

EFEITOS DE EXERCÍCIOS DO MÉTODO PILATES EM PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS E HEMODINÂMICOS DE PORTADORES DE DOR LOMBAR CRÔNICA INESPECÍFICA: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO

Autores

Ivana Moura Oliveira (1,2), Simone Ferreira Lôbo (1,2), Sabrina Michelly Sampaio Silva (1,2), Paulo Adriano Schwingel (2) e Rita di Cássia de Oliveira Angelo (1,3).

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) Laboratório de Pesquisas em Pilates (LAPEPI), UPE Campus Petrolina, PE, Brasil.

Introdução: Exercícios do método Pilates têm sido utilizados como recurso para modificar parâmetros antropométricos e hemodinâmicos, além de reduzir a intensidade da dor lombar crônica inespecífica (DLCI). **Objetivo:** Avaliar o comportamento de parâmetros antropométricos e hemodinâmicos, além da intensidade dolorosa em indivíduos com DLCI submetidos a um protocolo de exercícios de Mat Pilates. **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 36 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=17), tratado através da Estimulação Elétrica Nervosa Transcutânea (TENS) e Grupo de exercícios de Pilates no solo (GP; n=19). Os desfechos primários foram os parâmetros antropométricos, avaliados segundo padronização da International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK); os secundários foram a dor, avaliada através da Escala Analógica Visual (EAV), e os parâmetros hemodinâmicos como a Pressão Arterial Sistólica (PAS), Pressão Arterial Diastólica (PAD) e Frequência Cardíaca de Repouso (FCR). A avaliação e reavaliação ocorreram pré e pós-intervenção, respectivamente. Foram 21 sessões de 60 minutos, 3 vezes por semana. **Resultados:** Não houve diferença entre os grupos na análise comparativa dos dados antropométricos ($p < 0,05$). Houve redução da intensidade da DLCI tanto no GC quanto no GP ($p < 0,001$); e redução significativa da PAS ($p = 0,002$) e da FCR ($p = 0,029$) apenas no GP. **Conclusão:** Tanto a TENS como os exercícios de Pilates no solo são eficazes na redução da intensidade da DLCI em curto prazo. O protocolo de exercícios de Pilates aplicado neste estudo não provocou alteração de parâmetros antropométricos, porém, foi eficaz na redução dos níveis da PAS e na FCR em curto prazo.