

A INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES EM MULHERES NA FASE DO CLIMATÉRIO: REVISÃO DE LITERATURA

Elitania Souza da Silva*

Jaira Gomes Sousa*

Mayara Sousa Alencar*

Nayane Barbosa Mota**

RESUMO

Introdução: Ao observar e estudar artistas de circo, praticantes de ginástica olímpica, boxe e Yoga, Joseph desenvolveu uma técnica que denominou de Contrologia, ele afirmava que por meio dela, seria possível adquirir o controle total de seu próprio corpo. O método desenvolvido por Joseph Hubertus Pilates visa à prática de atividade física onde há o domínio total e consciente da musculatura, abrangendo movimentos sem dor ou fadiga e tendo como princípios fundamentais concentração, controle, centralização, movimento fluído, precisão e respiração. O climatério é caracterizado como um fenômeno endócrino onde nesse período ocorre a disfunção ovariana (esgotamento dos folículos), nesse período as mulheres costumam apresentar doenças crônicas associadas à senescência, na parte hormonal apresentarão flutuações e instabilidade vasomotora e conseqüentemente ondas de calor, distúrbios de sono e ressecamento vaginal. **Objetivos:** descrever a influência do método Pilates em pacientes na fase do climatério. **Método:** pesquisa qualitativa por meio de revisão bibliográfica de artigos científicos encontrados nos portais Scielo, Capes e LILACS. **Considerações finais:** Observou-se que apesar do estado de senescência, o Pilates torna possível manter a boa capacidade física e mental dessas mulheres.

Palavras-chave: Climatério. Fisioterapia. Pilates.

THE INFLUENCE OF THE PILATES METHOD ON WOMAN IN THE CLIMATERIC PERIOD: LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

Introduction: While observing and studying circus performers, practitioners of Olympic gymnastics, boxing, and yoga, Joseph developed a technique he termed "Contrology," which asserted that it would be possible to gain complete control over his own body. The method developed by Joseph Hubertus Pilates aims at the practice of physical activity where there is total and conscious mastery of the musculature, covering movements without pain or fatigue and having as fundamental principles concentration, control, centralization, fluid movement, precision and breathing. Climacteric is characterized as an endocrine phenomenon where during this period ovarian dysfunction occurs (follicle exhaustion), in this period women

*Graduandas do curso de Fisioterapia da Faculdade Cathedral, Boa Vista-RR

**Especialista em Terapia Intensiva pela Faculdade Inspirar e docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade Cathedral, Boa Vista-RR

usually present chronic diseases associated with senescence, in the hormonal part they present fluctuations and vasomotor instability and consequently heat waves, sleep disturbances and vaginal dryness. Objectives: to describe the influence of the Pilates method on patients in the climacteric phase. Method: qualitative research through a bibliographical review of scientific articles found in the portals Scielo, Capes and LILACS. Final considerations: It was observed that despite the senescence state, Pilates makes it possible to maintain the good physical and mental capacity of these women.

Keywords: Climaterium. Physiotherapy. Pilates.

1 INTRODUÇÃO

Joseph Pilates, de origem alemã, sempre se mostrou adepto ao culto ao corpo e à saúde, mesmo sendo uma criança com diversas enfermidades respiratórias e reumáticas demonstrou extrema determinação para alcançar seus objetivos¹. Durante a Primeira Grande Guerra, no início do século XX deu início ao que chamamos hoje em dia de Método Pilates. Ao observar e estudar artistas de circo, praticantes de ginástica olímpica, boxe e Yoga, Joseph desenvolveu uma técnica que denominou de Contrologia², ele afirmava que por meio dela, seria possível adquirir o controle total de seu próprio corpo e em seguida, com repetições apropriadas dos exercícios, o praticante teria melhora gradual e progressiva do ritmo natural e da coordenação associada às atividades do subconsciente³. Nesse período houve uma enorme valorização dos ginastas alemães e suecos, e, para divulgar a técnica Joseph Pilates entrou em contato com bailarinos profissionais, onde realizava os exercícios com o intuito curar as lesões causadas durante o esporte. Posteriormente o método foi sendo conhecido no âmbito dos atletas e os mesmos deram início à prática regular da atividade². Ao ser transferido para o campo de concentração de Lancaster, encorajou os demais membros a participarem do seu programa de exercícios em solo. O método desenvolvido por Joseph Hubertus Pilates visa à prática de atividade física onde há o controle total e consciente da musculatura, abrangendo movimentos sem dor ou fadiga e tendo como princípios fundamentais concentração, controle, centralização, movimento fluído, precisão e respiração¹.

