e consequente melhora da função lombar (COTA; METZKER, 2019). Os exercícios do Método Pilates (MP) trabalham o corpo de maneira globalizada, por meio de movimentos suaves, harmônicos, coordenados e, com poucas repetições, dando prioridade a respiração adjunta com a contração muscular para um eficiente resultado. Ainda utiliza o alongamento, fortalecimento e estabilidade da musculatura postural (centro da força) e posicionamento pélvico correto, visando a obtenção de uma posição natural e neutra para a coluna e a pelve, ajudando a reduzir a sobrecarga (SILVA et al., 2019).

A indicação do pilates no período da gestação se deve aos exercícios suaves, que na maior parte das vezes são executados na posição deitada, produzindo baixo impacto, não impondo ao corpo tensões indevidas, propiciando uma menor sobrecarga nas articulações de sustentação corporal

em ortostatismo, permitindo a recuperação das estruturas musculares, articulares e ligamentares, particularmente da região sacrolombar. O método promove conforto no período gestacional, parto e pós-parto, melhorando a postura, o desempenho físico, a saúde, a atenção e o bem-estar geral da gestante beneficiando também o bebê (FERREIRA, 2017). O Pilates é tido como técnica que favorece a estabilização para redução dos agravos dos sintomas álgicos na gestação. Esse recurso possibilita a ativação dos músculos transversos do abdome, grande dorsal e assoalho pélvico, podendo repercutir positivamente na melhoria no padrão respiratório, na consciência corporal, na postura e no bem-estar geral (FABRIN et al.,2010).

Por tanto, o pilates traz como benefícios para as gestantes melhorando a respiração, reduzindo a sensação de cansaço; fortalecendo a musculatura do abdômen, evitando uma distensão (diástase); fortalecendo o assoalho pélvico, melhorando a circulação na região, prevenindo incontinência urinária e o mal alinhamento das articulações do quadril; otimiza ainda a postura, reeducando os movimentos, amenizando desconfortos e quadros de dor; melhora a circulação sanguínea em todo o corpo, prevenindo inchaços nas extremidades. Traz bem-estar físico, mental e melhora na qualidade de vida (ANDRADE, 2021).

6. RESULTADOS

Foram encontrados 19 artigos no total. Após aplicar os critérios de pesquisa, 09 foram escolhidos dos quais 04 estavam conforme as exigências para a revisão. Um artigo foi publicado em 2019, os outros foram em 2020, 2021, 2022.

Tabela 1: Resultados dos estudos selecionados para a revisão.

Autores	Objetivos do estudo	Tipo de estudo	Conclusão
Cota Metzker., (2019).	O objetivo do estudo foi verificar os efeitos do método Pilates sobre a dor lombar em gestantes	Ensaio clínico	Os estudos apontam para efeitos benéficos do método Pilates no tratamento da dor lombar em gestantes.
Mendo, H., & Jorge, M. S. G.. (2021)	Neste sentido, o objetivo deste estudo foi revisar sistematicamente na literatura as implicações do método Pilates na gestação.	Revisão sistemática e meta-análise	Em virtude dos seus efeitos, o método Pilates pode contribuir para amenizar estes problemas, embora seus benefícios não sejam um consenso na literatura.
Costa,(2022)	Apresentar os benefícios do método, perante as alterações fisiológicas e biomecânicas, individualizando os exercícios com às necessidades de cada praticante, que varia de acordo com o trimestre.	Revisão bibliográfica	O pilates tem a vantagem de adaptação, facilitando sua execução e permitindo maior acessibilidade as gestantes, proporcionando bem-estar e qualidade de vida.

<p>Da Silva Pereira, Rego (2020)</p>	<p>Descrever os benefícios do método Pilates Identificando quais as recomendações para a prática do método Pilates</p>	<p>Revisão de literatura</p>	<p>A realização dos exercícios do método Pilates durante a gravidez têm benefícios potenciais tanto para mulher como para o bebê, devendo ser bem orientados pelo profissional fisioterapeuta.</p>
--	--	------------------------------	--

Fonte: próprios autores.

7. DISCUSSÃO

O estudo de Cota discute a prevalência da lombalgia em mulheres gestantes devido as alterações hormonais e biomecânicas características desta etapa, que pode causar muito desconforto e, prejuízos na qualidade de vida. Os achados deste estudo de revisão sistemática com 388 artigos que relacionam a prática de pilates e os benefícios na gestação apontaram que, o método Pilates é uma modalidade terapêutica que proporciona efeitos benéficos para o tratamento da dor lombar em gestantes. Aragão (2019) complementa que, o exercício físico contribui na adaptação à nova postura física, facilita a realização das atividades de vida diária, ou seja, sendo praticado durante a gestação, de maneira frequente e com a devida intensidade, proporcionam uma força e estabilidade para os músculos do core da gestante, promovendo maior resistência à musculatura e preparando para as etapas do parto e do pós-parto. Além disso, os exercícios também serão responsáveis por promover uma flexibilidade tecidual, aliviando as tensões causadas pelo sobrepeso e tornando as atividades domésticas mais acessíveis (ARAGÃO, 2019).

