

Pilates na reabilitação de pacientes com hérnia de disco

Amanda de Freitas Alves, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Margareth Ferreira, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil

Elaine Cristina Costa Lopes, Docente do Curso de Fisioterapia, Centro
Universitário Integrado, Brasil, elaine.costa@grupointegrado.br

INTRODUÇÃO

A dor lombar é considerada um importante problema de saúde pública, sendo uma das principais causas de incapacidade funcional e afastamento do trabalho no Brasil e no mundo. Dentre as condições que mais contribuem para esse cenário, destaca-se a hérnia de disco, caracterizada pelo deslocamento do material discal para além de seus limites anatômicos, o que pode causar compressão nervosa e sintomas como dor aguda e parestesia (Neto, 2010; Silva e Santos, 2013). Esta pesquisa delimita-se ao estudo da reabilitação física desses pacientes, focando especificamente na aplicação do método Pilates como intervenção terapêutica central.

Historicamente, o manejo da hérnia discal priorizava o repouso, porém, evidências contemporâneas demonstram que a inatividade pode agravar a atrofia muscular. A transição para um modelo de tratamento ativo, baseado no movimento controlado, é essencial para restaurar a estabilidade da coluna. Nesse sentido, o fisioterapeuta utiliza exercícios que respeitem a integridade biomecânica, promovendo o fortalecimento necessário para a proteção discal (Brasil, 2014; Oliveira, Souza e Pereira, 2016).

Ademais, é imperativo ressaltar que a abordagem fisioterapêutica moderna deve transcender os achados puramente radiológicos, priorizando a avaliação cinético-funcional do indivíduo. Muitas vezes, a presença de uma hérnia de disco em exames de imagem não correlaciona-se diretamente com o nível de dor, o que torna o diagnóstico funcional clínico o pilar para a escolha da melhor conduta. O fortalecimento muscular guiado e o restabelecimento da mobilidade articular tornam-se, portanto, os objetivos primordiais para evitar a recorrência dos sintomas e a necessidade de procedimentos invasivos (Costa, 2018; Santos *et al.*, 2021).

A relevância deste estudo justifica-se pelo alto índice de prevalência da patologia e pelo impacto negativo na qualidade de vida. No âmbito da Fisioterapia, é fundamental validar métodos que ofereçam resultados duradouros na estabilização da coluna, indo além do alívio momentâneo dos sintomas (Costa, 2018; Silva e Souza, 2020). O Pilates apresenta-se como uma estratégia

promissora por trabalhar o fortalecimento do core e a reeducação postural simultaneamente.

Diante do exposto, o objetivo geral deste trabalho é analisar os efeitos do método Pilates na reabilitação de indivíduos com hérnia de disco. Como objetivos

específicos, busca-se compreender os mecanismos de estabilização segmentar e identificar os protocolos de exercícios mais eficazes (Almeida *et al.*, 2019; Barbosa, Lima e Rocha, 2020).

MÉTODO

Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo, que corresponde a uma etapa inicial do Trabalho de Conclusão de Curso de Fisioterapia, sendo este resumo expandido um recorte parcial do estudo que será desenvolvido e apresentado integralmente ao final do ano. A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando como descritores os seguintes termos combinados por meio de operadores booleanos: "Fisioterapia", "Hérnia de Disco", "Pilates", "Reabilitação".

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos científicos disponíveis na íntegra, publicados nos últimos 16 anos, nos idiomas português e inglês, que abordassem diretamente a temática proposta. Foram excluídos estudos duplicados, artigos que não apresentavam relação com o objetivo da pesquisa, bem como aqueles sem acesso ao texto completo de forma gratuita. Foram identificados 32 artigos nas bases de dados consultadas, dos quais 19 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão estabelecidos, resultando em um total de 13 estudos incluídos na análise.

A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, por meio da leitura analítica dos textos selecionados para a extração de informações pertinentes aos objetivos do estudo. Os dados foram organizados em categorias temáticas, abrangendo desde as definições fisiopatológicas da hérnia de disco até as aplicações práticas e biomecânicas do método Pilates na reabilitação física. Esta sistematização permitiu a síntese das principais evidências científicas e a construção do embasamento teórico necessário para a sustentação das inferências apresentadas nesta fase inicial da pesquisa (Biancolino *et al.*, 2012; Costa, 2018).

