



Pilates reduz medo de sentir dor, diz estudo

Método também reduz a dor e melhora a incapacidade em pacientes com dor lombar crônica

O Pilates tem um efeito favorável para reduzir a cinesiofobia associada à dor lombar. Essa foi a conclusão de uma revisão de 27 estudos e quatro meta-análises, publicada no *Journal of Bodywork & Movement Therapies*. A cinesiofobia é o medo de sentir dor ao executar movimentos ligados à região afetada por uma doença ou condição, como a lombalgia.

De acordo com esse estudo, realizado por pesquisadores brasileiros, os pacientes com dor lombar crônica, com níveis mais elevados de cinesiofobia, possuem um risco 41% maior de desenvolver alguma incapacidade física.

Segundo Walkíria Brunetti, fisioterapeuta especialista em Pilates, os pacientes com dores crônicas param de realizar muitas atividades no seu dia a dia e isso é muito prejudicial.

“Esses pacientes tendem a ficar mais tempo sentados ou deitados, como forma de se proteger da possibilidade de sentir dor. Realizar um esporte ou uma atividade física, por exemplo, é algo impensável para a maioria deles”.

Menos dor, mais mobilidade

A pesquisa apontou ainda que o método Pilates também contribui para reduzir a dor, bem como melhora

a incapacidade.

A dor lombar tem diversas causas. Entretanto, na maioria dos casos de lombalgia crônica, não é possível identificar a causa da dor. “A dor lombar aguda é aquela que dura menos de 30 dias e, normalmente, está ligada à hérnia de disco, osteoartrose, má postura. Porém, quando tratada tende a desaparecer. Já a dor lombar crônica, em 90% dos casos, é de origem inespecífica”, comenta Walkíria.

A cinesiofobia é um transtorno de ansiedade. Na verdade, o paciente muitas vezes não está com dor naquele momento, mas só de pensar em fazer algum movimento que ele já fez e causou dor, pode desencadear o medo.

O tratamento da dor crônica deve ser multidisciplinar. Além de um fisioterapeuta, é interessante que esse paciente também seja acompanhado por um psicólogo.

Por que o Pilates?

O Pilates é um método que praticamente não possui contraindicações. “É uma atividade de baixo impacto que pode ser adaptada para as necessidades do paciente, de forma individual e personalizada. Como respeita as limitações da dor, pode dar mais segurança e reduzir o medo nessa população”, diz Walkíria.

“Eu sempre explico que é um ciclo vicioso: o paciente sente dor e não se movimenta. A falta de movimento piora a dor. Caso esse ciclo não seja rompido, será muito difícil vencer a dor crônica”.

Além dessas vantagens, o Pilates trabalha vários grupos musculares, com foco no fortalecimento dos músculos que sustentam e dão estabilidade para a coluna. O método também melhora a flexibilidade e a amplitude de movimento. Portanto, é capaz de reduzir a incapacidade física resultante de um quadro crônico da dor.

Respiração

Outro benefício do Pilates para a dor crônica é o treinamento da respiração. “A respiração profunda aumenta a circulação em todas as regiões do corpo. Isso contribui no relaxamento muscular, que muitas vezes pode causar ou ainda piorar a dor. A respiração também reduz o estresse e a ansiedade”, reforça a fisioterapeuta.

Corpo e mente

O Pilates traz ainda benefícios para a saúde mental e isso já foi mostrado em diversos estudos. “A dor crônica é um fator de risco importante para o desenvolvimento de transtornos mentais, como depressão e ansiedade. O método trabalha o corpo e mente, de forma integral. Como toda atividade física também aumenta a liberação dos neurotransmissores que dão prazer e bem-estar”, adiciona Walkíria.

Por fim, em tempos de pandemia, o Pilates feito em aparelhos, chamado de Pilates Studio, pode ser uma opção mais segura, já que pode ser feito de forma individual ou no máximo em duplas.

Fonte: [Segs Saúde](#).
[Read More](#)