O climatério é caracterizado como um fenômeno endócrino onde nesse período ocorre a disfunção ovariana (esgotamento dos folículos) e conseqüentemente o hipoestrogenismo progressivo, marcando o início da menopausa^{4,5} onde, ao longo do anos tem se mantido com início em torno dos 50 anos de idade. Nesse período as mulheres passam por mudanças não somente hormonais, mas também psicossociais e físicas. Costumam apresentar doenças crônicas associadas à senescência, na parte hormonal apresentarão flutuações e instabilidade vasomotora e conseqüentemente ondas de calor, distúrbios de sono e ressecamento vaginal. Com relação ao psicossocial podem ocorrer alterações na composição familiar, como o divórcio⁵.

Tratamentos mais humanizados e baseados em evidências clínicas têm tomado cada vez mais espaço no âmbito científico⁴.

Levando em conta a conscientização corporal, o fortalecimento, a flexibilidade e a melhora da autoestima que o Pilates é capaz de prover, questiona-se se haveriam benefícios ao utilizar tal método com mulheres em fase do climatério.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 PILATES

O método Pilates exercita a força, flexibilidade, alongamento, equilíbrio, trabalhando a respiração e o abdômen como centro de gravidade. Joseph Pilates, na década de 1920 desenvolveu sua técnica embasado no conceito de Contrologia, que nada mais é que a consciência do controle muscular dos movimentos do corpo, de acordo com a adequada coordenação corporal, mente e espírito. O princípio fundamental dessa técnica procura manter as curvaturas fisiológicas do corpo desenvolvendo a consciência corporal, restaurando vitalidade, habilidades e graça natural¹.

Quando realizado em solo, o Pilates proporciona condicionamento físico, alinhamento postural, melhora da coordenação, aumento da flexibilidade, alinhamento postural, estabilização lombar sendo assim utilizada tanto na prática de exercício físico como na reabilitação^{6,7}. Também conhecido como Malt Pilates tem por objetivo de trabalhar o corpo de uma maneira global através de exercícios de alongamento e fortalecimento muscular aonde o próprio corpo do indivíduo é o centro de força (Power house) buscando a harmonia entre o corpo e a mente⁶, ou seja, a execução dos exercícios depende da força do próprio corpo para vencer a gravidade⁷.

O método começou a ser utilizado por profissionais de saúde, objetivando a integração do corpo e mente devido causar efeitos positivos em relação ao condicionamento físico esperado, força e flexibilidade. Estudos atuais revelam a efetividade do método Pilates no tratamento de pacientes com lombalgia crônica, devido a preconizar as relações musculares, beneficiando grupos agonistas e antagonistas no trabalho dos músculos estabilizadores⁸.

Estudos vêm sendo realizados sobre os exercícios relacionados ao Pilates, por vezes comparações são idealizadas classicamente em treinos para hipertrofia muscular ou em outras atividades físicas como o tai chi chuan e a yoga⁹.

Para escolha do exercício correto do Pilates é importante conhecer as avaliações biomecânicas durante o condicionamento ou reabilitação física. Dessa forma, o profissional pode saber qual o melhor posicionamento para tratar tal lesão, além de evitar posições ou cargas excessivas para ativar músculos em períodos de recuperação, evitando compensações indesejadas⁹. Os movimentos se iniciam no chamado power house, o centro de força que é composto pelos músculos da parede abdominal posterior, extensores e flexores do quadril e o assoalho pélvico. A contração desse centro de força consiste na contração dos músculos abdominais inferiores somados a coativação dos músculos do assoalho pélvico, aplicando entre 20 a 30% da contração voluntária dos músculos envolvidos¹⁰.

