ISSN: 2594-6153

Perfil Epidemiológico em Pacientes com Hérnia de Disco Lombar que Praticam Pilates®

Geisleuane Gorgomis Goular, Larissa Ribeiro Brito, Maria Mariana Garcia Pestana dos Santos, José Luiz Marinho Portolez

UNISANTA Universidade Santa Cecília Programa de Pós Graduação Lato Sensu em Fisioterapia Traumatológica Ortopédica e Esportiva - Santos/SP

Resumo: Uma das principais causas de lombalgia é a hérnia de disco. Esta patologia consiste em um deslocamento do disco intervertebral para fora de sua localização normal, que pode surgir por diversos fatores, e se apresentar em diferentes direções, podendo ser assintomática ou não. O Pilates®, por sua vez, é um método de exercício que vem sendo muito estudado como tratamento complementar desta patologia, tendo em vista os diversos benefícios que a prática acarreta, pois, aumenta a consciência corporal sobre a correta contração de músculos profundos do abdômen associada à respiração que leva a diminuição de cargas externas sobre os discos intervertebrais lombares, uma vez que contribuem para a estabilização lombo-pélvica, diminuindo dores e suas recidivas. Portanto, o presente estudo teve como objetivo analisar o perfil epidemiológico de pacientes com hérnia de disco lombar que praticam Pilates®, realizado através de estudo analítico, observacional do tipo transversal, no qual a pesquisa foi realizada com pacientes de um Studio de Pilates® da Baixada Santista que responderam um questionário específico que analisou o perfil epidemiológico dos praticantes. Como resultados, foi observado que o método Pilates® contribui de forma positiva no tratamento de lombalgia decorrente de hérnia de disco lombar. Dessa maneira, entende-se então que o método Pilates® diante do quadro apresentado junto ao universo investigado oferece um elevado nível de correspondência positiva ao que foi proposto.

Palavras-chave: Pilates®; Hérnia de disco lombar; Lombalgia.

Epidemiological Profile in Patients With Lumbar Disc Herniation Who Practice Pilates®

Abstract: One of the main causes of low back pain is herniated discs. This pathology consists of an intervertebral disc displacement out of its normal location, which may arise by several factors, and present in different directions, and may be asymptomatic or not. Pilates®, in turn, is a method of exercise that has been widely studied as complementary treatment of this pathology, considering the various benefits that the practice entails, therefore, increases the body consciousness on the correct contraction of deep muscles of the abdomen associated with respiration that leads to a decrease in external loads on the lumbar intervertebral discs, since they contribute to the loin-pelvic stabilization, decreasing pain and their recurrences. Therefore, the present study aimed to analyze the epidemiological profile of patients with lumbar disc herniation who practice Pilates®, performed through an analytical, observational cross-sectional study, in which the research was conducted with patients of a PilateS® Studio in the Baixada Santista that answered a specific questionnaire that analyzed the epidemiological profile of the practitioners. As results, it was observed that the Pilates® method contributes positively to

the treatment of low back pain due to lumbar disc herniation. Thus, it is understood that the Pilates[R] method in view of the picture presented with the studied universe offers a high level of positive correspondence to what was proposed.

Keywords: Pilates[R]; Lumbar disc herniation; Low back pain.

Introdução

Estudos epidemiológicos atuais mostram que 80% da população mundial têm ou poderá apresentar dor na região lombar em algum momento da vida, e de 30 a 40% desta população apresenta de forma assintomática hérnia de disco lombar[1]. Esta patologia consiste em um deslocamento do disco intervertebral para fora de sua localização normal, geralmente na direção póstero-lateral, com maior acometimento, em 90% dos casos, entre a 5ª vértebra lombar e a primeira vértebra sacral (L5-S1) e entre a 4ª e a 5ª vértebras lombares (L4-L5), que pode surgir por diversos fatores, como decorrência de um trauma severo à coluna ou como resultado de diversos e pequenos microtraumas as estruturas que compõe a coluna vertebral ao longo da vida [2, 3, 4, 5]. O Pilates[R] é um método de exercício que objetiva o fortalecimento dos músculos estabilizadores da coluna vertebral associado a exercícios com foco em consciência corporal para um melhor alinhamento corporal e postural, que garantem a integridade da coluna através de alguns princípios: concentração, centralização, fluidez e respiração. Esta modalidade de exercícios vem sendo muito estudada nas últimas décadas, sendo uma excelente alternativa para prevenção de dores lombares e progressão no tratamento de hérnia disco na lombar [6, 7, 8, 9, 10].

