



PILATES COMO RECURSO TERAPÊUTICO EM FISIOTERAPIA UROGINECOLÓGICA¹

Frigo, L.F.²; Braz, M. M.³

¹ Trabalho de Pesquisa _UNIFRA

² Fisioterapeuta graduada no curso de Fisioterapia do Centro Universitário Franciscano (UNIFRA), pós-graduanda em Uroginecologia, Urologia e Saúde da Mulher pela CBES

³ Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Franciscano (UNIFRA), Santa Maria, RS, Brasil

E-mail: leticia_frigo@yahoo.com.br; melissabraz@hotmail.com

Introdução: O método pilates, primeiramente chamado de contrologia, é uma técnica de treinamento físico que foi desenvolvida pelo alemão Joseph Pilates. Pilates desenvolveu um sistema progressivo de exercícios de condicionamento físico. A eficiência dos exercícios pôde ser evidenciada no início da Primeira Guerra Mundial. Pilates empregou o método na recuperação de feridos e mutilados, desenvolvendo-lhes movimentos e firmeza muscular [1,2]. O método, além de melhorar o condicionamento físico, melhora a flexibilidade, amplitude de movimento e alinhamento postural. Embora o método Pilates tenha sido desenvolvido para a área de Ortopedia, esse método tem uma abordagem integral, baseada no fortalecimento muscular e na correção da postura, com exercícios que vão se tornando progressivamente mais difíceis, permitindo a sua aplicação nas demais áreas da atenção ao ser humano, como a Uroginecologia, área do conhecimento que tem por objetivo tratar as disfunções urológicas e anorretais da mulher. A abordagem do Pilates, baseada na consciência do movimento, tem como principal objetivo a obtenção do condicionamento físico pela integração mente-corpo [2,3]. Dessa forma, este estudo visou realizar uma revisão bibliográfica sobre as aplicações do método Pilates como um recurso da Fisioterapia Uroginecológica.

Métodos: Foi realizada uma pesquisa bibliográfica em materiais impressos e nas bases de dados SCIELO, BIREME e LILACS, sendo pesquisadas as palavras chave Fisioterapia, Pilates e Uroginecologia, com seleção de bibliografias de 1990 a 2010.

Resultados e Discussão: Os exercícios de Pilates trabalham constantemente o centro de força do corpo. O foco durante a realização dos movimentos está em manter também a contração isométrica da musculatura que compõe o centro e é na ativação desta musculatura que está a chave a eficácia do método. A estabilização é dada pelos músculos do assoalho pélvico, musculatura profunda do abdome, intrínseca da coluna e diafragma respiratório que formam o centro. A melhora da estabilidade aprimora o controle postural dinâmico e proporciona eficiência neuromuscular a todo complexo lombopélvico do quadril [4,5]. A ação sinérgica entre estas musculaturas é indispensável no tratamento e prevenção de disfunções do assoalho pélvico e na coluna. A tensão dos músculos abdominais complementa a ação inspiratória do diafragma por manter no compartimento abdominal pressão capaz de suportar as vísceras abdominais contra o diafragma durante toda a contração. Por outro lado, sabe-se que a sustentação inferior do conteúdo abdominal e pélvico é dada pela contração dos músculos do assoalho pélvico [6]. Quando ocorre o aumento da pressão intra-abdominal é necessária a resposta sinérgica dos músculos do assoalho pélvico no intuito de promover suporte impedindo a descida do conteúdo abdominal, aumentando a pressão intra-abdominal. Uma organização vertebral satisfatória promove um bom ponto fixo para o diafragma e, ao mesmo tempo, uma função diafragmática bem coordenada favorece um bom funcionamento de todas as estruturas a ele relacionadas [7].

Conclusão: Uma vez que a técnica desenvolvida por Pilates ativa a musculatura respiratória e do assoalho pélvico simultaneamente a melhora da postura e do condicionamento físico os exercícios do método podem representar mais uma opção na prevenção e tratamento de disfunções e patologias uroginecológicas.

Palavras-chave: Pilates; Uroginecologia; Fisioterapia.

REFERÊNCIAS

- 1 MORENO, A. L. **Fisioterapia em Uroginecologia**. São Paulo: Manole; 2009.
- 2 SACCO, I.C.N.; ANDRADE, M.S.; SOUZA, P.S.; NISIYAMA, M.; CANTUÁRIA, A.L.; MAEDA, F.Y.I.; PIKEL, M. Método pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v.4, n.14, p.65-78, 2005.



**Promovendo Saúde na Contemporaneidade:
desafios de pesquisa, ensino e extensão
Santa Maria, RS, 08 a 11 de junho de 2010**

3 REYNEKE, D. **Pilates Moderno**. São Paulo: Manole; 2009.

4 MUSCOLINO, J.E.; CIPRIANI, S. Pilates and the power house. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**. v.8, p.122-130, 2004.

5 Ellenbecker TS. **O joelho com problema**. São Paulo: Manole; 2002. MOREIRA et al., 2002.

7 CAMPIGNION, **Respir- Ações**. São Paulo: Summus.1998.