



## EFEITOS DO TRATAMENTO DA LOMBALGIA EM GESTANTES COM O MÉTODO PILATES

**Márcia Suemi Hirata<sup>1</sup>, Samantha Pellison Agustini<sup>2</sup>, Aline Roberta Danaga<sup>3</sup>, Paula Regina Mantovani Ribeiro<sup>4</sup>**

<sup>1-2</sup>Discente do último termo do curso de fisioterapia da Faculdade Sudoeste Paulista, Avaré/SP.

<sup>3-4</sup>Professora, doutora, Faculdade Sudoeste Paulista, Avaré/SP

**Introdução:** O método pilates configura-se pela tentativa de trabalhar os músculos envolvidos nos movimentos da forma mais consciente possível. Esse método apresenta efeitos benéficos quando utilizado em gestantes, devido à leveza dos movimentos causando relaxamento, trabalhando sua respiração e prevenindo complicações. No período gestacional ocorrem alterações fisiológicas para a preparação do corpo envolvendo ajustes variados desde alterações hormonais até as mudanças no sistema musculoesquelético, sendo a dor lombar a principal queixa das gestantes que interfere significativamente em suas habilidades físicas e qualidade de vida. **Objetivo:** analisar a efetividade do tratamento da lombalgia durante a gestação com o método Pilates. **Casuística e Métodos:** Participaram do estudo cinco gestantes que realizavam o pré-natal regularmente no Centro de Atenção Integral à Saúde da Mulher de Avaré com queixa de dor na região lombar. As participantes responderam a uma ficha de avaliação para identificação, assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, previamente aprovado pelo Comitê de Ética em pesquisa e foi aplicado, em dois momentos antes da intervenção e após dez sessões, o questionário de qualidade de vida SF-36 e a Escala Analógica Visual (EVA) da dor. As sessões de pilates tinham duração de 1 hora e frequência de três vezes por semana, utilizando os aparelhos, com ênfase em fortalecimento da musculatura anterior e assoalho pélvico, alongamento da parte posterior. **Resultados:** A idade média das cinco gestantes foi de 30 ( $\pm 3,7$ ) anos, e o início do tratamento foi em média com 23 ( $\pm 6,3$ ) semanas de gestação. Houve uma melhora significativa na dor das gestantes quando avaliadas antes a após a intervenção pela EVA ( $p=0,0029$ ) e pelo questionário de qualidade de vida SF-36 no domínio Dor ( $p=0,00024$ ). **Conclusão:** no presente estudo o método Pilates foi efetivo no tratamento da lombalgia na gestação.

**Descritores:** Pilates, gestante, lombalgia