

Fundamentos e Práticas da Fisioterapia 7



**Bárbara Martins Soares
Larissa Louise Campanholi
(Organizadoras)**

Atena
Editora

Ano 2019

Bárbara Martins Soares
Larissa Louise Campanholi
(Organizadoras)

Fundamentos e Práticas da Fisioterapia 7

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora

Copyright © da Atena Editora

Editora Chefe: Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Diagramação e Edição de Arte: Geraldo Alves e Natália Sandrini

Revisão: Os autores

Conselho Editorial

- Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Profª Drª Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Profª Drª Deusilene Souza Vieira Dall’Acqua – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Profª Drª Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Profª Drª Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Profª Drª Juliane Sant’Ana Bento – Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Profª Drª Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

F981 Fundamentos e práticas da fisioterapia 7 [recurso eletrônico] /
Organizadoras Bárbara Martins Soares, Larissa Louise
Campanholi. – Ponta Grossa (PR): Atena Editora, 2019. –
(Fundamentos e Práticas da Fisioterapia; v. 7)

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-85-7247-154-1

DOI 10.22533/at.ed.541190603

1. Fisioterapia. I. Soares, Bárbara Martins. II. Campanholi,
Larissa Louise.

CDD 615.82

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de
responsabilidade exclusiva dos autores.

2019

Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos
autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

www.atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

A fisioterapia é uma ciência relativamente nova, pois foi reconhecida no Brasil como profissão no dia 13 de outubro de 1969. De lá para cá, muitos profissionais tem se destacado na publicação de estudos científicos, o que gera mais conhecimento para um tratamento eficaz. Atualmente a fisioterapia tem tido repercussões significativas, sendo citada frequentemente nas mídias, demonstrando sua importância e relevância. Há diversas especialidades reconhecidas pelo Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO): Fisioterapia em Acupuntura, Aquática, Cardiovascular, Dermatofuncional, Esportiva, em Gerontologia, do Trabalho, Neurofuncional, em Oncologia, Respiratória, Traumato-Ortopédica, em Osteopatia, em Quiropraxia, em Saúde da Mulher, em Terapia Intensiva. O fisioterapeuta trabalha tanto na prevenção quanto no tratamento de doenças e lesões, empregando diversas técnicas como por exemplo, a cinesioterapia e a terapia manual, que tem como objetivo manter, restaurar ou desenvolver a capacidade física e funcional do paciente. O bom profissional deve realizar conduta fisioterapêutica baseada em evidências científicas, ou seja, analisar o resultado dos estudos e aplicar em sua prática clínica. Neste volume 7, apresentamos a você artigos científicos relacionados à educação em fisioterapia cardiovascular, dermatofuncional, em gerontologia, neurofuncional, respiratória, traumato-ortopédica, em pediatria e em terapia intensiva.

Boa leitura.

Larissa Louise Campanholi e Bárbara Martins Soares Cruz.

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| CAPÍTULO 1 | 1 |
| ALTERAÇÕES NA ESTABILIDADE DINÂMICA EM ATLETAS DE BASQUETEBOL: UM ESTUDO TRANSVERSAL | |
| Aldir de Miranda Motta Neto | |
| Anne Kelly de Melo Calheiros | |
| Cristiano Costa Santana | |
| Ronney Magno Cavalcante Lima | |
| Alexsandra Cristina Melanias de Alcântara Motta | |
| George Ferreira Malta | |
| Jose Erickson Rodrigues | |
| Antonio André Jarsen Pereira | |
| DOI 10.22533/at.ed.5411906031 | |
| CAPÍTULO 2 | 12 |
| ANÁLISE DA MOBILIDADE TORÁCICA DE INDIVÍDUOS NA FASE AGUDA E CRÔNICA DO ACIDENTE VASCULAR ENCEFÁLICO | |
| Mirela Silva dos Anjos | |
| Jardênia Figueiredo dos Santos | |
| Fernanda Kelly Dias Belém | |
| Naldete Nogueira de Moura Silva | |
| Bárbara Patriny Benedito Nunes | |
| Catharinne Angélica Carvalho de Farias | |
| Larissa da Costa Paiva | |
| DOI 10.22533/at.ed.5411906032 | |
| CAPÍTULO 3 | 19 |
| ANÁLISE DA POSTURA SEMI-ESTÁTICA EM IDOSAS COM OSTEOPOROSE E OSTEOPENIA | |
| François Talles Medeiros Rodrigues | |
| Maria Eduarda Lima Silva | |
| João Victor Torres Duarte | |
| Kennedy Freitas Pereira Alves | |
| Gabriel Barreto Antonino | |
| Lívia Shirahige | |
| Maria de Fátima Alcântara Barros | |
| Antônio Geraldo Cidrão de Carvalho | |
| Marcelo Renato Guerino | |
| Maria das Graças Rodrigues de Araújo | |
| DOI 10.22533/at.ed.5411906033 | |
| CAPÍTULO 4 | 27 |
| ANÁLISE QUANTITATIVA DOS BENEFÍCIOS DO PILATES CLÁSSICO NO SOLO | |
| Fabiana Góes Barbosa de Freitas | |
| Vitor Medeiros da Nóbrega Xavier | |
| Daniela Gomes da Silva | |
| Laís Medeiros de França | |
| DOI 10.22533/at.ed.5411906034 | |

