



MUDANÇAS, PERSPECTIVAS E TENDÊNCIAS SOCIOESPACIAIS:  
15 ANOS DA FAMAM NO RECÔNCAVO DA BAHIA/BRASIL  
8 A 10 DE NOVEMBRO DE 2018  
FACULDADE MARIA MILZA



## EFEITOS DO MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO E PREVENÇÃO DE QUEDAS EM PACIENTES COM DISFUNÇÕES NEUROLÓGICAS: REVISÃO DE LITERATURA

Amanda Fonseca Santana\*  
Suelen Cristina da SilvaPoy\*\*

O sistema nervoso central é responsável por receber e processar informações, inicia e regula as respostas adequadas. Quando alguns neurônios ou fibras deixam de levar as informações corretamente para o cérebro, os problemas neurológicos surgem trazendo diversas patologias para o indivíduo. Apesar de cada lesão ter sua especificidade, podemos encontrar alterações comuns, como mudanças de tônus muscular, diminuição de força e flexibilidade, déficit do controle motor, alterações no equilíbrio, alterações posturais que geram a incapacidade funcional tornando-os incapazes de realizarem sozinhos suas atividades da vida diária, necessitando do auxílio de terceiros. Outro fator que é observado nesses casos, junto com as alterações motoras, são os riscos de quedas. Estima-se que entre 40-70% dos indivíduos com hemiparesia apresentarão episódios de quedas. O acompanhamento fisioterapêutico desses pacientes é de fundamental importância no qual o profissional contribui diretamente na redução dos sinais e sintomas. O método Pilates está cada vez mais inserido no acervo de recursos terapêuticos, idealizado pelo alemão Joseph Hubertus Pilates. A técnica fornece segurança e exige o controle do aluno/paciente, possuindo variadas intensidades, do nível básico ao avançado, adaptando o exercício à condição da pessoa, o que torna ideal para os que estão passando por uma reabilitação. Esse estudo tem como objetivo demonstrar diversos efeitos do Método Pilates no tratamento de pacientes com disfunções neurológicas, bem como na prevenção de quedas dos mesmos. Para tanto, realizou-se uma revisão bibliográfica da literatura sobre o tema, consultando as bases de dados Scielo, Pubmed, LILACS e acervos de bibliotecas virtuais, nos idiomas português e inglês. Utilizando-se das palavras-chave: Método Pilates, Fisioterapia Neurofuncional, e fisioterapia. Tais termos da pesquisa foram aplicados de forma combinada e individualmente. As publicações utilizadas referem-se ao período dos últimos doze anos. O estudo também apresenta referências de livros, dissertações de mestrado e artigos publicados em congressos, destacando-se apenas os mais relevantes. Como o Pilates é um tipo de treinamento supervisionado, pode ser um método ideal de exercício para pacientes com AVC e Paralisia Cerebral. Porém, assim como para aplicação de qualquer técnica, é necessário que o corpo e suas limitações sejam respeitados fazendo um trabalho gradual. Os benefícios do método Pilates dependem da execução dos exercícios com fidelidade aos seus princípios. Observou-se que o Método foi eficaz em relação à postura, alterando o alinhamento postural de indivíduos neurológicos. O método preconiza que além do fortalecimento e alongamento, consegue-se propriocepção, conscientização corporal e concentração ajudando a manter o centro de gravidade dentro dos limites máximos de estabilidade, o que também reage aos riscos de quedas. Outro ponto observado foi o aumento dos escores da escala Medida da Função Motora Grossa (GMFM) que pode ser considerada clinicamente significativa em crianças com paralisia cerebral, proporcionando melhora da qualidade de vida. Em virtude dos fatos mencionados, pode-se concluir que o método Pilates tem potencial a ser utilizado junto a pessoas com distúrbios neurológicos, coadjuvante outras terapias, prevenindo quedas e promovendo melhor qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Método Pilates, Fisioterapia Neurofuncional, Fisioterapia.

\*Discente do Curso de Bacharelado em Fisioterapia, 6º semestre da Faculdade Maria Milza (FAMAM). [afonsecasantana@hotmail.com](mailto:afonsecasantana@hotmail.com)

\*\*Docente do curso de Bacharelado em Fisioterapia. Faculdade Maria Milza (FAMAM) [suelencsfisio@gmail.com](mailto:suelencsfisio@gmail.com)