Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v8, 2022/08
ISSN 2178-6925

MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA EM MULHERES GRÁVIDAS

PILATES METHOD IN THE TREATMENT OF LOW BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN

Isabella Doerl Silva
Discente do 9º período do curso de Fisioterapia, Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil. E-mail: isabelladoerl@hotmail.com

Daniella Souza Miranda
Discente do 9º período do curso de Fisioterapia, Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil. E-mail: dani.barto45@gmail.com

Júlia Reis Gomes
Discente do 9º período do curso de Fisioterapia, Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil. E-mail: juliaflor12@hotmail.com

Alice Pereira de Faria Saleme
Bacharel em Fisioterapia desde 2005 pelo Centro Universitário de Caratinga- UNEC. Especialista em Saúde da Família e Atividades motoras para promoção da Saúde e qualidade de vida ambas feitas no UNEC- Caratinga/ MG. Brasil. E-mail: alicepfaria@yahoo.com.br

Rinara Lopes Negreiros Kokudai
Docente do curso de Fisioterapia, da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil. Graduada em Letras pela PUC- Minas. Mestra em Ciências da Educação. Brasil. E-mail:rinaralopes@gmail.com

Aceite 01/09/2022 Publicação 18/09/2022

Resumo

A lombalgia gestacional é uma queixa muito frequente dentre as gestantes, de origem multifatorial que se localiza na região lombar, mas que também irradia para os membros inferiores. O método pilates agrega benefícios para a saúde geral da mulher melhorando o quadro de dor e resistência dos membros, utilizando o peso do próprio corpo, na execução dos exercícios físicos e alongamentos, sendo uma boa opção no tratamento de dores e na promoção de saúde. Esse artigo teve como objetivo informar o leitor as vantagens do pilates no tratamento da lombalgia gestacional. Tratou-se de um estudo de revisão bibliográfica, sendo utilizados as bases de dados Google acadêmico, PEDro e Scielo, incluindo artigos nos idiomas português e inglês, publicados entre os anos 2001 e 2022. Ao final desta pesquisa confirmou-se a importância desta discussão dadas as diversas descrições aqui produzidas e apesar de já existirem uma grande quantidade de estudos relacionados ao tratamento da lombalgia gestacional pelo método pilates, nota-se que ainda existe uma necessidade de mais estudos atuais e referentes à alteração postural em grávidas.
Palavras-chave: Pilates; Lombalgia gestacional; Gestantes; Alterações posturais.

Abstract

Gestational low back pain is a very frequent complaint among pregnant women, of multifactorial origin that is located in the lumbar region, but which also radiates to the lower limbs. The Pilates method adds benefits to the general health of women by improving the pain and resistance of the limbs, using the weight of the body itself, in the execution of physical exercises and stretching, being a good option in the treatment of pain and in the promotion of health. This article aimed to inform the reader about the advantages of Pilates in the treatment of gestational low back pain. This was a bibliographic review study, using the Google Academic, PEDro and Scielo databases, including articles in Portuguese and English, published between 2001 and 2022. At the end of this research, the importance of this discussion was confirmed. given the various descriptions produced here and despite the fact that there are already a large number of studies related to the treatment of gestational low back pain using the Pilates method, it is noted that there is still a need for more current studies regarding postural changes in pregnant women.

Keywords: Pilates; Gestational Low Back Pain; Pregnant; Postural chances.

1. Introdução

A lombalgia gestacional é uma das principais queixas durante a gestação, o que torna considerável discutir sobre esta patologia. Ela é considerada como um sintoma de origem multifatorial, localizada na região lombar, mas que pode irradiar para os membros inferiores (GOMES ET AL., 2013, P. 114-7).

Segundo Santos (2016) a lombalgia é um sintoma de etiologia multifatorial e, frequentemente, não decorre de doenças específicas, mas sim de um conjunto de causas.

De acordo com Mann et al. (2008), durante a gestação, podem ocorrer mudanças no corpo da mulher e muitas vezes essas chegam a resultar desconforto ou dor, podendo causar limitações durante a realização de atividades do dia a dia, além das profissionais.

O Método Pilates, de acordo com Gomes et al. (2021), é uma estratégia benéfica para a saúde geral das mulheres e pode melhorar os quadros de dor, a resistência dos membros inferiores.