CAPÍTULO 5 33

ASPECTOS MORFOLÓGICOS DA TÍBIA DE RATAS SUBMETIDAS AO TREINAMENTO DE CORRIDA

Pedro Cunha Lopes
Francisco Fleury Uchôa Santos Junior
Karla Camila Lima de Souza
Vânia Marilande Ceccatto
Paula Matias Soares

DOI 10.22533/at.ed.5411906035

CAPÍTULO 6 40

ATUAÇÃO DO ATENDIMENTO FISIOTERAPÊUTICO NOS DISTÚRBIOS CINÉTICO- FUNCIONAIS PROVOCADOS PELA ESQUIZOFRENIA: UM ESTUDO DE CASO

Ana Isabel Costa Buson
Leonora Oliveira Leite
Maria José Teles Carvalho Machado Mendonça

DOI 10.22533/at.ed.5411906036

CAPÍTULO 7 45

ATUAÇÃO TARDIA DA FISIOTERAPIA EM PÓS-OPERATÓRIO DE FRATURA DE MALÉOLO MEDIAL DA TÍBIA: UM RELATO DE CASO

Maria Amélia Bagatini
Larissa Oliveira Spidro
Bruno Cassaniga Mineiro
Carolina Pacheco de Freitas Thomazi
Éder Kröeff Cardoso
Luís Henrique Telles da Rosa

DOI 10.22533/at.ed.5411906037

CAPÍTULO 8 54

CARACTERIZAÇÃO DA DOR E DISFUNÇÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM BAILARINOS

Cesário da Silva Souza
Laura Marcellly Moraes de Azevedo
Julio Cesar Neri da Silva
Natanael Sousa
Almir Vieira Dibai Filho
Cid André Gomes

DOI 10.22533/at.ed.5411906038

CAPÍTULO 9 63

CORRELAÇÃO ENTRE A MUSCULATURA ABDOMINAL E ADUTORA, ASSOCIADO À CONDIÇÃO CLÍNICA DE FLEXÃO DE TRONCO COM E SEM CONTROLE RESPIRATÓRIO

Youssef Dias Saleh Brahim
Mateus dos Santos Escolano Rodrigues
Lara Cristina Pereira de Andrade
Evandro Marianetti Fioco
Cesar Augusto Bueno Zanella
Saulo Fabrin
Edson Donizetti Verri

DOI 10.22533/at.ed.5411906039

CAPÍTULO 10 71

EFEITO DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA EM INDIVÍDUOS PORTADORES DE OSTEOARTROSE – ESTUDO DE CASO

Jaqueline Antoneli Rech
Solange Dranski
Claudia Bernardes Maganhini
Camila Kich
Kelly Cristina Blaszkowski Trombini
Franciele Aparecida Amaral

DOI 10.22533/at.ed.54119060310

CAPÍTULO 11 80

EFEITOS DA CINESIOTERAPIA NO TRATAMENTO DE PACIENTE COM SÍNDROME DO IMPACTO DO OMBRO: RELATO DE CASO

Ariane de Oliveira Maciel Soares Amorim
Renata Lima Feitoza
Tiffany Sousa de Oliveira
Dayane Gomes Virgilio
Larissa Oliveira de Souza
Jessica de Oliveira Brandão
Rinna Rocha Lopes
Josenilda Malveira Cavalcante

