



Introdução

A esclerose múltipla (EM) é uma doença autoimune que gera a desmielinização crônica e progressiva do axônio, afetando o sistema nervoso central¹. O treinamento em grupo, do método Pilates, pode ser utilizado com exercícios voltados para a reabilitação².

Objetivo

Essa revisão sistemática visa a análise do método Pilates em pacientes com esclerose múltipla (EM).

Método

Essa revisão sistemática foi baseada na declaração PRISMA, onde utilizamos 7 bases de dados, sendo elas: PUBMED, Lilacs, Bireme Medline, Science Direct, Scielo, Cochrane Library e Base PEDro. As buscas foram realizadas sem filtro de data inicial até agosto de 2019. Foram encontrados ao todo 114 artigos, dentre eles 6 foram elegíveis e os resultados obtidos nos estudos elegidos foram elaborados através de média dos valores descritos pelos mesmos. Na seleção das referências/artigos, 2 avaliadores a realizaram individualmente, posteriormente um terceiro avaliador foi utilizado para solucionar os artigos que estavam em divergência entre os dois primeiros autores. Incluímos aqueles artigos em português/inglês, não ser uma revisão sistemática/metanálise, abordar sobre Pilates em pacientes com EM e não abordar outra modalidade concomitantemente ao Pilates.

Resultados

Analisamos o teste de Timed Up and Go (TUG), a pontuação da Escala de Equilíbrio de Berg (BBS) e a Escala de Impacto de Fadiga Modificada (MFIS). No teste de TUG, o grupo pré Pilates, apresentou em média 8,7 segundos para finalizar o teste e o grupo pós Pilates 8,1 segundos. Na análise da BBS, foi demonstrado que a pontuação média no grupo pré foi 38,38 pontos e no grupo pós foi 40,14 pontos. Ao analisar a MFIS, observamos que o grupo pré obteve uma pontuação de 15,44 e o grupo pós uma pontuação de 12,11.

Média - TUG (segundos)

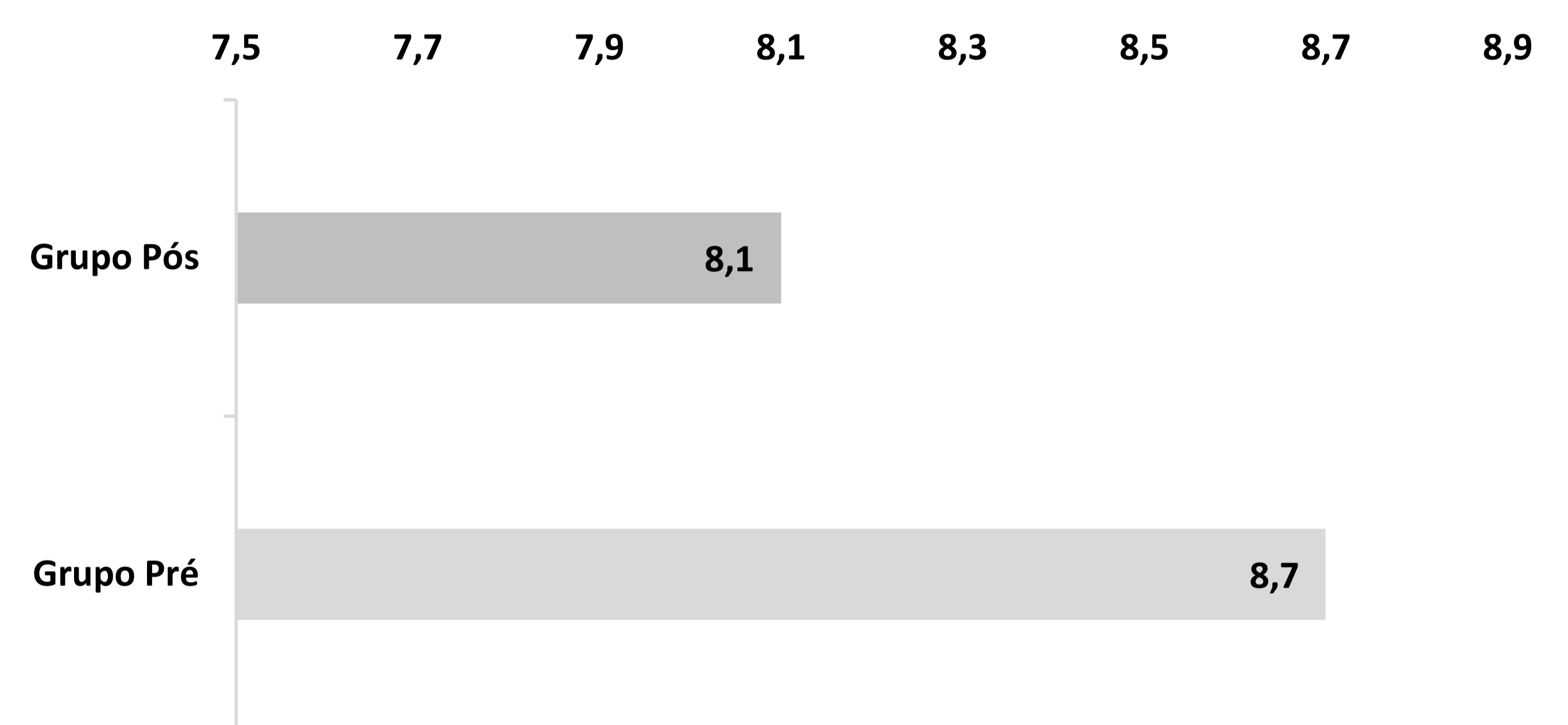


Gráfico 1: Valores em segundos expressos em média do teste de TUG para o grupo pré e grupo pós. **Fonte:** Guclu-Gunduz e cols, 2014; Kucuk e cols, 2016; Bulguroglu e cols, 2017; Kara e cols, 2017.