A pesquisa de Mendo (2021), verificou que o método Pilates produziu menor progressão da diástase abdominal, diminuição da fadiga, manutenção dos parâmetros antropométricos e hemodinâmicos, aumento da força abdominal e do assoalho pélvico, melhora da flexibilidade dos músculos isquiotibiais, da estabilização lombo-pélvica, da postura, da capacidade funcional e da qualidade de vida das gestantes. Tais resultados são também descritos por Kroetz (2015) que, sugere que o método Pilates é fortemente indicado no período gestacional, visto que se tratam de exercícios de preservação do alinhamento postural e não só o fortalecimento muscular mais bem direcionado, mas também um treinamento proprioceptivo e de flexibilidade garantido, utilizando a disponibilidade do método. Dessa forma, proporcionando o ganho de força tanto em membros inferiores como também superiores. Considerando as modificações ocorridas na estrutura e no organismo feminino, este recurso não só é muito útil para o auxílio na composição postural, mas também para um alívio psicológico para a gestante.

O treinamento deve ser dividido entre os 3 trimestres. Durante a 1ª a 13ª semana, deve-se enfatizar pouca carga e melhorar a consciência corporal.

Evitar exercícios abdominais excêntricos e levar a pratica de 2 ou 3 vezes na semana. Durante a 14^a a e 27^a semana, observar se é necessário tratar a compensação lombar durante os exercícios, evitar alongamentos forçados, porém priorizar alongamentos leves das cadeias musculares de fortalecimento, como abdômen e lombar. Durante a 28^a a 40^a semana, aumenta-se a carga dos exercícios para membros superiores, priorizando as mobilizações pélvicas e evitando a contração abdominal e de assoalho pélvico sincronizada de maneira voluntária. De acordo com o estudo em questão, essa seria a periodização ideal realizada para uma gestação saudável, dentro do método Pilates (KROETZ, 2015).

O estudo de Kroetz corrobora com a pesquisa de Santos e seus colaboradores, em 2017, em que o método Pilates foi classificado como recurso ideal para benefícios das gestantes, visto que proporciona bem-estar ao longo da gravidez e na hora do parto, tornando primordial para o equilíbrio muscular postural e do assoalho pélvico, desempenhando o ganho de fortalecimento e alongamento muscular, permitindo intensificar a habilidade na execução dos exercícios, beneficiando em todas os distúrbio gerados pela gestação de modo que não sobrecarregue as articulações.

Costa (2022), verificou em seu estudo que o Pilates é muito eficaz para tratar pacientes com dor lombar crônica quando comparado a terapias ativas e passivas, principalmente nos desfechos dor e incapacidade. Da Silva Pereira; Rego (2022), ressaltam que as mudanças no sistema musculoesquelético advindas das adaptações físicas, adequações biomecânicas e posturais compensatórias na gestação, constituem uma das mais importantes alterações durante todo o ciclo gravídico-puerperal, favorecendo o aparecimento de dores e desconfortos nas gestantes influenciando sua vida cotidiana, e que, método Pilates é uma alternativa para a promoção da qualidade de vida de da mulher antes, durante e depois da gravidez. Pereira (2014) avalia os muitos benefícios do método tais como: o trabalho da respiração, o que proporciona uma melhora postural, traz sensação de calma, reduz o cansaço. Melhora da circulação evitando câimbras e diminuindo inchaços, uma boa circulação é benéfico tanto para a mãe como para o bebê. Fortalecimento de membros inferiores e superiores como também mãos e pés, na qual proporciona uma melhora na qualidade de vida. Preparo para o parto, assim a gestante fica consciente sobre

as alterações fisiológicas decorrentes da gestação deixando ela tranquila sobre as modificações, fortalece toda a musculatura preparando para um possível parto normal. Sendo uma atividade de baixo impacto o exercício desse método não proporciona sobrecarga nas articulações das gestantes.

8. CONCLUSÃO

Com base nas pesquisas realizadas sobre o assunto, podemos constatar que o Método Pilates é uma opção viável para gestantes, visando promover a saúde e melhorar a qualidade de vida.