Esse método foi criado em meados de 1920, por Joseph Pilates, utilizando o peso do próprio corpo da pessoa na execução de seus exercícios físicos e alongamentos (PEREIRA; SILVA; WATANABE, 1980).

Ao observar a data da criação do método e dos outros autores já citados acima, percebe-se que o pilates continua sendo utilizado, o que valida a importância da discussão. Tanto que, em seus estudos, Oliveira et al. (2020) constata que o MP (Método Pilates) parece ser uma excelente opção no tratamento de dores e na promoção de saúde e que embora seja consistente a relação entre Pilates e redução da dor, as investigações ainda são insuficientes para um parecer final sobre a temática.

Diante do exposto entende-se que é de grande relevância discutir sobre o benefício do método pilates no tratamento da lombalgia gestacional e, portanto, a questão norteadora desta pesquisa passa por entender quais são os benefícios do método pilates no tratamento da lombalgia em mulheres grávidas.

Essa pesquisa procurou descrever sobre o tratamento da lombalgia em gestantes utilizando o método pilates; com vistas a informar mulheres grávidas, que sofrem de dor lombar quanto ao um tratamento não invasivo e de forma positiva. Para alcançar esse objetivo foram estabelecidos quatro objetivos específicos: 1- investigar sobre o histórico do método pilates; 2- apresentar as alterações posturais na gestante; 3-descrever sobre a condição da lombalgia e, por fim; 4- analisar sobre o Pilates e seus benefícios para a gestante com lombalgia.

Para responder aos questionamentos supracitados, iniciou-se a sistematização da pesquisa. No processo de seleção de literaturas, fez-se uma busca nas bases de dados Google Acadêmico, PEDro, Scielo com artigos a partir do ano de 2001. Para limitação no processo de busca elencou-se os seguintes descritores: “lombalgia” “lombalgia gestacional” “pilates em lombalgia gestacional”

“pilates e lombalgia” “low back pain” “pilates in pregnant”, nos idiomas português e inglês.

Os critérios utilizados para seleção final das literaturas foram: incluir artigos relacionados ao tema escolhido por meio de detalhamento metodológico evidenciando a importância da atuação do método pilates no tratamento de lombalgia gestacional e excluir artigos publicados antes do ano de 2001 artigos não relacionados ao tema escolhido, estudos na língua espanhola, estudos que abordam outros tipos de tratamento ao contrário do Pilates.

Esta pesquisa, portanto, terá uma metodologia de natureza qualitativa, quanto aos fins será descritiva e quanto aos meios será uma revisão bibliográfica.

2. Revisão de literatura

2.1 Histórico do método Pilates

Joseph Pilates, nascido na Alemanha, desenvolveu no século 20 um método de exercícios que objetivava desenvolver flexibilidade, equilíbrio, consciência corporal e força. Ele se mudou para Nova Iorque em 1923 e lá montou seu primeiro estúdio. Os exercícios procuravam fortalecer os músculos posturais que auxiliavam na estabilidade da coluna, dando suporte à mesma, já que seu autor acreditava que a partir do momento em que se tem um controle do centro, os movimentos das extremidades são mais coordenados e têm menor probabilidade de causar lesão ou desequilíbrio entre as forças por ele geradas (JUNIOR; NOGUEIRA, 2019).

De acordo com Ribeiro et al. (2020), os exercícios que compõem o método englobam contrações isotônicas (concêntricas e excêntricas) e principalmente isométricas com ênfase no que de acordo com Joseph é o Power house ou (centro de força). Esse centro de força é formado pelos músculos abdominais, glúteos e paravertebrais lombares que são responsáveis pela estabilização estática e dinâmica do corpo. Sendo assim, durante o exercício há uma associação entre a expiração e a contração do diafragma, do transverso abdominal, do multífido, e dos músculos do assoalho pélvico.

Para Da Silva et el. (2009), recomenda-se esse método para melhora da flexibilidade, de definição corporal, e para aumento da saúde. Atualmente ganhou reconhecimento no tratamento de atletas de elite na reabilitação; também sendo

utilizado no tratamento de desordens neurológicas, dor crônica, problemas ortopédicos e lombalgia.

