

## **Escoliose: benefícios, diagnósticos e tratamento através do método Pilates.**

Karla Mirella Santos REIS<sup>1</sup>; Luana Xanthopulo ALVES<sup>1</sup>; Nadyne Palloma Silva BARRETO<sup>1</sup>; Rafaella Diniz RANÉA<sup>1</sup>; Frederico Kauffmann BARBOSA<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Centro Universitário Lusíada – Curso de Fisioterapia, karlamirella.sr20@gmail.com; lu.xanthopulo@gmail.com; nadynepalloma@gmail.com; rafarannea@gmail.com.

<sup>2</sup> Centro Universitário Lusíada – Núcleo Acadêmico de Estudos e Pesquisas em Educação e Tecnologia, fredkb@lusiada.br

### **Introdução**

A coluna vertebral possui 33 vértebras e é dividida em região cervical, torácica, lombar e sacrococcígea. Ela apresenta curvaturas consideradas fisiológicas, que podem ser observadas numa vista lateral como: Lordose (região cervical); Cifose (região torácica); Lordose (região lombar); Cifose (região pélvica). Quando há o aumento destas curvaturas é usado o prefixo HIPER antecedendo o nome da curvatura, por exemplo: Hipercifose.

Dispomos de uma ESCOLIOSE quando ocorre uma modificação estrutural das vértebras e costelas com rotação vertebral no plano transversal, desvio lateral no plano frontal e lordose no plano sagital, o que gera esteticamente transtornos, principalmente em crianças e adolescentes por seu caráter evolutivo. Além de problemas estruturais e de equilíbrio, a escoliose gera dor na lombar ou no tórax, normalmente mais intensa nas posições sentada ou em pé, gerando também uma diminuição na flexibilidade e com o agravamento da mesma podem ocorrer problemas respiratórios.

O método Pilates trabalha o corpo como um todo favorecendo uma melhor qualidade de vida. Realizado os movimentos com precisão, os movimentos do método Pilates não possuem contra indicações.

**O objetivo desse trabalho é observar e analisar a escoliose que acomete a coluna vertebral e sua resposta ao tratamento do método Pilates visando à capacidade de melhorar o fortalecimento, alongamento e equilíbrio corporal, adquirir um melhor alinhamento vertebral, reduzir tensões musculoesqueléticas, ganhar flexibilidade e gerar alívio aos pacientes podendo também evitar o agravamento da doença.**

### **Pilates**

Figura 1 – Ilha dos Sonhos.



Aline Miessa, 2013.

Joseph Pilates nasceu em 1880 na Alemanha, e por sua nacionalidade foi confinado em um campo de prisioneiros, no período da Primeira Guerra Mundial, onde desenvolveu exercícios para manter a si e aos companheiros saudáveis. Foram utilizadas camas e outros artefatos para construir protótipos dos aparelhos, que são encontrados hoje na sua forma ideal em estúdios de Pilates.

O método Pilates começou a se tornar conhecido mundialmente, sendo praticado não só por aqueles que necessitam manter a boa forma, mas também por pessoas que se preocupam com a vida saudável.

### **Promoção**

Centro Universitário Lusíada – UNILUS  
Programa de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão do UNILUS - PPGPE  
Comitê Institucional de Iniciação Científica do UNILUS - COIC  
Núcleo Acadêmico de Estudos e Pesquisas em Educação e Tecnologia do UNILUS - NAPET

O Pilates possui diversos benefícios, como: aumento da força, maior controle, integração corpo-mente, melhora na capacidade respiratória, maior flexibilidade, harmonia dos movimentos diários, alongamento, tonificação e definição da musculatura, melhora o condicionamento físico e mental, corrige a postura, gera consciência corporal, previne lesões, reestrutura o corpo, aumenta o equilíbrio e a coordenação, aumenta a autoestima, alivia o estresse, alivia as dores musculares, além de ser eficiente na reabilitação.

Alguns pacientes são proibidos de participar de programas de exercícios convencionais podendo realizar o método Pilates, pois o mesmo pode ser feito de acordo com o ritmo do paciente e com progressão proporcional ao desempenho apresentado.

### **Escoliose**

A Escoliose é definida como desvio lateral da coluna. Pode se apresentar de duas formas básicas: uma não estrutural e outra estrutural, cada uma com características próprias que as distinguem entre si.

**ESCOLIOSE ESTRUTURAL:** caracteriza-se por apresentar tecidos moles que se retraem na concavidade da curva, alterações de forma e tamanho das vértebras envolvidas na deformidade, e deformidade em rotação fixa das vértebras envolvidas, em que o corpo vertebral roda para a convexidade da curvatura. É de condição progressiva enquanto houver crescimento vertebral, havendo paralelamente enrijecimento da coluna mais acentuado no ápice da curva, de forma que o desvio não se corrige nas manobras de inclinações laterais. Pode ser observada sob as seguintes subdivisões:

Escoliose Idiopática: Tem etiologia desconhecida. (Infantil, Juvenil, e do Adolescente).

Escoliose Congênita: É dividida de acordo com os defeitos congênitos encontrados nas vértebras. (Defeitos de formação- Hemivértebra, Vértebra cuneiforme; Defeitos de segmentação- Barra óssea, Bloco ósseo; ou Misto).

Escoliose Neuromuscular: Acomete estruturas Neuropáticas (porção nervosa – moto neurônio superior e inferior), e Miopáticas (porção muscular).

**ESCOLIOSE NÃO-ESTRUTURAL:** é o desvio lateral da coluna, simétrico, não relacionado a alterações estruturais das vértebras ou dos discos vertebrais. Geralmente não grave e de condição não progressiva, porém, quando presente por longo período em crianças em fase de crescimento, pode adquirir características estruturais por deformação das vértebras e se tornar progressiva.

Esse tipo de Escoliose está associado a várias condições patológicas (postural anormal, encurtamento de um dos MMII, tumores da coluna), desaparecendo após o tratamento da doença de base.

Para concluir o diagnóstico do paciente com Escoliose é necessário que seja realizado: um exame de radiografia panorâmica da coluna vertebral que permite a confirmação da existência da escoliose, e observar na inspeção anterior o ângulo de Cobb que determinará o tipo de escoliose que o indivíduo apresenta.

### **Referências bibliográficas**

- SALATE, Ana Claudia Bonome. Escoliose. Portal Educação. São Paulo, p. 1-1. jan. 2008.  
COSTA, Letícia Miranda Resende da; ROTH, Ariane; NORONHA, Marcos de. O método pilates no Brasil. Acm. São Paulo, p. 1-1. maio 2006.  
GRUDTNER, Anne Caroline Luz; MANNRICH, Giuliano. Pilates na reabilitação. Bireme. Latino Americano, p. 1-1. jul. 2009.  
CAMARÃO, Teresa. Pilates no Brasil. Elsevier Editora Ltda. Rio de Janeiro, p. 1-1. 20 out. 200.

"Seu corpo é seu maior bem, ele guarda e reflete sua alma.  
Cuide dele como se fosse uma pedra preciosa e nós o lapidaremos."

- Joseph Pilates