

Método pilates como alternativa fisioterapêutica para melhoria da qualidade de vida de pacientes acometidos pela hérnia de disco lombar: revisão integrativa

Pilates method as a physiotherapeutic alternative to improve the quality of life of patients affected by herniated lumbar discs: integrative review

El método pilates como alternativa fisioterapêutica para mejorar la calidad de vida de los pacientes afectados por hernias discales lumbares: revisión integradora

Recebido: 25/07/2022 | Revisado: 09/08/2022 | Aceito: 11/08/2022 | Publicado: 19/08/2022

Paulo Daniel de Melo Marinho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3363-5761>
Centro Universitário Mário Pontes de Jucá, Brasil
E-mail: paulodaniel272@gmail.com

Thauan Narciso de Lima Ferro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0174-6467>
Centro Universitário Mário Pontes de Jucá, Brasil
E-mail: thauan.ferro@umj.edu.br

Ahyas Sydley Santos Alves

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9268-6921>
Centro Universitário Mário Pontes de Jucá, Brasil
E-mail: contato@ahyas.com.br

Resumo

A fisioterapia vem atuando em diversos contextos e objetivos da reabilitação paciente com hérnia discal lombar e na qualidade de vida destes, agindo nas causas, em sintomas, estado funcional, adesão aos cuidados e influenciando nos custos com a saúde, arcando de instrumentos de avaliação e recursos de reabilitação e promoção da saúde como o método de pilates. Esta revisão objetivou discutir acerca do método pilates como alternativa fisioterapêutica para melhoria da qualidade de vida de pacientes acometidos pela hérnia de disco lombar. As buscas foram realizadas nas bases BVS, Scielo, PubMed, PEDro e Google Acadêmico utilizando as combinações dos descritores. Foram incluídas publicações que abordavam o objetivo da pesquisa, publicadas de 2017 a 2022, com texto na íntegra disponível de forma gratuita, em português, inglês e/ou espanhol e que contemplasse pelo menos um dos descritores, e excluídos os artigos duplicados, em outros idiomas os quais não selecionados, livros, artigos de opinião, editoriais, publicações advindas de eventos científicos e publicações governamentais. Com as combinações dos descritores e após a aplicação dos critérios de elegibilidade resultaram 6 artigos nesta revisão. Verificou-se que a fisioterapia tem papel significativo dentro do programa de reabilitação com o pilates ao paciente com hérnia discal lombar (HDL) apresenta uma abordagem ampla e essencial que resulta na melhora da qualidade de vida do mesmo, seja pelas condutas, instrumentos avaliativo e/ou pelo papel desempenhado na educação destes pacientes. A abordagem fisioterapêutica neste cenário e população deve continuar avançando e novas pesquisas fazem-se necessárias.

Palavras-chave: Método pilates; Fisioterapia; Qualidade de vida; Hérnia de disco.

Abstract

Physiotherapy has been acting in various contexts and objectives of rehabilitation of patients with lumbar disc herniation and their quality of life, acting on the causes, symptoms, functional status, adherence to care and influencing the health costs, using assessment tools and resources for rehabilitation and health promotion as the Pilates method. This review aimed to discuss the Pilates method as a physiotherapeutic alternative to improve the quality of life of patients affected by lumbar disc herniation. The searches were carried out in the VHL, Scielo, PubMed, PEDro and Google Academic databases using combinations of the descriptors. We included publications that addressed the research objective, published from 2017 to 2022, with the full text available for free, in Portuguese, English and/or Spanish and that included at least one of the descriptors, and excluded duplicate articles, in other languages which were not selected, books, opinion articles, editorials, publications from scientific events and governmental publications. With the combinations of the descriptors and after applying the eligibility criteria, 6 articles resulted in this review. It was found that physiotherapy plays a significant role in the rehabilitation program with Pilates for patients with DHL. It presents a broad and essential approach that results in improved quality of life of the same, either by conducts, evaluative tools and/or the role played in the education of these patients. The physiotherapeutic approach in this scenario and population must continue to advance and further research is necessary.

Keywords: Pilates method; Physiotherapy; Quality of life; Disc herniation.

