

EFEITOS DO PILATES EM MULHERES COM LOMBALGIA CRÔNICA INESPECÍFICA

Autores

PENTEADO, DAIANE¹ KICH, CAMILA¹ MARTINS, HILANA RICKLI FIUZA MARTINS²

Afiliação

1 Fisioterapeuta. Graduada em Fisioterapia pela Faculdade Guairacá- Guarapuava, Paraná, Brasil. 2 Fisioterapeuta. Docente do Departamento de Fisioterapia da Faculdade Guairacá, Guarapuava, Paraná, Brasil e Departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual do Centro-Oeste, Guarapuava-Paraná, Brasil.

Introdução: É observada em quadros de lombalgia crônica a redução da amplitude de movimento e alteração no padrão de flexibilidade diretamente relacionado com os sintomas álgicos. O método Pilates tem sido amplamente recomendado para indivíduos com dor lombar, pois a abordagem do método centra-se na consciência ativa dos músculos do tronco para estabilizar a região lombar. **Objetivos:** Avaliar os efeitos do método Pilates na dor, flexibilidade, funcionalidade e força abdominal em mulheres com lombalgia inespecífica crônica. **Métodos:** Estudo experimental quantitativo, realizado com 7 mulheres (43,28±6,44 anos; 60±7,62 kg; 22,28±2,26 Kg/m²) com dor lombar há mais de 3 meses. Foram excluídas lombalgia aguda, doenças reumatológicas ou neurológicas, hérnia de disco ou fratura, IMC elevado, artrose lombar, distúrbios psiquiátricos, tumores ou histórico de cirurgia na coluna lombar e participação em alguma forma de tratamento (n=53 mulheres). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (1.690.559). Foram selecionados 10 exercícios do método solo (Ponte, Prancha lateral, Prancha, The hundred, Swimming, Abdominal com bola, Roll up, The saw, One leg stretch, Leg pull front), sendo realizada uma série de cada exercício com 12 repetições e intervalo de 2 minutos entre eles. Para os exercícios prancha e prancha lateral foi realizada uma repetição com 30 segundos de isometria. A intensidade da sessão foi controlada e classificada como leve a moderada, monitorada pela escala de Borg. Foram 3 sessões semanais com duração de 40 minutos, durante 6 semanas, totalizando 16 sessões. Foram avaliadas dor (EVA), flexibilidade (Banco de Wells), funcionalidade (Índice de Oswestry) e ativação do músculo transverso do abdômen (teste de esfignomanômetro modificado) antes e após 16 sessões. **Resultados:** Foi verificado aumento da flexibilidade (29,4±8,57 vs 33,57±6,52 cm, p=0,057, t de student) e ativação do músculo transverso do abdômen (11,7±7,9 vs 18,14±7,79 mmHg, p=0,000, t de student) e redução da dor (4,14±2,19 vs 0,0, p=0,002, t de student). Foi observada incapacidade funcional mínima antes e após 16 sessões de Pilates (15±0,075 vs 2±0,01 %). **Conclusão:** Um programa de exercícios com o método Pilates, aplicado três vezes na semana durante 6 semanas foi eficaz em promover redução da dor e aumento da flexibilidade, da ativação do músculo transverso do abdômen e da funcionalidade em mulheres com lombalgia crônica inespecífica.