

UNIVERSIDADE DE UBERABA
CURSO DE FISIOTERAPIA

LUDMILLA SAYONARA DE MORAIS
NATHÁLIA SABBAGH GUIMARÃES
RUANNA CAROLINA RUZ VERONI

ESTUDO DOS EFEITOS DO METÓDO PILATES NO TRATAMENTO DOS
DESVIOS POSTURAIIS ADQUIRIDOS NA ADOLESCÊNCIA, QUE PERMANECEM
NA IDADE ADULTA: Revisão Bibliográfica.

Uberaba-MG
2017

LUDMILLA SAYONARA DE MORAIS
NATHÁLIA SABBAGH GUIMARÃES
RUANNA CAROLINA RUZ VERONI

ESTUDO DOS EFEITOS DO METÓDO PILATES NO TRATAMENTO DOS
DESVIOS POSTURAIS ADQUIRIDOS NA ADOLESCÊNCIA, QUE PERMANECEM
NA IDADE ADULTA: Revisão Bibliográfica.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade de Uberaba, como parte dos
requisitos para conclusão do curso de graduação
em Fisioterapia.
Orientadora: Dra. Alessandra da Cunha.

Uberaba-MG
2017

Ludmilla Sayonara De Moraes
Nathália Sabbagh Guimarães
Ruanna Carolina Ruz Veroni

ESTUDO DOS EFEITOS DO METÓDO PILATES NO TRATAMENTO DOS
DESVIOS POSTURAIIS ADQUIRIDOS NA ADOLESCÊNCIA, QUE PERMANECEM
NA IDADE ADULTA: Revisão Bibliográfica.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade de Uberaba, como parte dos
requisitos para conclusão do curso de graduação
em Fisioterapia.
Orientadora: Dra. Alessandra da Cunha.

Uberaba, MG _____ de _____ de 2017.

BANCA EXAMINADORA

Orientador(a)

Membro da banca examinadora

Membro da banca examinadora

À Deus, que é essencial em nossas vidas, autor dos nossos destinos, nosso guia e protetor. Aos nossos familiares pelo carinho, apoio e incentivo nesta trajetória, que sem dúvidas acompanharam de perto esse tão esperado sonho se concretizar.

AGRADECIMENTO

Agradecemos a todos os mestres, pelos ensinamentos, amizade e exemplos profissionais, em especial a professora orientadora Dra. Alessandra da Cunha, pelo convívio, apoio, compreensão, amizade e competência que foram essenciais para realização deste trabalho. Aos nossos Pais que nunca mediram esforços para que juntos realizássemos esta conquista. Aos companheiros e amigos pelo incentivo e confiança. O nosso muito obrigada.

RESUMO

A coluna vertebral é extremamente fundamental para sustentação do corpo humano sua principal função está relacionada a mobilidade. Compreende de curvaturas fisiológicas tais como Lordose cervical, Cifose torácica, Lordose lombar, Cifose sacral e as chamadas patológicas que são Escoliose, Hiperlordose e Hipercifose. A prática do Pilates atua de forma integrada tonificando a musculatura paravertebral e abdominal, deixando-a mais forte. Ainda dá suporte a flexibilidade para que a coluna vertebral fique ereta, corrigindo e mantendo a postura do adolescente; aumente a consciência corporal desses jovens fazendo com que o corpo seja alinhado progressivamente, corrigindo a postura de forma saudável e harmoniosa beneficiando corpo e mente. Esse trabalho tem como objetivo realizar uma revisão bibliográfica sobre a atuação do fisioterapeuta nos desvios posturais em crianças e adolescentes por meio do método Pilates, levantar os desvios posturais mais comuns e o que mais se destaca dentre, avaliar a importância do método pilates como aliado no tratamento desses desvios. Foi realizada uma revisão bibliográfica por meio de bases de dados publicados no período de 1990 até 2017 em diversos idiomas. O método Pilates é uma ferramenta eficaz para o fisioterapeuta na reabilitação, apresentando benefícios variados e poucas contraindicações proporcionando efeitos benéficos nos desvios posturais.

Palavra-chave: Desvios Posturais. Postura. Coluna vertebral. Adolescentes. Fisioterapia. Pilates.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 MATERIAL E MÉTODOS.....	11
3 REVISÃO DE LITERATURA.....	12
3.1 POSTURA.....	12
3.2 O MÉTODO PILATES.....	13
3.3 O MÉTODO PILATES NOS DESVIOS POSTURAIIS.....	16
3.3.1 Escoliose.....	17
3.3.2 Hiperlordose.....	20
3.3.3 Hipercifose.....	22
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
REFERÊNCIAS.....	27