



CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO
CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA TRAUMATOLOGIA
ORTOPÉDICA MANIPULATIVA MODERNA

CARLA RAVENNE ANDRADE DE LIMA

PILATES COMO MÉTODO CONSERVADOR PARA TRATAMENTO HÉRNIA DE
DISCO

ICÓ-CE
2024

CARLA RAVENNE ANDRADE DE LIMA

**PILATES COMO MÉTODO CONSERVADOR PARA TRATAMENTO HÉRNIA DE
DISCO**

Trabalho de conclusão de curso, apresentado a coordenação do curso de pós-graduação em Fisioterapia Traumatologia Ortopédica Manipulativa Moderna do Centro Universitário Valo do Salgado, em cumprimento as exigências para a obtenção do grau de pós-graduado.

Orientador: Prof. Dyego Francisco Bezerra da Silva

ICÓ-CE

2024

PILATES COMO MÉTODO CONSERVADOR PARA TRATAMENTO HÉRNIA DE DISCO

CARLA RAVENNE ANDRADE DE LIMA
DYEGO FRANCISCO BEZERRA DA SILVA

RESUMO

A hérnia de disco consiste em um prolapso do disco intervertebral ao longo de um rompimento no anel fibroso circundante, mais comumente em sua região póstero-lateral. O estudo objetivou abordar as evidências científicas sobre os benefícios do método conservador - pilates aos pacientes acometidos com hérnia de disco. Trata-se de uma revisão de literatura integrativa, realizado a busca das publicações em bases de dados no período de Janeiro a Abril de 2024. Utilizando os Descritores Hérnia de disco, Método pilates e Tratamento Conservador. Os estudos apresentados, demonstram que, o pilates é um método eficaz para melhora do quadro clínico de lombalgia, Hérnia de Disco, Hérnia de Disco Lombar. Torna-se relevante aos profissionais de saúde, que primordialmente necessitam da busca contínua por conhecimento, uma vez que, conhecer métodos, além do medicamentoso, proporciona um caminho para melhora qualidade de vida dos portadores de dores crônicas.

DESCRITORES

Hérnia de disco, Método pilates e Tratamento Conservador.

ABSTRACT

A herniated disc consists of a prolapse of the intervertebral disc along a tear in the surrounding fibrous ring, most commonly in its posterolateral region. The study aimed to address the scientific evidence on the benefits of the conservative method - Pilates for patients suffering from a herniated disc. This is an integrative literature review, searching for publications in databases from January to April 2024. Using the Descriptors Herniated disc, Pilates method and Conservative Treatment. The studies presented demonstrate that pilates is an effective method for improving the clinical condition of low back pain, herniated discs and lumbar disc herniation. It becomes relevant to health professionals, who primarily need the continuous search for knowledge, since knowing methods, in addition to medication, provides a path to improving the quality of life of chronic pain sufferers.

DESCRIPTORS

Herniated disc, Pilates method and Conservative Treatment.

INTRODUÇÃO

A hérnia de disco consiste em um prolapso do disco intervertebral ao longo de um rompimento no anel fibroso circundante, mais comumente em sua região pósterolateral. As hérnias discais são mais frequentemente diagnosticadas na região lombar, denominadas hérnias discais lombares (HDL), especialmente nos níveis das vértebras L4-L5 e L5-S1 (JESUS e CASAROTTO, 2019).

É uma condição comum que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), afeta 80% da população mundial. De acordo com dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), cerca de 5,4 milhões de pessoas apresentaram este problema de saúde no Brasil em 2019, e a média de idade em pacientes com hérnia de disco diminuiu de 37 para 30 anos.

A sintomatologia típica inclui algias, alteração da capacidade funcional vertebral e membros inferiores, evoluindo o quadro clínico para lombociatalgia. Ocasionalmente dor intensa e déficits neurológicos, resultando em comprometimento da capacidade de realizar atividades diárias e incapacidade de trabalhar (PERFEITO e MARTINS, 2020).

O tratamento para hérnia de disco pode variar diante da extensão do agravamento ocasionado pela lesão, entre conservador, fisioterápico e cirúrgico. Como a HDL é uma condição clínica benigna, o tratamento de escolha é conservador, objetivando aliviar a sintomatologia, reduzir a incapacidade, retardar a progressão da doença e restaurar a condição física (SILVA, 2019).