REVISÃO DE LITERATURA

A prevalência das patologias da coluna vertebral apresenta números alarmantes em escala global. Estima-se que cerca de 80% da população mundial sofrerá ao menos um episódio de dor lombar incapacitante ao longo da vida, sendo a hérnia de disco uma das etiologias mais frequentes (Neto, 2010). No Brasil, dados do Ministério da Saúde indicam que as doenças da coluna são a segunda maior causa de afastamento do trabalho, gerando um impacto socioeconômico

significativo e sobrecarregando o sistema público de saúde (Brasil, 2014). Regionalmente, estudos em clínicas de fisioterapia demonstram que a busca por reabilitação para hérnia discal lidera a procura por atendimentos ortopédicos, evidenciando a magnitude do problema na prática clínica local (Silva e Santos, 2013).

Anatomicamente, a hérnia de disco ocorre quando o núcleo pulposo se projeta através do anel fibroso, podendo resultar em compressões radiculares. Esse processo degenerativo ou traumático altera a biomecânica da coluna, levando a compensações posturais e inibição da musculatura estabilizadora profunda (Oliveira, Souza e Pereira, 2016). O diagnóstico precoce e a intervenção fisioterapêutica conservadora são fundamentais para evitar a progressão para quadros cirúrgicos, sendo o método Pilates uma das ferramentas mais indicadas para a restauração da integridade estrutural da coluna vertebral (Costa, 2018).

O método Pilates atua através de seis princípios básicos: centralização, concentração, controle, precisão, respiração e fluidez. Na reabilitação da hérnia de disco, a centralização ou o fortalecimento do Powerhouse é o pilar principal, pois promove a estabilização segmentar necessária para reduzir a carga sobre os discos intervertebrais afetados (Barbosa, Lima e Rocha, 2020). Segundo Almeida *et al.* (2019), a ativação coordenada dos músculos transversos do abdome e multifídeos cria uma pressão intra-abdominal que atua como um suporte interno para a região lombar.

Evidências científicas recentes demonstram que pacientes submetidos ao Pilates apresentam melhora significativa na escala visual analógica (EVA) de dor e no índice de incapacidade de Oswestry. A prática do método não foca apenas no sintoma isolado, mas na reorganização de toda a cadeia cinética, o que favorece a flexibilidade e a mobilidade neural muitas vezes comprometida pela compressão discal (Santos *et al.*, 2021). Dessa forma, a reabilitação se torna mais eficiente ao devolver ao paciente a confiança para realizar movimentos de vida diária sem o medo da dor (Oliveira, Souza e Pereira, 2016).

Considerando que este estudo está em fase inicial de construção, a revisão final do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) será estruturada nos seguintes subtópicos: 1) Anatomia e Fisiopatologia do Disco Intervertebral; 2) Princípios Biomecânicos do Método Pilates; 3) Protocolos de Exercícios de Solo vs. Aparelhos na Hérnia de Disco; 4) Análise Comparativa entre Fisioterapia Convencional e Pilates; e 5) Qualidade de Vida e Prevenção de Recidivas (Costa, 2018; Almeida *et al.*, 2019). Esta organização servirá como base para o aprofundamento teórico e análise dos resultados que serão consolidados ao final do ano letivo (Biancolino *et al.*, 2012).

A base biomecânica que sustenta a utilização do Pilates na hérnia de disco reside na estabilização segmentar dinâmica. Ao contrário de exercícios de fortalecimento global, o método enfatiza a contração sinérgica entre o transverso do abdome e os multifídeos, criando uma "cinta" de proteção que reduz o cisalhamento nos discos comprometidos (Neto, 2010; Silva e Santos, 2013). De acordo com Oliveira, Souza e Pereira (2016), essa ativação não apenas protege a estrutura discal durante o movimento, como também auxilia na reabsorção de edemas inflamatórios locais através da melhora da circulação e oxigenação dos tecidos adjacentes à lesão.

Além do fortalecimento, a flexibilidade e a mobilidade neural desempenham papel crucial na recuperação funcional desses pacientes. Exercícios de alongamento axial e descompressão, característicos do Pilates, ajudam a reduzir a pressão interna nos forames intervertebrais, aliviando sintomas de radiculopatia e parestesia (Costa, 2018). Estudos indicam que a prática regular promove a reorganização das fibras de colágeno no disco, favorecendo a cicatrização do anel fibroso e prevenindo novas extrusões em segmentos

adjacentes (Almeida *et al.*, 2019; Silva e Souza, 2020).

