Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v5,2023/05
ISSN 2178-6925

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO SUDOESTE GOIANO - UNIBRAS

CURSO DE FISIOTERAPIA

MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DA DIÁSTASE DO MÚSCULO RETO ABDOMINAL NO PUERPÉRIO

PILATES METHOD IN THE TREATMENT OF DIASTASIS OF THE RECT ABDOMINAL MUSCLE IN THE PUERPERUM

Victória Geronutti Barcellos Perillo*
Leonardo Squinello Nogueira Veneziano**

Recebimento 28/03/2023 Aceite 08/05/2023

RESUMO

A gestação é um ciclo com duração média de 40 semanas. Após o nascimento do bebê, a gestante entra no ciclo do puerpério. Ambos os ciclos demandam modificações em todo o organismo. A diástase do músculo reto abdominal é considerada uma adaptação musculoesquelética durante a gestação para que ocorra o crescimento uterino necessário. Todavia, existe um parâmetro a ser analisado quanto à distância dessa separação. Após o parto, a puérpera passa por um processo de retorno ao seu estado pré-gravídico e, nesse período, caso a diástase do músculo reto abdominal esteja com a medida acima de 3,0 cm, ela será considerada patológica.

* Acadêmica do 10º período do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário do Sudoeste Goiano – Unibras.
** Professor Mestre do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário do Sudoeste Goiano – Unibras e orientador do trabalho.

Existem ferramentas a serem utilizadas para prevenção e tratamento dessa possível patologia. Assim como a prática de atividade física é fundamental na prevenção de diversas patologias, na gestação, isso não é diferente. Uma modalidade de atividade física muito indicada por profissionais na área da saúde às gestantes e puérperas é o Método Pilates, tendo em vista seus princípios embasados em controle dos músculos abdominais e pélvicos, estabilidade e consciência corporal. Um programa de exercícios prescritos por um fisioterapeuta especializado no Método Pilates para gestantes e puérperas pode ser um grande aliado na prevenção e no tratamento da diástase abdominal ao longo do pós-parto.

Palavras-chave: Pilates. Gestação. Puerpério. Diástase Abdominal.

ABSTRACT

Pregnancy is a cycle that lasts 40 weeks. After the birth of the baby, the pregnant woman enters the puerperium cycle. Both cycles demand modifications throughout the organism. Diastasis of the rectus abdominis muscle is considered a musculoskeletal adaptation during pregnancy for the necessary uterine growth to occur. However, there is a parameter to be analyzed regarding the distance of this separation. After childbirth, the puerperal woman goes through a process of returning to her pre-pregnancy state and, during this period, if the diastasis of the rectus abdominis muscle is greater than 3.0 cm, it will be considered pathological. There are tools to be used as prevention and treatment for this possible pathology. Just as the practice of physical activity is fundamental in the prevention of several pathologies, this is no different during pregnancy. A modality of physical activity highly recommended by professionals in the area of health for pregnant and postpartum women is the Pilates Method, in view of its principles based on control of abdominal and pelvic muscles, stability and body awareness. An exercise program prescribed by a physiotherapist specialized in the Pilates Method for pregnant and postpartum women can be a great ally in the prevention and treatment of abdominal diastasis during the postpartum period.

Keywords: Pilates. Pregnancy. Puerperium. Abdominal Diastasis.

1 INTRODUÇÃO

A gestação gera adaptações no corpo da mulher desde o início até o fim do ciclo, devido ao reposicionamento de órgãos internos, a mudanças hormonais e à funcionalidade do organismo. Entre essas alterações podemos citar as cardiovasculares, respiratórias, hormonais e musculoesqueléticas. Entretanto, alguns processos fisiológicos naturais podem resultar em processos patológicos (GANDOLFI et al., 2019).

Dentre as alterações musculoesqueléticas que podem se tornar patológicas está a diástase abdominal, que consiste em um distanciamento entre os músculos reto

abdominais ao longo da linha alba. É um afastamento fisiológico que acontece durante a gestação devido ao crescimento uterino, porém, há fatores que predispõem um afastamento considerado além do normal, como o alto ganho de peso, o sedentarismo, a idade materna e a gestação de gêmeos (MULLER; SILVA, 2018).

