



A Eficácia do Método Pilates no Tratamento de Mulheres com Cifose

Carlos Bolognesi de Quadros¹, Fernanda da Costa Pereira¹, Silvana Junges², Rafael Reimann Baptista¹, Irênio Gomes da Silva Filho³ (orientador)

¹Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto, PUCRS, ² Programa de Pós-Graduação em Medicina e Ciências da Saúde, PUCRS, ³ Instituto de Geriatria e Gerontologia, PUCRS.

Introdução

O presente estudo deriva de um projeto de mestrado, idealizado pela professora Silvana Junges, que tem por finalidade avaliar os benefícios do Método Pilates em mulheres com cifose. Neste trabalho, serão abordados os efeitos do método sobre a flexibilidade de mulheres adultas e/ou idosas com cifose, levando-se em consideração as articulações do tronco e da cervical.

Nieman apud Silva (2006) nos lembra que a flexibilidade possui relação direta com a idade, uma vez que o aumento desta normalmente vem acompanhado de um decréscimo dos valores da primeira. No entanto, isso parece estar muito mais ligado ao sedentarismo do que ao processo de envelhecimento. Destacamos que uma flexibilidade desenvolvida tem a capacidade de promover a independência locomotora, um dos aspectos mais significativos no que diz respeito aos fatores negativos do processo de envelhecimento. Por isso, justificamos a importância desse estudo destacando que uma atividade física bem direcionada pode resultar em um aumento da flexibilidade (SILVA, 2006), o que leva a uma conseqüente melhora na qualidade de vida de adultos e idosos.

A cifose caracteriza-se por ser um aumento anormal da concavidade posterior da coluna vertebral, podendo ser congênita ou ocasionada por má postura e condicionamento físico insuficiente. Algumas doenças também podem levar a tal deformidade da coluna, como a osteoporose e a espondilite. Uma curvatura de até 40° da coluna vertebral é tida como normal, passando a ser caracterizada como uma cifose ao ultrapassar esse valor (TIDSWELL, 2001). Esta curvatura tende a aumentar com a idade e é responsável por uma hiperlordose cervical, uma vez que projeta a cabeça à frente (VERDERI, 2001). Sá Tini (2007), em estudo

recente, referiu que a atividade física em idosos com cifose é responsável por um aumento considerável da flexibilidade nos mesmos. O Pilates, por outro lado, ainda é um assunto recente, e poucos estudos foram publicados até o presente momento que relacionam essa prática com a flexibilidade em idosos e/ou pacientes com cifose. Ainda assim, Bernardo (2006) publicou, em seus estudos, que a flexibilidade é um dos principais fatores que se desenvolvem com o treinamento de Pilates em adultos saudáveis.

Desta forma este trabalho tem por objetivo verificar os efeitos do treinamento de Pilates na flexibilidade de adultos e idosos com cifose.

Metodologia

Participaram desta pesquisa 46 pacientes do sexo feminino ($59,36 \pm 8,71$ anos, $1,59 \pm 0,06$ m e $62,93 \text{kg} \pm 9,73$ kg). Os critérios de inclusão foram: ser do sexo feminino; ter entre 45 e 80 anos de idade; possuir grau de cifose acima de 45° ; não estar praticando Pilates nos últimos meses; ser não-fumante; e por fim, ter tempo livre para comparecer no mínimo a duas sessões semanais de uma hora cada.

Após começar o processo de recrutamento das pacientes, as mesmas foram divididas aleatoriamente em dois grupos: grupo experimental ($n=23$), que sofrerá um treinamento de Pilates duas vezes por semana, grupo controle ($n=23$), que não será submetido a nenhum tipo de treinamento até o fim da pesquisa

A coleta de dados se deu no Laboratório de Avaliação e Pesquisa em Atividade Física (LAPAFI) da Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto (FEFID) da PUCRS, onde a flexibilidade foi avaliada nas pacientes através do uso de um flexímetro. Foram analisadas as medidas de flexão, extensão e flexão lateral (direita e esquerda) de tronco, e flexão e extensão de cervical. Para as medidas de flexão e extensão de tronco, o aparelho foi posicionado na porção lateral direita da articulação, na altura do diafragma. Para as medidas da flexão lateral do tronco, o flexímetro foi posicionado no centro da região dorsal, para a flexão e extensão de cervical, o flexímetro foi posicionado um pouco acima da orelha direita dos pacientes, sendo fixado pela cinta amarrada em torno da cabeça dos avaliados. Os sujeitos foram solicitados a repetir duas vezes os movimentos de flexão e extensão de cervical, enquanto deitados numa maca, com a cabeça para fora dessa. Todos os movimentos foram feitos duas vezes e os valores mais altos foram anotados para posterior análise.

Após coletados os dados, as pacientes começaram o treinamento de Pilates, com seis meses de duração, seguindo exercícios de níveis básicos e dificuldade progressiva. Ao

término do treino, serão reavaliadas para, enfim, constatar-se se houve algum ganho na flexibilidade das mesmas.

Resultados

Como o treinamento de Pilates começou em maio, os resultados coletados até o momento são apenas os de pré-treinamento. Em dezembro haverá uma reavaliação para enfim coletarem-se os dados do pós-treinamento. Os resultados encontrados até o momento são os seguintes:

Tabela 1 - Os valores encontrados para as articulações do tronco e da cervical.

Flexibilidade medida em graus.

	Flexão Tronco	Extensão Tronco	Flex. lat. direita	Flex. lat. esquerda	Flexão Cervical	Extensão Cervical
Média	110,05	15,84	26,45	26,45	39,02	41,09
DP	17,12	6,28	8,37	8,84	11,07	13,36

Conclusão

O projeto ainda está em andamento, portanto ainda não foram coletados os dados pós-treinamento. Dessa maneira, ainda não existe uma conclusão para o trabalho.

Referências

NIEMAN, David C. **Exercício e Saúde: Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. São Paulo: Manole, 1999. p. 15-290.

SILVA, M. Estudo comparativo dos níveis de flexibilidade entre mulheres idosas praticantes de atividade física e não praticantes. **Movimentun**. [2006] Disponível em: <www.unilestemg.br/movimentun/index_arquivos/movimentun_silva_margareth.pdf> Acesso em: 3 jun. 09.

TIDSWELL, M. **Ortopedia para fisioterapeutas**. São Paulo: Premier, 2001.

VERDERI, E. **Programa de educação postural**. São Paulo: Phorte, 2001.

SÁ TINI, V., **Correlação entre o grau da cifose e a flexibilidade em idosos praticantes de atividade física**. Brasília: 2007, UCB. Dissertação (mestrado em Gerontologia), Programa de pós-graduação *stricto sensu* em gerontologia, Universidade Católica de Brasília, 2007.

BERNARDO, L., The effectiveness of Pilates training in healthy adults: An appraisal of the research literature. **Journal of bodywork and movement therapies**. v. 11, p. 106-110, 2007.