

# EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA ÁGUA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

## EFFECTS OF THE PILATES NA ÁGUA METHOD: A LITERATURE REVIEW

SELIANE PRADE<sup>1\*</sup>, ALECSANDRA PINHEIRO VENDRUSCULO<sup>2</sup>

1. Aluna do curso de pós-graduação de ortopedia e traumatologia da Uningá Eleva Santa Maria; 2. Docente orientadora, Professora do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Franciscano, Mestre em Ciências do Movimento Humano (UFRGS).

\* Av. itaimbé 686, apto 22, Centro, Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil. CEP: 97050-330. [seli\\_prade@hotmail.com](mailto:seli_prade@hotmail.com)

Recebido em 21/02/2017. Aceito para publicação em 24/04/2017

### RESUMO

**Introdução:** O sedentarismo está fortemente relacionado à incidência de um vasto número de doenças crônicas, com isso, a prática de exercícios físicos é importante. Dentre os exercícios encontra-se o método Pilates, o qual pode ser realizado na água chamado de Pilates na Água (PA), onde o meio líquido apresenta vários efeitos terapêuticos. **Objetivos:** O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão integrativa sobre o método PA. **Métodos:** Este estudo trata-se de uma revisão integrativa, o qual permite a inclusão de estudos experimentais e não experimentais, os estudos utilizados nesta pesquisa foram retirados das bases de dados Scielo, Pubmed e Google acadêmico. Os dados encontrados para esta pesquisa foram analisados mediante a sistematização de alguns elementos, como autor, objetivo, método e resultados. **Resultados:** Os estudos selecionados para este artigo, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram quatro. Todos tratam especificamente do método PA. **Conclusão:** Durante a pesquisa dos artigos para a realização deste trabalho, foi notório a escassez de estudos sobre PA, no entanto os artigos que foram utilizados para a realização desta pesquisa demonstraram o quanto esse método ainda vem crescendo e confirmaram os seus benefícios.

**PALAVRAS-CHAVE:** Pilates na água, benefícios físicos e terapêuticos.

### ABSTRACT

**Introduction:** The sedentary lifestyle is strongly related to the incidence of a large number of chronic diseases, therefore, the practice of physical exercises is important. Among the exercises is the Pilates method, which can be performed in water called Water Pilates where the liquid medium has several therapeutic effects. **Objectives:** The objective of this study was to perform an integrative review on the Water Pilates method. **Methods:** This study is an integrative review, which allows the inclusion of experimental and non-experimental studies, the studies used in this research were taken from the databases Scielo, Pubmed and Google academic. The data found for this research were analyzed through the systematization of some elements, such as

author, objective, method and results. **Results:** The articles selected for this article, after an application of the inclusion and exclusion criteria, were four. All deal specifically with the Water Pilates method. **Conclusion:** During the research of the articles for the accomplishment of this paper, it was notorious the scarcity of studies on Water Pilates, however the articles that were found and used for the accomplishment of this research demonstrated how much this method is still growing and in the analyzed studies, confirmed its benefits.

**KEYWORDS:** Pilates in the water, physical services and therapeutic.

### 1. INTRODUÇÃO

O sedentarismo está fortemente relacionado à incidência de um vasto número de doenças crônicas, com isso, a prática de exercícios físicos tem sido enaltecida há séculos, sendo assim, torna-se uma das ferramentas terapêuticas mais importantes para a promoção de saúde (GUALANO, TINUCCI 2011).

De acordo com Montti (2007), a atividade física é definida como um conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas pratica tendo um gasto de energia e alterações no organismo, por meio de exercícios físicos que envolvem movimentos corporais. Dentre os exercícios encontra-se o método Pilates, criado na Primeira Guerra Mundial por Joseph Pilates, tornando-se bastante utilizado na reabilitação e na atividade física (COSTA, ROTH e NORANHA 2012).

Este método vem crescendo bastante nos últimos anos e sendo muito procurado, o qual trabalha com o aumento da flexibilidade, ganho de força, resistência muscular, estabilização da região lombar, contribuindo com a correção da postura, proporcionando uma melhora na qualidade de vida dos indivíduos. O método pode ser realizado tanto no solo quanto na água, sendo que quando realizado na água é chamado de Water Pilates, Hidropilates ou Pilates na Água. O meio líquido apresenta vários efeitos terapêuticos que melhoram o tratamento

devido a redução dos efeitos da gravidade e diminuição do estresse sobre as articulações (BIANCHI et al. 2016).

