

EFEITOS DO MÉTODO PILATES EM UMA CUIDADORA DE CRIANÇA COM DISFUNÇÕES NEUROLÓGICAS

Bibiana Mafaldo ¹

Gláucia Dias dos Santos ²

Paôla Cabral do Prado ³

Lalesca Gomes de Oliveira ⁴

Rodrigo de Souza Balk ⁵

Simone Lara ⁶

Resumo:

Introdução: Os cuidadores de crianças com desordens neurológicas sofrem implicações, devido às limitações apresentadas pelas crianças, o qual ocasiona na sobrecarga excessiva e disfunções musculoesqueléticas, resultando em alterações da funcionalidade na coluna cervical e lombar, e no alinhamento postural. **Objetivo:** Analisar o impacto de uma intervenção fisioterapêutica com exercícios específicos do Mat Pilates, sobre a funcionalidade de coluna cervical e lombar e o alinhamento postural em uma cuidadora de criança com desordens neurológicas. **Métodos:** A amostra foi constituída por 1 cuidadora, que foi submetidos a uma avaliação pré e pós intervenção. Para avaliação da capacidade funcional da coluna cervical e lombar, foram utilizados os questionários IPP e Roland Morris, respectivamente. Para avaliar o alinhamento postural foi utilizado o Software de Avaliação Postural (SAPO). A intervenção foi composta por 10 sessões de Mat Pilates. **Resultados:** O estudo evidenciou uma melhora sugestiva no alinhamento horizontal da pelve, bem como sobre os sintomas cervicais e lombares da cuidadora. **Conclusões:** O protocolo proposto apresentou efeitos positivos na funcionalidade de coluna cervical e lombar e no alinhamento postural, contribuindo na redução da sobrecarga da cuidadora.

Palavras-chave: Cuidadores, Pilates, Alinhamento Postural, Assoalho Pélvico.

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

EFEITOS DO MÉTODO PILATES EM UMA CUIDADORA DE CRIANÇA COM DISFUNÇÕES NEUROLÓGICAS

¹ Aluno de graduação. bibianamafaldo@gmail.com. Autor principal

² Fisioterapeuta. glauciadiaas@gmail.com. Co-autor

³ Aluno de graduação. paolacabralp22@gmail.com. Co-autor

⁴ Aluno de Graduação. lalesgomes@gmail.com. Co-autor

⁵ Docente. rodrigo.balk@gmail.com. Orientador

⁶ Docente. simonelara@unipampa.edu.br. Co-orientador

EFEITOS DO MÉTODO PILATES EM UMA CUIDADORA DE CRIANÇA COM DISFUNÇÃO NEUROLÓGICA

1 INTRODUÇÃO

O cuidador tem a missão de assistir pessoas que necessitam de auxílio no desempenho de suas atividades diárias (DE SOUSA et.al, 2009). Nesse aspecto, crianças com distúrbios neurológicos demonstram dificuldades, que correspondem a disfunções sensório-motoras com mudança do tônus muscular, postura e movimentos voluntários, acompanhados de distúrbios de sensação, cognição, interação, percepção e comportamento (CARVALHO et.al, 2010).

A maior parte das disfunções direcionam a criança a não desenvolver a marcha independente, necessitando de assistência diária de seu cuidador. Porém, na maioria das vezes, as tarefas do cuidador são executadas sem um suporte adequado, levando consequentemente a momentos de estresse, tensão, dores musculares, redução do convívio familiar, fadiga e depressão (ALMEIDA et.al, 2013).

Tal sobrecarga física e/ ou emocional pode gerar um grande impacto na vida do cuidador, resultando também em disfunções musculoesqueléticas e até mesmo em incapacidade funcional. A fim de prevenir esse quadro, torna-se imprescindível promover intervenções de promoção à saúde do cuidador, sendo a prática de atividade física uma das alternativas viáveis para essa finalidade.

Nesse sentido, o método Mat Pilates apresenta inúmeros benefícios à saúde, e tem como objetivo principal o fortalecimento e alongamento simultâneos da musculatura corporal (LOPES, 2016; CAMPOS, 2014). O método tem como base seis princípios sendo eles a concentração, centro de força (*power house*), fluidez, precisão, respiração e controle dos movimentos (MARÉS, et.al, 2017). Os exercícios do Mat Pilates, são baseados nas contrações isotônicas (concêntricas e excêntricas) e isométricas, que são denominadas de *power house*, sendo responsáveis pela estabilização dinâmica e estática do corpo (SILVA, 2017).

