

EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA POSTURA DE PORTADORES DE DOR LOMBAR CRÔNICA INESPECÍFICA: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO

Autores

APARECIDA MARIA BERNARDO MATOS (1), SIMONE FERREIRA LOBO (1), PAULO ADRIANO SCHWINGEL (2), FRANCIS TROMBINI-SOUZA (1) e RITA DI CÁSSIA DE OLIVEIRA ANGELO (1).

Afiliação

(1) Departamento de Fisioterapia, Universidade de Pernambuco (UPE) Campus Petrolina-PE, Brasil; (2) Departamento de Nutrição, Universidade de Pernambuco (UPE) Campus Petrolina-PE, Brasil. Trabalho conduzido e realizado no Laboratório de Pesquisas em Desempenho Humano da UPE Campus Petrolina – PE, Brasil.

Introdução: Definido como um método que melhora a postura, respiração, flexibilidade e força muscular, a abordagem do Pilates centra-se na consciência cinestésica de acionamento dos músculos do tronco para estabilizar a região lombo-pélvica. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi avaliar a eficácia de um protocolo de exercícios do método Pilates na percepção dolorosa e no alinhamento dos segmentos corporais de indivíduos com dor lombar crônica inespecífica (DLCI). **Métodologia:** 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 80 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=21) que recebeu eletroanalgesia por meio da Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) e Grupo de exercícios do método Pilates (GP; n=59), tratado com exercícios de Pilates no solo. A dor, desfecho primário, foi avaliada através da Escala Analógica Visual (EAV). Os desfechos secundários foram os ângulos referentes ao alinhamento dos segmentos corporais dos voluntários, avaliados por meio da biofotogrametria, nos momentos pré e pós-intervenção. Foram 21 sessões de 60 minutos, 3 vezes por semana. **Resultados:** Houve redução significativa da intensidade da DLCI em ambos os grupos ($p < 0,001$). Apenas no GP foram verificadas alterações significativas no alinhamento vertical do tronco ($p < 0,001$) com decréscimo da projeção do tronco para frente, além de redução da flexão dos quadris e joelhos ($p < 0,001$). **Conclusão:** Exercícios de Pilates no solo são eficazes na redução da dor e no realinhamento postural em curto prazo de indivíduos com DLCI. Na redução da dor em curto prazo, a eletroanalgesia tem efeito semelhante ao dos exercícios de Pilates.

Palavras-chaves: Dor lombar; Método Pilates; Postura Corporal.