

OS MÉTODOS PILATES E RPG NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA NA GRAVIDEZ: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Clarice Amarante Scipiao¹

Joelma Gomes da Silva²

RESUMO

O período gestacional, é marcado por profundas modificações no corpo da mulher, dentre essas mudanças, temos as estruturais que acarretam inúmeros sintomas como a lombalgia. O objetivo desse trabalho, foi fazer uma revisão acerca do tratamento da lombalgia no período gestacional através dos métodos Pilates e RPG. Para tanto, foi realizada uma busca na literatura pelas bases de dados Lilacs, Scielo e Pubmed, através dos seguintes descritores: Pilates; Gravidez, Gestação, RPG, Lombalgia. A maioria dos estudos concordam que esse métodos são eficazes para o tratamento da lombalgia gestacional, porém, ainda são necessários pesquisas mais precisas e detalhadas acerca do tema.

Palavras chave: Pilates; Gravidez, Gestação, RPG, Lombalgia

ABSTRACT

The gestational period is marked by profound changes in the body of the woman, among these changes, we have structural that entails many symptoms such as low back pain. The objective of this work was to make a review of the treatment of low back pain during pregnancy through Pilates and RPG methods. For such, a literature search the databases Lilacs, Scielo and Pubmed was performed using the following descriptors: Pilates; Pregnancy, Pregnancy, RPG, Low back pain. Most studies agree that such methods are effective for the treatment of gestational low back pain, however, we still need more precise and detailed research on the subject.

Keywords: Pilates; Pregnancy, Pregnancy, RPG, Low Back Pain

¹ Graduanda do curso de Fisioterapia na Faculdade do Vale do Jaguaribe

² Mestre em Saúde e Sociedade, professora na Faculdade do Vale do Jaguaribe

INTRODUÇÃO

Durante a gravidez o corpo sofre várias mudanças como o aumento da cintura, do quadril, das glândulas mamárias e da curvatura lombar, o que acarreta uma mudança no centro de gravidade (BARACHO, 2007).

Nessa época, há a necessidade da mulher adaptar sua postura para compensar estas mudanças, e isto dependerá de muitos fatores, como a força muscular, extensão da articulação, fadiga e modelos de posição. Estas mudanças se dão de maneira individual, porém, a maioria tem as curvas lombares e torácicas aumentadas (MANTLE; PODLDEN, 2002).

Como consequência dessas adaptações, temos o aparecimento das algias posturais, como as lombalgias, ou mesmo a lombociatalgia. Esse quadro, pode dificultar a funcionalidade para as atividades da vida diária podendo ser qualificada como problema de saúde pública, uma vez que atingem não só as gestantes, mas a população em geral, e somente com a detecção precoce das mulheres de risco para desenvolvê-las é que se poderá avaliar a efetividade de programas e métodos adequados para sua prevenção, redução ou alívio definitivo (KISNER, 1998).

Dados na literatura apontam que que 70% de todas as grávidas têm algum tipo de dor lombar e que 20% dessas mulheres permanecem com esse sintoma após o parto. Além disso a prevalência desse sintoma gira em torno de 80% dessas mulheres relatando dores nas regiões lombar e pélvica, sendo que 51% apresentam dor que interfere significativamente em suas atividades físicas e qualidade de vida (MARTINS; PINTO; SILVA, 2005).

Dentro desse contexto, podemos perceber que as dores nas costas durante a gestação representam, portanto, queixa relevante, tanto pela alta frequência de mulheres acometidas, quanto pela intensidade da dor e desconforto provocado, além de influenciar de modo negativo a qualidade do sono, disposição física, desempenho no trabalho, vida social, atividades domésticas e lazer (NOVAES; SHIMO; LOPES, 2006).

Esta realidade coloca a necessidade de tratamentos adequados para a dor lombar durante a gravidez. Porém, quando discute-se este ponto dentro do contexto da gestação, a adoção das condutas diagnósticas e terapêuticas, normalmente utilizadas para a lombalgia fora do período gestacional, torna-se limitadas, como alguns exames radiológicos e o uso

de alguns fármacos. Assim, as medidas de alívio viáveis nesse período requerem primeiramente a valorização de ações como a aquisição de novos hábitos posturais, a adequação dos ambientes de trabalho, e o uso de exercícios terapêuticos específicos (POLDEN et al., 1993).