No período após o parto, chamado puerpério, ocorre um processo lento de retorno das condições pré-gravídicas. Esse processo pode durar entre seis e oito semanas, sendo dividido em três períodos: imediato (1º ao 10º dia após o parto), tardio (11º ao 45º dia após o parto) e remoto (a partir do 45º dia). Para que a reversão no pós-parto ocorra de forma mais acelerada e de forma correta, nota-se a necessidade da prática de exercícios físicos supervisionada e bem orientada por profissionais especializados (AZEVEDO et al., 2018).

O Método Pilates é uma das áreas da fisioterapia que tem se destacado no tratamento de diástase abdominal em mulheres no puerpério, devido aos seus princípios e técnicas que enfatizam o fortalecimento do "*power house*" (conjunto de músculos abdominais, do assoalho pélvico, da coluna, diafragma, glúteos e internos de coxa que são responsáveis pela sustentação do corpo).

Diante desse contexto, o presente trabalho tem por objetivo analisar a eficácia do Método Pilates no tratamento da diástase do músculo reto abdominal no período do pós-parto. Especificamente, também procura-se detalhar as alterações fisiológicas da mulher durante a gestação; analisar os motivos que levam ao processo de diástase do músculo reto-abdominal durante a gestação; analisar a epidemiologia da diástase abdominal patológica em mulheres no puerpério; e apresentar o Método Pilates e seus benefícios como tratamento para a diástase abdominal.

2 METODOLOGIA

Para a formulação deste trabalho foi utilizada uma revisão da literatura com as bases de dados das plataformas, Scielo, Google Acadêmico, Cochrane. O desenvolvimento da pesquisa foi feito através de uma revisão bibliográfica que consiste em realizar um estudo de literaturas já publicadas, com o intuito de oferecer sustentação à discussão por meio de um quadro teórico e de uma estruturação conceitual (MARTINS, 2018).

Foram selecionados artigos publicados entre 2015 e 2021, com temas

relacionados ao Método Pilates no tratamento da diástase do músculo reto abdominal durante o puerpério.

A pesquisa foi realizada tanto no idioma nacional quanto na língua inglesa e baseada nos seguintes descritores: Pilates; Gestação; Puerpério; Diástase Abdominal.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 A GESTAÇÃO E SUAS ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS E BIOQUÍMICAS

A gravidez é um momento marcante na vida da mulher e a chegada de um bebê na família é um misto de alegria, amor e reestruturação de todo o cotidiano. Entretanto, não podemos romantizar o período gestacional e puerperal da mãe, pois são inúmeras adaptações que surgem em seu corpo nesse tempo para que uma nova vida seja gerada. Podemos citar várias alterações, como as que ocorrem no sistema endócrino, respiratório, cardiovascular, gastrointestinal, urinário, tegumentar e musculoesquelético (OLIVEIRA et al., 2020).

Uma das alterações hormonais necessárias e incidentes sobre as gestantes trata-se da presença dos hormônios relaxina e estrogênio, que provocam a frouxidão ligamentar, facilitando a passagem do bebê pela pelve durante o parto e permitindo o crescimento uterino. Entretanto, esses mesmos hormônios podem causar instabilidades, aumento do risco de quedas e lesões (CESTARI et al., 2017).

Com o crescimento uterino, os músculos abdominais tornam-se mais alongados e perdem relativamente sua função de estabilização postural. Há um deslocamento do centro de gravidade devido ao aumento das mamas e abdome, o que leva a um aumento da lordose lombar, além de uma anteriorização pélvica e diminuição do arco plantar. A marcha também se altera para auxiliar no equilíbrio estático e dinâmico. Ocorre o aumento da base de sustentação, afastando os pés um do outro, com um andar oscilante a passos curtos e lentos, caracterizando a marcha anserina (BARBOSA, 2017).

