

EFEITOS DE UM MÉTODO CONSERVADOR COMO TRATAMENTO DE PACIENTES COM ESCOLIOSE: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

EFFECTS OF A CONSERVATIVE METHOD AS THE TREATMENT OF PATIENTS WITH SCOLIOSIS: BIBLIOGRAPHIC REVIEW

Debora Franco de Souza
Bervian¹
Anderson Cristian de Souza²

RESUMO

Introdução: Pilates é um tipo de tratamento conservador para escoliose com benefício de trabalhar a autocorreção postural, para evitar que a curvatura da coluna aumente. **Objetivo:** analisar a eficácia do Método Pilates em pacientes com escoliose. **Método:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, utilizando as bases de dados: PEDro, Scielo, PubMed, dentre os anos 2017 a 2021, relatando sobre o método pilates em indivíduos portadores de escoliose. **Resultados:** Foram selecionados na íntegra 3 artigos para realizar a revisão, após uma busca e análise criteriosa na base de dados. **Conclusão:** Diante da pesquisa realizada, verificou-se entre os dados obtidos e avaliados que a intervenção fisioterapêutica conservadora utilizando o método pilates atingiu o objetivo esperado.

Palavras-chave: Escoliose, Tratamento Conservador, Postura, Intervenção Fisioterapêutica.

ABSTRACT

Introduction: Pilates is a type of conservative treatment for scoliosis with the benefit of working on postural self-correction, to prevent the curvature of the spine from increasing. **Objective:** to analyze the effectiveness of the Pilates Method in patients with scoliosis. **Method:** This is a bibliographic review, using the databases: PEDro, Scielo, PubMed, from 2017 to 2021, reporting on the pilates method in individuals with scoliosis. **Results:** Three articles were selected in full to carry out the review, after a careful search and analysis of the database. **Conclusion:** In view of the research carried out, it was found among the data obtained and evaluated that the conservative physical therapy intervention using the pilates method reached the expected objective.

Keywords: Scoliosis, Conservative Treatment, Posture, Physiotherapy Intervention.

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso, Brasil; E-mail: deborafrancob786@gmail.com.

² Fisioterapeuta, professor do curso de fisioterapia da faculdade vale do Juruena - AJES. Juína Mato Grosso. Email: anderson.cristian@ajes.edu.br.

INTRODUÇÃO

A coluna vertebral é uma das principais estruturas do corpo humano. É uma haste óssea, flexível que é formada por estruturas sobrepostas, que são denominadas de vértebras (SANTOS *et al.*, 2021).

As vértebras, são unidas por discos intervertebrais, que são estruturas fibrocartilaginosas, além disso, existe a presença de ligamentos e músculos que fazem a sustentação da coluna vertebral. Toda essa estrutura, se divide da seguinte maneira, em coluna cervical (7 vértebras), torácica (12 vértebras), lombar (5 vértebras), sacral (5 vértebras fundidas) e coccígea (4 vértebras fundidas), totalizando 33 vértebras.(ALBUQUERQUE *et al.*, 2019).

Com todo esse engajamento fisiológico existem algumas patologias relacionadas a coluna, a escoliose, por exemplo, é uma patologia que ocorre na coluna vertebral, que se dá por tipo de desvio ou curvatura anormal dessa estrutura, que tem efeitos estéticos e/ou fisiológicos, que podem trazer graves consequências a longo prazo, para o indivíduo portador. (CRISTANTE *et al.*, 2021).

A curvatura pode se localizar em áreas diferentes da coluna vertebral, e pode até se manifestar em mais de 1 região na coluna. esse tipo de patologia pode surgir por motivos genéticos, ou seja, a pessoa nasce com essa disfunção, ou pode adquiri-la com o tempo por má postura (ARAUJO *et al.*, 2012).

O cuidado com uma boa postura é extremamente importante, por isso, a autocorreção postural faz parte de um tratamento conservador para escoliose, a boa postura tem como objetivo, benefício estético, além de ser importante para que o corpo funcione de maneira correta e engajada, como uma engrenagem trabalhando em conjunto, e para proteger o corpo de deformidades e possíveis lesões progressivas como a escoliose. (COSTA *et al.*, 2019).

