Efeitos do Método Pilates sobre a Intensidade da Dor e a Capacidade Funcional em Indivíduos com Lombalgia

Maria Clara Silva Oliveira Sales[1], Dominique Babini Lapa de Albuquerque[2], Evelyn Kelly dos Santos Machado[3], Bárbara Bernardo Rinaldo da Silva[4], Paulo André Freire Magalhães[5*]

1. Departamento de Fisioterapia, Centro Universitário Maurício de Nassau, Recife, PE, Brasil.
2. Programa de Pós-Graduação em Saúde da Criança e do Adolescente, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, PE, Brasil.
3. Departamento de Fisioterapia, Centro Universitário Maurício de Nassau, Recife, PE, Brasil.
4. Departamento de Fisioterapia, Faculdade de Comunicação, Tecnologia e Turismo de Olinda, Olinda, PE, Brasil.
5. Programa de Pós-Graduação em Saúde Materno-Infantil, Instituto de Medicina Integral Professor Fernando Figueira, Recife, PE, Brasil.
*e-mail: claarasales2@gmail.com

Introdução: A lombalgia é caracterizada como toda condição de dor e/ou rigidez, localizada abaixo da margem costal e acima da linha glútea inferior, com ou sem dor referida em membro inferior, levando a limitações ou incapacidades funcionais para o desenvolvimento das atividades diárias e profissionais. O Pilates parece ser um método útil para o tratamento das lombalgias pelo fortalecimento dos músculos estabilizadores do tronco, alongamento dos músculos lombares e aumento da mobilidade articular da coluna lombar. **Objetivo:** Avaliar os efeitos do Pilates sobre a intensidade da dor e a capacidade funcional em indivíduos com lombalgia mecânica crônica. **Método:** Ensaio clínico não randomizado com 60 participantes, faixa etária entre 40 e 55 anos, com lombalgia mecânica crônica, alocados por conveniência em dois grupos: grupo intervenção (GI) composto por 30 indivíduos submetidos a um programa de Pilates e de fisioterapia motora, duas vezes por semana, durante três meses, e grupo controle (GC) com 30 indivíduos submetidos apenas ao programa de fisioterapia motora. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa de Seres Humanos do Centro Universitário Maurício de Nassau, sob o Parecer de nº 1.256.169. Foram coletados dados sócio-demográficos e clínicos dos participantes da pesquisa e, aplicados a Escala Visual Analógica da Dor (EVA-D) e o questionário Roland-Morris. O teste t de Student foi utilizado para analisar as diferenças entre os escores das escalas intergrupos. Para nível de significância estatística, foi considerado um $p \leq 0,05$. Os dados foram analisados no programa BioEstat 5.0. **Resultados:** No GI, houve maior redução na intensidade da dor (p=0,008) e na incapacidade funcional (p=0,020), quando comparado ao GC. A diferença média na intensidade da dor antes e depois da intervenção foi igual a 3,42 [IC95%: 2,80 – 4,05] e no nível de incapacidade funcional a 4,90 [IC95%: 3,08 – 6,71] no GI, ambas acima da mínima diferença clínica para cada instrumento, o que não foi evidenciado no GC. A redução absoluta de risco de dor intensa foi de 30,0% [IC95%: 11,86 – 46,23] e de incapacidade funcional foi de 25,00% [IC95%: 6,00 – 42,00] no GI comparado ao GC, com número necessário para tratar igual a 3 [IC95%: 2 – 8] e 4 [IC95%: 2 – 17], respectivamente. **Conclusão:** O Pilates mostrou-se eficaz para a redução da intensidade da dor e da incapacidade funcional nos indivíduos com lombalgia mecânica crônica, sugerindo constituir-se como uma opção terapêutica a ser associada à fisioterapia no tratamento da lombalgia.

Descritores: Dor Lombar; Técnicas de Exercício e de Movimento; Modalidades de Fisioterapia.