O método conservador para tratamento de HDL inclui: técnicas de terapia manual, técnicas de mobilização articular, treinamento de musculaturas que atuam sobre a coluna no desenvolvimento do controle segmentar, ultrassom, laser de baixa potência (LPL), exercícios de estabilização (SEs) e manipulação, bloqueio anestésico, prescrição de anti-inflamatórios e analgésicos, uso de cintos e coletes, tração, programa de atividade física, acupuntura, estimulação elétrica transcutânea, crioterapia, reeducação postural global (MARINHO et al., 2022).

O profissional fisioterapeuta possui um arcabouço para desenvolver as técnicas de tratamento conservador, visando a estabilização da qualidade de vida do paciente, através de variados métodos, destacando-se, o pilates, o qual atua na prevenção, tratamento e reabilitação, conduzindo o paciente portador de HDL, retome suas atividades de vida diária, reduzindo a dor e comprometimento da coluna vertebral (SANTANA, 2021).

O método pilates apresenta resposta significativa ao tratamento da HDL, através de uma ampla variedade de exercícios focados no desenvolvimento da estabilidade dos músculos do abdômen, região lombar e quadril, alinhamento postural, respiração, flexibilidade, força e controle muscular, evitando a compressão do disco, trabalhando todo o corpo de dentro para fora (COTA e FERREIRA, 2022).

Percebendo que, os pacientes acometidos com HDL queixa-se principalmente da dor incapacidade, torna assídua a busca por métodos para melhora da qualidade de vida, sejam conservadores ou não conservadores. A questão norteadora foi: como o pilates pode melhorar a qualidade de vida dos pacientes portadores de HDL?

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo geral abordar as evidências científicas sobre os benefícios do método conservador - pilates aos pacientes acometidos com hérnia de disco.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura integrativa, realizado a busca das publicações no período de Janeiro a Abril de 2024. As buscas foram realizadas nas bases de dados: Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde - Lilacs, PubMed, Biblioteca Virtual de Saúde - BVS, Physiotherapy Evidence Database - PEDro e Scientific Electronic Library Online - Scielo, utilizando os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DECS): “Hérnia de disco”, “Método pilates” e “Tratamento Conservador”.

Como critério de inclusão foram estabelecidos: 1º disponível na integral em português, 2º gratuito, 3º contemplasse no mínimo um dos descritores, e 4º explanasse o objetivo da pesquisa. Foram excluídos artigos duplicados, em outros idiomas, publicados a mais de cinco anos, e que não contemplasse os descritores e/ou objetivo da pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa nas bases de dados resultaram em 182 publicações, desta 112 estavam duplicadas e 40 não estavam disponível na integra, sendo assim, excluídas, resultando em 30 publicações, as quais foram analisadas resumos. O resultado da análise excluiu-se 15

publicações que discorriam o objetivo da pesquisa, restando 15 artigos, lidos na íntegra. Logo após a leitura, foram selecionados 5 artigos que contemplou os critérios de elegibilidade.

Tabela 1 – Caracterização dos Artigos

AUTOR E ANO	LOCAL	AMOSTRA	PÚBLICO ALVO
SILVA, P. H. B.; SILVA, D. F.; OLIVEIRA, J. K. S.; OLIVEIRA, F. B. 2018	Centro de Especialidades Médicas de Senador Canedo (CEMSC), Goiás, GO.	16 participantes	Indivíduos com diagnóstico clínico de lombalgia crônica; faixa etária de 30 a 60 anos; ambos os sexos; participação voluntária na pesquisa; alfabetizado e possibilidade de comunicação verbal;
FRETTA, T. B.; VIEIRA, M. C. S.; SEEMANN, T.; GUIMARÃES, A. C. A. 2017	Estúdio localizado na cidade de Florianópolis/SC.	4 participantes	Indivíduos ambos os sexos; com média de idade de 41 ± 4 anos, diagnosticados com hérnia de disco lombar L4-L5.
MACHADO, E. M.; CAETANO, C. B.; FREITAS, L. M., SOUZA, C. H.; SANTOS, M. M. 2021	Comunidade local, por meio de anúncios (internet, TV) e da lista de espera para atendimento da clínica da Universidade Estadual de Goiás.	84 participantes	Indivíduos com idade entre 18 e 60 anos, ambos os sexos, com dor lombar inespecífica crônica com duração mínima de 3 meses e com intensidade mínima de 4 pontos na Escala Visual Numérica.
SILVA. R. S.; SPINOSO, D. H.; NAVEGA, F. R. F.; YAMADA, P. A. 2024	Estúdio Anna Serra Estúdio, localizado na cidade de Marília – SP.	10 participantes	Mulheres com HD lombar, com idades entre 30 e 50 anos, com lombalgia crônica (há mais de 3 meses), que não estavam