Para quem sofre com a escoliose, o método pilates é um tipo de tratamento conservador, que tem como benefício, trabalhar a autocorreção postural, para evitar que a curvatura da coluna aumenta, mantendo uma boa flexibilidade e mobilidade articular (NOGUEIRA *et al.*, 2019).

Sendo assim, o indivíduo que pratica pilates irá trabalhar o fortalecimento muscular e alongamento, minimizando os aspectos morfológicos da escoliose. O presente trabalho tem como afinidade analisar a eficácia do Método Pilates em pacientes com escoliose.

METODOLOGIA

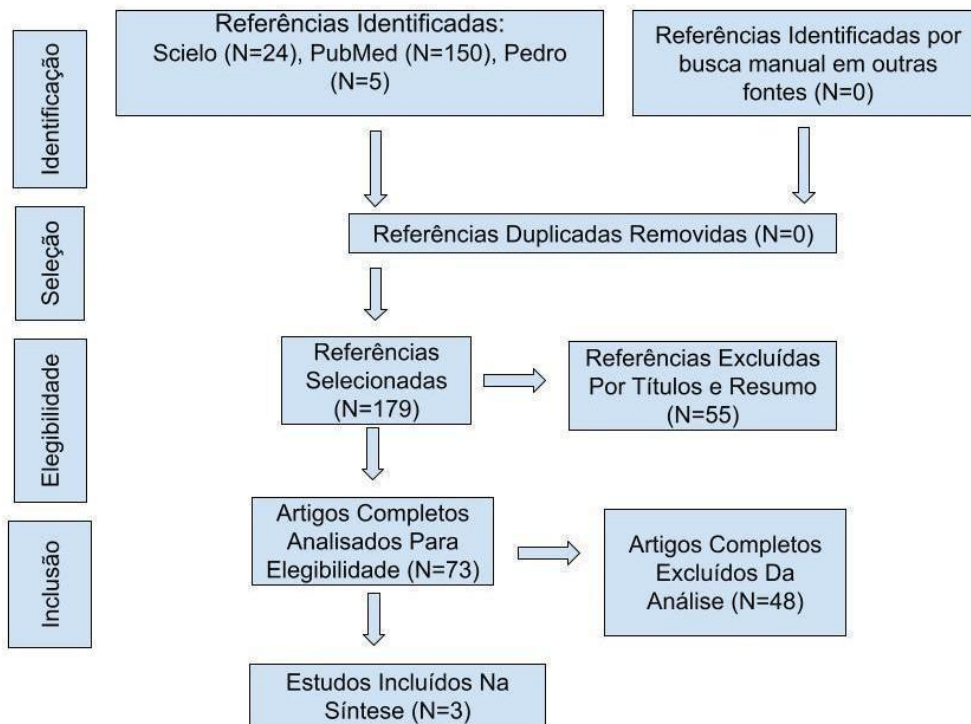
O presente estudo trata-se de um levantamento bibliográfico com abordagem qualitativa sobre a eficácia da fisioterapia na reabilitação da escoliose a partir do método pilates.

Para critérios de inclusão foram selecionados artigos português e inglês, a partir dos anos 2017 a 2021, utilizando os seguintes descritores: “escoliose”, “postura”, “tratamento conservador”. Os critérios de exclusão foram artigos em outros idiomas, estudos de revisão bibliográfica, teses, monografias, dissertações e artigos que não correspondem ao assunto abordado.

Para levantamento de dados do estudo foram utilizados a base de dados: Scientific electronic library online (SCIELO), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (PUBMED), Physiotherapy evidence database (PEDro). Onde foram encontrados 179 artigos no total, sendo eles, 24 no Scielo, 150 na PubMed e 5 no PEDro. De todos os artigos encontrados, 55 artigos foram excluídos pelo título e/ou resumo, totalizando 73 textos completos em potencial. Nestes estudos foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão citados anteriormente, restando 3 artigos para análise, como demonstrado na tabela abaixo (Figura 01).