Resumen

La fisioterapia viene actuando en diversos contextos y objetivos de rehabilitación de los pacientes con hernia discal lumbar y su calidad de vida, actuando sobre las causas, los síntomas, el estado funcional, la adherencia a los cuidados e influyendo en los costes sanitarios, utilizando herramientas de evaluación y recursos de rehabilitación y promoción de la salud como el método Pilates. Esta revisión tiene como objetivo discutir el método Pilates como alternativa fisioterapéutica para mejorar la calidad de vida de los pacientes afectados por la hernia discal lumbar. Las búsquedas se realizaron en las bases de datos BVS, Scielo, PubMed, PEDro y Google Académico, utilizando combinaciones de los descriptores. Se incluyeron las publicaciones que abordaron el objetivo de la investigación, publicadas entre 2017 y 2022, con texto completo disponible de forma gratuita, en portugués, inglés y/o español y que contemplaran al menos uno de los descriptores, y se excluyeron los artículos duplicados, en otros idiomas que no fueron seleccionados, libros, artículos de opinión, editoriales, publicaciones de eventos científicos y publicaciones gubernamentales. Con las combinaciones de descriptores y tras aplicar los criterios de elegibilidad, se obtuvieron seis artículos en esta revisión. Se encontró que la fisioterapia tiene un papel importante dentro del programa de rehabilitación con pilates al paciente con HDL presenta un enfoque amplio y esencial que se traduce en la mejora de la calidad de vida de la misma, ya sea por la conducta, las herramientas de evaluación y / o el papel desempeñado en la educación de estos pacientes. El enfoque fisioterapéutico en este escenario y población debe seguir avanzando y es necesario seguir investigando.

Palabras clave: Método Pilates; Fisioterapia; La calidad de vida; Hernia de disco.

1. Introdução

A hérnia de disco é caracterizada pelo deslocamento do núcleo pulposo através do anel fibroso, mais comumente em sua região pósterolateral. As hérnias espinhais são mais frequentemente diagnosticadas na região lombar, denominadas hérnias discais lombares (HDL), especialmente nos níveis das vértebras L4-L5 e L5-S1 (Jesus & Casarotto, 2019).

É uma condição comum que afeta 13% a 40% das pessoas ao longo da vida, com pico de incidência entre as idades de 50-60. Segundo Nascimento et al. (2015), é topograficamente dominante na coluna lombar, com 80% nos níveis L4/5 e L5/S1, seguido pelos segmentos cervical e torácico (Sussela, et al, 2017).

Embora possa ser assintomática, é uma causa significativa de dor nas costas – 13,5% dos brasileiros reclamam que é o principal motivo de recebimento de auxílio-doença, além de ser a terceira causa de aposentadoria por invalidez no país. A prevalência desta condição está aumentando e poderia ser explicado pela maior sensibilidade dos exames de imagem, bem como por alterações comportamentais e envelhecimento populacional (Vialle, et al, 2010).

A relevância da pesquisa da hérnia de disco lombar (HDL) aumentou nos últimos anos, principalmente porque a doença pode causar dor e déficits neurológicos, resultando em comprometimento da capacidade de realizar atividades diárias e incapacidade de trabalhar. Nesse contexto, abordar a qualidade de vida desses indivíduos tenta abranger as sensações multidimensionais de cada paciente, que dependem da nocicepção do indivíduo, o que muitas vezes afeta a melhora do quadro de dor pós-operatória (Milane, et al, 2009).

O tratamento para uma hérnia de disco varia entre tratamento conservador, fisioterapia e cirurgia, dependendo da extensão da condição. Como a hérnia de disco lombar é uma doença benigna, o objetivo do tratamento é aliviar a dor, promover a recuperação da função nervosa e retomar as atividades de vida diária e de trabalho o mais rápido possível (Brandão & Mejia, 2016).

O tratamento de escolha para HDL é conservador, com o objetivo de aliviar os sintomas, reduzir a incapacidade, retardar a progressão da doença e restaurar a condição física do paciente (Oliveira & Silva, 2020). As formas mais comuns de tratamento incluem bloqueios narcóticos, prescrição de anti-inflamatórios e analgésicos, uso de cintos e coletes, tração, programas de atividade física, acupuntura, massagem, eletroestimulação transcutânea, crioterapia, ultrassom, reeducação postural holística, entre outros. outros (Silva, 2019).

A fisioterapia tem um papel amplo e importante nesse tratamento conservador. Nos estágios iniciais da hérnia de disco sintomática, o objetivo da fisioterapia é principalmente reduzir a dor/contraturas musculares, o que permitirá um retorno gradual

à postura diária. Então, o objetivo é a recuperação funcional geral, incluindo a melhora da mobilidade da coluna e da força muscular nesse nível, permitindo que cada paciente retorne gradualmente à atividade (Lopes, 2019).

