

Efeitos do Método de Pilates nas Doenças Crônicas Não Transmissíveis: Revisão Sistemática

SARA MIRANDA · ALDA MARQUES

Introdução e objetivos: As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) representam mundialmente 38 milhões de óbitos anuais, sendo a inatividade física o principal responsável. Assim, a Organização Mundial de Saúde estabeleceu o controlo das DCNT como uma prioridade internacional para o sexénio 2013-2020. O Pilates tem sido reportado como uma forma eficaz de aumentar a atividade física, condição física e qualidade de vida relacionada com a saúde (QVRS) de pessoas saudáveis. Contudo, os seus efeitos em pessoas com DCNT ainda não são claros. Este estudo teve como objetivo verificar os efeitos do método de Pilates em pessoas com DCNT.

Material e Métodos: Foi efetuada uma pesquisa nas bases de dados PubMed, Cochrane, EBSCO, Science Direct, Scopus e Web of Science, segundo a estratégia PICOT (População, Intervenção, Comparação, Resultado e Tempo). Os estudos foram incluídos se contivessem as DCNT mais comuns i.e., doenças respiratórias, cardiovasculares, cancro ou diabetes; A qualidade metodológica dos estudos foi apurada por 2 avaliadores independentes através da Quality Assessment Tool For Quantitative Studies cuja classificação é forte (1), moderada (2) ou fraca (3).

Resultados: Foram incluídos 12 estudos que reportavam os efeitos do método de Pilates em doentes com diabetes (n=3), cancro (n=3), acidente vascular encefálico (n=2), doença pulmonar obstrutiva crónica (n=1), fibrose quística (n=1), hipertensão arterial (n=1) e insuficiência cardíaca (n=1). Na avaliação da qualidade, 3 estudos pontuaram forte, 8 moderado e 1 fraco. 9 estudos eram do tipo randomizado controlado, 2 pré-pós intervenção e 1 não randomizado controlado.

Após a intervenção, verificou-se uma melhoria nos sintomas (n=5/5), sinais vitais (n=4/4), condição física (função muscular n=4/4, capacidade funcional n=3/3, tolerância ao exercício n=3/3; equilíbrio n=1/1; flexibilidade n=4/5) função respiratória (n=3/3), e QVRS (n=3/3). Não se verificaram alterações significativas nos parâmetros metabólicos (n=0/1).

Conclusões: O Pilates parece ser um método promissor no tratamento das DCNT. São necessários estudos adicionais com metodologias mais robustas de forma a comprovar a sua eficácia.