Após análise e delimitação das obras, foi realizada a leitura, organização do material e a sistematização dos artigos em categoria (Figura 02).

Figura 01 – Fluxograma Da Pesquisa Da Literatura



Fonte: Autoria Própria, 2022.

Figura 02 – Tabela com os artigos encontrados na pesquisa bibliográfica.

ARTIGO	TÍTULO	AUTOR/ANO	OBJETIVO	MÉTODO	RESULTADOS	CONSIDERAÇÕES FINAIS
1	O efeito do treinamento de exercícios de pilates para escoliose na melhora da deformidade da coluna vertebral e qualidade de vida	GOU et al., 2021	Verificar se o treinamento com exercício de pilates é uma terapia eficaz para a escoliose.	Revisão sistemática de metanálise de ensaios clínicos controlados randomizados.	O Resultado do estudo foi positivo em relação ao exercício de pilates na redução do ângulo da rotação de tronco, nível de dor, na melhora da amplitude de movimento e qualidade de vida em pacientes com escoliose.	O artigo concluiu que o pilates é eficaz para a melhora da escoliose, porém ainda tem poucos estudos em relação a sua efetividade .

2	Aplicação do Método pilates na fisioterapia: Uma revisão sistemática na base de dados PEDro	Barrocal et al., 2019	Aplicação do método pilates na fisioterapia para verificar em quais áreas o método está sendo utilizado em avaliação da qualidade metodológica dos estudos.	Trata-se de um estudo de Revisão Sistemática	Foi avaliado em qual área o método pilates foi mais usado como forma de tratamento conservador da escoliose.	O artigo mostrou que o pilates é um tratamento confiável e seguro para tratar a dor na coluna devido a presença de escoliose.
3	Recursos fisioterapêuticos nos desvios posturais da coluna vertebral: uma revisão integrativa	Freitas, Medeiros, Câmara., 2020.	O objetivo deste estudo foi analisar as principais técnicas fisioterapêuticas e seus benefícios para o tratamento da escoliose	Revisão Integrativa	O estudo mostrou que as técnicas de pilates, reeducação postural global (RPG) isostretching, método Klapp e cinesioterapia são eficazes para o tratamento da escoliose	O artigo mostrou que o método pilates é benéfico para o tratamento da escoliose.

RESULTADOS

O artigo 01 retrata um estudo metanálise de ensaios clínicos randomizados encontrados nas bases de dados medline, embase, pubmed, scopus, CINSHL, PEDro, Cochrane library, baidu, scholar e green medical. Os critérios de inclusão foram selecionados indivíduos com qualquer tipo de escoliose homens e mulheres. Os critérios de exclusão foram indivíduos que tinham escoliose mais continham lesões congênitas, estruturais e intersticiais, neurofibroma e neuromusculares.

A Intervenção do método consiste na aplicabilidade do exercício do pilates, restabelecendo a flexibilidade e a qualidade de vida de um modo geral, onde pratica-se a força, coordenação motora, e mobilidade articular, todas essas modalidades estão relacionadas à concentração de uma respiração exercida corretamente, e a correção postural. O pilates é um método utilizado como um tipo de tratamento conservador, proporcionando melhoria aos pacientes com algias, e que possuam deformidades posturais, a prática do pilates além de exercitar o corpo todo também pode ajudar na correção de curvaturas anormais da coluna, as evidências relatam que quanto mais o pilates for praticado melhor será a evolução do paciente.

O estudo mostrou que a técnica do método pilates tem uma eficácia significativa na redução da dor, diminuição do ângulo da curvatura da coluna e traz melhoras na qualidade de vida.

O artigo 2 retrata um estudo de revisão sistemática, encontrado na base de dados PEDro, sobre a aplicação do método pilates para averiguar em quais áreas o método está sendo utilizado para realizar uma avaliação da qualidade metodológica desses estudos.