A fisioterapia vem atuando em diversos contextos e objetivos da reabilitação paciente com hérnia discal lombar e na qualidade de vida destes, agindo nas causas, em sintomas, estado funcional, adesão aos cuidados e influenciando nos custos com a saúde, arcando de instrumentos de avaliação e recursos de reabilitação e promoção da saúde como o método de pilates (Macêdo, 2014).

O objetivo final de um programa de reabilitação fisioterapêutica é reduzir continuamente a pressão (carga) colocada na estrutura alterada (ou seja, o disco) (Barros, Pinheiro & Dantas, 2016). Para atingir esses objetivos, vários tipos de exercícios e métodos são realizados principalmente, como o método Pilates, que é sempre diferente (para todos), portanto os riscos e complicações desse tratamento são pequenos (Lopes, 2019).

O método Pilates comprovou e validou sua eficácia no tratamento da hérnia de disco lombar, proporcionando estabilização da coluna lombar e conseqüente alívio da dor localizada (Lara, 2011). Os exercícios utilizados corretamente fortalecem os extensores do tronco, melhoram a respiração, o alinhamento postural e alongam os músculos profundos do tronco, equilibram totalmente e aliviam a dor, evitando a compressão do disco, trabalhando todo o corpo de dentro para fora (Brandão & Mejia, 2016).

Diante do exposto o estudo teve como objetivo de discutir acerca do método pilates como alternativa fisioterapêutica para melhoria da qualidade de vida de pacientes acometidos pela hérnia de disco lombar.

2. Metodologia

O presente trabalho trata-se de um estudo de revisão de literatura com a busca de publicações realizada no período de abril a julho de 2022. Foram seguidas as 5 etapas de revisão integrativa trazidas por Souza, et al.(2017): 1) definição do problema de pesquisa, fontes de dados, estratégias de busca e critérios de elegibilidade; 2) busca e seleção nas bases de dados; 3) identificação, extração e organização da amostragem selecionada; 4) categorização, integração e avaliação crítica dos achados; e 5) análise e discussão dos resultados.

Como objetivos específicos esta revisão buscou discorrer acerca da morfofisiologia e funções da coluna vertebral, sobre a hérnia de disco e do método pilates, e, analisar as evidências sobre o uso deste método na fisioterapia para qualidade de vida dos pacientes com hérnia de disco dialogando com outras literaturas. As buscas foram realizadas nas bases de dados: BVS, PubMed, Scielo, Lilacs, PEDRo e Google Acadêmico, utilizando os seguintes descritores retirados dos Descritores em Ciências da Saúde (DECS): “Método pilates”, “Fisioterapia”, “Qualidade de vida” e “Hérnia de disco” com suas estratégias de combinações em língua portuguesa, inglesa e espanhola .

Os critérios de inclusão adotados foram: publicações científicas que abordavam o objetivo da pesquisa, publicadas no período dos último 5 anos (de 2017 a 2022), em português, inglês e/ou espanhol, com texto na íntegra disponível de forma gratuita e que contemplasse pelo menos um dos descritores.

Foram excluídas as publicações duplicadas, as que fossem em outros idiomas os quais não selecionados, as que fossem livros, artigos de opinião, publicações advindas de eventos científicos, editoriais, e publicações governamentais. As informações dos artigos foram extraídas pela leitura na íntegra, e, organizadas em formulário criado em Microsoft Word® pelos autores desta revisão seguindo o protocolo validado por Ursi (2005), e, foram analisadas de forma descritiva.

3. Resultados e Discussão

Em busca na base de dados foram encontrados inicialmente um total de 208 publicações, desta 140 estavam duplicadas nas bases de dados e 45 não estavam disponíveis na íntegra, as quais foram excluídas, resultando em 23 publicações que foram analisadas seus títulos e resumos.

Da análise dos títulos e resumo foram excluídas 13 publicações que não abordavam o objetivo da pesquisa, restando 10 artigos que foram lidos na íntegra. Após a leitura na íntegra, foram selecionados para esta revisão 6 artigos que se enquadraram nos critérios de elegibilidade. Foram encontrados estudos dos anos de 2017 a 2021 com metodologias que variam de estudos de ensaios clínicos randomizados a pesquisas bibliográficas. As informações sobre identificação, objetivos, métodos e conclusões dos estudos estão presentes no Quadro 1.

Quadro 1 – Informações sintetizadas dos estudos desta revisão.