A utilização do método Pilates na Água (PA) é uma das formas de expandir as opções de tratamento melhorando a perspectiva de recuperação para muitos indivíduos, a qual oferece realização de exercícios que não estão dentro dos programas tradicionais de exercícios em solo. Criado nesta década, essa técnica tem a finalidade de proporcionar de maneira inovadora um tratamento para diversas patologias e condicionamento físico, utilizando os efeitos físicos e fisiológicos da imersão em uma piscina aquecida (AVANTE E MARZO, 2007).

Diante do exposto acima, o objetivo deste estudo foi realizar uma revisão integrativa sobre o método Pilates na Água.

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa, o qual permite a inclusão de estudos experimentais e não experimentais, para obter uma compreensão mais completa do fenômeno analisado. Resume dados da literatura empírica ou teórica, além de definição de conceitos, revisão de teorias, revisão de evidências e análise metodológica de um problema particular (SOUZA, 2010). A revisão integrativa permite a síntese de vários estudos já publicados, possibilitando novos conhecimentos pautados nos resultados apresentados pelas pesquisas anteriores (BOTELHO, 2011).

Os estudos utilizados nesta pesquisa foram retirados das bases de dados Scielo, Pubmed e Google acadêmico. Utilizou-se a associação das seguintes palavras-chaves: pilates na hidroterapia, pilates na água, hidropilates e aquapilates, e em inglês: pilates and hydrotherapy, Water pilates, pilates and water.

Os critérios de inclusão foram: artigos publicados na íntegra entre os anos de 2001 e 2016, estudos que abordassem o tema pilates na água, publicados em português, inglês ou espanhol, e disponíveis gratuitamente.

Os critérios de exclusão foram: estudos que não abordassem os objetivos propostos pela respectiva pesquisa, resumos, artigos em blogs e trabalhos publicados em eventos.

Os dados encontrados para esta pesquisa foram analisados mediante a sistematização de alguns elementos, como autor, objetivo, método e resultados.

Diante disso, realizou-se a leitura e análise dos dados das pesquisas encontradas para prosseguir com a construção do conhecimento mediante a dedução e aproximação com outros autores.

Os resultados foram apresentados de forma descritiva e em quadro para melhor entendimento destes.

## 3. RESULTADOS

Os estudos selecionados para este artigo, após a

aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram 4, descritos no quadro 1.