O método Pilates baseia-se no aumento da consciência corporal através da respiração e da postura, com exercícios de baixo impacto e poucas repetições. Neste objetivo, a respiração tem seu ponto mais alto, porque por meio dele, permite que uma pessoa controle a ansiedade e ajuda no autoconhecimento e na estabilidade emocional, como aliado contra o estresse do dia a dia. (Arruda, 2010)

Ainda, de acordo com Arruda (2020), os princípios do pilates são a respiração, onde se trabalha em todos os exercícios a renovação e circulação do ar e oxigenação do sangue; a concentração, trazendo equilíbrio para o corpo e mente, formação do pensamento em reflexo e pensamento; movimento ou fluidez, sendo realizados como em uma dança com os exercícios ligados um ao outro em uma aula sem intervalos; controle, contando com movimentos harmônicos e suaves, sendo aplicados para um recrutamento otimizado da musculatura desejada; precisão, visando que todos os exercícios do Pilates precisam ser realizados com um equilíbrio, esmero e precisão, sem que haja gasto excessivo de energia ou exagero; e por fim, o powerhouse, também conhecido como casa de força, que é composto pelos abdome, lombar, quadril e glúteos, que são músculos que tem responsabilidade de sustentação da coluna vertebral e dos órgãos internos, nessa área inicia a produção geral de energia e dela é liberada para as extremidades do corpo fundamentada pela respiração a qual é a base do fortalecimento da musculatura.

Com a explanação acima, percebe-se a importância do Pilates, que também se dá no período da gravidez, pois promove o bem-estar e a saúde de mulheres e bebês. A eficácia método, reduz a dor lombar e melhorando a postura em gestantes, além de melhorar consciência corporal e aumento da motivação para praticar atividade física. (Arruda, 2010)

2.2 Alterações posturais na gestação

Segundo Arruda (2010), quando falamos em gravidez, a maioria das mulheres lembra imediatamente alterações corporais, e algumas pessoas têm medos reais sobre isso. As estrias no abdômen, seios caídos, as varizes nas pernas são um grande medo para as mulheres em mudanças físicas causam várias alterações

psicológicas devido às limitações que esse período traz.

De acordo com Mann (2008), um dos principais motivos dessas alterações na estática e na dinâmica do esqueleto da gestante é o útero sempre em crescimento. Sua localização anteriorizada dentro da cavidade abdominal, além das mudanças no peso e no tamanho das mamas, são condições que cooperam para o deslocamento do centro de gravidade da mulher para cima e para frente, podendo intensificar a lordose lombar e oportunizar uma anteversão pélvica.

O Ministério da Saúde (2001) expõe que a gestação não é uma patologia, nem uma inatividade, mas sim uma fase de diversas modificações e entre elas as alterações musculoesqueléticas. São adaptações anatômicas que ocorrem durante os nove meses de gestação que mudam o corpo da gestante. Na postura da mulher grávida é assistido o mecanismo compensatório com aumento da curvatura da coluna (lordose lombar) durante o desenvolvimento e crescimento do bebê no útero materno (COSTA et al.,2021).

Para Costa et al. (2021), inicialmente deve-se levar em conta que a gestação causa alterações hemodinâmicas. O estado crônico de acúmulo de líquidos aumenta gradualmente o gasto cardíaco, sobrecarregando o sistema cardiovascular e predispondo ao aparecimento de inchaço e anemia dilucional. Por isso, os exercícios nesse período precisam ser de leves a moderados e ajustados à condição anterior da mulher. Além disso, no decorrer das sessões de Pilates, devem ser incluídos exercícios que evoluam o retorno venoso, e diminuam o inchaço que porventura tenha surgido.

Enfatiza-se que as mudanças na anatomia relacionadas a variações hormonais levam a mudanças no desempenho respiratório, causando alterações restritivas e obstrutivas. A frequência respiratória aumenta, e sensações de dispneia são comuns. Como o método Pilates tem como um de seus princípios a respiração, durante a gravidez deve-se trabalhar a respiração respeitando as limitações fisiológicas individuais de cada uma (COSTA et al.,2021).