AUTOR (ES) E ANO	TÍTULO DO TRABALHO	OBJETIVO E TIPO DE ESTUDO	CONCLUSÕES
Silva & Mundim. 2021.	A influência do método pilates no tratamento do paciente com hérnia de disco	Verificar a influência do método pilates no tratamento do paciente com hérnia de disco. Revisão integrativa de literatura.	O método pilates proporciona melhora da dor, o fortalecimento muscular, melhora a consciência corporal e aumenta a flexibilidade, possibilitando o retorno precoce do paciente a suas atividades de vida diária. Contudo, faz-se necessário a realização de mais estudos relacionados a técnica evidenciando a sua eficácia na hérnia de disco.
Fretta, Vieira & Guimarães. 2017.	Eficácia do método Pilates na qualidade de vida e dor de portadores de hérnia de disco lombar L4-L5	Verificar a eficácia do método Pilates na qualidade de vida e na dor em um grupo de pacientes com hérnia de disco lombar L4-L5. Estudo de caso	Após 12 semanas de intervenção com o método Pilates, o grupo de intervenção obteve discreta melhora na qualidade de vida, principalmente no domínio psicológico e social, como também na qualidade de vida total. Os participantes do grupo de intervenção apresentaram melhora da dor especialmente no trabalho, humor e sono, comparado ao grupo controle. Dessa maneira o método Pilates parece ser eficiente na melhora da dor e qualidade de vida positiva dos participantes, sendo uma alternativa a mais para o tratamento conservador dos casos de hérnia de disco lombar.
Silva, 2018.	Eficácia do método Pilates comparado à prescrição domiciliar de exercícios em indivíduos com dor lombar crônica não específica: ensaio controlado aleatório	Investigar se um programa do Método Pilates realizado em solo com seis semanas de duração, frequência de duas vezes na semana é eficaz para melhora da qualidade de vida, cinesiofobia, incapacidade funcional e diminuição da dor, quando comparado a um modelo de prescrição de exercícios domiciliares, em indivíduos com DLC. Ensaio clínico controlado aleatório.	Os resultados não confirmaram a hipótese inicial delineada, considerando que ambos os grupos apresentaram efeitos significantes para os desfechos de interesse. Concluímos que ambos os programas de intervenção propostos apresentaram melhora para os desfechos de dor, incapacidade funcional, qualidade de vida e cinesiofobia.
Monteiro & Marques. 2018.	Método MAT pilates no tratamento do quadro algico na lombalgia crônica: estudo observacional	Verificar a influência do método MAT pilates no tratamento da lombalgia crônica em um grupo de mulheres atendidas na Unidade Básica de Saúde de Urutaí-GO. Estudo observacional.	Os principais resultados relacionaram-se à diminuição do quadro algico e à melhora da qualidade de vida, após a aplicação do programa de exercícios MAT Pilates. Conclui-se que os exercícios físicos representam uma ótima opção para o tratamento de dores lombares, sendo que o método MAT pilates se destaca por melhorar a estabilização da coluna lombar.
Freitas, 2021.	Efeito do método pilates no tratamento da dor lombar crônica: revisão integrativa	Verificar a efetividade do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica. Revisão integrativa.	Evidenciou-se que o método Pilates tem efeito positivo no tratamento da dor lombar crônica, proporcionando melhora da flexibilidade, funcionalidade e qualidade de vida. Porém, não foi possível relacionar os exercícios mais indicados e utilizados no tratamento da dor lombar crônica.
Tozim, 2018.	Efeito do método pilates nos parâmetros de desempenho Neuromuscular em idosos com dor lombar	Analisar o método pilates na dor, resistência muscular, flexibilidade, força, recrutamento e co-contracção dos músculos do tronco de idosos com dor lombar, e comparar com um grupo de ações educativas. Ensaio clínico randomizado.	O método pilates é importante na diminuição da dor, aumento do tempo de resistência muscular, força muscular e redução do recrutamento do iliocostal no Teste Biering-Sorensen de resistência muscular de idosos com dor lombar, no teste de força muscular o iliocostal aumentou o recrutamento. A co-contracção diminuiu com o Pilates e aumentou no grupo de ações educativas.

Fonte: Dados dos estudos, 2022.