Os benefícios do Método Pilates se mostraram eficazes para gestantes que sofrem de desconforto lombar. Os exercícios aplicados proporcionam melhorias tanto no aspecto físico quanto no emocional, contribuindo para o alívio da dor, proporcionando a melhora da postura e amenizando as mudanças fisiológicas associadas à gravidez.

No entanto, a desordem musculoesquelética resultante da gestação requer atenção e a abordagem por parte de profissionais de saúde, especialmente fisioterapeutas, que podem utilizar intervenções preventivas. Isso não apenas auxilia no tratamento, mas também ajuda a reduzir os riscos para a saúde das gestantes. É importante destacar que, apesar das evidências de eficácia, ainda há escassez de estudos sobre os efeitos do Método Pilates em gestantes.

9. REFERÊNCIAS

ANDRADE, Débora. **Importância do fortalecimento do assoalho pélvico em gestantes**. 2021. Monografia. RUNA - Repositório Universitário da Anima AGES Paripiranga TCC de Graduação e Especialização Fisioterapia. Disponível em:< <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/13856>>. Acesso em 15 de nov., de 2023.

ANDRADE, Sandra Cristina de; ARAÚJO, Aurelan Geocarde Ribeiro de; VILAR, Maria José Pereira. Escola de Coluna: revisão histórica e sua aplicação na lombalgia crônica. **Revista brasileira de reumatologia**, v. 45, p. 224-228, 2005.

ARAGÃO, Fábio Farias de. Pregnancy-related lumbosacral pain. **BrJP**, v. 2, p. 176-181, 2019.

BARROS, Camila Saraiva et al. OS BENEFÍCIOS DO METODO PILATES NA GESTAÇÃO: um estudo bibliográfico The benefits of the pilates method in pregnancy: a bibliographical study. **Revista Cathedral (ISSN 1808-2289)**, v. 4, n. 1, 2022.

CASTRO, Amanda de Souza; CASTRO, Ana Carolina de; MENDONÇA, Adriana Clemente. Abordagem fisioterapêutica no pré-parto: proposta de protocolo e avaliação da dor. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 19, p. 210-214, 2012.

CHOUZENDE, Bruna de O. Prática de Pilates na gravidez: bem-estar e qualidade de vida. **Revista Digital**. Buenos Aires. n.191, Abril, 2014.

COSTA, Jéssica Rabelo et al. **O Método Pilates é eficaz para tratar indivíduos com dor lombar crônica inespecífica? Uma revisão de literatura**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade de Minas Gerais. Disponível em:< <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/52998>>. Acesso em 15 de nov. de 2023.

COTA, Maria Eduarda; METZKER, Carlos Alexandre Batista. Efeitos do método Pilates sobre a dor lombar em gestantes: uma revisão sistemática. **Revista Ciência e Saúde On-line**, v. 4, n. 2, 2019.

DA SILVA PEREIRA, Natalina et al. Os benefícios do método pilates diante das alterações do período gestacional. **Revista Cathedral**, v. 2, n. 4, p. 50-60, 2020.

FABRIN, Erica Duarte et al., Influência das técnicas de fisioterapia nas algias posturais gestacionais. Ensaio e Ciência: **Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**. v. 14, n. 2, 2010.

FERREIRA, Letícia Rodrigues et al. **Efeitos da intervenção fisioterapêutica por meio do método pilates na dor lombar em gestantes: ensaio clínico**

randomizado. 2017. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2017. Disponível em: <http://doi.org/10.14393/ufu.di.2017.189>. Acesso em 12 de nov. de 2023.

FORD, Jon et al. Classification systems for low back pain: a review of the methodology for development and validation. **Physical therapy reviews**, v. 12, n. 1, p. 33-42, 2007.

KROETZ, Daniele Cecatto. Benefícios do método pilates nas alterações musculoesqueléticas decorrentes do período gestacional. **Revista Visão Universitária**, v. 3, n. 1, 2015.

MARTINS, Roseny Flávia; SILVA, João Luiz Pinto. Prevalência de dores nas costas na gestação. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 51, p. 144-147, 2005.

MENDO, Huliana; JORGE, Matheus Santos Gomes. Pilates method and pain in pregnancy: a systematic review and metanalysis. **BrJP**, v. 4, p. 276-282, 2021.

PEREIRA, C. L.; MEJIA, Dayana Priscila Maia. Método pilates e seus benefícios nas alterações osteomusculares do período gestacional. **Goiânia-GO: Faculdade Ávila**, p. 1-13, 2014

SILVA, Joyce Kamilla Sales et al. Benefícios do método pilates aplicado em gestantes: um foco nas alterações posturais. **Temas em saúde**, v. 19, n. 2, p. 242-258, 2019.