> A postura da gestante é influenciada pela modificação no centro de gravidade, com uma tendência ao deslocamento para a frente, devido ao crescimento uterino abdominal e ao aumento ponderal das mamas. Para

> compensar, o corpo projeta-se para trás (lordose), o polígono de sustentação amplia-se, os pés se distanciam e as espáduas se dirigem para trás (BARACHO,2018, P.61).

Outra alteração comum, identificada durante a gestação, a qual convida a um olhar especial é a lombalgia.

2.3 A condição da lombalgia

A dor lombar é geralmente definida como desconforto axial ou parassagital na região lombar inferior, é essencialmente musculoesquelética e pode ser devida a uma combinação de fatores mecânicos, circulatórios, hormonais e psicossociais (CARVALHO et al., 2017).

Funcionalmente a lombar pode ser dividida em compartimento anterior, médio e posterior; e cada compartimento constitui uma unidade mecânica funcional. O compartimento anterior é constituído pelos corpos vertebrais e pelo disco intervertebral; é adaptado à absorção de choques e a suportar peso. O compartimento médio é formado pelo canal raquidiano e pelos pedículos. O compartimento posterior protege posteriormente os elementos neurais e é o responsável pelo direcionamento das unidades funcionais nos movimentos de flexão anterior e extensão, flexão lateral e rotação (IMAMURA; KAZIYAMA; IMAMURA, 2001).

A lombalgia na maioria dos casos é gerada pela ação hormonal, que acarreta alterações do esqueleto, como o relaxamento ligamentar generalizado, tornando as articulações da coluna lombar e do quadril menos estáveis e, assim, mais vulneráveis ao estresse e à dor (MANN et al., 2008).

As lombalgias podem ser classificadas de acordo com a duração como agudas que apresentam início súbito e duração inferior a 6 semanas. As subagudas que apresenta duração de 6 a 12 semanas e as crônicas que apresenta duração superior a 12 semanas. Lombalgia recorrente é aquela que reaparece após períodos da acalmia. As lombalgias também podem ser classificadas como específicas e inespecíficas. As lombalgias inespecíficas são aquelas em que a causa anatômica ou neurofisiológica não é identificável e as específicas são as resultantes de hérnias discais, espondilolistese, estenose do canal raquidiano, instabilidade definida (mais

de 4 a 5 mm no estudo radiológico dinâmico de flexão e extensão), fraturas vertebrais, tumores, infecções e doenças inflamatórias da coluna lombar. Em menos de 15% dos indivíduos a lombalgia é tipo específica (IMAMURA; KAZIYAMA; IMAMURA, 2001).

> A lombalgia é uma queixa comum na gravidez e já é algo esperado pelos médicos, sendo considerada apenas mais um desconforto. Entretanto, ela pode causar incapacidade motora, insônia, depressão, que impedem a gestante de levar uma vida normal (NOVAES, 2006).

Definido sobre a lombalgia, será de suma importância falar dos benefícios do pilates nessa patologia que atinge as grávidas.

2.4 O Pilates e seus benefícios para o tratamento da lombalgia em gestantes

O método Pilates é considerado a técnica mais aceita dentre as grávidas, devido à facilidade de adaptação ao método, melhorando a flexibilidade geral do corpo, a força muscular, a postura, a coordenação da respiração. Além disso, os benefícios notados não se restringem apenas à mãe, mas também para o bebê.

Ele envolve exercícios de fortalecimento e alongamento muscular praticados em aparelhos específicos ou no chão, contendo contrações concêntricas, excêntricas e, principalmente, isométricas. Essa modalidade abrange a contração dos músculos multífidos e transverso abdominal, relacionados ao controle da respiração, tendo foco principalmente no estímulo dos músculos flexores e extensores da coluna, extensores e flexores de quadril e assoalho pélvico, conhecidos como Power House; priorizando uma ação única e integrada no centro de equilíbrio das mulheres gravidas (COTA; METZKER, 2019).

Para Roma et al. (2020), o Método Pilates destaca-se dentre as modalidades terapêuticas de baixa intensidade relatadas na literatura, principalmente pela base de seus exercícios, encarados como seguros e que focalizam no trabalho da musculatura estabilizadora da coluna lombar. Ele requisita a execução dos movimentos com harmonia, empregando os princípios básicos de equilíbrio, concentração, precisão e respiração.