Partindo desse pressuposto, destaca-se a relevância do método Pilates, que desponta como um programa de exercícios extremamente seguro e eficaz que pode ser utilizado durante a gestação. Como benefícios temos: melhora a estabilidade da musculatura postural e a resistência do assoalho pélvico; otimização da circulação, em especial a do abdômen, pois todos os movimentos são iniciados a partir dos músculos abdominais o que se torna benéfico para o bebê; melhora do desempenho físico, saúde e bem estar geral. Além disto, os movimentos calmos, controlados e fluidos dos exercícios promovem um sistema ideal de exercícios para a gravidez e para readquirir as formas após o nascimento do bebê (GUIMARÃES; CERVAENS, 2012).

Outro método que se aplica nessa realidade é a Reeducação Postural Global (RPG), técnica fisioterapêutica que utiliza oito posturas de alongamento corporal, parcialmente estáticas, onde são realizados exercícios respiratórios e alongamento excêntrico das cadeias musculares de forma global (e não segmentar), por isso é uma forma de tratamento seguro e eficaz. Durante a realização das posturas o paciente é manipulado pelo fisioterapeuta, que observa e corrige as compensações corporais e realiza as manipulações osteoarticulares (GIL; OSIS; FAÚNDES, 2011).

Este método é indicado para as gestantes com dor lombar, pois ele diminui e harmoniza as tensões musculares na cadeia mestra posterior, principalmente nos músculos paravertebrais da região lombar (GIL; OSIS; FAÚNDES, 2011).

Além de contribuir para um melhor alinhamento corporal, que foi modificado pelo aumento de peso abdominal, que provocou mudança do centro de gravidade, interferindo na postura, equilíbrio e locomoção (POLDEN, 1993).

Diante do exposto, o presente estudo objetivou fazer uma revisão acerca do tratamento da lombalgia no período gestacional através dos métodos Pilates e RPG.

METODOLOGIA

Esse é um estudo do tipo revisão integrativa de literatura, cuja pesquisa bibliográfica foi operacionalizada mediante a busca eletrônica de artigos indexados nas bases de dados Lilacs, Scielo e Pubmed; através dos seguintes descritores: Pilates; Gravidez, Gestação, RPG, Lombalgia.

A amostra compreendeu as publica es de artigos indexados em periódicos, selecionados a partir de uma leitura prévia dos resumos anexados que seguiram os seguintes critérios de inclusão:

- Idioma de publica o: foram selecionados artigos totalmente em português
- Veículo de publica o: foram recrutados artigos de periódicos indexados por ter um melhor acesso;
- Referências que tiveram pertinência com o tema, tendo como critério norteador do estudo os benefícios proporcionados pela Pilates e RPG no tratamento da lombalgia na gesta o.

Para melhor organiza o e compreensão, os artigos foram organizados e separados em grupos levando em considera o o ano de publica o, o tipo de delineamento do estudo, a concordância ou não com a ideia proposta pelo trabalho; e o idioma em que estava escrito. Assim, os artigos constituíram fontes primárias da pesquisa e acreditamos ter englobado os mais relevantes a respeito do tema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As altera es posturais ocorridas na gestante,   um mecanismo compensatório que tenta fazer uma melhor distribui o corporal, devido ao aumento do peso, o que acaba acarretando o aparecimento de dores, como por exemplo, a lombalgia (BARACHO, 2007).

Segundo Ferreira e Nakano (2001), a causa da lombalgia na gesta o   multifatorial, pois a própria gravidez contribui para o seu quadro doloroso. O centro de gravidade vai se modificando com o avançar da gesta o, e a região lombar acentua sua curvatura, na tentativa de manter o centro de equilíbrio estável.

