

O MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA

BERNARDES,

Beatriz Pinto

RIBEIRO, Marcos

Rafael Diório¹

RODRIGUES, Daniel

Peixoto²

1 INTRODUÇÃO

O método Pilates é um programa de condicionamento físico e mental que usa uma técnica dinâmica para trabalhar força, alongamentos, flexibilidade e equilíbrio, busca manter as curvaturas fisiológicas do corpo, sendo o abdome o centro de força, trabalhando todos os exercícios da técnica com poucas repetições (SILVA; MANNRICH, 2009)

Funciona por meio de um sistema de exercícios divididos em exercícios de solo e em aparelhos. O Pilates é o único método de alongamento e fortalecimento muscular que não causa qualquer lesão a pessoa que o pratica, pois no Pilates bem orientado por um profissional habilitado, é praticamente inexistente a possibilidade de lesões ou dores musculares, devido ao impacto que é zero. A cada aula, o corpo todo é trabalhado através de seus princípios, além disso, proporciona resultados rápidos (CURI, 2009; CAMARÃO, 2004).

Os seus princípios básicos focam-se na centralização (contração de todo o core), na concentração (atenção cognitiva para executar o movimento), no controlo (manutenção da postura durante o movimento), na precisão (exatidão da técnica do exercício), na fluidez do movimento (transição suave dos movimentos dentro da sequência do exercício) e na respiração (coordenada com o movimento realizado). Os exercícios fundamentados pelo Pilates destacam-se dos demais por permitirem alcançar resultados tanto específicos como globais. Em termos específicos possibilita

melhorias a nível da coordenação, da força muscular e do controle motor dos músculos do assoalho pélvico, além de proporcionar um desenvolvimento muscular uniforme. Em termos globais, permite um relaxamento generalizado do corpo e mente, uma melhoria da autoconsciência corporal (devido ao aperfeiçoamento da postura) e um aumento da qualidade de vida, da autoeficácia e do bem-estar do indivíduo (MARTINS; CUNHA, 2013)

Um dos princípios mais importantes do método Pilates é a respiração, a qual é crucial para a saúde, pois respirar corretamente garante a obtenção máxima dos benefícios de todos os exercícios (CURI, 2009)

Trabalhando o corpo como um todo, de modo geral, o método Pilates tem como benefícios: aumento da força, maior controle muscular, integra corpo e mente, melhora da capacidade respiratória, aumento da energia, maior flexibilidade, harmonia dos movimentos, alonga, tonifica e define a musculatura, melhora do condicionamento físico e mental, correção da postura, maior consciência corporal, reestruturação corporal, aumento do equilíbrio e coordenação, prevenção de lesões, aumento da autoestima, alívio do estresse e das dores musculares (CAMARÃO, 2004)

A incontinência urinária (IU) é uma condição de saúde muito presente nos indivíduos de maior idade, podendo também aparecer em outras faixas etárias por vários motivos. A IU é um problema de saúde pública devido à alta incidência em pessoas idosas, mais presente em mulheres, devendo assim ter uma atenção apropriada e definir métodos de tratamento para a mesma (HONÓRIO; SANTOS, 2008)

Tal condição pode se manifestar de três formas, sendo elas: Incontinência urinária de esforço (IUE), que é perda de urina no esforço como espirro, tosse e atividade física; a incontinência urinária de urgência (IUU), que ocorre quando se tem uma vontade incontrolável de urinar; e a (IUM) denominada incontinência urinária mista, pois envolve os dois tipos antes descritos (BOTELHO; SILVA; CRUZ, 2007).

2 MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo trata-se de uma revisão de literatura específica de abordagem qualitativa e caráter de pesquisa exploratória, formada por levantamento de informações em sites de pesquisas realizadas no Scientific Electronic Library Online (Scielo), Google Acadêmico, livros físicos e digitais.

Como critério de inclusão foi considerado o seguinte aspecto: artigos que independente da data de publicação atendessem ao tema, utilizando-se palavras chaves como: Pilates e incontinência urinária. Como critérios de exclusão foram abolidos artigos que não contemplassem o tema pesquisado e que não se encontrasse nos meios de pesquisa já citados.

