

# PERCEPÇÃO DE DOR E MEDO DOS MOVIMENTOS DIANTE DE EXERCÍCIOS DO MÉTODO PILATES SOLO EM PACIENTES COM DOR LOMBAR CRÔNICA INESPECÍFICA: ESTUDO PILOTO (APOIO UNIP)

**Aluna:** Renata Silva de Oliveira

**Orientadora:** Profa. Dra. Cíntia Domingues Freitas

**Curso:** Fisioterapia

**Campus:** Norte

A pesquisa teve por objetivo avaliar a percepção do nível de dificuldade e medo do movimento entre pacientes com dor lombar crônica durante a visualização de exercícios do método Pilates solo e analisar a correlação entre percepção do medo e dificuldades dos exercícios com as variáveis psicossociais e as incapacidades. O método utilizado foi composto por um material audiovisual preparado por meio de fotos e vídeos do método Pilates solo. Esse material foi apresentado para cada indivíduo, os quais tinham entre 18-60 anos e foram separados em dois grupos: grupo controle com pacientes assintomáticos e grupo dor lombar. Para cada tipo de exercício foi solicitado que o indivíduo avaliasse seu nível de medo do movimento ou percepção de dificuldade, para isso foi utilizada a escala milimetrada de 100 mm. Os indivíduos recrutados preencheram um questionário sociodemográfico; a cinesiofobia (medo de realizar os movimentos) foi avaliada por meio da escala Tampa validada no Brasil e foram avaliados: nível de incapacidade funcional, pelo questionário *Oswestry*; nível de dor, avaliado pela Escala Visual Analógica (EVA); para analisar o risco de mau prognóstico de pacientes com dor lombar e/ou lombociatalgia na presença de fatores físicos e psicossociais foi utilizada a escala *Start Back*; e, para completar a avaliação sobre as crenças incapacitantes dos pacientes, foi utilizada a escala de Catastrofização e a de autoeficácia. Os dados apresentados são parciais e, portanto, não conclusivos, sendo esta pesquisa um projeto piloto. Foram avaliados 24 pacientes no grupo controle e 20 pacientes no grupo dor lombar. Concluimos que a percepção do

medo e da dificuldade percebida na visualização dos exercícios do método Pilates solo é alta nos pacientes que apresentam dor lombar crônica inespecífica e está relacionada não somente à dor, estando também relacionada aos altos níveis de cinesiofobia, catastrofização, dor e percepção de incapacidade e baixa autoeficácia desses pacientes. Até o momento com este estudo foi possível notar a importância de avaliar o paciente além da sua dor, conhecendo suas crenças incapacitantes, seus níveis de cinesiofobia e suas percepções referentes a medo e dificuldade de realizar o movimento. Compreendendo o paciente, sua dor e suas crenças incapacitantes, é possível iniciar um protocolo de exposição graduada aos exercícios do método Pilates solo, pois já é de conhecimento que este gera redução significativa da cinesiofobia nos pacientes.