No primeiro e terceiro trimestre ocorrem as principais altera es do alinhamento corporal. Percebe-se o crescimento abdominal e das mamas, provocando deslocamento do

centro de gravidade para frente. Protrusão dos ombros, rotação interna dos membros superiores, aumento da lordose cervical, anteriorização da cabeça, causando desequilíbrio, anteversão pélvica, aumento da lordose lombar, tensão na musculatura paravertebral, hiperextensão dos joelhos, sobrecarga de peso nos pés e aplainamento do arco longitudinal medial (BARACHO, 2007).

Alguns estudos apontam que quanto mais jovens as grávidas maior o risco de dor, contudo os resultados deste estudo não podem confirmar esta relação, pelo fato de apresentar um pequeno tamanho da amostra que poderá ter influenciado os resultados. Além disso, considera-se que as gestantes que apresentam dor lombar já apresentavam antes de engravidar e terão os mesmos sintomas no pós-parto (MARTINS; SILVA, 2005; NOVAES; SHIMO; LOPES, 2006).

Dentro desse contexto, se faz necessário a adoção de estilo de vida saudável, além da inserção dessas gestantes num contexto de tratamento eficaz e que não ofereça risco para essa mulher.

Tendo em vista isto, o método Pilates surge como um programa de exercícios extremamente seguros e eficazes que pode ser utilizado durante a gestação. Ao ser aplicado nos músculos essenciais para a postura, melhorará a estabilidade da musculatura postural e a resistência dos músculos do assoalho pélvico, o que ajudará a permanecer sem deformidades posturais e evitar dores lombares (GUIMARÃES; CERVAENS, 2012).

Os exercícios de alongamento e fortalecimento auxiliarão no alívio das dores que com frequência se associam às mudanças que estão acontecendo no corpo da gestante. O método melhora a circulação, todos os movimentos são iniciados a partir dos músculos abdominais, sendo essa melhora da circulação no abdômen, benéfica para o bebê. Dessa forma esse método irá estimular melhoras na postura, desempenho físico, saúde e bem estar geral, tanto para a mulher, como para o feto. Os movimentos calmos, controlados e fluidos dos exercícios promovem um sistema ideal de exercícios para a gravidez e para readquirir as formas após o parto (GUIMARÃES; CERVAENS, 2012).

O estudo realizado por Guimarães e Cervaens (2012), constituído de 18 grávidas com diagnóstico de lombalgia, com idade entre 22 e 40 anos, e idade gestacional de 14 e 36 semanas, concluiu que as grávidas que praticaram o método de Pilates tiveram benefícios ao realizar os exercícios devidamente orientados pela fisioterapeuta, e que

quatro semanas de tratamento foi o suficiente para uma diminuição significativa da intensidade da dor lombar. Neste estudo, as participantes foram divididas grupo experimental e grupo controle, em números iguais. No grupo experimental, as grávidas foram submetidas a uma sessão semanal de Pilates, de 45 a 60 minutos num período de 4 semanas, estas não praticavam outra atividade física. Não teve uma sequência fixa de exercícios, devido à grande variedade que existe no método; mas estavam entre eles, série de exercícios estabilizadores da coluna e cintura pélvica, alongamento ativo dos grupos musculares mais trabalhados ou sobrecarregados pela gestação, fortalecimento global de grandes grupos musculares, entre outros.

Concordando com esse resultado, Gil, Osis e Faúndes (2011), afirmaram que a prática de atividade física durante a gestação contribuirá para uma melhor adaptação postural, refletindo-se em menores limitações durante as AVD's, reduzindo os desconfortos álgicos.