**Quadro 1.** Artigos sobre o método Pilates na Água.

AUTOR	OBJETIVO	MÉTODO	RESULTADO
Bianchi et al. 2016	Comparar a eficácia dos métodos Pilates solo e Water Pilates, na qualidade de vida e dor de pacientes com lombalgia.	Foram incluídos 20 pacientes do sexo feminino, com idade entre 18 e 25 anos, que apresentavam queixa de dor na região lombar. As participantes foram avaliadas, antes e após os protocolos de tratamento, em relação à qualidade de vida.	Na comparação dos resultados finais obtidos nos dois grupos não foi observada diferença estatisticamente significativa em nenhuma das variáveis ( $p > 0,05$ ).
Avante, A Marzo et al. 2007	Aplicar a técnica de Water Pilates e avaliar os resultados obtidos referente ao quadro algico, amplitude de movimento de tronco.	Um paciente do sexo feminino, 32 anos com diagnóstico de espondilite anquilosante, realizando por 20 sessões de 45 minutos cada. Necessitando de uma ficha de avaliação, contendo dados pessoais, avaliação física e teste de Schober; escala visual analógica da dor (EVA), fita métrica; goniômetro; simetógrafo; piscina aquecida em temperatura de 33°C, barra paralela, aquatub e step.	Observamos nos resultados aumento de 6,66% na inclinação lateral de tronco, manutenção da postura em relação à vista lateral da pelve de anteversão para a normalidade, e um resultado mais expressivo na abdução do quadril com cerca de 25%, melhora de 23,07% na mobilidade de tronco e uma escala de dor inicial de 09 reduzida para 03 na reavaliação final.
Garabini et al. 2011	Avaliar a eficácia com relação à pré e pós-intervenção fisioterapêutica da aplicação do Método Water Pilates na Síndrome Dolorosa Superiores de Origem Ocupacional	Trata-se de um estudo do tipo interventivo, prospectivo e longitudinal, com 24 pacientes avaliados através do questionário de qualidade de vida, Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares, Escala de Holmes-Rahe, Escala de Walton, Indicadores do Stress e a avaliação do teste de flexibilidade muscular pelo banco de Wells.	A utilização do método promoveu aumento significativo nos índices de flexibilidade muscular, redução dos agentes estressores e melhora da qualidade de vida.
Sousa, I. P. 2011	Verificar os efeitos do Water Pilates sobre alteração postural em uma jovem de 20 anos com escoliose congênita em S, retificação da cifose dorsal e aumento da lordose lombar	Abordagem é quantitativa. Quanto à natureza é classificada como aplicada. No que tange aos objetivos é considerada exploratória e descritiva e bibliográfica e de estudo de caso no que se refere aos procedimentos de coleta de dados.	O método é indicado para pessoas de qualquer idade, portadoras de algum tipo de lesão, seja ela mais simples a mais complexa, e é contraindicado no caso de hemorragias, taquicardia ou algum caso de debilidade.

## 4. DISCUSSÃO

Por mais que o PA venha crescendo bastante e apresentando grandes benefícios para seus praticantes, com

esse estudo foi possível perceber a escassez de literatura que abordasse esse tema.

Mundialmente conhecido, porém pouco divulgado e executado o método pilates em ambiente aquático utiliza os mesmos princípios do pilates solo (respiração, controle, centralização, fluidez, precisão e relaxamento), seus efeitos do ambiente aquático permitem a realização de movimentos elegantes, harmoniosos e com menor gasto energético. A particularidade da água, principalmente o empuxo alivia a sobrecarga nas articulações sustentadoras de peso, a qual permite a realização de movimentos em força gravitacional reduzida. Essas evidências contribuíram para o estudo de Garabini (2011), que com a utilização do método promoveu um aumento significativo da flexibilidade, redução dos agentes estressores e melhora da qualidade de vida; assim sendo, as atividades que não sustentam peso podem ser iniciadas antes mesmo de serem possíveis no solo.

O método PA trabalha a força de duas maneiras, a execução de movimentos específicos de “dentro pra fora” e por meio da realização de movimentos contra a resistência da água e suas instabilidades. Alguns movimentos apesar de serem adaptações do método tradicional em solo, apresentam resultados rápidos no que se refere a equilíbrio, força, resistência física e mental (BIANCHI *et al.*, 2016).

Segundo Duarte (2014), a hidroterapia tem sido recomendada como uma atividade adequada, pois em meio a imersão é possível usufruir todos os princípios físicos que associados com a resistência da água como sobrecarga, geram inúmeros benefícios como o baixo impacto articular. Contudo, acaba confrontando com os resultados da pesquisa de Bianchi (2016), que ao comparar pilates em solo com pilates na água, avaliando a qualidade de vida e pacientes com lombalgia não obteve diferenças estatisticamente significativas.

Segundo Avante e Marzo (2007), o posicionamento do corpo no solo difere do posicionamento na água, porém os movimentos e músculos são similares; pode-se dizer que a movimentação da água (hidrodinâmica) a torna exclusiva no que diz respeito a sua terapêutica; portanto com o conhecimento da hidrodinâmica e da hidrostática torna-se possível a seleção da posição do paciente, a profundidade da imersão e os exercícios que serão utilizados no método. Em 2012, Costa e colaboradores relataram em sua pesquisa que o pilates no solo caracteriza-se por um conjunto de movimentos onde a coluna vertebral em posição neutra é sempre respeitada, obtendo a melhora da coordenação da respiração com o movimento do corpo, como também a força muscular, a postura e a flexibilidade em geral.

