

EFEITO DO MÉTODO PILATES NO TREINAMENTO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR DE TRONCO EM PACIENTES COM DOR LOMBAR CRÔNICA

G. E. G. Lima, E. O. Souza, P. C. Duriguêto, K. O. Martinho, A. A. Barbosa, T. A. Ferreira

Resumo: Introdução: A lombalgia apresenta etiologia multifatorial, que predispõe vários problemas físicos e psicossociais, afetando a qualidade de vida. Objetivo: Avaliar o efeito da resistência muscular de tronco e intensidade da dor em um programa de exercícios do Mat Pilates em pacientes com dor lombar crônica. Materiais e métodos: Estudo experimental com 18 pacientes divididos aleatoriamente em dois grupos: GC (n= 9), grupo controle e o GP (n=9), tratados com exercícios solo do Método Pilates. O tratamento foi realizado duas vezes por semana, com duração de 50 minutos, durante quatro semanas. Todos participantes foram avaliados no pré e pós-tratamento quanto à resistência muscular anterior (posição de prancha frontal), lateral (prancha lateral), posterior (decúbito ventral, com as regiões de quadris, joelhos e tornozelos fixadas por alça na maca, sustentando o corpo) e dor (Escala Visual Analógica). Para comparação das médias do tempo da resistência muscular e da dor entre os grupos, utilizou-se o teste T de Student e o teste T pareado para comparação pré e pós-tratamento. O nível de significância adotado foi de $\alpha = 0,05$. Resultados: Após o protocolo de exercícios do Mat Pilates houve um aumento do tempo de resistência muscular anterior, lateral esquerda e posterior de tronco e diminuição da dor, sendo estes resultados estatisticamente significantes. Conclusão: A partir dos resultados obtidos, concluiu-se que os exercícios propostos do Mat Pilates foram capazes de melhorar significativamente a dor lombar e resistência muscular anterior, lateral esquerda e posterior de tronco. Palavras-chave: Lombalgia, resistência muscular do tronco, Método Pilates.