Essas alterações posturais são fatores que influenciam no aparecimento da lombalgia, mais característico a partir do segundo trimestre, pois é nesse período que os ligamentos e músculos da coluna sofrem uma sobrecarga ainda maior com o aumento constante do útero. Tal desconforto, conforme sua incidência, pode

influenciar de forma negativa o cotidiano da mulher, alterando sua qualidade de sono, que fica ruim, e incapacitando-a de realizar algumas atividades domésticas (HOBO; AZEVEDO, 2015).

3.2 DIÁSTASE ABDOMINAL NO CICLO GRAVÍDICO-PUERPERAL

Uma das fases da gestação consiste no puerpério, caracterizado como de muita sensibilidade para a mulher que se encontra diante de uma nova realidade. Nesse período, ocorrem modificações internas e externas. O corpo da mãe passa por um processo de reversão ao estado pré-gravídico e esse tempo pode ser dividido em três momentos: imediato (1º ao 10º dia após o parto), tardio (11º ao 45º dia após o parto) e remoto (a partir do 45º dia após o parto) (ANDRADE et al., 2015).

Devido às adaptações biomecânicas sofridas pela mãe durante a gravidez, algumas alterações podem se tornar significativas ou até mesmo patológicas no puerpério, caso não haja um cuidado na prevenção e tratamento, como é o caso da diástase do músculo reto abdominal (DMRA). A diástase abdominal pode ser entendida como o afastamento da musculatura do abdome e de todo o tecido conjuntivo. Ela ocorre devido ao crescimento uterino (URBANO et al., 2019).

A diástase abdominal, de acordo com a sua localização, pode ser classificada em: supraumbilical (DSU), infraumbilical (DIU) e na região do umbigo. A que apresenta maior incidência é a diástase ocorrida na região do umbigo, seguida da supraumbilical (COITINHO et al., 2019).

Para se avaliar a DMRA, a puérpera é posicionada em decúbito dorsal, com membros superiores estendidos ao lado do corpo, joelhos fletidos e pés apoiados no leito. Pede-se, então, para que a puérpera realize uma flexão de tronco e o avaliador colocará os dedos horizontalmente na linha alba e, caso os dedos afundem, caracteriza-se, então, a diástase abdominal. Para uma avaliação mais precisa com medidas exatas, utiliza-se o paquímetro (COITINHO; ROCHA; MENDES; ASSIS, 2019).

Existem diferentes conceitos com relação ao critério de diagnóstico para a diástase abdominal. Alguns estudos determinam que quando se obtém valores acima de 2 cm e 3 cm em puérperas, isso pode ser considerada uma DMRA patológica com necessidade de tratamento para restauração do tecido (PITANGUI et al., 2016).

O desenvolvimento da diástase abdominal, dependendo do seu grau de acometimento, pode trazer prejuízos que não se restringem apenas a questões estéticas, como também pode afetar na biomecânica do tronco, desencadeando sobrecarga e lombalgias. Desse modo, nota-se a importância do fisioterapeuta em prescrever mecanismos que auxiliam tanto na prevenção quanto no tratamento da DMRA. A exemplo disso, pode-se adotar, como método, exercícios que proporcionam o fortalecimento da musculatura abdominal e pélvica e também exercícios respiratórios que melhorem a relação entre a musculatura abdominal e o assoalho pélvico (FEITOSA; SOUZA; LOURENZE, 2018).

3.3 O MÉTODO PILATES NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DIÁSTASE ABDOMINAL

A musculatura abdominal e pélvica possui funções importantes não só na gestação, mas durante toda a vida. São esses grupos musculares responsáveis pela estabilização na coluna vertebral e da pelve. Quando esse grupo muscular se encontra fraco, ocorre uma sobrecarga osteomioarticular e uma instabilidade articular. À vista disso, é importante trabalhar o fortalecimento desses músculos não apenas no puerpério, como também no período pré-natal de forma segura e orientada (SOUZA; LOUZADA, 2021).