Os critérios de inclusão foram estudos indexados na base de dados pedro, ECAs sobre a técnica pilates e em idioma inglês, os assuntos abordados no estudos foram área gerontológica, musculoesqueléticas, cardio respiratória, neurológica, saúde da mulher e outras áreas como oncológicas. Os critérios de exclusão não foram utilizados nesta pesquisa.

A intervenção consiste numa comparação de estatísticas dos estudos encontrados para verificar qual método é mais utilizado e benéfico para o

tratamento da escoliose. Dentre as pesquisas encontradas, o artigo relata que o pilates foi a melhor intervenção para tratar a dor e trabalhar a flexibilidade.

O artigo 3 trata-se de um estudo de revisão integrativa, encontrado na base de dados Medline, Lilacs e Scielo, sobre as técnicas de pilates, RPG, Isostretching, método klapp e cinesioterapia. Os critérios de inclusão foram estudo que abordavam sobre o recurso fisioterapêutico aplicado em sujeitos com escoliose, estar disponíveis nas plataformas eletrônicas e que foram publicadas nos anos de 2009 a 2019 sendo na língua portuguesa. Para exclusão foram estudos que não se abordavam sobre o tema proposto.

Foi encontrados estudos que aplicam técnicas de pilates, RPG, isostretching, método Klapp e cinesioterapia para verificar quais desse métodos eram mais eficaz como tratamento de escoliose, demonstrando quais os benefícios que cada técnica oferecia, sendo elas: melhora da postura, alinhamento a coluna vertebral, melhora da flexibilidade, diminuição da intensidade de dor, melhorando a assimetria do tronco, alinhamento postural da cabeça, escápulas ombros, tronco, ângulo de tales, abdome e pelve aumentando as forças dos músculos e a redução do ângulo da escoliose.

Portanto, o presente estudo concluiu que o pilates como tratamento conservador da escoliose é de suma importância pois auxilia na progressão da escoliose, diminuição da algia da melhora da flexibilidade e postural.

DISCUSSÃO

Diferentes tipos de estratégias de tratamento têm sido sugeridas para escoliose. De acordo com Medeiros (2020), o estudo citou que o método pilates contém estudos limitados, porém de acordo com os artigos encontrados podemos verificar que o pilates auxilia na redução do grau da escoliose medida pelo ângulo de cobb, trabalha a flexibilidade e reduz a dor.

Araújo *et al.* (2010) relatam que algumas propriedades benéficas prevenindo lesões, alívio de dores musculares, auxiliando na flexibilidade, alinhamento postural, melhora da circulação sanguínea, e assim reabilitando a coordenação motora e consciência corporal.

Petrini (2015) evidencia os tratamentos para escoliose, incluindo *isostretching*, pilates, RPG, e quiropraxia tem eficácia na escoliose porém varia o grau e o tipo de escoliose que o indivíduo possui. No entanto, no estudo de

Contin *et al.* (2016) avalia-se que o tratamento conservador relacionado ao método pilates na escoliose é eficaz, entretanto associado às outras técnicas traz ainda mais benefícios para redução do grau escoliótico.

De acordo com Santos (2021) corrobora-se o efeito positivo que o pilates traz para a escoliose, além disso aborda outros benefícios como aumento da autoestima e redução de risco de depressão.

Moura et al.,(2014) evidência sobre o tratamento do pilates em curto prazo, verificando a flexibilidade e alterações posturais. O estudo aplicou 12 sessões do pilates tanto no solo quanto nos acessórios, onde após a aplicação da intervenção obteve efeito positivo no resultado final. Porém Fonseca (2017) avaliou o pilates na escoliose, no entanto este estudo não contém efeitos positivos mas alcançou melhora no perfil postural pois contém fatores que regrediram a melhora clínica.