			realizando nenhum tipo de tratamento prévio e que não possuíam outras patologias associadas.
LOPES, C. R.; GONSAGA, F.; OKAMOTO, K.; MOTA, G. R.; VIANA, H. B.; TESSUTTI, L. S. 2012	Uma Academia na cidade de Sumaré (SP).	6 participantes	Indivíduos com Idade entre 30 e 50 anos; que possuísem exames comprobatórios de Hérnia de Disco.

TABELA 2 – CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

AUTOR E ANO	METODOLOGIA	ATIVIDADE DESENVOLVIDA	RESULTADOS	DIFICULDADES
SILVA, P. H. B.; SILVA, D. F.; OLIVEIRA, J. K. S.; OLIVEIRA, F. B. 2018	Clínico, controlado e Randomizado.	Questionário sociodemográfico; Escala Analógica Visual (EAV); questionário de incapacidade de Oswestry; O grupo controle (GC) realizou exercícios de alongamento e fortalecimento convencionais de coluna lombar e membros inferiores. O Grupo Experimental (GE) participou dos	Observaram diminuição do nível de dor, além de propiciar um ganho significativo na força muscular, alongamento e flexibilidade muscular, concluindo a efetividade dos exercícios de Pilates no tratamento da dor lombar crônica quando comparados com o Grupo Controle.	Amostragem pequena e perda dos participantes, em ambos os grupos, durante as execuções dos tratamentos fisioterapêuticos.

		exercícios de Pilates; Ambos 12 sessões.		
FRETTA, T. B.; VIEIRA, M. C. S.; SEEMANN, T.; GUIMARÃES, A.C. A. 2017	Estudo de Caso.	Instrumentos para coleta de dados - Índice de Massa Corporal (IMC); <i>World Health Organization Quality of Life (WHOQOL brief)</i> ; Inventário Breve da Dor de forma reduzida <i>Brief Pain Inventory (BPI)</i> ; Grupo de intervenção - 12 sessões de pilates em aparelho e exercícios; Grupo controle não realizou sessões de pilates.	O Pilates influenciou positivamente na dor dos pacientes com hérnia de disco lombar e foi possível observar os benefícios do método no GI, evidenciando assim uma alternativa de tratamento conservador.	Pequeno Número de participantes.
MACHADO, E. M.; CAETANO, C. B.; FREITAS, L. M., SOUZA, C. H.; SANTOS, M. M. 2021	Ensaio clínico randomizado.	Grupo Pilates recebeu 16 sessões de exercícios baseado no método Pilates. Grupo Controle participaram de 10 reuniões informativas.	O método Pilates é eficaz para a melhora da dor, funcionalidade, qualidade de vida e redução da quantidade de ingestão de medicação para dor.	A perda de um grande número de participantes.
SILVA. R. S.; SPINOSO, D. H.;	Estudo de Coorte	Escala Visual Analógica, questionário de	O Método pilates foi capaz de melhorar a dor e qualidade de	O pequeno número de Participantes, além do fato de não