A prática de atividade física durante a gestação tem sua importância comprovada pela literatura. Ela tem como objetivos: melhora da musculatura abdominal e do assoalho pélvico; promoção do melhor controle postural; melhora na percepção da mecânica corporal; preparo cardiovascular seguro; prevenção do desenvolvimento da diástase abdominal patológica; preparo da gestante para o parto normal (NASCIMENTO; MEJIA, 2017).

O Método Pilates é uma ferramenta da fisioterapia criada por Joseph Pilates na Alemanha. Ele desenvolveu o método para lidar com seus próprios problemas físicos causados por patologias adquiridas na infância. O método promove a integridade entre corpo e mente, aumentando o controle, a força e o equilíbrio muscular. Trata-se de uma ferramenta acessível por ser aplicado de acordo com a necessidade e com a capacidade do indivíduo. Desta forma, o Método Pilates é indicado para gestantes e puérperas, visto que os exercícios são seguros e se adequam às necessidades de seu organismo (KROETZ; SANTOS, 2015).

Por ter como princípio o fortalecimento dos grupos musculares da região abdominal, paravertebrais lombares e assoalho pélvico, conhecidos como "*power house*" (centro de força), o Método Pilates traz excelentes resultados quando orientado e praticado de forma correta. Ele serve para a prevenção da DMRA no pré-natal e para o tratamento da mulher no puerpério (CASTRO; OLIVEIRA; LOURENÇO, 2021).

Outro princípio utilizado pelo Método trata-se da respiração. Joseph define a respiração como fator primordial a fim de auxiliar e facilitar a execução dos exercícios. O controle da respiração bem orientado proporciona uma melhora na expansibilidade torácica devido à utilização da musculatura torácica, cardíaca e do diafragma. Consequentemente, há uma melhora na oxigenação tanto para a mãe quanto para o feto (BARROS et al., 2022).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A gestação e o puerpério são períodos que demandam inúmeras adaptações do organismo da mulher e essas adaptações, quando não são bem orientadas e/ou devidamente estimuladas, podem gerar graus de patologia para a mesma. A diástase do músculo reto abdominal é uma dessas adaptações e, para a prevenção dessa disfunção, existem mecanismos de grande valia.

O benefício da prática de atividade física bem orientada durante a gestação e após o nascimento do bebê (respeitando o repouso imediato) tem ganhado espaço na literatura. Entretanto, não podemos descartar os riscos de determinadas modalidades, como as atividades de alto impacto ou que sobrecarregam a região abdominal e lombar.

O Método Pilates é uma modalidade que, por seus princípios, promove inúmeros benefícios à gestante e puérpera, pois oferece grande adaptabilidade às fases do ciclo gravídico, auxiliando nas adequações físicas e biomecânicas da gestante. Além disso, trata-se de um aliado no processo de retorno às condições pré-gravídicas.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, R. D.; SANTOS, J. S.; MAIA, M. A. C.; MELLO, D. F. Fatores relacionados à saúde da mulher no puerpério e repercussões na saúde da criança. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, v. 19, n.1, p. 181-186, 2015.

AZEVEDO, E. B.; MENDES, F. S.; TEIXEIRA, M. M.; FREITAS, P. L. S.; CARDOSO, P. O. B. Período puerperal e atuação do enfermeiro: uma revisão integrativa. **Ensaios**, v. 22, n. 3, p. 157-165, 2018.

BARBOSA, G. F. **Adaptações fisiológicas e benefícios causados pelo exercício físico na gestação.** Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG, Belo Horizonte, 2017.

BARROS, C. S.; COSTA, C. S.; SERRA, S. C. B.; ROSA, K. O. N. P. Os benefícios do método pilates na gestação: um estudo bibliográfico. **Revista Cathedral**, v. 4, n.1, 2022. Disponível em: http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral. Acesso em: 22 set. 2022.

CASTRO, K. R.; OLIVEIRA, W. C; LOURENÇO, L. K. Efeitos do método pilates em diástase abdominal após período gestacional. **Research, Society and Development,** v. 10, n. 12, 2021. Disponível em: http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i12.20185. Acesso em: 10 nov. 2022.