DOI 10.22533/at.ed.54119060311

CAPÍTULO 12 84

EFEITOS DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA EM PACIENTES COM SÍNDROME DE DOWN: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Amanda Portela do Prado
Thayná da Silva Lima
Sayuri Jucá Gonçalves
Ana Paula Moreira Furtado
Glaucineide Pereira da Silva
Herley Maciel de Holanda
Paulo Fernando Machado Paredes
Patricia da Silva Taddeo

DOI 10.22533/at.ed.54119060312

CAPÍTULO 13 88

EFICÁCIA DE UM PROTOCOLO FISIOTERAPÊUTICO SOBRE O EQUILÍBRIO E MOBILIDADE FUNCIONAL EM INDIVÍDUOS COM DIABETES MELLITUS: SÉRIE DE CASOS

Kennedy Freitas Pereira Alves
Luiz Carlos de Mélo
José Lião de Souza Júnior
Thaís Vitorino Marques
Breno de França Chagas
Daniel Florentino de Lima
Lívia Shirahige
Gabriel Barreto Antonino
François Talles Medeiros Rodrigues
Maria das Graças Paiva
Marcelo Renato Guerino
Maria das Graças Rodrigues de Araújo

DOI 10.22533/at.ed.54119060313

| | |
|--|------------|
| CAPÍTULO 14 | 101 |
| EFICIÊNCIA FISIOTERAPÊUTICA NO RETORNO ESPONTÂNEO DA HÉRNIA DISCAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA | |
| Clara Beatriz Torres Maciel Kamila Stheffanie Farias Barreto Maytta Rochelly Lopes da Silva Náthaly Thays Silva Farias Eurico Solian Torres Liberalino | |
| DOI 10.22533/at.ed.54119060314 | |
| CAPÍTULO 15 | 106 |
| ELETROESTIMULAÇÃO COMO RECURSO NA REABILITAÇÃO DE PACIENTES COM SEQUELAS DE ACIDENTE VASCULAR ENCEFÁLICO | |
| Rodrigo Pereira do Nascimento Anne Kerolayne de Oliveira Alan Alves de Souza Michele Freitas da Silva Paulo Fernando Machado Paredes Patricia da Silva Taddeo | |
| DOI 10.22533/at.ed.54119060315 | |
| CAPÍTULO 16 | 116 |
| EVIDÊNCIAS DA ATUAÇÃO FISIOTERAPÊUTICA PNEUMOFUNCIONAL NA ESCLEROSE LATERAL AMIOTRÓFICA (ELA) | |
| Antonia Gecileuda Nascimento Freitas Jeandson Ximenes do Prado Maria Andreia Brito Ferreira Leal Thaynara Alves de Moura Sousa Waldeck Pessoa da Cruz Filho | |
| DOI 10.22533/at.ed.54119060316 | |
| CAPÍTULO 17 | 123 |
| INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA CARDIOPULMONAR EM PACIENTES SUBMETIDOS À ASSISTÊNCIA CIRCULATÓRIA COM OXIGENAÇÃO POR MEMBRANA EXTRACORPÓREA (ECMO): UMA REVISÃO SISTEMÁTICA | |
| Alita Fortes de Paiva Lima Gilderlene Alves Fernandes Barros Araújo Luana da Silva Fortes Isabel Clarisse Albuquerque Gonzaga Raimundo de Barros Araújo Júnior Raurys Alencar de Oliveira | |
| DOI 10.22533/at.ed.54119060317 | |
| CAPÍTULO 18 | 134 |
| MENSURAÇÃO DA FLEXIBILIDADE DOS ISQUIOTIBIAIS POR MEIO DA BIOFOTOGRAFIETRIA E GONIOMETRIA POR INTERAVALIADORES | |
| Samara Sousa Vasconcelos Gouveia Helena Maria de Oliveira Cavalcante Jéssica Maria Viana Rocha Samila Sousa Vasconcelos | |
| DOI 10.22533/at.ed.54119060318 | |

CAPÍTULO 19 141

MONITORAMENTO ULTRASSÔNICO DOS EFEITOS DA FISIOTERAPIA SOBRE A REDUÇÃO DO EDEMA PÓS TRAUMÁTICO NO QUADRIL: UM RELATO DE CASO

