

# EXERCÍCIOS DO QIGONG ASSOCIADOS À CINESIOTERAPIA PARA ALÍVIO DA DOR LOMBAR

Autores

Victor Silva Alves<sup>1</sup>; Sheila Aparecida da Silva<sup>1</sup>; Dernal Bertoncello<sup>1</sup>

Afiliação

<sup>1</sup>Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)

**Introdução:** A dor lombar (DL) constitui causa frequente de morbidade, sendo menor apenas que a cefaléia na escala dos distúrbios dolorosos que afetam o homem. Uma forma de abordagem terapêutica para reabilitação de pacientes com lombalgia são as práticas corporais da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) que vêm contribuindo de forma consistente com as mudanças por que passa a medicina mecanicista. **Objetivo:** avaliar o efeito dos exercícios de QiGong do tipo Pa Tuan Chin associados à cinesioterapia em comparação à utilização apenas da cinesioterapia para alívio da DL em indivíduos adultos. **Metodologia:** a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UFTM sob o Certificado de apresentação para Apreciação Ética (CAAE) na Plataforma Brasil número 40072314.8.0000.5154 e parecer número 1.058.194 de 27/03/2015 no próprio CEP. Caracteriza-se como pesquisa de natureza explicativa, de delineamento experimental e longitudinal, tendo como proposta a realização de um ensaio clínico controlado randomizado, no qual foram convocados indivíduos com diagnóstico de lombalgia que aguardavam por atendimento na Unidade Especializada em Reabilitação Vimerson Hilário de Paiva (UER), na cidade de Uberaba/MG. O grupo de Cinesioterapia foi composto por 14 (49±10 anos) voluntários, sendo 50% destes do sexo masculino e 50% do sexo feminino. Já o grupo de Cinesioterapia associado à QiGong foi composto por 12 (46±6 anos) voluntários, sendo 25% do sexo masculino e 75% do sexo feminino. Os grupos foram submetidos à prática das intervenções em duas sessões semanais com duração média de 55 minutos cada, por um período de doze semanas e reavaliados posteriormente. Todos os voluntários que aceitaram participar da pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). **Resultados:** o índice de dor do Grupo Cinesioterapia associada à QiGong foi de 2,33 antes e 1,17 após a intervenção (p=0,006). Já no grupo apenas de Cinesioterapia o índice de dor passou de 2,14, inicialmente, para 1,57 após a intervenção (p=0,028), de acordo com o Teste de Wilcoxon. Com isso, na análise Intergrupo, obteve-se p=0,443 no escore de dor do índice de incapacidade de Oswestry. **Conclusão:** ambos os grupos obtiveram melhora no alívio da dor, porém os participantes que realizaram os exercícios de Cinesioterapia associada à QiGong não apresentaram resultados estatísticos superiores para a variável alívio de DL, quando comparados aos participantes do grupo que realizou apenas a Cinesioterapia.