

O MÉTODO PILATES É MAIS EFICAZ DO QUE FISIOTERAPIA CONVENCIONAL NO TRATAMENTO DE DOR LOMBAR CRÔNICA NÃO ESPECÍFICA? ENSAIO CONTROLADO ALEATORIZADO

Autores

Maurício A. Luz Júnior. (1,2), Alessandra N. Garcia(2)

Afiliação

(1) Departamento de Fisioterapia, Instituto de Ciência e Saúde, Universidade Paulista - UNIP, São Paulo, SP, Brasil, (2) Programa de Mestrado e Doutorado em Fisioterapia da Universidade Cidade de São Paulo (UNICID), São Paulo, SP, Brasil.

Introdução: O método Pilates tem sido muito utilizado por fisioterapeutas no tratamento de pacientes com dor lombar crônica não específica. Porém as revisões sistemáticas sobre o método no tratamento da dor lombar crônica não específica são divergentes e sugerem que mais estudos sejam realizados para comparar a eficácia do método Pilates com exercícios convencionais. **Objetivo:** Comparar os efeitos do Mat Pilates com exercícios convencionais utilizados na fisioterapia. **Métodos:** Este é um ensaio controlado aleatorizado de dois braços duplo cego. Trinta pacientes com dor lombar crônica não específica foram distribuídos aleatoriamente em dois grupos: Grupo Mat Pilates (n=15) e Grupo Fisioterapia Convencional (n=15). Os pacientes de ambos os grupos realizaram dez sessões de exercícios durante cinco semanas. O Grupo Mat Pilates realizou exercícios baseados no método Pilates e o Grupo Fisioterapia Convencional realizou exercícios convencionais da fisioterapia. Os desfechos primários foram intensidade da dor e incapacidade. Os desfechos secundários foram efeito global percebido, incapacidade específica do paciente e cinesiofobia. Um avaliador cego avaliou os desfechos na linha de base e cinco semanas após a aleatorização. **Resultados:** Após cinco semanas não foram encontradas diferenças estatisticamente significantes para nenhum dos desfechos analisados entre os grupos. **Conclusão:** O método Mat Pilates realizado no solo não foi superior aos exercícios convencionais utilizados em fisioterapia.