Gabriel Barreto Antonino
Maria das Graças Rodrigues de Araújo
Priscila Costa Ferreira
Horianna Cristina Silva de Mendonça
Kennedy Freitas Pereira Alves
François Talles Medeiros Rodrigues
Juliana Netto Maia
Marcelo Renato Guerino
Maria das Graças Paiva
Ana Paula de Lima Ferreira

DOI 10.22533/at.ed.54119060319

CAPÍTULO 20 149

NOVOS CONCEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA A FISIOTERAPIA

Eduardo Guirado Campoi
Elias Pereira de Almeida
Géssica Aparecida Lerri
Henrique Guirado Campoi
Isabela Timm Ribeiro
Robson Felipe Tosta Lopes
Bruno Ferreira

DOI 10.22533/at.ed.54119060320

CAPÍTULO 21 160

O EFEITO DA DRENAGEM LINFÁTICA E MOBILIZAÇÃO ARTICULAR DE LUXAÇÃO PÓS- REDUÇÃO DA INTERFALANGIANA PROXIMAL DO QUINTO QUIRODÁCTILO: ESTUDO DE CASO

Ana Paula Moreira Furtado
Sayuri Jucá Gonçalves
Amanda Portela do Prado
Glaucineide Pereira da Silva
Karla Sabrina Leite Moreira
Vivian Bertoldo dos Santos
Sabrina Kelly Matos de Freitas
Alisson Gomes Fernandes
Maria Juliana Dourado Teófilo
Edla Romão Façanha
Patrícia Dandara dos Santos Sousa
Pedro Pinheiro de Queiroz Neto
Josenilda Malveira Cavalcanti
Patricia da Silva Taddeo
Marcia Maria Gonçalves Felinto Chaves
Paulo Fernando Machado Paredes

DOI 10.22533/at.ed.54119060321

CAPÍTULO 22 165

OS EFEITOS DO TRATAMENTO DA VENTILAÇÃO MECÂNICA NÃO INVASIVA EM PACIENTES ADULTOS COM SÍNDROME DO DESCONFORTO RESPIRATÓRIO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Evelyn Raiane Lima Pastana
Aymee Lobato Brito
Gabriel Henrique de Souza Figueiredo
Daniel Costa Torres

DOI 10.22533/at.ed.54119060322

CAPÍTULO 23 177

OZONIOTERAPIA NA CICATRIZAÇÃO DE FERIDAS CUTÂNEAS CRÔNICAS – REVISÃO SISTEMÁTICA

Kelly Cristina Blaszkowski Trombini
Karina da Rosa Rolak
Talita Lack Santos
Amanda Castro de Deus
Everton Matisoski de Lima Junior
Mariana Martins
Hilana Rickli Fiuza Martins

DOI 10.22533/at.ed.54119060323

CAPÍTULO 24 189

REABILITAÇÃO PÓS- RUPTURA TOTAL DE TENDÃO CALCÂNEO

Ana Isabel Costa Buson
Anderson Aparecido Machado Lobo de Oliveira
Iasmin Oliveira Sampaio
Isabella Malany dos Santos Menezes Rios
Jemima Silva Barbosa
Norrán Ferreira Braga
Josenilda Malveira Cavalcanti
Rinna Rocha Lopes
Patrícia da Silva Taddeo
Paulo Fernando Machado Paredes

DOI 10.22533/at.ed.54119060324

CAPÍTULO 25 194

RETORNO DA FUNÇÃO MUSCULAR EM PACIENTES ACOMETIDOS PELA PARALISIA FACIAL PERIFÉRICA APÓS INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA

Bruno Hector Rodrigues Araújo
Evilma Nunes de Araújo Santos
Jean Charles da Silva Santos

DOI 10.22533/at.ed.54119060325

CAPÍTULO 26 205

TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO NA TENDINOPATIA E BURSITE DO OMBRO - UM ESTUDO DE CASO

Jemima Silva Barbosa
Jessica Sousa Mota
Anne Kerolayne de Oliveira
Cristina Gomes Braga
Kethellyn Queiroz da Silva Rocha
Rodrigo Pereira do Nascimento
Francisca Evarista de Freitas
Josenilda Malveira Cavalcanti
Rinna Rocha Lopes
Italine Maria Lima de Oliveira Belizario