Conforme Pereira et al. (2017), no Pilates o corpo se alinha, mantendo essa

isometria da musculatura estática em organização com os tecidos ao redor dos ossos e articulações, resultando em uma organização biomecânica e o movimento eficiente.

Visando uma prática de exercício segura para a gestante, faz-se necessário orientar a gestante quanto ao alinhamento corporal e descarga de peso. O alinhamento do corpo deve sempre ser conservado para não reforçar a tendência natural da gestação de desalinhamento provocado pela frouxidão ligamentar e peso excessivo. A descarga de peso precisa ser distribuída, do contrário a articulação sacro-ilíaca poderá ser sobrecarregada, podendo gerar assim inflamação e dor. Sendo assim, a meta de alcance do movimento eficiente, melhora da performance e retorno para movimentos funcionais é o fundamento do trabalho do Método Pilates, que no período de gestação visa promover a saúde da mulher e consequentemente do bebê (JUNIOR et al., 2014).

3.Considerações finais

Ao final confirmou-se a importância desta discussão dadas as diversas descrições aqui produzidas. Ao investigar sobre o histórico do método pilates constatou-se que é um método que se mantêm com exercícios de forças isotônicas e isométricas causando fortalecimento do powerhouse do corpo humano; quanto às alterações posturais na gestante, percebeu-se que essas são de fato, ocorridas pela mudança do centro de força na gestante em que se altera para a acomodação do bebê e acaba causando um desconforto maior. Após as constatações de acordo com a leitura incisiva das literaturas considerou-se que são diversos os benefícios do método pilates para a lombalgia gestacional, como aqui se apresenta: favorecem a consciência corporal, a respiração, a postura, contribui para o controle da ansiedade, auxilia no autoconhecimento e ajuda na estabilidade emocional, além de promover saúde e bem-estar tanto para a mulher quanto para o bebê.

Apesar de já existirem uma grande quantidade de estudos relacionados ao tratamento da lombalgia gestacional pelo método pilates, nota-se que ainda existe uma necessidade de mais estudos atuais e referentes à alteração postural em grávidas. Neste caso, sugere-se que pesquisas de natureza quantitativa sejam desenvolvidas de modo que venham enriquecer com informações de levantamento de dados, entrevistas a gestantes antes de praticar o pilates e depois da experiência

com o mesmo.

Referências

ARRUDA, Elizabeth Moura. **Benefícios dos exercícios de pilates para a postura na gestação.** 2010. Disponível em: https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/34/273__BenefYcios_dos_exercYcios_de_pilates_para_a_postura_na_gestaYYo.pdf. Acesso em: 23/04/2022. Acessado em 08 de abril de 2022.

BARACHO; Elza. **Fisioterapia aplicada à saúde da mulher.** 6° edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. Disponível em: Fisioterapia Aplicada A Saude da Mulher - Elza Baracho-1.pdf Acesso em: 10/05/2022.
CARVALHO, Maria Emília Coelho Costa, LIMA, Luciana Cavalcanti, TERCEIRO, Cristovam Alves De Lima, PINTO, Deyvid Ravy Lacerda, SILVA, Marcelo Neves, COZER, Gustavo Araujo, & COUCEIRO, Tania Cursino De Menezes (2017). **Lombalgia na gestação**. Revista Brasileira de Anestesiologia, 67, 266-270. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rba/a/BFHtt6tKVr8crcVxShwCxDz/abstract/?lang=pt Acessado em: 24/05/2022.

COSTA, Gabrielly as Silva; COSTA, Gessyca Andrade da; ALBQUERQUE, Pédira Lima. **APLICAÇÃO DA FISIOTERAPIA NAS ALTERAÇÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL: Revisão sistemática.** Revista Cathedral. 2018. Disponível em: Vista do APLICAÇÃO DA FISIOTERAPIA NAS ALTERAÇÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL (galoa.com.br) Acesso em: 09/05/2022.