2.2 CLIMATÉRIO

Segundo Beltramini et al., a pré-menopausa, peri-menopausa e pós menopausa formam as divisões do climatério. Após os 40 anos, a pré-menopausa inicia-se com a diminuição da fertilidade durante a vida reprodutiva, enquanto que na peri-menopausa ocorre alterações hormonais caracterizadas por um ano após a última menstruação e dois anos antes da última, necessitando de mudanças de hábitos com relação ao auto cuidado seguindo informações e educação a mulher. Já a pós-menopausa subdivide como precoce ou tardia, inicia-se após o último período menstrual, sendo um ano após esse período¹⁰.

Devido a menor média de tempo de vida, até 1900 as mulheres não costumavam passar pela fase do climatério, ou alcançavam o período, mas o viviam por poucos anos¹¹. Atualmente a média de vida das mulheres no Brasil é de 72,4 anos, ou seja, um terço da vida é vivido durante a fase de climatério, sabe-se também que 33% dessas mulheres sofrem depressão em alguma fase da vida e estudos mostram que 9% das mulheres apresentam depressão durante o climatério¹².

A menopausa é dada como as últimas menstruações de uma mulher, se passa entre os 45 e 50 anos de idade e não deve ser confundida com o climatério que, por outro lado, pode se delongar até os 60 anos, onde ocorre uma baixa progressiva das funções dos ovários, hiperfuncionamento da hipófise anterior, atrofia dos receptores geniais e dos órgãos-alvo para o estrogênio, a falta de atividade física diminui a circulação e conseqüentemente o metabolismo, levando à piora do quadro climatérico¹¹. Devido a atrofia urogenital, tendem a apresentar ressecamento e atrofia do epitélio vaginal, tornando-o frágil, conseqüentemente a dispareunia e urgência miccional, o que leva a queixas na esfera sexual das pacientes e dos cônjuges¹². Estudos mostram que das pacientes que se queixam de alterações na vida sexual, 55% relatam secura vaginal e 32% dispareunia¹³.

A musculatura do períneo é estrógeno dependente, então com o hipoestrogenismo a região se tornará flácida, o que resultará em incontinência urinária. Outro fator para a incontinência urinária é o desuso da musculatura, ou seja, a diminuição de atividade física voltada para a região¹⁴.

Segundo a OMS, o climatério não deve ser um impedimento psicológico nem sexual na vida das mulheres. Estudando os elementos e sintomas característicos de cada paciente, é possível permitir uma melhor qualidade de vida¹⁵.

2.3 PILATES COMO INTERVENÇÃO NA FASE DE CLIMATÉRIO

A prática do Pilates entre mulheres no climatério aumenta a funcionalidade dos músculos do assoalho pélvico através do fortalecimento e alongamento dessa musculatura, aumentando assim a sua flexibilidade e diminuindo a incidência de incontinência urinária^{10,16}.

Estudos feitos sobre a aplicação da cinesioterapia, afirmam a eficácia do exercício na estimulação da musculatura do assoalho pélvico e treino de consciência corporal, devido a função de estabilização dos órgãos pélvicos, agindo na continência fecal e urinária, podendo contribuir na resposta durante as fases sexuais como a excitação e desejo, além da integridade do útero e bexiga¹⁷.

Em 2016, tendo como protocolo de tratamento o método Pilates, BENELI LM e CARVALHO CF realizaram um estudo com quatro mulheres de aproximadamente 51 anos de idade, onde avaliaram oito itens (capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, quadro algico, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental) em forma de questionário. As pacientes deveriam se auto avaliar de 0 a 100, sendo 0 o menor índice de qualidade de vida.¹⁶

A tabela a seguir relata a média dos resultados das pacientes. A primeira avaliação foi realizada antes do início do tratamento e a segunda após três meses de tratamento¹⁸.