DOI 10.22533/at.ed.54119060326

SOBRE AS ORGANIZADORAS..... 211

ANÁLISE QUANTITATIVA DOS BENEFÍCIOS DO PILATES CLÁSSICO NO SOLO

Fabiana Góes Barbosa de Freitas

Faculdade Internacional da Paraíba – Fpb
João Pessoa – PB

Vitor Medeiros da Nóbrega Xavier

Faculdade Internacional da Paraíba – Fpb
João Pessoa – PB

Daniela Gomes da Silva

Faculdade Internacional da Paraíba – Fpb
João Pessoa – PB

Laís Medeiros de França

Faculdade Internacional da Paraíba – Fpb
João Pessoa – PB

RESUMO: O método Pilates é baseado em exercícios que usam a conectividade do corpo com a mente, com movimentos suaves e sem altos impactos, utilizando o peso do próprio praticante como resistência, trazendo, assim, benefícios como aumento de força e controle muscular, melhora na capacidade respiratória, maior flexibilidade e alívio de dores musculares, sendo cada vez mais utilizado no combate às disfunções musculoesqueléticas e aos quadros álgicos. Diante disso, surgiu o interesse em analisar os benefícios desse método num grupo de praticantes de Pilates no solo, para que pudessemos confirmar os seus efeitos. Tratou-se de uma pesquisa-ação de campo com análise quantitativa dos dados, onde foi estudado um

grupo heterogêneo composto por 13 pessoas praticantes do método em uma empresa na cidade de João Pessoa, com frequência de 2 aulas semanais. Como resultado, houve aumento na flexibilidade, na maior parte dos pacientes, e diminuição da dor em 100% dos casos, com assintomatologia em 84,68% dos praticantes. Esses resultados indicaram que as atividades desenvolvidas pela população estudada no método Pilates solo, possibilitou uma melhora significativa no quadro álgico bem como um aumento importante na flexibilidade, melhorando a qualidade de vida e contribuindo para a saúde global destes.

PALAVRAS-CHAVE: Método Pilates, Benefícios, Fisioterapia.

ABSTRACT: The Pilates method is based on exercises that use the connectivity of the body with the mind, with smooth movements and without high impacts, using the weight of the practitioner as resistance, thus bringing benefits such as increased strength and muscular control, improved ability increased flexibility and relief of muscle pain, being increasingly used in the fight against musculoskeletal disorders and pain. Given this, the interest arose in analyzing the benefits of this method in a group of Pilates practitioners in the soil, so that we could confirm its effects. It was a field action research with quantitative analysis of the data, where a

heterogeneous group was studied, composed of 13 people practicing the method in a company in the city of João Pessoa, with frequency of 2 classes per week. As a result, there was an increase in flexibility, in most patients, and pain reduction in 100% of cases, with asymptotology in 84.68% of the practitioners. These results indicated that the activities developed by the population studied in the Pilates soil method allowed a significant improvement in the pain profile as well as an important increase in flexibility, improving the quality of life and contributing to their overall health

KEYWORDS: Pilates method, Benefits, Physicaltherapy

1 | INTRODUÇÃO

O método Pilates surgiu na década de 1920, em meados da Segunda Guerra Mundial, pelo alemão Joseph Huberts Pilates, com a denominação de Contrologia, caracterizando-se por exercícios que usam a conectividade do corpo com a mente, visando uma boa forma, com movimentos suaves e sem altos impactos, utilizando o peso do próprio praticante como resistência. Tem como base observações e estudos do seu criador sobre ginástica olímpica, boxe, artes circenses bem como práticas orientais como a Yoga. (MACEDO et al., 2015)

Esse método, destaca-se por trabalhar de forma intensa a musculatura abdominal (“power house”) enquanto procura fortalecer e alongar as outras partes do corpo por meio de exercícios de baixo impacto e com poucas repetições, podendo ser praticados no solo ou em aparelhos de invenção de Joseph Pilates. Com isso, apresenta benefícios como aumento de força, maior controle muscular, melhora na capacidade respiratória, maior flexibilidade, fortalecimento e alívio de dores musculares, sendo cada vez mais utilizado a fim de combater disfunções musculoesqueléticas e quadros algícos. (SILER, 2008)

Muitas pessoas usam desses exercícios para complementar outras atividades, não importando se for atleta ou sedentário, jovem e flexível ou idoso e rígido, o método Pilates pode mudar o modo pelo qual você se relaciona com o próprio corpo, usando a contrologia, ou seja, pode ser realizado por pessoas de várias faixas etárias, podendo também ser usado como reabilitação de alguma patologia. (OLIVEIRA, 2015)