Média - BBS e MFIS (pontuação)

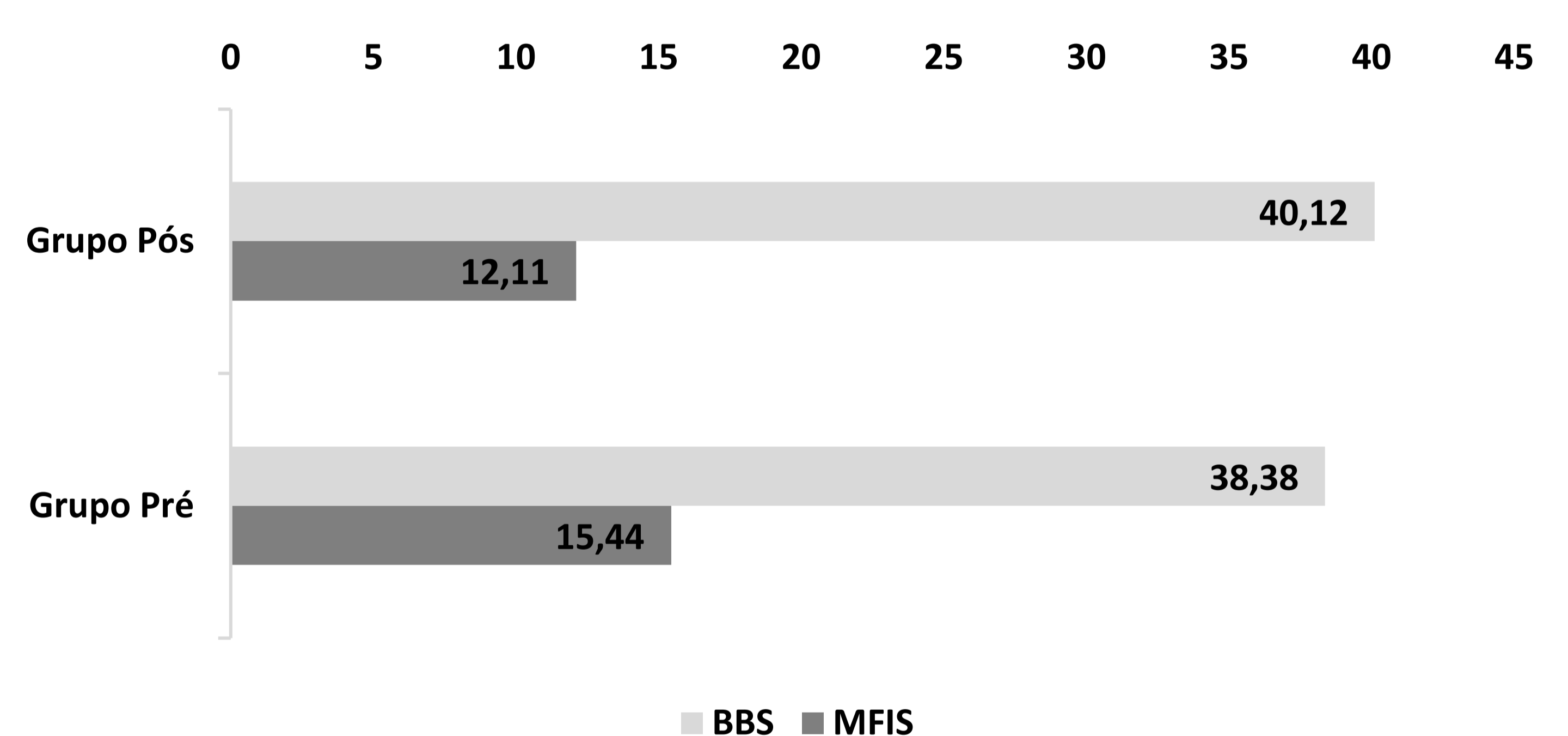


Gráfico 2: Pontuação da Escala de Equilíbrio de Berg e Escala de Impacto de Fadiga Modificada expressos em média para o grupo pré e grupo pós. **Fonte BBS:** Guclu-Gunduz e cols, 2014; Kucuk e cols, 2016; Kara e cols, 2017; Eftekhari & Etemadifar, 2018./ **Fonte MFIS:** Kucuk e cols, 2016; Soysal e cols, 2016; Eftekhari & Etemadifar, 2018.