COTA, Maria Eduarda; METZKER, Carlos Alexandre Batista. Efeitos do método pilates sobre a dor lombar em gestantes: uma revisão sistemática. **Revista Ciência e Saúde On-line**, v. 4, n. 2, 2019. Disponível em: EFEITOS DO MÉTODO PILATES SOBRE A DOR LOMBAR EM GESTANTES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA | Cota | Revista Ciência e Saúde On-line (revistaeletronicafunvic.org) Acesso em: 27/05/2022

DA SILVA, Anne Caroline Luz Grudtner; MANNRICH, Giuliano**. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática.** Fisioterapia em Movimento (Physical Therapy in Movement), v. 22, n. 3, 2009. Disponível em: http://linepilates.com.br/wp-content/uploads/2014/08/Pilates-na-reabilita%C3%A7%C3%A3o.pdf. Acesso em: 09 de abril de 2022.

DOS SANTOS JUNIOR, Divino Ferreira; LOREDO, Luciana da Silva Primo; DOS SANTOS MENDES, Cátia Rodrigues. **O MÉTODO PILATES NA DIMINUIÇÃO DA LOMBALGIA EM GESTANTES.** Disponível em: O MÉTODO PILATES NA DIMINUIÇÃO DA LOMBALGIA EM GESTANTES.pdf (unigy.edu.br). Acesso em: 28/05/2022.

FERRO, Sidnei Bruno Guedes; MEJIA, Dayana Priscila Maia. **Aplicação do método Pilates em mulheres brasileiras revisão de literatura.** Disponível em:

https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/33/224_-_AplicaYYo_do_mYtodo_Pilates_em_mulheres_brasileiras_revisYo_de_literatura.pdf Acessado em: 21 de fevereiro 2022.

GOMES, Mayra Ruana de Alencar; ARAÚJO, Rodrigo Cappato de; LIMA, Alaine Souza; RODARTI, Ana Pitangui Carolina. **Lombalgia gestacional: prevalência e características clínicas em um grupo de gestantes.** Rev. Dor. São Paulo,14 (2),114-120, Jun 2013. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1806-00132013000200008. Acesso em 09 de abril de 2022.

IMAMURA, S. T., KAZIYAMA, H. H. S., & IMAMURA, M. (2001). **Lombalgia**. Revista de medicina, 80, 375-390. Disponível em: https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/70000/72646 Acessado em:24/05/2022

JERÓNIMO, Ana Catarina da Silva. **A influência do exercício na lombalgia gestacional: revisão sistemática.** Disponível em: https://www.proquest.com/openview/4eaf27131217d1f9ad6765799e506509/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y Acessado em: 14 de abril de 2022.

JUNIOR, Elzo Pereira Pinto; NOGUEIRA, Felippe Pessoa. **Abordagem histórica e conceitual acerca do método Pilates.** Disponível em: Abordagem-historica-e-conceitual-acerca-do-metodo-Pilates-Abordaje-historico-y-conceptual-acerca-de-metodo-Pilates.pdf (researchgate.net). Acessado em: 08/04/2022.

MANN, Luana; KLEINPAUL, Julio Francisco; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; KANOPKA, Cristine Kolling. **Dor lombo-pélvica e exercício físico durante a gestação. Fisioterapia em Movimento.** (Physical Therapy in Movement), v. 21, n. 2, 2008. Disponível em: https://periodicos.pucpr.br/fisio/article/view/19107/18451. Acessado em: 05 de abril de 2022.

MENDO, Huliana; JORGE, Matheus Santos Gomes. **Método Pilates e a dor na gestação: revisão sistemática e meta-análise**. Ver. BrJP. São Paulo, N.4, V.3, P.276-82, jul-set, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rdor/a/hfs5vPgrbyGvf4mFmx9gCbr/?format=pdf&lang=pt. Acesso em 09 de abril de 2022.

NOVAES, Flavia Silva; SHIMO, Antonieta Keiko Kakuda; LOPES, Maria Helena Baena de Moraes. **Lombalgia na gestação.** Disponível em: https://www.scielo.br/j/rlae/a/3nBRKTfTvFCmm36tf4b6wJP/?format=pdf&lang=pt Acessado em: 14 de abril 2022.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; KUN, Patrícia Aparecida; FRANCO, Maura Fernandes; ANTUNES, Mateus Dias; PINA, Fábio Luiz Cheche **. O método pilates na melhora da dor: uma revisão sistemática.** Revista Valore, Volta Redonda, 5, e-5005, 2020. Disponível em: https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/261/www.sumarios.org . Acesso em 09 de abril de 2022.

