EFICÁCIA DO PILATES VERSUS EXERCÍCIOS DOMICILIARES NA FLEXIBILIDADE ARTICULAR DA COLUNA LOMBAR EM INDIVÍDUOS COM LOMBALGIA CRÔNICA INESPECÍFICA: ENSAIO ALEATÓRIO

Taís Dias Ribeiro[1], Caroline Ribeiro Tottoli[2], Marina C.M. Silva[3], Daiane V. Barros[4] e Rodrigo Luiz Carregaro[5]

[1]Universidade de Brasília, Campus UnB Ceilândia, Brasília/DF.
[2] Núcleo de Evidências e Tecnologias em Saúde (NETecS), Universidade de Brasília, Campus UnB Ceilândia, Brasília/DF.
E-mail: **tais_dr@hotmail.com**

Contextualização

- **A dor lombar crônica não-específica (DLCN)** é um sintoma persistente que atinge pessoas em todo o mundo.[1]
- Intervenções como Pilates e exercícios domiciliares são consideradas benéficas para melhora da dor, incapacidade e qualidade de vida dessa população.[3,4]
- No entanto, a comparação entre tais modalidades quanto à flexibilidade articular (FA) de indivíduos com DLCN ainda não foi estabelecido.

Objetivo

- Comparar a eficácia entre um programa de Pilates e exercícios domiciliares na flexibilidade articular da coluna em indivíduos com **DLCN**.

Método

- Ensaio clínico aleatório com avaliador cego, aprovado pelo CEP/FCE/UnB (n. 2.914.374; 25/09/2018).
- Participaram 32 indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 18 e 50 anos, e quadro de DLCN por mais de 12 semanas consecutivas.
- A FA da coluna foi analisada por meio de:
  (1) Tesde de Schober (flexão da coluna medida em centímetros)
  (2) Goniometria (movimentos de inclinação lateral direita e esquerda – ILD e ILE; flexão – FL; e extensão de tronco – EXT, medidas em graus).
- Os participantes foram aleatorizados por meio de uma tabela de números aleatórios em dois grupos: Pilates (DP; n=16) e grupo Exercício Domiciliar (GED; n=16).
- As intervenções duraram 6 semanas (2 vezes/semana).
- Aplicou-se uma ANOVA com medidas repetidas para comparar os grupos x momentos (pré- e pós-intervenção). A significância adotada foi de 5% (P<0,05), com intervevalo de confiança de 95% (IC95%).

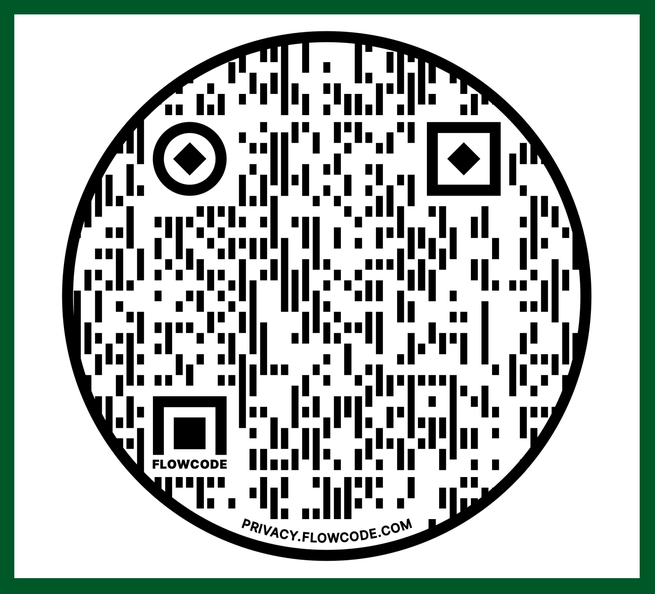
Resultados

- Não houve diferença significante entre-grupos na FA dos indivíduos com DLCN (Tabela 1).
- No entanto, verificamos que ambos os grupos proporcionaram efeitos significantes na FA entre os momentos pré- versus pós-intervenção, demonstrando ganho em todas as medidas da amplitude de movimento e extensibilidade no GP e GED (Tabela 1).

Tabela 1. Comparação entre os grupos Pilates (GP) e exercício domiciliar (GED). *DM: diferença média; DP: desvio padrão; IC: intervalo de confiança.

	GP	GED	Entre-Grupos Pós-intervenção	
	MÉDIA (DP)	MÉDIA (DP)	DM (IC 95%)	P
SCHOBER				
Pré-intervenção	14,75 ± 0,72	14,27 ± 1,47		
Pós-intervenção	15,54 ± 0,78	14,90 ± 1,24	0,63 (-0,25; 1,52)	**0,15**
INCLINAÇÃO LATERAL DIREITA				
Pré-intervenção	25,00 ± 4,78	28,09 ± 8,05		
Pós-intervenção	33,66 ± 6,80	30,18 ± 6,70	3,48 (2,37; 9,34)	**0,23**
INCLINAÇÃO LATERAL ESQUERDA				
Pré-intervenção	27,91 ± 6,92	27,81 ± 9,62		
Pós-intervenção	35,00 ± 6,90	31,27 ± 6,05	4,64 (-1,01; 10,2)	**0,12**
FLEXÃO ANTERIOR				
Pré-intervenção	78,75 ± 12,38	84,00 ± 22,81		
Pós-intervenção	96,91 ± 11,81	93,26 ± 16,33	3,46 (-8,81; 15,7)	**0,56**
EXTENSÃO				
Pré-intervenção	19,66 ± 4,61	21,90 ± 8,90		
Pós-intervenção	27,75 ± 7,60	25,00 ± 4,53	2,75 (-2,74; 8,24)	**0,31**

Uma **intervenção de 6 semanas com exercícios de Pilates não foi mais eficaz comparado a exercícios domiciliares** no aumento da flexibilidade articular da coluna de indivíduos com **DLCN**



Tire uma foto para assistir a **apresentação**

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com o apoio da:
CAPES - código 001
FAPDF - auxílio à pesquisa (processo n. 16697.78.27797.24042017).