

EFEITOS DE EXERCÍCIOS DE PILATES NA DOR LOMBAR CRÔNICA INESPECÍFICA, CAPACIDADE FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO

Autores

Laleska Sabrinna Moura Silva 1,2, Sabrina Michelly Sampaio Silva^{1,2}, Aparecida Maria Bernardo Matos^{1,2}, Paulo Adriano Schwingel^{2,3}, Rita di Cássia de Oliveira Angelo^{1,4}

Afiliação

1. Colegiado de Fisioterapia, Universidade de Pernambuco (UPE) Campus Petrolina, PE, Brasil. 2. Laboratório de Pesquisas em Desempenho Humano (LAPEDH), UPE Campus Petrolina, PE, Brasil. 3. Colegiado de Nutrição, Universidade de Pernambuco (UPE) Campus Petrolina, PE, Brasil. 4. Laboratório de Pesquisas em Pilates (LAPEPI), UPE Campus Petrolina, PE.

Introdução: Dentre as intervenções terapêuticas propostas para o tratamento da dor lombar crônica inespecífica (DLCI), os exercícios do método Pilates vêm sendo comumente empregados com o intuito de controlar a dor e melhorar a função. **Objetivo:** Analisar a eficácia de um protocolo de exercícios de Pilates na redução da dor, melhora da capacidade funcional e qualidade de vida em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica (DLCI). **Método:** Trata-se de um ensaio clínico randomizado registrado na International Clinical Trials Registry Platform da Organização Mundial de Saúde (nº U1111-1165-7006) que segue o checklist do Consolidated Standards of Reporting Trials (CONSORT 2010). Foi conduzido em concordância com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde sob CAAE 41157515.7.0000.5207. Participaram do estudo 28 indivíduos com DLCI, ambos os sexos, 18 a 59 anos, que preencheram os seguintes critérios: ausência de alterações estruturais dos membros inferiores e/ou coluna lombar; histórico negativo de cirurgia em segmento vertebral; ausência de bandeiras vermelhas ou radiculopatias; ausência de doença reumática ou incontinência urinária; não estar em gestação ou período puerperal e não estar envolvido em outro programa de tratamento. Os indivíduos foram alocados aleatoriamente em Grupo Controle (GC; n=9), tratado através da Estimulação Elétrica Nervosa Transcutânea (TENS) e Grupo de exercícios de Pilates no solo (GP; n=19). A dor foi avaliada por meio da Escala Analógica Visual (EAV) e do Questionário McGill; a incapacidade funcional por dor lombar, pelo Questionário de Incapacidade Roland-Morris (QIRM) e a qualidade de vida, pelo Outcomes Study 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36). A avaliação e reavaliação ocorreram pré e pós-intervenção, respectivamente. Foram 21 sessões de 60 minutos, 3 vezes por semana. **Resultados:** Em ambos os grupos houve redução da dor e modificação do padrão de qualificação ($p < 0,05$). Apenas no GP observou-se redução significativa da incapacidade no momento pós-intervenção ($p < 0,001$) e aumento significativo nos escores dos domínios Capacidade Funcional ($p < 0,001$), Aspectos Físicos ($p < 0,001$), Estado Geral de Saúde ($p = 0,002$), Vitalidade ($p = 0,006$), Aspectos Sociais ($p = 0,007$) e Saúde Mental ($p = 0,008$) do SF-36. **Conclusão:** Para redução da dor, tanto a eletroanalgesia quanto exercícios de Pilates foram eficazes em curto prazo. No entanto, somente o Pilates favoreceu a melhora da função e da qualidade de vida em curto prazo.