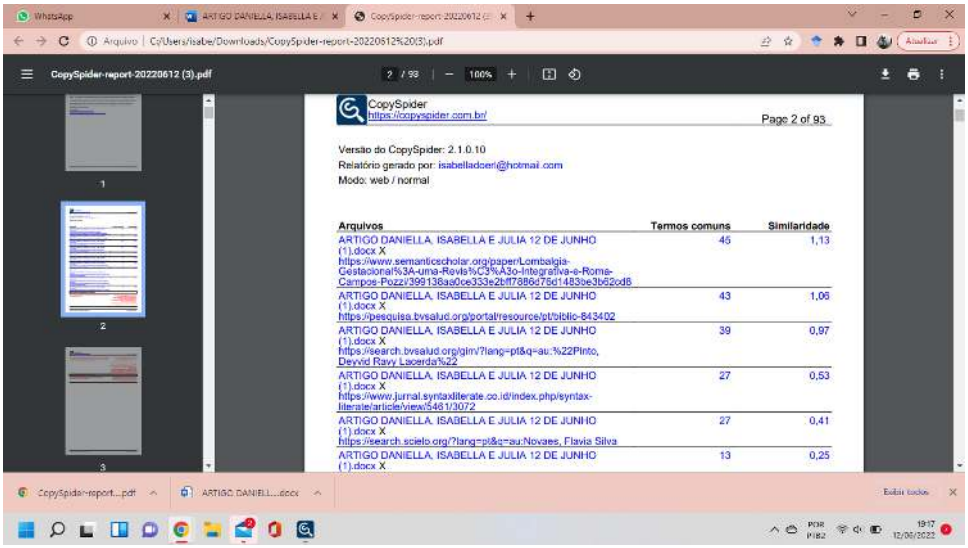
PEREIRA, Lenara Aparecida Santos; SILVA, Lilian Pereira Ribeiro da;

WATANABE, RCT. **Tratamento da lombalgia gestacional através do método pilates.** Revista Científica do Centro Universitário de Jales, Unijales, ISSN, v. 8925, p. 161-170, 1980. Disponível em: https://reuni.unijales.edu.br/edicoes/12/tratamento-da-lombalgia-gestacional-atraves-do-metodo-pilates.pdf Acessado em: 08 de abril de 2022.

RIBEIRO, Matheus Henrique Lemos; VENEZIANO, Leonardo Squinello Nogueira; MARTINS, Maria Eduarda Bueno; ARANTES, Ana Paula Félix. **Efeito Das Técnicas Fisioterapêuticas Pilates E Reeducação Postural Global Em Pacientes Com Lombalgia Gestacional.** Revista Saúde dos Vales ISSN: 2674-8584 V2 – N2– 2021. Edição 2021/01). Disponível em: https://revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2021/750_efeito_das_tecnicas_fisioterapeuticas_pilates_e_reeducacao_postural_gl.pdf

ROMA, Flávia Borges Domingues; CAMPOS-POZZI, Denise. **Ensaios e Ciência C Biológicas Agrárias e da Saúde**, v. 24, n. 3, p. 229-233, 2020. Disponível em: Lombalgia Gestacional: uma Revisão Integrativa sobre Hidroterapia, Reeducação Postural Global e Pilates | Ensaios e Ciência C Biológicas Agrárias e da Saúde (pgsskroton.com). Acessado em: 27/05/2022.