Figura 1: Tabela Comparativa

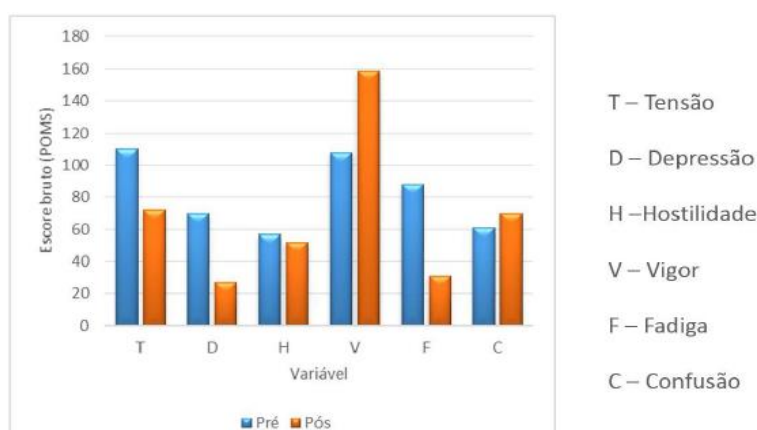
Dominios	1ª Avaliação	2ª Avaliação
Capacidade Funcional	47,5 +/-14,43	77,5 +15,55
Limitação por Aspectos Físicos	37,5 +/-32,27	100 +0
Dor	25,25 +/-10,5	65,83 +12,45
Estado Geral de Saúde	62 +/-8,16	72 +7,07
Vitalidade	40 +/-19,15	76,25 +8,54
Aspectos Sociais	37,75 +/-10,21	87,75 +10,21
Aspectos Emocionais	41,75 +/-50,06	100 +0
Saúde Mental	64 +/-19,6	82 +6,93

Fonte: BENELI LM e CARVALHO CF, 2016

Pode-se observar que, após a intervenção do método Pilates, a média de todos os itens obteve melhora significativa e limitações por aspectos físicos e aspectos emocionais conseguiram alcançar nota 100 no quadro geral ¹⁸.

Em outro estudo utilizando o Pilates e tendo como faixa etária mulheres de 41 a 64 anos de idade, foram coletados dados de 10 mulheres fisicamente inativas com base em um questionário voltado para o humor das mesmas nas fases pré e pós-intervenção fisioterapêutica. A intervenção foi realizada uma vez por semana, totalizando 10 sessões com 50 minutos cada ¹⁹.

Figura 2: Análise de humor



Fonte: ALBUQUERQUE DP et al., 2017.

Sabe-se que a realização do Pilates é capaz de promover diversas alterações fisiológicas que alteram o estado de humor das pacientes em fase de climatério, isso pode ser explicado pela liberação de dopamina, serotonina e noradrenalina. Por meio da pesquisa de ALBUQUERQUE ¹⁹ considera-se afirmar que a melhora no estado de humor é relevante, porém o estado de confusão se mostrou mais elevado após a intervenção. ¹⁹

3 MÉTODO

O seguinte estudo se trata de uma revisão bibliográfica, sendo uma pesquisa qualitativa com o objetivo de descrever a influência do pilates em mulheres na fase do climatério, foram estudados 30 artigos científicos em língua Portuguesa e Espanhola encontrados nos portais Scielo, Capes e lilacs, onde 21 foram inseridos na pesquisa. Como critério de inclusão utilizou-se publicações no período entre 2003 a 2018 que abordassem o tratamento do Método Pilates, excetuando apenas, os trabalhos que apesar de apresentarem data anterior a prevista, não se mostravam ultrapassados para as áreas estudadas, como o livro escrito por Joseph Pilates. Foi utilizado como critério de exclusão, trabalhos em que não apresentavam comprovações científicas sobre os benefícios do pilates baseando-se apenas no conhecimento popular.

4 DISCUSSÃO

Em estudo realizado por Rydeard et al ²⁰ com 39 pacientes com dor lombar crônica, de ambos os sexos. Os participantes foram protocolados com estratégias para ativação de músculos específicos para um tratamento individual, utilizando variáveis padrões de movimentos que relacionam a extensão de quadril para recrutar os músculos abdominais profundos ântero-lateral, assoalho pélvico, glúteo máximo e músculos múltifidos, por meio de treino contínuo no Pilates Reformer e salto- Board durante 4 semanas. Tendo como conclusão

que os exercícios específicos protocolados no tratamento realizados por meio do Pilates visando o controle neuromuscular foi capaz de diminuir a dor e auxiliar na recuperação da incapacidade funcional de certas musculaturas que podem gerar um desequilíbrio harmônico corporal e dessa forma levar às enfermidades como lombalgia crônica, por exemplo. ²⁰