Assim este estudo teve por objetivo identificar o impacto de uma intervenção fisioterapêutica, baseada nos exercícios específicos do método Mat Pilates, sobre a funcionalidade de coluna cervical e lombar e o alinhamento postural de uma cuidadora.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de caso realizado com uma cuidadora de paciente neurológico que é atendido na APAE de Uruguaiana, RS.

Foi recrutada 1 cuidadora a partir do Estágio Supervisionado em Fisioterapia Neurológica Infantil do curso de graduação em Fisioterapia da Universidade Federal do Pampa, através dos seguintes critérios de inclusão: cuidadora de paciente com disfunções neurológicas que possui queixas de dores na região lombar e/ou na região cervical e que não tenha nenhuma restrição médica para a execução dos exercícios e que seja maior de dezoito anos. Os critérios de não inclusão: sujeito que possui doenças reumáticas e ortopédicas atestadas por laudo médico que o impeça a realização do protocolo do estudo e que nos últimos 12 meses tenha realizado procedimento cirúrgico e em estado gestacional. Critérios de exclusão: gestação descoberta durante o período de intervenção e mal estar, cansaço extremo, náuseas. Aquela que se enquadrou dentro dos critérios foi convidada a participar de uma reunião na qual foram abordados os aspectos do estudo e assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa institucional, com o número 2.759.997.

O protocolo de avaliação foi realizado através dos seguintes métodos: Avaliação antropométrica; Índice de incapacidade do pescoço (IPP); Questionário Roland Morris e Avaliação postural.

Foram realizadas 10 sessões de exercícios do Mat Pilates, com periodicidade de duas vezes por semana, duração de uma hora cada sessão, iniciando com 2 séries de 8 repetições, em pequenos grupos e com as orientações necessárias. Após o feedback da cuidadora aumentou-se gradativamente as séries e repetições. O protocolo incluiu exercícios nível básico e intermediário. No primeiro encontro foi realizado um processo de familiarização, no qual a participante foi instruída sobre os princípios do método ao longo dos exercícios. Nesse encontro, ela experimentou a execução das posturas, de modo a notar o “centro de força”, ao efetuar a contração simultânea da musculatura abdominal, glútea, adutora e musculatura perineal.

3 RESULTADOS e DISCUSSÃO

A amostra resumiu-se em 1 sujeito, de 40 anos, sexo feminino, com 68,400hg, 1,65cm e IMC de 25,2.

Os resultados sugerem evolução positiva do protocolo quando avaliada a partir do Software de Avaliação Postural (SAPO). A cuidadora obteve melhora em todos os pontos analisados sendo descritos a seguir: Vista anterior: Alinhamento horizontal da cabeça: antes: -5, depois 2,3; Alinhamento horizontal dos acrômios: antes -1, depois -0; Alinhamento horizontal EIAS:

antes 7,7, depois -1,3; Ângulo entre dois acrômios e as duas EIAS: antes 8,8, depois -1,3; Vista lateral: Alinhamento horizontal da cabeça (C7): antes 51,9, depois 50,4; Alinhamento vertical da cabeça (acrômio): antes -7,5, depois -6,8; Alinhamento vertical do tronco: antes 6,9, depois 4,1; Ângulo do quadril (tronco e coxa): antes 6, depois -4,4; Alinhamento vertical do corpo: antes 3, depois 4,4; Alinhamento horizontal da pélvis: antes -20, depois 4,5; Vista posterior: Assimetria horizontal da escápula em relação à T3: antes -26,5, depois -18,2.

Quanto a capacidade funcional da coluna cervical, houve melhora, com diminuição das queixas algicas pós-intervenção como descrita na tabela 1.