3.1 Morfofisiologia da e funções da coluna vertebral

Anatomicamente a coluna vertebral é composta por 33 vértebras das quais, 7 são cervicais, 12 torácicas, 5 lombares, 5 sacrais fundidas e 3, ou 4, coccígeas com seus respectivos discos intervertebrais. A coluna vertebral funciona como eixo de sustentação do corpo e juntamente com os músculos possibilita a realização dos movimentos e a locomoção humana (Silva & Almeida, 2020).

As partes do corpo com as quais a coluna articula-se são: na região torácica, com 12 costelas; no topo da coluna, com o crânio e na parte inferior, com a pelve. Quanto à função, a coluna vertebral está dividida em pilar anterior e posterior (Kisner & Colby, 2016).

O pilar anterior é constituído por corpos vertebrais e discos intervertebrais que apresentam tamanhos diferentes e são responsáveis pela sustentação do peso corporal e absorção de choques. Já o *pilar posterior*, também chamado de arco vertebral, é constituído por processos articulares, facetas articulares (que promovem o mecanismo de deslizamento para o movimento), alavancas ósseas, dois processos transversos e o processo espinhoso onde os músculos se inserem e funcionam. Esses músculos, além de serem responsáveis por produzir e controlar os movimentos, promovem a estabilidade da coluna vertebral (Kisner & Colby, 2016).

A coluna do adulto é dividida em quatro curvaturas: duas primárias, ou posteriores, assim chamadas pelo fato de estarem presentes desde o nascimento e por possuírem uma convexidade posterior; e duas curvaturas compensatórias, ou anteriores, assim chamadas pois se desenvolvem conforme a criança aprende a erguer a cabeça e, mais tarde, a levantar-se, e porque possui uma convexidade anterior (Almeida & Kraychete, 2017).

As curvaturas posteriores situam-se nas regiões torácica e sacral. Cifose é um termo usado para denotar uma curvatura posterior. As curvaturas anteriores situam-se nas regiões cervical e lombar. As curvaturas e a flexibilidade da coluna vertebral são importantes para suportar os efeitos da gravidade e de outras forças externas (Monteiro & Marques, 2018).

Os discos intervertebrais são estruturas formadas por um anel fibroso e núcleo pulposo. O anel fibroso compõe a parte externa do disco que é formado por camadas densas de fibrocartilagem e fibras colágenas sendo que, a orientação dessas fibras é responsável pela tensão impressa no disco (quando a coluna vertebral é inclinada, tracionada ou rodada), ajudando a limitar os movimentos da mesma (Kisner & Colby, 2016).

Em um núcleo pulposo saudável há alta concentração de um complexo de proteínas e polissacarídeos, os proteoglicanos agregadores, que têm grande afinidade com a água que cumpre as funções de transporte de nutrientes e manutenção da integridade da estrutura. Assim, quando a pressão é exercida sobre o núcleo este regula a entrada e saída de água, embebendo-a ou espremendo-a, conforme redução ou aumento da pressão sobre o disco, respectivamente (Juliano, 2021).

Em um disco intervertebral saudável, geralmente o núcleo pulposo não se move, podendo, no entanto, apresentar uma tênue distorção durante o movimento de flexão distribuindo a carga pelo disco. No entanto, em determinadas situações patológicas, o material gelatinoso do interior do núcleo pulposo extravasa para fora de seus limites causando dores em maior ou menor intensidade e persistência dependendo do grau de extravasamento do material. É o caso da hérnia de disco, como veremos adiante (Silva, 2018).

3.2 Hérnia de disco

A hérnia de disco é apontada como uma síndrome Multifatorial de alta prevalência e atinge cerca de 13% a 40% das pessoas durante a vida, tendo uma incidência maior entre pessoas com 50-60 anos de idade gerando um quadro algico, prejudicando a qualidade de vida e causando alterações nos aspectos emocionais desses indivíduos (Silva, 2018).

A formação da hérnia inicia-se com o surgimento de fissuras no anel fibroso, por onde o conteúdo gelatinoso nuclear pulposo infiltra, acometendo as raízes nervosas espinhais de diferentes formas e graus. Nesse processo, pode haver desde o

abaulamento do disco, até o rompimento da parede discal com extravasamento do conteúdo nuclear para o canal medular, o que denomina-se, respectivamente, protrusão e extrusão com sequestro (Oliboni, et al., 2017).

Os eventos supracitados podem ocorrer em quatro zonas do disco - central, pósterolateral, foraminal ou extraforaminal e, dessa forma, provocar apresentações clínicas distintas. Os danos às raízes nervosas podem ocorrer de duas formas principais, seja através da compressão mecânica direta, seja através da irritação nervosa pela ação de mediadores inflamatórios liberados durante este processo. (Kisner & Colby, 2016).