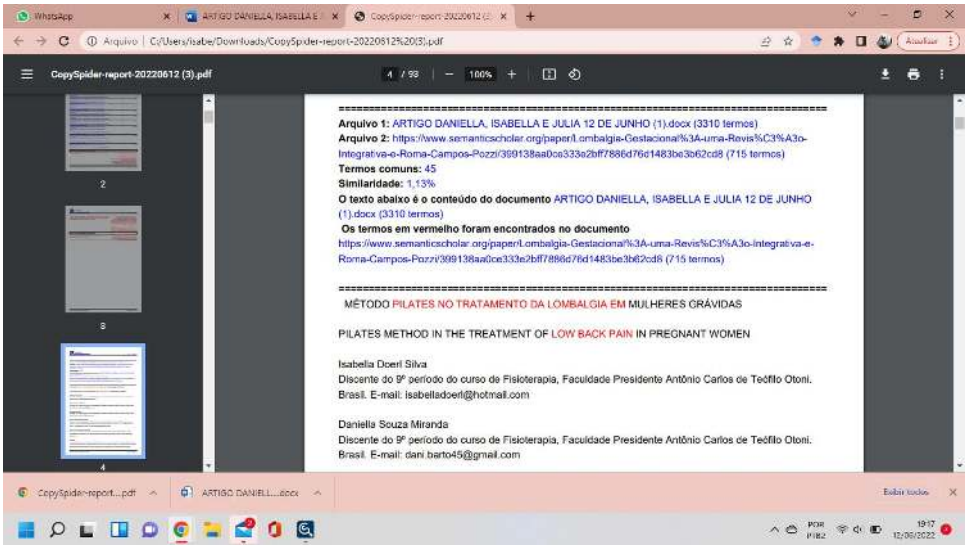
SANTOS, Nitielli Lorrayne. **Eficácia do fortalecimento através do método pilates na diminuição de dor lombar crônica: revisão narrativa.** 2016. Disponível em: http://hdl.handle.net/1843/BUBD-AQFH8Z em: 17 de fevereiro 2022.



CopySpider
https://copyspider.com.br/ Page 2 of 93

Versão do CopySpider: 2.1.0.10
Relatório gerado por: isabelladoerl@hotmail.com
Modo: web / normal

Arquivos	Termos comuns	Similaridade
ARTIGO DANIELLA, ISABELLA E JULIA 12 DE JUNHO (1).docx X https://www.semanticscholar.org/paper/Lombalgia-Gestacional%3A-uma-Revis%C3%A3o-Integrativa-e-Roma-Campos-Pozzi/399138aa0ce333e2bff7886d76d1483be3b62cd8	45	1,13
ARTIGO DANIELLA, ISABELLA E JULIA 12 DE JUNHO (1).docx X https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-843402	43	1,06
ARTIGO DANIELLA, ISABELLA E JULIA 12 DE JUNHO (1).docx X https://search.bvsalud.org/gim/?lang=pt&q=au:%22Pinto, Deyvid Ravy Lacerda%22	39	0,97
ARTIGO DANIELLA, ISABELLA E JULIA 12 DE JUNHO (1).docx X https://www.jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/5461/3072	27	0,53
ARTIGO DANIELLA, ISABELLA E JULIA 12 DE JUNHO (1).docx X https://search.scielo.org/?lang=pt&q=au:Novaes, Flavia Silva	27	0,41
ARTIGO DANIELLA, ISABELLA E JULIA 12 DE JUNHO (1).docx X	13	0,25



==========

Arquivo 1: ARTIGO DANIELLA, ISABELLA E JULIA 12 DE JUNHO (1).docx (3310 termos)
Arquivo 2: https://www.semanticscholar.org/paper/Lombalgia-Gestacional%3A-uma-Revis%C3%A3o-Integrativa-e-Roma-Campos-Pozzi/399138aa0ce333e2bff7886d76d1483be3b62cd8 (715 termos)
Termos comuns: 45
Similaridade: 1,13%
O texto abaixo é o conteúdo do documento ARTIGO DANIELLA, ISABELLA E JULIA 12 DE JUNHO (1).docx (3310 termos)
Os termos em vermelho foram encontrados no documento
https://www.semanticscholar.org/paper/Lombalgia-Gestacional%3A-uma-Revis%C3%A3o-Integrativa-e-Roma-Campos-Pozzi/399138aa0ce333e2bff7886d76d1483be3b62cd8 (715 termos)

==========

MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA EM MULHERES GRÁVIDAS

PILATES METHOD IN THE TREATMENT OF LOW BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN

Isabella Doerl Silva
Discente do 9º período do curso de Fisioterapia, Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil. E-mail: isabelladoerl@hotmail.com

Daniella Souza Miranda
Discente do 9º período do curso de Fisioterapia, Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil. E-mail: dani.barto45@gmail.com