3 DESENVOLVIMENTO

O fisioterapeuta tem papel fundamental na prevenção e tratamento da IU, através de programas de reeducação dos músculos do pavimento pélvico (MPP), que são constituídos por bulbo cavernosos, transverso superficial e profundo do períneo, isquiocavernosos e esfíncter anal externo. A fisioterapia é recomendada como intervenção de primeira linha, devido a inúmeras técnicas e recursos fisioterápicos para o fortalecimento desses músculos (CORREA; MOREIRA; GARCEZ, 2018; MACEDO et al., 2017)

Na fisioterapia para tratamento da IU utiliza-se recursos como a uroterapia, treinamento muscular do assoalho pélvico, eletroestimulação e biofeedback, dependendo do tipo de IU e sintomas do paciente (CORREA; MOREIRA; GARCEZ, 2018; MACEDO et al., 2017)

Dentre as atividades físicas destaca-se o Método Pilates que trabalha a região do assoalho pélvico com ênfase durante a atividade, sendo recrutada praticamente por toda a duração da atividade, até mesmo nos alongamentos iniciais e finais. Os princípios básicos são a concentração, controle, centralização, espiração e precisão, que resulta em ganho de força, relaxamento, estabilização e controle muscular global quando bem trabalhados. A centralização consiste no grupo muscular central formado

pelo abdômen e pelve. Além disso a centralização também trabalha o núcleo do corpo conhecida também como Powerhouse (centro de força). Os músculos do Powerhouse formam os principais grupos musculares localizados nesta região e podem ser divididos em quatro grandes grupos: abdominais, extensores da coluna, extensores do quadril e a musculatura do assoalho pélvico. As articulações envolvidas são as da coluna vertebral, lombossacra, lombopélvica e femoroacetabular (HUGE; KISNER, 2016)

Em relação ao fortalecimento do assoalho pélvico, o Método Pilates trabalha exaustivamente essa região, pois acredita que todos os movimentos do corpo humano precisam ter uma base forte, uma “caixa de força” (powerhouse) bem fortalecida para realizar tais movimentos (MARTINS; CUNHA, 2013)

Através da reeducação dos MPP é possível aumentar a força destes e, conseqüentemente aumentar a estabilidade pélvica e otimizar o suporte dos órgãos pélvicos (bexiga, colo vesical e uretra) e o mecanismo esfíncteriano uretral (aumentada pressão intra-uretral). Deste modo, o aumento da força muscular repercute-se na diminuição da sintomatologia da IU ou mesmo no restabelecimento da continência (MACEDO, 2017)

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dadas as alterações hormonais, fisiológicas e morfológicas no pavimento pélvico inerentes ao processo de envelhecimento, e o conhecimento de que o treino destes músculos é essencial para a melhoria da sintomatologia da IU e, conseqüentemente, para a melhoria da funcionalidade, é crucial perceber o efeito do Método Pilates, na força muscular, na qualidade de vida e no bem-estar.

Fica evidente, portanto, a importância do Método Pilates no tratamento da IU e na prevenção de seu aparecimento. Além da necessidade de se falar em incontinência urinária, reconhecendo a mesma como uma condição de saúde que acomete percentual expressivo da população, interferindo não somente na saúde física, mas também na emocional, sexual e social.

5 REFERÊNCIAS

BOTELHO, F; SILVA, C; CRUZ, F. (2007). **Incontinência Urinária Feminina**. ActaUrológica, pp. 72-89.

CAMARÃO T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Elsevier;2004.

CORREA, J. N., MOREIRA, B. D. P., GARCEZ, V. F. **Ganho De Força Muscular Do Diafragma Pélvico Após Utilização Dos Métodos Pilates Ou Kegel Em Pacientes Com Incontinência Urinaria De Esforço**. Revista Uningá Review, V. 23,N. 2, 2018.

CURI, V.S. **A influência do método Pilates nas atividades de vida diária de idosas. Dissertação de mestrado**. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2009.

HONÓRIO, M; SANTOS, S. (2008). **Incontinência urinária e envelhecimento: impacto no cotidiano e na qualidade de vida**. Revista Brasileira de Enfermagem, 62(1), pp. 51-56.

HUGE, B; KISNER, C. **Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas**. SãoPaulo: Editora Manole. 2016.

MACEDO, C.M.C. **Envelhecimento e incontinência urinária feminina: Estudo de Intervenção com Método Pilates Clínico**. 2017.

MARTINS, R.A.S; CUNHA, R.M. **Método Pilates: histórico, benefícios eaplicações revisão sistemática da literatura**. Goiânia 2013.

SILVA, A.C; MANNRICH, G. **Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática**.Curitiba, 2009.