Portanto, o presente estudo teve como objetivo analisar o perfil epidemiológico de pacientes com hérnia de disco lombar que praticam Pilates[R].

Métodos

Este estudo teve início após aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Santa Cecília (CAAE 12355118.0.0000.5513/Parecer n°3.352.941) Esta pesquisa seguiu todas as recomendações da resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde (CNS). A pesquisa foi realizada com pacientes de um Studio de Pilates[R] da Baixada Santista mediante ao Vínculo de Coparticipação do Studio para realização da pesquisa. Após autorização, os participantes tiveram uma completa explicação sobre o objetivo do presente estudo, mediante aceitação, receberam o Termo de Consentimento

ISSN: 2594-6153

Livre e Esclarecido e responderam um questionário específico elaborado pelos autores do presente estudo que analisou o perfil epidemiológico de pacientes com hérnia de disco lombar que praticam Pilates[R]. Após a coleta de dados, foram analisados os resultados obtidos através da análise estatística.

Resultados

Ao total participaram da presente pesquisa 20 pessoas, com média de idade de 51,0 anos (DP±12,3). Em relação ao perfil social, a maior porcentagem é formada pelo sexo feminino (80%), casados (65%), com ensino superior completo (70%) e trabalhando (70%). Em relação à patologia, 55% dos participantes apresentam de dois a quatro anos de Hérnia de Disco, com predominância em L5-S1 (40%). Em relação à EVA (Escala Visual Analógica que mede a intensidade de dor) apresentam dor moderada (45%) e limitação ao permanecer na mesma posição (45%). Em relação à prática do Pilates[R], observou-se que 45% dos participantes praticam Pilates[R] a mais de um ano, duas vezes por semana (70%), sendo a maior prática em aparelhos (70%), apresentando excelentes resultados (70%). Para com as outras atividades, temos com 60% dos participantes.

Discussão

Dentro do presente estudo, foi possível verificar os benefícios do Pilates[R] para controle álgico de pacientes com lombalgia decorrente de hérnia de disco lombar, onde diversos estudos corroboram com os resultados encontrados, como no caso de Silva[11] que dividiu seus participantes em três grupos com uma média de 57 meses, 36 meses e, 42 meses de convívio com a patologia. Já Fretta[12] constatou que 100% de sua amostra possuíam hérnia de disco lombar entre L4-L5, assim como mencionado em outros estudos de revisão bibliográfica[3].

Cruz-Díaz[13], que contou com 64 participantes, sendo 32 praticantes de Pilates[R], com idade média de 35-37 anos, sendo 80% da sua amostra composta pelo sexo feminino, já Kofotolis[14], que embora se equipare aos nossos resultados, obteve uma amostra composta 100% pelo sexo feminino, e de mesmo modo quanto ao perfil social, Cruz-Díaz[15] também obteve um total de 100% pelo sexo feminino, com um total de 29% de trabalhadoras**,** sendo 45% com ensino superior completo e 75% casadas.

Conceição e Megener[16] obtiveram melhora significativa da dor demonstrado pela EVA que, inicialmente, apresentavam média de 7 e após três meses de tratamento, diminuiu para 1,7, através do Pilates[R] solo, já os demais estudos foram realizados através do Pilates[R] aparelho, alcançando bons resultados[12,13,14,15]. Em todos estes trabalhos os participantes praticaram Pilates[R] por mais de três meses, sendo que diferentes frequências semanais não aceleraram a melhora dos sintomas em paciente com lombalgia[11].