Joseph defendia a idéia de que a mente deve conduzir o corpo e não ser comandada pelos movimentos musculares reflexos, tendo como filosofia que o condicionamento é o primeiro requisito para a felicidade, porém para que esse objetivo principal do método ocorra é necessária a prática correta utilizando os princípios que lhe são intrínsecos e que agrupam os elementos das práticas observadas e que inspiraram Joseph, são eles: centralização, concentração, controle, respiração, precisão e fluidez. (PICOLLI, 2010)

Diante disso, surgiu o interesse em analisar os benefícios desse método num grupo de praticantes de Pilates no solo, para que possamos confirmar os seus efeitos.

2 | MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de um estudo tipo Pesquisa-Ação de campo com análise quantitativa dos dados, ou seja, uma pesquisa baseada em experiências, que busca a consolidação de determinada atividade através da utilização de técnicas ou através da efetivação do conhecimento, saindo do escopo teórico, em direção da implementação de propostas a fim de validar e renovar o conhecimento.

A pesquisa quantitativa prioriza a quantificação de informações, ajudando a mensurar as experiências humanas, assim, a coleta de dados foi feita com os praticantes de Pilates de uma empresa de transporte, que praticavam o método no solo na frequência de duas vezes por semana, utilizando como instrumento de pesquisa as fichas do próprio serviço, onde os pacientes eram avaliados no primeiro dia (pré-pilates) e após, no mínimo, 2 ou 3 meses de prática (pós-pilates). Sendo, então, analisadas as variáveis: flexibilidade, em centímetros, medindo-se o a distância da falange distal do terceiro dedo ao chão; a presença de dor e sua intensidade através da escala visual analógica (EVA) bem como o local da dor.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

O grupo pesquisado apresentou-se bastante heterogêneo, com ambos os gêneros, e idade variando entre 12 e 50 anos, com queixas e profissões diversificadas, uma vez que o serviço era oferecido aos funcionários do transporte e a seus dependentes também. Como critério de seleção para amostra, considerou-se os pacientes que fossem participantes do grupo de pilates no solo e com tempo mínimo de prática de 2 meses, assim, foram excluídas 25 fichas uma vez que não se enquadravam nos critérios de inclusão, ficando apenas 13 pacientes na amostra. A prática do Pilates ocorria no serviço de fisioterapia da própria empresa, sendo realizada 2 vezes por semana, ocorrendo no período entre julho e novembro de 2017.

Dos 13 pacientes, 8 apresentaram quadro álgico na primeira avaliação, sendo o local mais acometido a coluna vertebral, destacando-se a região lombar. De acordo com a aplicação da Escala Visual Analógica (EVA), a intensidade da dor variou entre 3 e 10, sendo moderada (6) na maioria dos participantes. Quanto à flexibilidade a maior parte dos participantes tinham dificuldade, por exemplo, em tocar o chão sem dobrar o joelho na postura bípede.

Uma minoria dos pacientes foi assintomática e buscou o método apenas para atividade física já que não existe muita contra-indicação ou grupo específico para praticar esse método o que é relatado por Oliveira e Pires-Oliveira (2015) quando afirmam que pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento podem praticar esses exercícios pois são adaptados às condições do executante. Particularmente em idosos, pelos declínios fisiológicos do envelhecimento, os benefícios do método criado por Joseph têm sido comprovados por várias pesquisas a exemplo da de

Araújo et al (2017) que observaram melhora do quadro algico e na disposição dos idosos, aumentando equilíbrio e independência funcional, influenciando positivamente a qualidade de vida e os aspectos psicossociais desse grupo. O que sugere que os resultados mais precisos estariam voltados para um grupo pesquisado mais homogêneo.