CESTARI, C. E.; CESTARI, T. H.; CARDOSO, A. P. F.; SILVA, A. S. Análise das principais alterações posturais e sintomatologias decorrentes do período gestacional. **Revista Ciência e Estudos Acadêmicos de Medicina**, v.1, n. 8, 2017. Disponível em: https://periodicos.unemat.br/index.php/revistamedicina/article/view/1973. Acesso em: 16 mar. 2023.

COITINHO, L. M. F.; ROCHA, P. F. L.; MENDES, C. K. T. T.; ASSIS, T. J. C. F. Eficiência dos tratamentos fisioterapêuticos para a diástase do músculo reto abdominal no puerpério: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica de Ciências Humanas, Saúde e Tecnologia,** v. 1, n. 15, p. 38-50, 2019. Disponível em: https://www.revista.fasem.edu.br/index.php/fasem/article/view/191. Acesso em: 23 set. 2022.

FEITOSA, G. Z.; SOUZA, V. R. L.; LOURENZE, V. G. C. M. Intervenção fisioterapêutica no tratamento da diástase abdominal pós-parto: uma revisão de literatura. **Caderno de Graduação – Ciências Biológicas e da Saúde – UNIT**, v. 4, n. 2, 2018. Disponível em: https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosaude/article/view/4532. Acesso em: 03 dez. 2022.

GANDOLFI, F. R. R.; GOMES, M. F. P.; RETICENA, K. O.; SANTOS, M. S.; DAMINI, N. M. A. V. Mudanças na vida e no corpo da mulher durante a gravidez. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR**, v. 27, n.1, p. 126-131, 2019.

HOBO, T. M. W.; AZEVEDO, M. Lombalgia gestacional: prevalência, características e a interferência nas principais atividades da vida diária. **Universitas - Ciências da Saúde**, Brasília, v. 13, n. 2, p. 71-78, 2015.

KROETZ, D. C.; SANTOS, M. D. Benefícios do método pilates nas alterações musculoesqueléticas decorrentes do período gestacional. **Revista Visão Universitária,** v. 3, p. 72-89, 2015.

MARTINS, M. F. **Estudos de revisão de literatura.** 2018. Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/29213/Estudos_revisao.pdf;jsessionid=70DD5661734D63D84AFD1F91C9A747DC?sequence=2. Acesso em: 02 dez. 2022.

MULLER, I. A. S.; SILVA, K. V. M. **Intervenção fisioterapêutica medida dinâmica na diástase do reto abdominal:** uma revisão sistemática. Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2018.

NASCIMENTO, T. G.; MEJIA, D. P. M. **O método pilates aplicado à ginecologia obstetrícia:** benefícios durante o período gestacional e para o parto natural. Portal Biocursos, 2017.

OLIVEIRA, T. L.; ALMEIDA, J. L. S.; SILVA, T. G. L.; ARAUJO, H. S. P.; JUVINO, E. O. R. S. Desvelando as alterações fisiológicas da gravidez: estudo integrativo com foco na consulta de enfermagem. **Research, Society and Development,** v. 9, n. 12, 2020.

PITANGUI, A. C. R.; FUKAGAWA, L. K.; BARBOSA, C. S.; LIMA, A. S.; GOMES, M. R. A.; ARAÚJO, R. C. Analysis of reliability and agrément of the methods caliper and fingerbreadths to measure the rectus abdominais diastasis. **ABCS Health Sciences**, v. 41, n.3, 2016. Disponível em: https://doi.org/10.7322/abcshs.v41i3.904. Acesso em: 22 out. 2022.

SOUZA, G. G.; LOUZADA, P. D. **Técnicas fisioterapêuticas para correção da diástase abdominal:** revisão bibliográfica. Faculdade UNA, 2021. Disponível em: https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/17282. Acesso em: 03 ago. 2022.

URBANO, F. A.; BARBOSA, J. E. R.; FAUSINIO JUNIOR, V. D.; MARTELLI, A.; DELBIM, L. Exercícios de fortalecimento para o músculo reto abdominal como

tratamento da diástase pós-gestacional. **Revista Ciência e Saúde**, v. 4, n.1, p. 10-16, 2019.