O trauma, assim como o envelhecimento normal, pode levar à degeneração do disco e afetar a mecânica de toda a coluna. A degeneração é caracterizada por alterações fibróticas progressivas no núcleo, perda de organização nos anéis do anel fibroso e perda das placas terminais cartilaginosas. À medida que o núcleo se torna mais fibrótico, ele perde sua capacidade de embeber líquido. O conteúdo de água diminui e ocorre uma diminuição associada ao tamanho do núcleo (Fretta, 2017).

Embora haja diferenças entre os estudiosos, Kisner e Colby (2016), indicam quatro tipos de hérnia: Hérnia: quando há qualquer alteração no formato do anel de modo a aumentar o seu perímetro; Protrusão: neste tipo de hérnia o material nuclear fica contido pelas camadas externas do anel e estruturas ligamentares de suporte; Extrusão: extensão do material nuclear além dos limites do ligamento longitudinal posterior ou acima e abaixo do espaço discal, conforme detectado em imagem por ressonância magnética (IRM), porém ainda em contato com o disco; e Sequestro livre: o núcleo que sofreu extrusão separou-se do disco e moveu-se para longe da área prolapsada.

O quadro algico na hérnia de disco, segundo Silva e Mundim (2021), ocorre devido à pressão do disco ou de tecidos que estejam edemaciados sobre estruturas sensíveis à dor (ligamentos, dura-máter, vasos sanguíneos próximos a raízes nervosas), ou ainda, por causa das substâncias químicas irritantes da inflamação.

Os sinais neurológicos surgem em decorrência de pressão contra a medula espinal ou as raízes nervosas. Os únicos sinais e sintomas verdadeiramente neurológicos são a fraqueza motora específica e as alterações sensitivas específicas do dermatomo (Freitas, 2021).

A dor que se irradia em um padrão de dermatomo, o aumento da atividade mioelétrica nos músculos isquiotibiais, diminuição no teste de elevação da perna estendida e reflexos tendíneos profundos deprimidos também podem estar associados com estímulos de dor referida, provenientes dos músculos da coluna vertebral, ligamentos interespinhais, discos e articulações facetárias, e, portanto, não são sinais verdadeiros de pressão na raiz nervosa (Kisner & Colby, 2016).

Há casos de hérnia tipo protrusão que são assintomáticos, isto porque só o terço externo do anel é inervado. Além disso, os sintomas são variáveis dependendo do grau e da direção da protrusão, assim como do nível vertebral da lesão. Nas protrusões posteriores ou posterolaterais, que são as mais comuns, pode ocorrer pressão contra o ligamento longitudinal posterior ou contra a dura-máter ou suas extensões ao redor das raízes nervosas (Vialle, 2010). Quanto aos possíveis tratamentos da hérnia, tem-se o tratamento cirúrgico e o tratamento conservador, para alívio dos sintomas, como a fisioterapia, método pilates, dentre outros (Tozim, 2018).

3.3 Método Pilates

O Método Pilates desenvolvido por Joseph Pilates, na década de 1920 tem base no conceito chamado de Contrologia, que é o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. É a correta coordenação do corpo, da mente e do espírito. É o desenvolvimento do corpo uniformemente, corrige a má postura, restaura a vitalidade física, revigora a mente e eleva o espírito. A Contrologia prepara-nos para dar flexibilidade, graça natural, habilidades e força muscular, que serão refletidas no desenvolvimento uniforme de todo o corpo ao adquirirmos uma boa forma física (Silmara, 2018).

Os estudos de Panelli e de Marco (2009) apontam que a Contrologia de Pilates tinha como seu primordial objetivo o desenvolvimento do controle muscular a partir de seis princípios básicos: concentração, centralização (também conhecido como Powerhouse - centro de força, formado pelos músculos abdominais), fluidez, respiração, controle e precisão.

O método pilates surgiu como uma prática de exercício visando à melhora da força e flexibilidade, bem como de um condicionamento físico geral e para indivíduos de todas as idades, nos últimos anos tornou-se uma modalidade popular muito propagada tanto como uma prática de atividade física, como na reabilitação (Liposki, et al,2016).