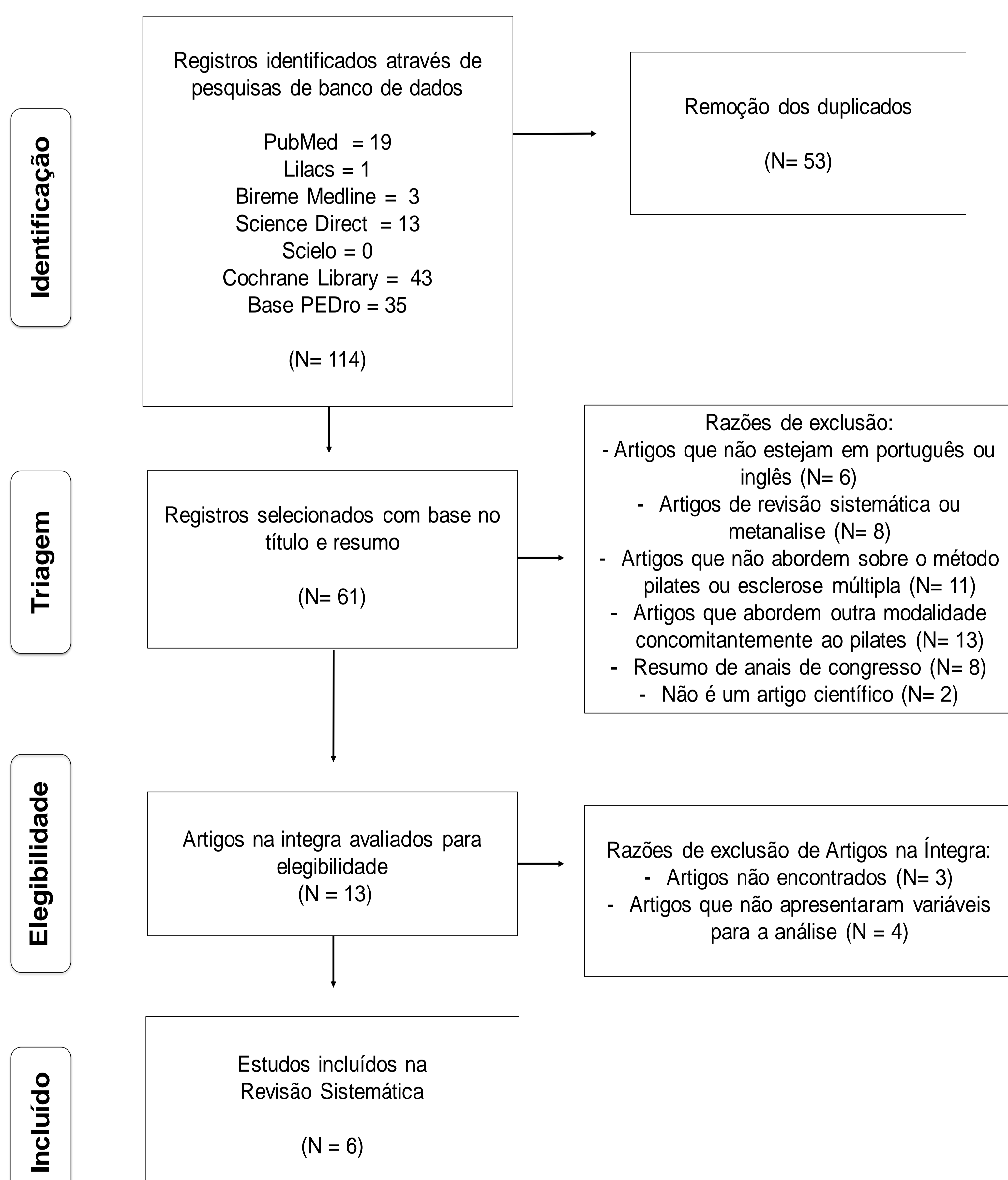


Figura 1: Fluxograma.

Conclusão

No TUG, após a utilização do método Pilates, os pacientes permaneceram sem risco de queda, porém não houve diferença significativa entre os dois grupos. Na análise da BBS, nós observamos que o uso do Pilates auxiliou esses pacientes a chegarem mais próximo da independência de locomoção, indicando uma melhora no equilíbrio desses indivíduos. Em relação a fadiga, ao analisarmos a MFIS, os pacientes apresentaram uma melhora no quadro, após a utilização do método Pilates. Dessa forma, sugerimos que o método Pilates possui eficácia em relação a mobilidade funcional, habilidades de equilíbrio estático e dinâmico e na diminuição da fadiga, favorecendo um melhor prognóstico destes pacientes.

Referências

¹Kara B, Küçük F, Poyrazc EC, Tomruka MS, Idimand E. Different types of exercise in multiple sclerosis: Aerobic exercise or Pilates, a single-blind clinical study. Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation. 2017;30:565-573.

²Bulguroglu A I, Guclu-Gunduz A, Yazicia G, Ozkula C, Irkecb C, Nazlielb B, Batur-Caglayanb HZ. The effects of Mat Pilates and Reformer Pilates in Patients with Multiple Sclerosis: A randomized controlled study. NeuroRehabilitation, 2017.