A compreensão do movimento na água e sua diferença no solo, leva a ter um planejamento de uma progressão gradual de exercícios do PA, juntamente com o tipo de lesão (caso haja), a composição corporal do indivíduo,

sua habilidade aquática e a velocidade do movimento (AVANTE E MARZO, 2007). Considerando a associação dos efeitos fisiológicos e terapêuticos da hidroterapia com esse método, estão totalmente relacionados ao alívio da dor; conforme Almeida (2006). Com isso, Avante e Marzo (2007), obteve resultados significativos para seu estudo, onde o objetivo foi com a técnica de PA ganhar amplitude de movimento do quadril, aliviar o quadro algico e mobilidade de tronco.

De acordo com Sousa (2011), o método é indicado para pessoas de qualquer idade, portadoras de algum tipo de lesão, seja da mais simples a mais complexa, e é contraindicado no caso de hemorragias, taquicardia ou algum caso de debilidade. Tem a finalidade de proporcionar de maneira inovadora um tratamento para diversas patologias e condicionamento físico. Na pesquisa de Avante e Marzo (2007), foi possível verificar que cada princípio físico da água traz consigo uma resposta específica que quando associada às ações mecânicas, no caso do método PA, a temperatura da água produz um efeito satisfatório e rapidamente sentido pelo paciente.

## 5. CONCLUSÃO

Durante a pesquisa dos artigos para a realização deste trabalho, foi notório a escassez de estudos sobre PA, no entanto os artigos que foram encontrados e utilizados para a realização desta pesquisa demonstraram o quanto esse método ainda vem crescendo e nos estudos analisados, confirmou os seus benefícios.

O estudo mostrou as vantagens do método PA, na flexibilidade, na dor, no condicionamento entre outros, porém nota-se a necessidade de novos estudos, visto que é um método inovador e pouco divulgado no âmbito científico.

A realização deste trabalho poderá incentivar novas pesquisas, contribuindo para o aumento da atual literatura que encontra-se escassa no que diz respeito ao método Pilates na Água.

## REFERÊNCIAS

- [01] ALMEIDA, D; NETTO, K.A.R; VINHAS, R, 2. Estudo comparativo dos efeitos da fisioterapia aquática em relação à fisioterapia em solo na qualidade de vida dos pacientes com artrite reumatóide, ano 10-ed.79. Revista FísioBrasil, p.26 e 27, 2006.
- [02] AVANTE, A. MARZO, S. Aplicação de Water Pilates no tratamento da espondilite anquilosante. Rev. bras. Nova Físio 2007.
- [03] BIANCHI, A.B.; *et al.* Estudo comparativo entre os métodos Pilates no solo e Water Pilates na qualidade de vida e dor de pacientes com lombalgia. Cínergis, Santa Cruz do Sul, 17(4):282-286, ISSN: 2177-4005 out./dez. 2016.
- [04] BOTELHO, L.L.R.; CUNHA, C.C.A; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais.

Gestão e sociedade · belo horizonte · volume 5 · número 11 · p. 121-136 · issn 1980-5756 maio/agosto 2011.

- [05] COSTA, L.M.R.; ROTH, A.; NORONHA, M. O método pilates no Brasil: uma revisão de literatura. Arq. Catarin. Med. 41(3): 87-92 2012.
- [06] DUARTE, M.B.; RODRIGUES, R.M.; LEHNEN, G.C. O efeito hipotensor do Método Pilates e da Hidroginástica em gestantes: uma revisão. Revista Movimenta ISSN: 1984-4298 Vol. 7 N 1 2014.
- [07] GARABINI, M.C.; *et al.* Aplicação do método Water Pilates na síndrome dolorosa nos membros superiores de origem ocupacional. Ter Man. 9(41):92-97, 2011.
- [08] GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, p.37-43, N. esp.37. dez. 2011.
- [09] MONTTI, Marcello. Qualidade de vida- O que é Atividade Física, 2007.
- [10] SOUSA, E.I.P. Os efeitos de water pilates sobre a alteração postural - um estudo de caso. Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado para a obtenção do grau de Bacharel no curso de Fisioterapia da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC; 2011.
- [11] SOUZA, M.T.; SILVA, M.D.; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. einstein. 8(1 Pt 1):102-6; 2010.