Na reavaliação tivemos os seguintes resultados: aumento da flexibilidade em quase todos os pacientes, tendo ganho médio de 10cm. Houve também diminuição da dor em 100% dos casos, com assintomatologia em 11 praticantes, ou seja, 84,61%, onde dos 15,49% que ainda apresentavam dor, obtiveram diminuição de sua intensidade, passando de intensa para o limite entre moderada e leve, sendo a lombar ainda o local mais prevalente, o que também poderia estar relacionado à ocupação (motorista, secretária), esses dados vão ao encontro de Evangelista et al (2017) que comprovaram a eficácia do Pilates no solo na melhora do quadro algico, onde suas participantes referiram melhora na intensidade da dor passando de intensa a moderada, para ausente a moderada, havendo assim 100% de melhora na realização das AVD's, vale ressaltar que o grupo dessa pesquisa foi de mulheres idosas.

O método Pilates mostra-se eficiente quando é realizado sob a forma de um programa de exercícios com ênfase no fortalecimento da musculatura extensora do tronco, restaurando a função da coluna lombar e prevenindo o surgimento de lombalgia.

Apesar da heterogeneidade do grupo pesquisado, uma vez que o serviço era oferecido para funcionários do transporte e seus dependentes, o que pode interferir nos resultados direcionados a um grupo não específico, já que não houve inclusão por sexo, ocupação, sintomatologia e/ou idade, sugerindo novas pesquisas no futuro para grupos mais específicos, os resultados foram positivos, trazendo melhora na dor e flexibilidade, o que, conseqüentemente, trouxe melhora na qualidade de vida.

Abaixo podemos analisar melhor os ganhos pré e pós a prática do Pilates no solo, corroborando com as literaturas pesquisadas que apontam em unanimidade os benefícios do Pilates, uma vez que são exercícios voltados para fortalecer, alongar e relaxar o corpo.

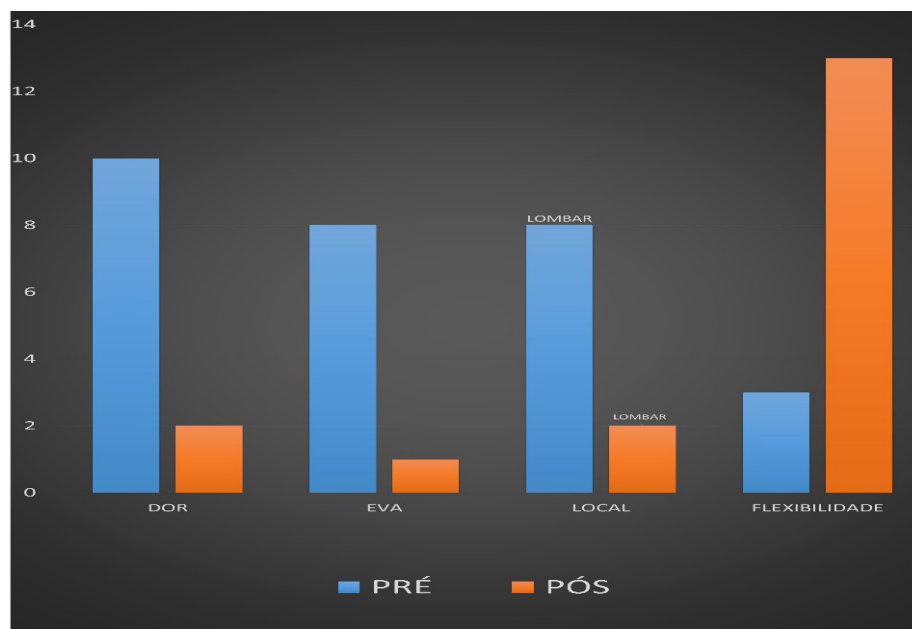


Gráfico 01: Análise dos benefícios do Pilates no solo

Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Assim, os exercícios de Pilates têm possibilitado o desenvolvimento de um agregado de variáveis importantes como força, equilíbrio e flexibilidade que refletem na saúde e qualidade de vida de seus praticantes o que contribui ricamente para autonomia funcional e independência nas atividades do cotidiano como no condicionamento físico. (OLIVEIRA; PIRES-OLIVEIRA, 2015)

4 | CONCLUSÃO

Podemos observar o quanto o Pilates tem a contribuir para o equilíbrio corporal, seja ele físico ou mental, auxiliando, assim, nas prevenções osteomioarticulares do corpo humano, agindo de forma significativa para reeducação no padrão postural e, conseqüentemente, contribuindo para uma melhor qualidade de vida para seus praticantes.