Vasconcelo demonstrou em 2019, que o pilates tem como objetivo prevenir a progressão da escoliose, manuseando exercícios específicos como “Power House” no qual o exercício centraliza a força fortalecendo a coluna uma vez que, é o principal afetado pela patologia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da pesquisa realizada, verificou-se entre os dados obtidos e avaliados que a intervenção fisioterapêutica conservadora utilizando o método pilates atingiu o objetivo esperado, no entanto é necessário para o indivíduo portador de escoliose manter a prática contínua do método, evitando a regressão da melhora postural adquirida após as intervenções, porém precisa-se de mais estudos na área para potencializar a aplicabilidade do pilates na escoliose.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, Ana Paula Oliveira Becker; ALVARENGA, Luiz Fernando. A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES COMO FORMA DE PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS, MANUTENÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE. **Revista Scientia Alpha**, v. 2, n. 02, 2020.

ARTIOLI, Dérick Patrick; BERTOLINI, Gladson Ricardo Flor. Isostretching: avaliação, aplicação e resultados. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 3, p. 168-175, 2014.

ARAÚJO, Maria Erivânia Alves de et al. Redução da dor crônica associada à escoliose não estrutural, em universitárias submetidas ao método Pilates. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 16, n. 4, p. 958-966, 2010.

BARROCAL, Juliana et al. Aplicação do método Pilates na Fisioterapia: uma revisão sistemática na base de dados PEDro. **Fisioterapia Brasil**, v. 18, n. 2, p. 223-248, 2017.

BENITES, Vinicius De Meldau. Análise comparativa dos principais tratamentos cirúrgicos realizados em pacientes portadores de Escoliose congênita. 2019.

CANDOTTI, Cláudia Tarragô et al. Efeitos do Mat Pilates sobre hipercifose torácica de Scheuermann e escoliose combinada de um adolescente: um estudo de caso. **Fisioterapia Brasil**, v. 17, n. 1, p. 72-78, 2016.

CRISTANTE, Alexandre Fogaça et al. Escoliose degenerativa do adulto. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 56, p. 1-8, 2021.

DE MOURA, Pâmela Miotti et al. Efeito do método Pilates sobre a escoliose idiopática: estudo de caso. **Scientia Medica**, v. 24, n. 4, pág. 391-398, 2014.

DE OLIVEIRA SANTOS, Givanildo et al. Os efeitos do Pilates em adolescentes com escoliose idiopática diagnosticada-uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 8738-8747, 2021.

DE OLIVEIRA, Lúcia José; HORODÉSKI, Jaqueline Sueli. Efeito do método Pilates® na redução do grau de escoliose em paciente com Osteocondrose-Estudo de Caso. **Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar**, v. 2, n. 1, p. 44-58, 2013.

DIAS, Tamyres Bindá; MEJIA, Dayana Priscila Maia. Incidência de escoliose em crianças de 12 a 15 anos em idade escolar. **Pós-graduação em Fisioterapia em Reabilitação na Ortopedia e Traumatologia com ênfase em Terapia Manual-Faculdade Ávila [updated 2013 Jan, 2013]**.

DOS SANTOS ARAUJO, Alisson Guimbala. Incidência de escoliose com excesso de carga nas mochilas em crianças de 6 a 10 anos. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 11, n. 2, p. 105-110, 2012.

FERREIRA FONSECA, Arianne et al. Efeitos do método Pilates sobre o perfil e a percepção postural em crianças. **Fisioterapia Brasil**, v. 18, n. 4, 2017.

FREITAS, Maria Gerlane; DE MEDEIROS, Sarar Maria Lopes; CÂMARA, Gislainy Luciana Gomes. Recursos fisioterapêuticos nos desvios posturais da coluna vertebral: uma revisão integrativa. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 10, n. 2, p. 355-364, 2020.

MEDEIROS, Daniele Rocha; GONZALES, Ana Inês; SILVA, Marcelo Faria. EFEITOS DO EXERCÍCIO DO MÉTODO PILATES NA ESCOLIOSE NÃO ESTRUTURAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA. **Revista Eletrônica Estácio Saúde**, v. 9, n. 1, p. 24-31, 2019.

PETRINI, Ana Claudia et al. Fisioterapia como método de tratamento conservador na escoliose: uma revisão. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 6, n. 2, p. 17-35, 2015.