O método pilates é composto por exercícios que trabalham através de contrações concêntricas e excêntricas (Isotônicas), mas principalmente isométricas de acordo com o trabalho do centro de gravidade ou “Power House”, como denominado por Joseph Pilates. Durante os exercícios de expiração associa-se à contração do diafragma, multífido, assoalho pélvico e precisamente transversos do abdômen para ativação do centro de força composto pela musculatura abdominal, paravertebrais lombares e glúteos, sendo esses responsáveis pela estabilidade estática e dinâmica corporal. ²¹

De acordo com Tavella navega et al ⁶, em estudo com 31 mulheres idosas entre 60 e 71 anos, onde 14 foram submetidas às 8 sessões de pilates na modalidade solo e 17 assistiram palestras durante esse período, comprovou-se a eficácia do método pilates solo para a diminuição do grau de hipercifose torácica e para a manutenção do equilíbrio nas mulheres idosas. Durante a fase do climatério o aumento da hipercifose pode ser causado pelo desgaste ósseo das vertebrais e também a osteoporose. Por isso a prática do método pilates por mulheres na fase de envelhecimento melhora o equilíbrio estático e dinâmico proporcionando a estabilidade postural e o equilíbrio, além da hipercifose torácica, tal correção devido a contração dos músculos posturais e abdominais. ⁶

O aumento da flexibilidade é um dos efeitos do pilates solo em mulheres idosas ²³. Glisoi e Girelli, em estudo, relatam que quando realizado de forma correta, a contração da musculatura do assoalho pélvico, auxilia no recrutamento das fibras tipo I e II, melhorando a contração do diafragma, fortalecendo os músculos e ajudando no fechamento da uretra resultando na redução de perda da urina. Para que a fisioterapia tenha efeito esperado, estudos

citam que o exercício deve ser realizado diariamente, dependendo também para o sucesso a relação fisioterapeuta e paciente, e para que haja hipertrofia muscular dessa região, o tratamento deverá ser realizado no período mínimo de três meses ²².

Sobre a flexibilidade o Estudo de Thuane et al, utilizando 22 mulheres idosas (62- 72 anos) observou-se a melhora da flexibilidade nos movimentos flexão de ombro, adução de ombro, abdução de ombro e flexão de quadril nas 15 mulheres idosas que foram submetidas a 24 sessões de pilates com duração entre 50 e 60 minutos, sendo realizadas duas vezes por semana durante 12 semanas, em comparação as mulheres idosas de outro grupo que não praticavam os exercícios. ²³

A co-ativação da musculatura do assoalho pélvico associado a contração dos músculos abdominais inferiores é resultante da ativação do Powerhouse, provocando um aumento da pressão abdominal interior que aplica entre 20 a 30 % da contração voluntária dos músculos selecionados, elevando levemente o assoalho pélvico (AP) sendo capaz de prevenir a incontinência urinária. Atualmente os estudos buscam comprovar os benefícios do Pilates, mas ainda há poucas referências científicas que comprovam a influência dessas técnicas na força de contração do AP, principalmente na fase de transição no período de reprodução das mulheres durante a menopausa e na qualidade de vida do público feminino no período de climatério. ¹⁰

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base em pesquisas recentes realizadas, considera-se afirmar que o Pilates é capaz de promover resultados com bom nível de eficácia para pacientes na fase de climatério. Observou-se que apesar do estado de senescência é possível manter a boa capacidade física e mental dessas mulheres.

O Pilates se mostra como um importante protocolo para mulheres com alterações de humor e físicas, pois evita o desuso da musculatura e aumenta a funcionalidade vasomotora, elevando os níveis de monoaminas e conseqüentemente o estado emocional e não causa dor.