O Método Pilates utilizado como reabilitação tem sido um recurso útil para uma intervenção eficaz em grande variedade de pacientes de todas as idades que apresentam diagnósticos e distúrbios neurológicos, reumáticos, problemas ortopédicos e aspectos relacionados com a saúde da mulher, visando melhorar o desempenho. O Pilates ainda surge como forma de condicionamento físico particularmente interessado em proporcionar bem-estar geral ao indivíduo, sendo assim capaz de proporcionar força, flexibilidade, boa postura, controle motor, consciência e percepção corporal melhorada (Comunello, 2011).

3.4 Fisioterapia com o Método Pilates para a qualidade de vida de pacientes com hérnia de disco

Os exercícios terapêuticos do Pilates para a HDL são muito aprimorados com base em estudos científicos de anatomia e fisiologia humana e cinemática, sendo, portanto, utilizados de acordo com a personalidade de cada indivíduo, respeitando os aspectos fisiológicos e as limitações individuais (Juliano, 2021).

O pilates é uma forma conservadora de tratamento no HDL, bem indicada para tonificar os músculos agonistas e antagonistas, favorecendo o trabalho dos estabilizadores da coluna vertebral, restabelecendo o movimento e o comando muscular proprioceptivo, com foco na melhora da estabilidade do tronco, postura, abordagens respiratórias, flexibilidade, força e controle muscular, mostrando a vantagem da possibilidade de realizar diversos exercícios em decúbito, que contribuem para a reabilitação dessa condição (Fretta, 2017).

Silva e Mundim (2021) relataram em seu estudo que o método Pilates apresenta-se como uma modalidade de tratamento conservador da hérnia disco dentro da fisioterapia que pode melhorar a qualidade de vida dos pacientes evitando ou prolongando a prática de mecanismos cirúrgicos invasivos priorizando a prática do equilíbrio mente-corpo em diferentes aspectos do paciente, incluindo: redução da dor, redução da sobrecarga do disco intervertebral, aumento da força muscular dos músculos estabilizadores da coluna vertebral, resultando em aumento da amplitude de movimento das articulações, que por sua vez favorece a melhora de habilidade função, o ganho de função, que está relacionado ao retorno precoce do paciente à vida diária. A atividade está diretamente relacionada e melhora diretamente a qualidade de vida do indivíduo que recebe o tratamento preconizado.

A qualidade de vida é descrita como a percepção do estado de saúde físico, psicológico e social nas atividades diárias, não estando relacionada apenas com a ausência ou presença de morbidades (Monteiro & Marques, 2018). Fretta., et al (2017), sinaliza que o método pilates beneficia a qualidade de vida do paciente a partir do mecanismo de redução da dor lombar crônica, melhorando a incapacidade e estabilidade lombar, e, recuperando o comando motor e proprioceptivo dos músculos, o que também é corroborado no estudo de Antonelli, et al (2020).

Os programas de intervenção com o método pilates apresentam melhora na qualidade de vida principalmente para os desfechos de dor e incapacidade funcional, levando também em consideração os aspectos de qualidade de vida que também são influenciados positivamente pelo método: a cinesiofobia, ansiedade e depressão (Silva, 2018), o que também é evidenciado na revisão de Silva, et al (2022).

Monteiro e Marques (2018) em seu estudo sobre o método MAT Pilates método evidenciaram nas falas das mulheres estudadas relatos de melhoria na qualidade de vida no que tange à maior capacidade de realização de suas atividades, sejam pessoais, domiciliares ou profissionais, principalmente no referente à melhor uso do Powerhouse.

Também corroborando com os achados até aqui, Freitas (2021), adiciona a importância dos programas de fisioterapia com pilates abordarem as ações educacionais aos pacientes com HDL, visto o resultado de seu estudo que evidenciou grupo tratado pela escola de postura e o pilates foram melhores quando comparados com o grupo que só realizou o pilates. Dentro destas ações educacionais, os aspectos de qualidade de vida como saúde mental, saúde ocupacional, alimentação, etc., foram discutidos.

Tozim (2018), evidenciou em seu estudo o método pilates com idosos e relatou que entre as principais doenças neste público está o aparecimento de problemas crônicos na coluna, com grande prevalência as hérnias discais lombares, que ocasiona debilidade e perda de qualidade de vida ao idoso. A pesquisa evidencia que a fisioterapia, através do pilates como seu recurso terapêutico, pode preservar ou melhorar diversos aspectos da dor da HDL, e corroborando com os achados desta revisão, objetiva o aumento da qualidade de vida desses indivíduos.