Conclusão

Entende-se então que o método Pilates[R] diante do quadro apresentado junto ao universo investigado oferece um elevado nível de correspondência positiva ao que foi proposto.

Referências

1. 1 Façanha filho FAM, Defino H, Gonzaga MC, Zylbersztejn S, Meves R, Canto FT et al. **Projeto Diretrizes**: Hérnia de disco lombar no adulto jovem. Sociedade Brasileira de Ortopedia. São Paulo. 2007.
2. Vialle LR, Vialle EN, Henao JE, Giraldo G et al. Hérnia discal lombar. *Revista brasileira ortopédica*. São Paulo. 2010; 45: 17-21.
3. Aimi T, Costa GM. **Exercício físico:** prevenção e indicação para indicação para indivíduos com hérnia de disco. *Revista de Educação do IDEAU*. Caxias do Sul. 2013; 8: 1-15.
4. Caires LM, Alves F. **Degeneração do disco intervertebral:** Revisando Conceitos. *Revista NBC.* Belo Horizonte. 2018; 6: 46-59.
5. Pedreira, K. **Patologias da coluna com tópicos de terapia manual**. (Apostila)
6. Belucci, GZ. **Pilates aplicado à hérnia de disco**. (Apostila)
7. Endacott, J. **Pilates para grávidas:** exercícios simples e seguros para antes e depois do parto. Barueri: Manole, 2007.
8. Lopes CR, Gonsaga F, Okamoto K, Mota GR, Viana HB, Tessutti LS. **O método do pilates no tratamento da hérnia de disco.** *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício.* São Paulo. 2012; 6: 506-510.
9. Comunello JF. **Benefícios do método pilates e sua aplicação na reabilitação.** Instituto Salus- Artigo de revisão. Poços de Caldas. 2011.
10. Matos AI. **Efeito do método pilates em população saudável.** Tese de Doutoramento. Vila Real. 2011.

11. Silva, M L da et al. **Differentweeklyfrequenciesof Pilates didnotacceleratepainimprovement in patientswithchroniclowbackpain. BrazilianJournalOfPhysicalTherapy,** [s.l.], p.230-235, maio 2019. Elsevier BV. http://dx.doi.org/10.1016/j.bjpt.2019.05.001.

12. Fretta, T B et al. **Eficácia do método Pilates na qualidade de vida e dor de portadores de hérnia de disco lombar L4-L5.** Fisioterapia Brasil, Florianópolis, v. 5, n. 18, p.650-656, 2017.

13. Cruz-Díaz, D et al. **The effectivenessof 12 weeksof Pilates interventionondisability, painandkinesiophobia in patientswithchroniclowbackpain:** a randomizedcontrolledtrial. ClinicalRehabilitation**,** [s.l.], v. 32, n. 9, p.1249-1257, 13 abr. 2018. SAGE Publications. http://dx.doi.org/10.1177/0269215518768393.

14. Kofotolis, Nikolaos et al. **Effectsof Pilates andtrunkstrengtheningexercisesonhealth-relatedqualityoflife in womenwithchroniclowbackpain.** JournalOf Back AndMusculoskeletalRehabilitation, [s.l.], v. 29, n. 4, p.649-659, 21 nov. 2016. IOS Press. http://dx.doi.org/10.3233/bmr-160665.

15. Cruz-díaz, D et al. **Effectsof a six-week Pilates interventionon balance andfearoffalling in womenaged over 65 withchroniclow-backpain**: A randomizedcontrolledtrial. Maturitas**,** [s.l.], v. 82, n. 4, p.371-376, dez. 2015. Elsevier BV. http://dx.doi.org/10.1016/j.maturitas.2015.07.022.

16. Conceição, J S; Mergener, C R. **Eficácia do método Pilates no solo em pacientes com lombalgia crônica:** Relato de casos. Revista Dor, São Paulo, v. 4, n. 13, p.385-388, 2012.