NAVEGA, F. R. F.; YAMADA, P. A. 2024		Rolland Morris, e questionário de Pittsburgh. Protocolo do método Pilates, duas vezes por semana, durante 12 semanas, com duração de 60 minutos.	sono de Mulheres com hérnia de disco lombar.	termos realizado um follow up após o Encerramento das 12 semanas de intervenção, com o intuito de observar Se os resultados se mantêm.
LOPES, C. R.; GONSAGA, F.; OKAMOTO, K.; MOTA, G. R.; VIANA, H. B.; TESSUTTI, L. S. 2012	Estudo descritivo e analítico com delineamento transversal, com caráter predominantemente qualitativa.	Avaliação física e anamnese, dor, flexibilidade, postural, antropométricas, intervenção com método pilates.	O Método Pilates foi eficaz para melhorar a flexibilidade e a postura e, principalmente, diminuir a percepção de dor em mulheres acometidas por hérnia de disco, em seis semanas.	-

Os estudos apresentados anteriormente, demonstram que, apesar do método utilizado e amostragem, o pilates é um método eficaz para melhora do quadro clínico de lombalgia, evidenciado pelo portador de Hérnia de Disco, Hérnia de Disco Lombar. Como a dor é o principal sintoma relatado pelos participantes em questão, a busca por intervenções eficazes para seu tratamento tem se tornado uma busca incessante.

Os autores Silva et al., 2018 e Machado et al., 2021 realizaram um ensaio clínico randomizado, a qual avaliou-se dois grupos: o primeiro através da aplicabilidade do método pilates, o segundo utilizou exercício de alongamento – reuniões informativas. Com amostragem discrepante, apresentou o mesmo resultado: melhora do quadro algico, funcionalidade e qualidade de vida dos participantes que utilizaram como método – Pilates.

No entanto, o estudo realizado por Silva et al., 2018, ao comparar os sujeitos do grupo controle que realizaram atividade fisioterapêutica convencional no mesmo período, o método

Pilates não se mostra superior em relação aos escores da intensidade de dor e incapacidade funcional. E Machado et al., 2021, ainda apresenta um dado que, o Pilates não se mostrou superior a intervenções mínimas em termos de função e percepção geral de melhora, contudo apresenta resultados semelhantes a outras formas de exercício no tratamento da dor e disfunção em indivíduos com dor lombar.

Ao comparar os estudos realizados por Silva et al., 2024 e Lopes et al., 2012, aos quais avaliaram mulheres, submetidas a 12 e 6 semanas de sessões de pilates, respectivamente, constatou-se que: Silva et al., 2024 as mulheres obtiveram melhora da dor e qualidade de sono, todavia, não atingiram melhoras significativas na capacidade funcional. Equiparando com o Lopes et al., 2012, apresentou alterações positivas na flexibilidade, redução dos níveis de dor e melhora postural.

Estes dois estudos, expõe grupos semelhantes, com a divergência entre a melhora do quadro funcional, e ambos comprovam a melhora do quadro algico, como também evidenciado pelos autores Silva et al., 2018 e Machado et al., 2021. Sendo que, o método pilates não apresenta superior a demais métodos utilizados no contexto fisioterápico.

Fretta et al., 2017 ao realizar seu estudo de caso com quatro participante de ambos os sexos, observou que a intervenção com o método Pilates não influenciou na Qualidade de Vida, porém houve uma melhora da dor, nas variáveis, dor na atividade geral, no humor, na habilidade de caminhar, no trabalho, no sono e no modo de apreciar a vida dos pacientes. Resultados que, o método Pilates é uma forma eficaz de tratamento conservador.

Porém, relativo à qualidade de vida, o estudo apresentado por Fretta et al., 2017, demonstrou os resultados semelhantes no Grupo de Intervenção e Grupo Controle, sendo uma possível justificativa seria que ambos participante são de classe econômica elevada e com maiores níveis de escolaridade.

As evidências dos estudos descritos acima, confirmam suas semelhanças no quesito – eficácia do Método Conversador para tratamento de lombalgia, como também outros prejuízos advindos da Hérnia de Disco Lombar.

Dentre as divergências encontram-se: Machado, et al., 2021 e Silva et al., 2024 os participantes que foram submetidos ao método Pilates não apresentaram diferença significativas, quanto aos demais métodos conversadores fisioterápicos; Silva et al., 2024 e Lopes et al., 2012, os participantes não obtiveram melhora da sua funcionalidade; Fretta et al., 2017 em seu estudo não houve melhora na qualidade de vida dos participantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os indivíduos portadores Hérnia de Disco Lombar relatam como principal sintoma a dor, o que motivam a buscar alternativas para melhora do quadro clínico, por vezes impossibilitando desenvolver suas atividades de vida diária. E os métodos conservadores estão entre as escolhas desta população, por quanto desempenham resultados significativos.