Após a revisão dos artigos e discussão com outras literaturas contatou-se pelos autores a importância e resultados positivos da abordagem fisioterapêutica com o método pilates neste cenário, que contribui tanto diretamente ao paciente em sua melhora clínica, como principalmente na qualidade de vida, com benefícios gerais também no âmbito educacional de saúde quanto aos custos e políticas públicas de cuidado aos mesmos.

4. Considerações Finais

Diante do exposto, verificou-se que a fisioterapia tem papel significativo dentro do programa de reabilitação com o pilates ao paciente com HDL apresenta uma abordagem ampla e essencial que resulta na melhora da qualidade de vida do mesmo, seja pelas condutas, instrumentos avaliativos e/ou pelo papel desempenhado na educação destes pacientes.

A abordagem fisioterapêutica neste cenário e população deve continuar avançando nas pesquisas e fazem-se necessárias mais pesquisas de campo com protocolos definidos que definam melhor o cuidado fisioterapêutico da reabilitação destes pacientes e também pesquisas que abordem mais a atuação nas ações educacionais com o pilates na HDL.

Referências

- Almeida & Kraychete. (2017). Dor lombar - uma abordagem diagnóstica. *Rev. dor* 18 (02). Apr-Jun .
- Antonelli, et al. (2020). Efeitos de exercícios de Pilates em parâmetros antropométricos e hemodinâmicos de portadores de dor lombar crônica inespecífica: ensaio clínico randomizado. *Research, Society and Development*, 9, 11, e79391110280.
- Barros, Pinheiro & Dantas. (2016). Efeito de um programa de treinamento concorrente sobre variáveis de saúde de uma mulher com múltiplas hérnias de disco: caso clínico. *Rev Andal Med Deporte*. 2016;9(2):95-98.
- Brandão & Meija. (2016). Método Pilates como Recurso Terapêutico na Hérnia de Disco Lombar. *REP Faculdade Àvila*.
- Comunello, JF. (2011). Benefícios do método pilates e sua aplicação na reabilitação. *Instituto Salus-rep UDESC-SC*, maio-junho.
- Jesus & Casarotto. (2019). Intervenções fisioterapêuticas utilizadas na regressão e diminuição da sintomatologia da hérnia discal lombar: uma revisão da literatura. *Revista da saúde da ajes, júna/mt*, 5, 10, p. 1 – 11, jul/dez.
- Kisner & Colby. (2016). *Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas*. 6. ed. ed. Barueri : Manole, 2016. 1023 . Cap. 8.
- Lara, FH. (2011). Efeitos da prática de pilates na hérnia discal lombar. *REP USSC*.
- Liposcki, et al. (2016). Utilização do Método Pilates: reabilitação e condicionamento físico. *Fisioterapia Brasil - Ano 2016*, 17, 1.
- Lopes, TK. (2019). Tratamento conservador para hérnia de disco lombar: protocolos fisioterapêuticos. *REP UNIFACVEST*. 2019.
- Macêdo, GSG. (2014). Abordagem fisioterapêutica na hérnia de disco. *REP Faculdade Ávila*. 2014.
- Milani, et al. (2009). A qualidade de vida no pré e pós-operatório de pacientes portadores de hérnia de disco lombar. *J Bras Neurocirurg*, 20 (3): 345-351.
- Oliveira & Silva. (2020). Tratamento conservador de hérnia discal lombar: série de casos. *JBNC*, 30, 4 (2020): outubro/dezembro.
- Silva, RS. (2019). Comparação de técnicas fisioterapêuticas em pacientes com hérnia de disco lombar. *REP UFMG*.

Silva & Almeida. (2021). Atualização no tratamento da hérnia discal cervical: Manejo conservador e indicações de diferentes técnicas cirúrgicas. *Rev Bras Ortop* 56, 1.

Silva, et al. (2022). Os efeitos do método pilates na saúde mental de pacientes com depressão e transtorno de ansiedade: revisão de literatura. *Research, Society and Development*, [S. l.], 11, 7, p. e5911729368.

Souza, et al. (2017). Metodologia de Revisão Integrativa da Literatura em Enfermagem. *Revista Inves em Enferm*. 17-26. 15, 3.

Susella, et al. (2017). Hérnia de disco: epidemiologia, fisiopatologia, diagnóstico e tratamento. *REP PUCRS*.

Ursi, ES. 92005). Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura. *Ribeirão Preto (SP):REP Universidade de São Paulo*.

Vialle, et al. (2010). Hérnia discal lombar. *Rev. bras. ortop*. 45.