Já no relato de caso, de caráter intervencional, realizado por Machado et al. (2006), a paciente de 25 anos, na 25ª semana gestacional com história de dor lombar, foi submetida a três sessões semanais, com duração de 1 hora cada em um período de 1 mês. Em linhas gerais, a sessão possuiu seis momentos: 1) ativação do controle do centro (cinturão abdomino-pélvico); 2) ativação de grupos musculares específicos (abdome, adutores do quadril, períneo, multífidos e grande dorsal); 3) fortalecimento global de membros superiores e inferiores, tanto no solo com o auxílio de bolas ou elásticos, quanto nos aparelhos específicos do método (reformer, trapézio, cadeira combo, barril ou unidade de parede); 4) articulação da coluna com exercícios de mobilidade intersegmentar; 5) alongamentos globais com ênfase nos grupos musculares mais encurtados; 6) relaxamento em grupo com o uso de imagens visuais, respiração e música. Com isso, após a oitava sessão a intensidade da dor, medida pela escala visual analógica foi de zero, indicando ausência de dor, o que foi confirmado pelo questionário reduzido de McGill. Isso mostra a eficácia do método em promover a analgesia. Foi possível perceber ainda que, além da diminuição da intensidade e alteração no tipo de dor, suas causas reduziram e desapareceram. Afirmando mais uma vez, a eficácia do método para o tratamento de dores lombares, nas pacientes gestantes.

No caso do método RPG que trabalha as cadeias de tensão muscular, com posturas de alongamento, em lugar de exercícios de repetições, leva em consideração o fato de que

nenhum músculo se move sozinho, mas sim trabalham globalmente, com a finalidade de ir do sintoma à causa das lesões, levando ao relaxamento das cadeias musculares encurtadas e ao equilíbrio do tônus postural (LEÃO; SILVA; SANDOVAL, 2008).

Este método é indicado para as gestantes com dor lombar, pois ele diminui e harmoniza as tensões musculares na cadeia mestra posterior, principalmente nos músculos paravertebrais da região lombar (FERNÁNDES, 2006). Além de contribuir para um melhor alinhamento corporal, que foi modificado pelo aumento de peso abdominal, que provocou mudança do centro de gravidade, interferindo na postura, equilíbrio e locomoção (POLDEN, 1993).

Isto é afirmado por Gil, Osis e Faúndes (2011), que comparou dois grupos de gestantes (Idade gestacional entre 20 e 25 semanas e faixa etária de 18 a 40 anos) onde um grupo foi submetido a sessões individuais de RPG e o outro grupo seguiu a rotina do pré-natal no que se refere ao controle da dor lombar. O tratamento foi realizado durante dois meses, com sessões semanais, todas com duração de 40 minutos. As gestantes do grupo de controle permaneceram no estudo também por oito semanas, e foram avaliadas às quatro e oito semanas depois de sua admissão ao estudo. Nessas ocasiões, as gestantes foram questionadas quanto à intensidade da dor lombar e sobre as eventuais orientações médicas para tratamento. Os exercícios realizados no grupo de RPG foram duas posturas ativas (ambas para a cadeia posterior) e em contração isométrica ou isotônica em posição cada vez mais excêntrica, sem permitir as compensações (alongamento global). Ambos os grupos tinham média de dor semelhante no início do estudo. Entretanto, ao final, verificou-se diferença significativa entre os grupos, com menor intensidade no grupo de RPG e maior no grupo de controle. Ao avaliarem-se as limitações funcionais resultantes das dores na região lombar ao início e final do estudo, verificou-se diminuição dessas limitações no grupo de RPG e aumento no grupo de controle.

Concordando com esses resultados Leão, Silva e Sandoval (2008) submeteram uma paciente com idade de 21 anos e quinto mês gestacional a oito sessões, com avaliação e aplicação de RPG, realizadas 2 vezes por semana, com duração de 60 minutos cada, no período de um mês. Esta, antes da gestação apresentava dores na região cérvico-torácica, entretanto no período gestacional a dor predominava na região lombo-sacra. Após os atendimentos, em relação a escala visual analógica da dor, houve uma evolução inicialmente com aumento da dor e posteriormente com diminuição importante até a

completa analgesia. A paciente relatou que as dores melhoraram bastante após as intervenções, entretanto, sua atividade laboral e a má postura adotada durante a mesma, acabou ocasionando recidiva das dores voltaram devido à má postura, o que interferiu no bom resultado do uso da técnica de RPG. Contudo, após seguir orientações para uma melhor postura no posto de trabalho, notou-se uma melhora no quadro algíco. Constatou-se também uma melhora no alongamento muscular da cadeia posterior.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível verificar que ambas as técnicas são eficazes na redução do quadro algíco lombar apresentado durante a gestação. Trazendo uma melhor qualidade de vida para essas gestantes, no âmbito pessoal, profissional e social, pois diminuem suas limitações funcionais.