Os estudos apresentados evidenciam que, o método pilates é um dos métodos conservadores eficaz quando trata-se de Hérnia de Disco Lombar, lombalgia e quadro álgico, sendo que os resultados não diferem entre sexo, idade ou escolaridade. Apesar das limitações existentes, como restrição do número de participantes, como também o abandono durante a realização do estudo, não interfere nos resultados encontrados.

O presente estudo torna-se relevante aos profissionais de saúde, que primordialmente necessitam da busca continua por conhecimento, uma vez que, conhecer métodos, além do medicamentoso, proporciona um caminho para melhora qualidade de vida dos portadores de dores crônicas. E este, tem com objetivo evidenciar os resultados obtidos através de evidencias científicas, a eficácia de uma conduta terapêutica sob a condição de um portador de lombalgia, Hérnia de Disco lombar, dor crônica.

REFERENCIAS

COTA, S. A; FERREIRA, T. V. O método de pilates na reabilitação de pacientes com hérnia de disco lombar: revisão bibliográfica. **Revista Saúde dos Vales**. 2022.

FRETTA, T. B.; VIEIRA, M. C. S.; SEEMANN, T.; GUIMARÃES, A.C. A. Eficácia do método Pilates na qualidade de vida e dor de portadores de hérnia de disco lombar L4-L5. **Rev. Fisioterapia Brasil**. v. 18; n. 5; p. 650-656; 2021.

JESUS, D. K. G; CASAROTTO, V. J. Intervenções fisioterapêuticas utilizadas na regressão e diminuição da sintomatologia da hérnia discal lombar: uma revisão da literatura. **Rev. Da saúde da Ajes**. v. 5; n. 10; jul./dez. 2019.

LOPES, C. R.; GONSAGA, F.; OKAMOTO, K.; MOTA, G. R.; VIANA, H. B.; TESSUTTI, L. S. O método Pilates no tratamento da hérnia de disco. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v.6, n.35, p.506-510. Set./Out. 2012.

MACHADO, E. M.; CAETANO, C. B.; FREITAS, L. M., SOUZA, C. H.; SANTOS, M. M. A efetividade do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica: ensaio clínico randomizado. **Rev. Acta Fisiatr.** v. 28; n. 4; p. 214-220. 2021.

MARINHO, P. D. M; FERRO, T. N. L; ALVES, A. S. S. Método pilates como alternativa fisioterapêutica para melhoria da qualidade de vida de pacientes acometidos pela hérnia de disco lombar: revisão integrativa. **Rev. Ciências da Saúde.** v. 11; n. 11. 2022.

PERFEITO, R. S. MARTINS, E. Hérnia de Disco Lombar: etiologia, diagnóstico e tratamentos mais utilizados. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde.** v. 5; n. 3; p. 58-65, Dez. 2020.

SANTANA, Y. M. **A atuação da fisioterapia na dor crônica em pacientes com hérnia de disco lombar.** Orientador: Fábio Luiz Oliveira de Carvalho. 2021. 63 f. TCC (Graduação) curso de graduação em Fisioterapia - Centro Universitário AGES. 2021.

SILVA, R. S. **Comparação de técnicas fisioterapêuticas em pacientes com hérnia de disco lombar.** Orientadora: Ana Cristina Sakamoto. 2019. 34 f. TCC (Especialização) Curso Pós-Graduação em Fisioterapia - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais. 2019.

SILVA, R. S.; SPINOSO, D. H.; NAVEGA, F. R. F.; YAMADA, P. A. Efeito do método pilates na dor, capacidade funcional e qualidade de sono de mulheres com hérnia de disco lombar. **Revista Ciências da Saúde.** v. 28, abr.2024.

SILVA, P. H. B.; SILVA, D. F.; OLIVEIRA, J. K. S.; OLIVEIRA, F. B. Efeito do método Pilates no tratamento da lombalgia crônica: estudo clínico, controlado e randomizado. **Brazilian Journal of Pain – BrJp.** v. 7; 2024.