(Tabela 1. Avaliação da capacidade funcional cervical e lombar dos sujeitos pré e pós-intervenção)

	Função cervical		Função lombar	
	Antes	Depois	Antes	Depois
Sujeito 1	17	16	4	1

Este estudo avaliou os benefícios de intervenção de um protocolo envolvendo o Mat Pilates, sobre o alinhamento postural e capacidade funcional em uma cuidadora de criança com disfunções neurológicas. Devemos citar que a amostra pertencente a este estudo é composta por uma mãe, sendo a população mais atingida, em decorrência das disfunções neurológicas que seus filhos apresentam (MIURA, 2012). Sendo o cuidador fundamental no tratamento e recuperação das crianças com desordens neurológicas, sendo na maioria das vezes colocado em segundo plano, devido à prestação integral da assistência (MARQUES, et.al, 2016)

A melhora sugestiva sobre o alinhamento postural, especialmente na pelve, encontrada no presente estudo, pode ser atribuída aos princípios do Mat Pilates, onde os exercícios específicos promovem maior mobilidade e flexibilidade melhorando o equilíbrio postural, bem como proporcionam benefícios sobre o alinhamento postural (SILVA, 2015). Os exercícios do Mat Pilates são direcionados no fortalecimento do *power house* que é composto pelos músculos abdominais, transversos abdominais, multifídeos e os músculos do assoalho pélvico (MARÉS et.al 2017). Quando estes músculos são fortalecidos, garantem o funcionamento adequado da cadeia cinética por inteiro, melhorando a estabilização central e alinhamento postural, reduzindo as compensações do tronco (BERTOLDI et al, 2015; KENDALL et.al, 2007; KOLYNIK et.al, 2004)

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificamos que o protocolo de exercícios específicos do Mat Pilates, apresentou efeitos positivos tanto no alinhamento horizontal da pelve na avaliação postural, quanto nos questionários que avaliam capacidade funcional da coluna vertebral, onde a cuidadora avaliada apresentou melhora. Deve-se levar em consideração que o estudo avaliou os efeitos do Mat Pilates sobre essas variáveis à curto prazo, e sugere-se que efeitos mais expressivos sobre o alinhamento postural ocorram com um maior tempo de prática do mesmo.

REFERÊNCIAS

1. Sousa AGD, Zarameli RC, Ferrari RAM, Frigero, M. Avaliação da qualidade de vida de cuidadores de pacientes com seqüelas neurológicas. *ConScientiae Saúde*. 2009;7(4):497-502;
2. Carvalho JTM, Rodrigues NM, Silva LVC, Oliveira DA. Qualidade de Vida das Mães de Crianças e Adolescentes com Paralisia Cerebral. *Fisioter. Mov.* 2010;23(3): 389-397;
3. Almeida KM, Fonseca BM, Gomes AA, Oliveira MX. Fatores que Influenciam a Qualidade de Vida de Cuidadores de Paralisados Cerebrais. *Fisioter. Mov.* 2013;26(2): 307-314;
4. Lopes, CR. Perfil de qualidade de vida em praticantes de Pilates. *Fisioterapia Brasil*. 2016;14.5;
5. Campos, MO, Rodrigues Neto JF. Qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde. *Revista Baiana de saúde pública*. 2014;32(2):232;
6. Marés G, Oliveira KB, Piazza MC, Preis C, Neto LB. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. *Fisioterapia em movimento*. 2017;25(2);
7. Silva ACLG, Mannrich G. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. *Fisioterapia em movimento*. 2017;22(3);
8. Miura RT, Petean EBL. Paralisia Cerebral Grave: O Impacto na Qualidade de Vida de Mães Cuidadoras. *Advances in Health Psychology*. 2012;20(1-2):7-12.
9. Marques MG, Verza A, Rossatti KA, Carbonero FC, Campos D. Qualidade de vida de cuidadores de crianças com disfunções neurológicas. *Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento*. 2016; 16(2):16-23.
10. Silva VS, Mascarenhas JC, SÁ A, SÁ C. Efeito de um programa de exercícios baseado no método Pilates sobre a postura de crianças: um estudo piloto. *Fisioterapia Brasil*. 2015;16(2):152;

11. Marés G, Oliveira KB, Piazza MC, Preis C, Neto LB. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. *Fisioterapia em movimento*. 2017;25(2);
12. Bertoldi JT, Medeiros AM, Goulart SO. A influência do método pilates na musculatura do assoalho pélvico em mulheres no climatério: estudo de caso. *Cinergs*. 2015;16(4):255-260.
13. Kendall FP, McCreary EK, Provance GP. Músculos, provas e funções. São Paulo: Editora Manole; 2007.
14. Kolyniak IEGG, Cavalcanti SMB, Aoki MS. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do Método Pilates. *Rev Bras Med Esporte*. 2004; 10 (6): 487-490.