Entretanto, são necessários estudos mais precisos, com acompanhamento até o fim da gestação e com uma amostra maior, verificando a resposta ao método durante todo o período de mudanças geradas pela gravidez, associada a funcionalidade. Pois os estudos aqui descritos tiveram uma média de somente um mês de intervenção, o que dificulta saber se os métodos são eficazes momentaneamente, ou o desconforto volta com o passar do tempo, pela rotina.

REFERÊNCIAS

BARACHO, E.; **Fisioterapia Aplicada à Obstetrícia, Uroginecologia e Aspectos de Mastologia**. 4. Ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan. Gen., 2007.

FABRIN, E. D.; CRODA; R. S.; Oliveira, M. M. F. Influência das técnicas de Fisioterapia nas algias posturais gestacionais. **Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**, Campo Grande, v. 14, n. 2, p. 155-162, 2010.

FERREIRA, C. H. J.; NAKANO, A. M. S. Reflexões sobre as bases conceituais que fundamentam a construção do conhecimento acerca da lombalgia na gestação. **Revista Latino Americana de Enfermagem**, Ribeirão Preto, v 9, 2001.

GIL, V. F. B.; OSIS, M. J. D.; FAÚNDES, A. Lombalgia durante a gestação: eficácia do tratamento com Reeducação Postural Global (RPG). **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.18, n. 2, p. 164-70, 2011.

GUIMARÃES, T.; CERVAENS, M. **Efeitos de uma abordagem fisioterapêutica baseada no Método de Pilates no tratamento da dor lombar e da incapacidade funcional em mulheres grávidas**. Projeto e relatório de estágio, 2012.

KISNER, C. **Exercícios terapêuticos: fundamentos teóricos e práticos**. São Paulo: Manole; 1998.

LEÃO, N. R.; SILVA S. C. S. M.; SANDOVAL, R. A. Reeducação Postural Global em Gestantes com Lombalgia. [2008]. Disponível em: <http://www.fmb.edu.br/revista/edicoes/vol_3_num_1/REEDUCACAO_POSTURAL_GLOBALE_GESTANTES__LOMBALGIA.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2015.

MACHADO, G. C. et al.. O Método Pilates Na Diminuição Da Dor Lombar Em Gestantes. [2006?] Disponível em: <http://www.fmb.edu.br/revista/edicoes/vol_3_num_1/METODO_PILATES_DIMINUICA_O_DOR_LOBAR_GESTANTES.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2015.

MANTLE J., POLDEN M. **Fisioterapia em ginecologia e obstetrícia**. São Paulo (SP): Editora Santos; 2002

MARTINS, R. F.; SILVA, J. L. P. Prevalência de dores nas costas na gestação. **Revista da Associação Médica Brasileira**. São Paulo, SP, v. 51, n. 3, p. 144-147, 2005.

NASCIMENTO, T. G.; MEJIA, D. P. M., O método pilates aplicado à ginecologia obstetrícia: benefícios durante o período gestacional e para o parto natural. [2012?]. Disponível em: <http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/35/170_mYtodo_pilates_aplicado_Y_ginecologia_obstetrYcia.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2015.

NOVAES, F.S.; SHIMO, A.K.K.; LOPES, M.H.B.M. Lombalgia na gestação. **Rev Latino-am Enfermagem**, v.14, n.4, p: 620-4, 2006.

PANTOJA, M. N. L.; SOUSA, D. P. M. Abordagem fisioterapêutica em gestantes com lombalgia. [2012?]. Disponível em: <

http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/35/11Abordagem_fisioterapYutica_em_gestantes_com_lombalgia.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2015.

POLDEN, M.; MANTLE, J. O alívio para incômodo da gravidez. In: _____. **Fisioterapia em Ginecologia e obstetrícia**. São Paulo: Santos, p. 133-61, 1993.