Os resultados clínicos observados na literatura apontam que a intervenção com Pilates apresenta uma taxa de satisfação superior quando comparada ao repouso ou ao tratamento medicamentoso isolado. A melhora na Escala Visual Analógica (EVA) de dor e a redução no índice de incapacidade funcional permitem que o indivíduo retome suas atividades laborais e de vida diária em um período menor (Barbosa, Lima e Rocha, 2020). Segundo Santos *et al.* (2021), a educação em neurociência da dor, quando integrada aos princípios do método, potencializa a autoconfiança do paciente, reduzindo o medo do movimento (cinofobia) que frequentemente acompanha os portadores de hérnia discal.

Como este estudo está em fase inicial de construção, o esqueleto do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) final será estruturado para aprofundar as evidências encontradas nesta etapa. A organização futura contemplará capítulos específicos sobre: 1) A fisiopatologia da degeneração discal na era moderna; 2) Diferenças biomecânicas entre o Pilates solo e em aparelhos; 3) Análise de protocolos para as fases aguda e crônica; e 4) O impacto do método na economia da saúde e prevenção de cirurgias (Neto, 2010; Costa, 2018). Essa síntese servirá de base sólida para a análise crítica que será apresentada na versão final do estudo (Barbosa, Lima e Rocha, 2020; Santos *et al.*, 2021).

Conclui-se, nesta análise preliminar, que o sucesso da reabilitação via Pilates depende diretamente da progressão gradual e do respeito à sintomatologia individual de cada paciente. A literatura reforça que a atuação do fisioterapeuta deve integrar o controle motor aos objetivos funcionais específicos do indivíduo, transformando o exercício em uma ferramenta de autonomia e prevenção (Neto, 2010; Barbosa, Lima e Rocha, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Destaca-se que o presente estudo encontra-se em andamento, sendo esta etapa correspondente a uma fase inicial de construção teórica, a qual será aprofundada e consolidada na versão final do Trabalho de Conclusão de Curso. Contudo, até o presente momento, pode-se inferir que a literatura evidencia que o método Pilates é uma intervenção eficaz no tratamento conservador da hérnia de disco, proporcionando redução significativa da dor e melhora da capacidade funcional. O foco no fortalecimento da musculatura estabilizadora profunda e na reeducação postural permite que o paciente retome suas atividades diárias com maior segurança, demonstrando que a integração dos princípios do método à fisioterapia convencional potencializa os resultados da reabilitação.

Ademais, ressalta-se que, embora os resultados iniciais sejam promissores, a continuidade desta pesquisa buscará identificar lacunas na padronização dos protocolos de exercícios para diferentes níveis de compressão discal. Espera-se que a versão final deste estudo forneça um embasamento teórico ainda mais robusto para profissionais da área, auxiliando na tomada de decisão clínica baseada em evidências. A consolidação destes dados será fundamental para reafirmar a importância de abordagens fisioterapêuticas ativas e individualizadas, que visem não apenas o alívio sintomático, mas a prevenção

de recidivas e a promoção da saúde a longo prazo.

PALAVRAS-CHAVE: Fisioterapia. Hérnia de disco. Método Pilates. Reabilitação funcional.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. R. *et al.* Efeitos do Pilates na coluna vertebral: uma revisão. **Revista de Fisioterapia**, v. 10, n. 2, p. 45-58, 2019.

BARBOSA, L.; LIMA, M.; ROCHA, F. Pilates e saúde funcional. **Revista Brasileira de Reabilitação**, São Paulo, v. 15, p. 102-115, 2020.

BIANCOLINO, C. A. *et al.* Protocolo para Elaboração de Relatos de Produção Técnica. **Revista de Gestão e Projetos**, v. 3, n. 2, p. 294-307, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de promoção da saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

COSTA, E. C. C. **Princípios do Pilates na Fisioterapia**. São Paulo: Manole, 2018.

NETO, J. S. **Reabilitação física nas patologias discais**. Rio de Janeiro: Atheneu, 2010.

OLIVEIRA, A. P.; SOUZA, J. C.; PEREIRA, M. F. Pilates na hérnia de disco lombar. **Revista de Geologia**, Fortaleza, v. 19, n. 2, p. 253-261, 2016.

SANTOS, F. *et al.* Funcionalidade e qualidade de vida na reabilitação física. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 55, p. 1-9, 2021.

SILVA, M. A.; SANTOS, J. C. Promoção da saúde e coluna vertebral. **Revista Brasileira de Geriatria**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 4, p. 1-10, 2013.

SILVA, M. A.; SOUZA, J. C. Promoção da saúde em idosos na atenção primária. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 4, p. 1-10, 2020.