

EFEITOS DO MÉTODO PILATES SOLO NA DOR LOMBAR CRÔNICA INESPECÍFICA: RELATOS DE CASO (APOIO UNIP)

Aluna: Rebecca Mota Pereira

Orientadora: Profa. Dra. Cíntia Domingues Freitas

Curso: Fisioterapia

Campus: Norte

A dor lombar é uma patologia muito comum, principalmente a dor lombar crônica inespecífica, que não está associada a nenhuma patologia, sendo a principal causa de incapacidade no mundo. Desta forma avaliar um método que possa proporcionar melhor qualidade de vida é essencial. Sendo assim, a pesquisa teve por objetivo avaliar se a abordagem do método Pilates Solo é efetiva sobre as variáveis de dor, incapacidade e as características psicossociais de indivíduos com dor lombar crônica inespecífica. Este estudo consistiu na avaliação de 3 mulheres com idade entre 30 e 50 anos, que sentiam dor lombar crônica inespecífica a mais de 3 meses. Foram avaliadas por: *Start Back*, Escala EVA, Mapa Corpóreo, Escala Tampa, Questionário *Oswestry*, Inventário de Sensibilização Central e Escala de Pensamento Catastrófico. O tratamento foi realizado ao longo de 6 semanas, duas vezes por semana, com duração de uma hora. Foram feitas: uma avaliação inicial, avaliações a cada semana e uma avaliação final, todas feitas por um avaliador cego. Todas as voluntárias receberam seus tratamentos com base nos princípios do Pilates de acordo com o livro do Joseph Pilates. Diante dos resultados obtidos nestes relatos, as participantes não obtiveram resultados de acordo com a literatura na redução da dor cinesiofobia e crenças incapacitantes. Concluiu-se que o método Pilates Solo não foi efetivo nestes relatos de casos sobre as variáveis de dor, incapacidade e as características psicossociais de indivíduos com dor lombar crônica inespecífica, portanto, foi demonstrado que, para a amostra estudada, não houve benefícios do Pilates sobre as variáveis propostas a serem avaliadas, então necessita-se de estudos futuros que abordem o método Pilates associado à abordagem psicossocial.