Os resultados do presente estudo indicaram que as atividades desenvolvidas pela população estudada no método Pilates solo, possibilitou uma melhora no quadro algico bem como um aumento importante na flexibilidade melhorando a qualidade de vida e contribuindo para a saúde global.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Taciana Maria Bezerra; SANTOS, Rosinaldo Cardoso dos; SANTANA, Thais Thuanne de Oliveira; PEREIRA, Hayanne Viegas; FREITAS, Fabiana Góes Barbosa de Freitas. Pilates solo: proposta de qualidade de vida na perspectiva de pessoas idosas. **Anais cieh V**, v. 1, 2017, ISSN 2318-0854. Disponível em: http://www.editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV075_MD4_SA5_ID2210_22102017113852.pdf

COMUNELLO, Joseli Franceschet. **Benefícios do método pilates e sua aplicação na reabilitação**. Instituto Salus, maio-junho, 2011. Disponível em: <http://www.personalcorepilates.com.br/artigos/71a1ff5e5a4af65108208f0a45e5cf05.pdf>

EVANGELISTA, Milene Rodrigues; ALMEIDA, Michel Douglas de Castro; SILVA, Valda Ferreira; SANTANA, Thais Thuanne de Oliveira; FREITAS, Fabiana Goês Barbosa. A intercorrência do método Pilates solo nas limitações funcionais da coluna vertebral advindas da dor crônica em idosas ativas. Anais CIEH V .v. 1, 2017, ISSN 2318-0854. Disponível em: http://www.editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV075_MD4_SA8_ID2902_23102017200639.pdf

MACEDO, Christiane Garcia; HAAS, Aline Nogueira; GOELLNER, Silvana Vilodre. O método Pilates no Brasil segundo a narrativa de algumas de suas instrutoras pioneiras. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 18, n. 3, jul./set. 2015. Disponível em: <http://www.maturidadeemmovimento.com.br/static/img/Aline1.pdf>

MARÉS, Gisele; OLIVEIRA, Keti Batista de; PIAZZA, Marcia Carla; PREIS, Cássio; BERTASSONI NETO, Luiz. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. **Fisioter. Mov.**, Curitiba, v. 25, n. 2, p. 445-451, abr/jun, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/fm/v25n2/v25n2a22.pdf>

OLIVEIRA, Laís Campos de; PIRES-OLIVEIRA, Deise Aparecida de Almeida. **Método Pilates para idosos**. São Paulo: Fontoura, 2015.

PICOLLI, Francine. Efeitos do treinamento proporcionado pelo Método Pilates Clássico nas aptidões físicas em mulheres saudáveis: Um ensaio clínico controlado. Porto Alegre, 2010. **Monografia**. Disponível em: www.activepilates.com.br/producoes/Efeito-de-treinamento-do-pilates-clássico.pdf

PILATES, Joseph Hubertus. **A obra completa de Joseph Pilates**. São Paulo: Phorte, 2010.

SILER, Brooke. **O corpo Pilates: um guia para fortalecimento, alongamento e tonificação sem o uso de máquinas**. São Paulo: Summus, 2008

SOBRE AS ORGANIZADORAS

BÁRBARA MARTINS SOARES CRUZ Fisioterapeuta. Mestre e doutora em Oncologia (A. C. Camargo Cancer Center). Pós-graduada em Fisioterapia em Terapia Intensiva (Inspirar). Pós-graduanda em Fisioterapia Cardiorrespiratória (Inspirar). Linfoterapeuta® (Clínica Angela Marx) Docente na Faculdade Pitágoras Fortaleza (unidade Centro). Docente na Faculdade Inspirar (unidades Fortaleza, Sobral e Teresina). Membro do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Tecnologia Intensiva (FATECI).

LARISSA LOUISE CAMPANHOLI Mestre e doutora em Oncologia (A. C. Camargo Cancer Center). Especialista em Fisioterapia em Oncologia (ABFO). Pós-graduada em Fisioterapia Cardiorrespiratória (CBES). Aperfeiçoamento em Fisioterapia Pediátrica (Hospital Pequeno Príncipe). Fisioterapeuta no Complexo Instituto Sul Paranaense de Oncologia (ISPON). Docente no Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais (CESCAGE). Coordenadora do curso de pós-graduação em Oncologia pelo Instituto Brasileiro de Terapias e Ensino (IBRATE). Diretora Científica da Associação Brasileira de Fisioterapia em Oncologia (ABFO).

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-154-1