REFERÊNCIAS

- 1 MARTINS, RAS. MÉTODO PILATES: HISTÓRICO, BENEFÍCIOS E APLICAÇÕES REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA. Pontifícia Universidade Católica de Goiás Centro de Estudos Avançados e Formação Integrada, Goiânia. 2013.
- 2 MACEDO, CG et. al. O MÉTODO PILATES NO BRASIL SEGUNDO A NARRATIVA DE ALGUMAS DE SUAS INSTRUTORAS PIONEIRAS. Rev. Pensar a Prática, Goiânia. 2015.
- 3 PILATES e MILLER. O retorno à vida pela Contrologia, p. 121-122. 2015.
- 4 MALHEIROS ESA et al. Síndrome climatérica em uma cidade do Nordeste brasileiro: um inquérito domiciliar. Universidade Federal do Maranhão, São Luís. 2014.
- 5 SILVA VH et al. Fatores associados à autopercepção negativa de saúde em mulheres climatéricas. Rev. Ciência & Saúde Coletiva, Minas Gerais. 2018.
- 6 NAVEGA MT et al. Efeitos do método Pilates Solo no equilíbrio e na hiperreflexia torácica em idosas: ensaio clínico controlado randomizado. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro. 2016.
- 7 SOUZA EF et al. ANÁLISE ELETROMIOGRÁFICA DOS MÚSCULOS RETO FEMORAL E RETO ABDOMINAL DURANTE A EXECUÇÃO DOS EXERCÍCIOS hUNdREd E TEASER DO MÉTODO PILATES. Rev Bras Med Esporte, Porto Alegre. 2012.
- 8 CONCEIÇÃO JS, MERGENER CR. Eficácia do método Pilates no solo em pacientes com lombalgia crônica. Relato de casos. Ver. Dor, São Paulo. 2012.
- 9 OLIVEIRA NTB et al. Análise biomecânica do tronco e pelve em exercícios do método pilates: revisão sistemática. Fisioter Pesq., São Paulo. 2015.
- 10 BERTOLDI JT et al. A influência do método pilates na musculatura do assoalho pélvico em mulheres no climatério: estudo de caso. Rev. do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul. 2015.
- 11 MAGALHÃES MS. FISIOTERAPIA NO CLIMATÉRIO – Objetivos e tratamento. RECCS, Fortaleza. 1995.
- 12 ARAUJO JBS et al. AVALIAÇÃO DA INTENSIDADE DA SINTOMATOLOGIA DO CLIMATÉRIO EM MULHERES: INQUÉRITO POPULACIONAL NA CIDADE DE MACEIÓ, ALAGOAS. Rev. Ciências Biológicas e Saúde, Maceió. 2015.
- 13 PEDRO AO et al. Síndrome do climatério: inquérito populacional domiciliar em Campinas, SP. Rev. Saúde Pública, São Paulo. 2003.
- 14 RAMOS AL, OLIVEIRA AAC. INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES NO CLIMATÉRIO: EFEITOS DOS EXERCÍCIOS DE KEGEL. Rev. Hórus. 2010.
- 15 BEM MICC et al. Climatério e menopausa. Rev. Cubana Med Gen Integrado, Havana. 2011.

16 FITZ FF et al.. Impacto do treinamento dos músculos do assoalho pélvico na qualidade de vida em mulheres com incontinência urinária. Rev Assoc Med Bras. 2012.

17 OLIVEIRA AHFV et al. Contribuições da fisioterapia na incontinência urinária no climatério. Rev. Ciências Médicas, Campinas. 2017.

18 BENELI LM e CARVALHO CF. Avaliação da qualidade de vida em mulheres de meia idade praticantes de pilates. Revista Saúde e Meio Ambiente - RESMA, Três Lagoas. 2016.

19 ALBUQUERQUE DP et al.. Efeito do método Pilates sobre o 1 estado de humor de mulheres no climatério. Repositório ASCES. 2017.

20 Galdino II, Carvalho FT, Carvalho MEIM, Serafim GML, Nascimento TSM. Efeitos do método pilates em pacientes com lombalgia crônica inespecífica: revisão sistemática. Rev Interd Ciên Saúde. 2015;2(3):122-9

21 Silva ACLG, Mannrich G. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. Fisioter Mov. 2009;22(3):449-55

22 SANTOS, NCD. "A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PARA MULHERES NO CLIMATÉRIO COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA." 2018.

23 SOUZA EF, Cantergi D, Mendonça A, Kennedy C, Loss JF. Electromyographic analysis of the rectus femoris and rectus abdominis muscles during performance of the hundred and teaser Pilates exercises. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 2012 Apr;18(2):105-8.