

FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA
CURSO DE BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

RHOAN LENNON DOS SANTOS ROMUALDO

PREVALÊNCIA DA DOR LOMBAR EM ADULTOS JOVENS PRATICANTES DO
MÉTODO PILATES EQUIPAMENTO

JOÃO PESSOA, PB

2021

RHOAN LENNON DOS SANTOS ROMUALDO

**PREVALÊNCIA DA DOR LOMBAR EM ADULTOS JOVENS PRATICANTES DO
MÉTODO PILATES EQUIPAMENTO**

Trabalha de Conclusão de Curso II, como pré-requisito para obtenção do grau de Bacharelado em Fisioterapia, pela Faculdade de Enfermagem Nova Esperança (FACENE).

Orientador (a): Prof. Dra. Emanuelle Silva Mélo

JOÃO PESSOA, PB

2021

FICHA CATALOGRÁFICA

R674p Romualdo, Rhoan Lennon dos Santos
Prevalência da dor lombar em adultos jovens praticantes
do método pilates equipamento / Rhoan Lennon dos Santos
Romualdo. – João Pessoa, 2021.
36f.; il.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Emanuelle Silva de Mélo.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) –
Faculdade Nova Esperança – FACENE

Título. 1. Fisioterapia. 2. Lombalgia. 3. Pilates. 4. Dor Lombar. 5. Dor Crônica. I.

CDU: 615.8:796.03

RHOAN LENNON DOS SANTOS ROMUALDO

**PREVALÊNCIA DA DOR LOMBAR EM ADULTOS JOVENS PRATICANTES DO
MÉTODO PILATES EQUIPAMENTO**

Trabalho de conclusão de curso – TCC apresentado pelo aluno **RHOAN LENNON DOS SANTOS ROMUALDO** do curso de Bacharelado em Fisioterapia, tendo obtido o conceito **APROVADO**, conforme a apreciação da Banca Examinadora.

Aprovado em 26/11/2021

BANCA EXAMINADORA

Emanuelle Silva de Melo.

Profa. Dra. Emanuelle Silva de Mélo (Orientadora)

Danyelle Nóbrega de Farias

Profa. Dra. Danyelle Nóbrega Farias (Membro)

Emanuelle Malzac Freire de Santana

Profa. Dra. Emanuelle Malzac Freire de Santana (Membro)

Dedico este Trabalho de Conclusão de Curso primeiramente a Deus, pois diante de grandes dificuldades não me deixou, a quem sempre dedico o que faço que toda honra e glória seja tua. Dedico a minha mãe, Daniela Ramos dos Santos, que sempre me apoiou e me incentivou a continuar lutando pelos meus sonhos, que sempre me encorajou apesar das suas grandes dificuldades; ao meu pai, José Romualdo Pereira, que sempre me apontou os caminhos e me concedeu todo seu ensinamento que foi crucial para minha caminhada. Foi por minha família que cheguei até aqui. E não podia faltar meu irmão, Rennan Harisson, que de alguma forma me ajudou na caminhada, que eu sirva de inspiração para que ele lute pelos seus sonhos também.

AGRADECIMENTOS

Gratidão a Deus, pois apesar de muito cansado, ele se manteve presente me consagrando com o dom da persistência e nunca me deixando desistir dos seus sonhos em minha vida. Sei o quanto cuidas de mim.

À minha mãe, que sempre quando eu chegava dos estágios perguntava e como foi hoje? Deu tudo certo? **Daniela Ramos dos Santos**, a minha gratidão eterna a você. Ao meu pai, **José Romualdo Pereira**, pelo seu apoio, por me encorajar a não desistir dos meus sonhos, jamais teria chegado até aqui, você contribuiu diretamente para a realização deste trabalho. Tudo que foi conquistado aqui foi pelos meus esforços e pelo de vocês.

Ao meu irmão, **Rennan Harisson dos Santos Romualdo**, muito obrigado por me ajudar a chegar até aqui, me ajudando a se livrar de certas pessoas. Ao meu primo, **Sérgio Ricardo**, que muitas vezes me ajudou e me incentivou, minha gratidão a você.

Às minhas amigas e amigos de graduação, que passaram por momentos bons e ruins ao meu lado, onde cada dia era uma luta diferente e enfrentamos juntos todas as adversidades que o processo de graduação nos submete. Também sou muito grato a toda turma da manhã por ter me acolhido muito bem.

Agradeço a minha 1º orientadora, prof.^a Dra. **Simoni Teixeira Bittar**, por todo conhecimento compartilhado comigo durante a graduação, por ser um exemplo de docente, mãe, companheira e fisioterapeuta, cuidando sempre dos seus pacientes e alunos com muito amor, parecendo até seus filhos, sendo uma enorme inspiração para seus alunos. Você é simplesmente incrível, aprendi muito com você e todo conhecimento que compartilhou comigo, levarei para a vida.

À prof.^a Dra. **Emanuelle Silva de Melo**, sendo minha segunda orientadora, a qual tenho um enorme carinho, minha gratidão a você dividindo todo conhecimento nos estágios em fisioterapia Traumato-Ortopédica, onde sempre me intimida me fazendo sempre ser melhor na próxima sessão. Sei que levarei cada aprendizado seu para minha vida.

Agradeço a cada discente da instituição (FACENE/FAMENE), foram extremamente importantes em cada período e principalmente para a construção desse trabalho de pesquisa, em que se colocaram a disposição para ajudar em todas as dúvidas, sendo elas solucionadas e assim acrescentando dicas para uma melhor performance.

RESUMO

LENNON, Rhoan Santos Romualdo. **Prevalência da dor lombar em adultos jovens praticantes do método Pilates equipamento.** Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Fisioterapia) - Faculdade de Enfermagem Nova Esperança, João Pessoa, 2021.

Introdução: O Pilates é comumente utilizado para o tratamento da dor lombar, sendo útil para o aumento da mobilidade da coluna vertebral e ativação da musculatura de tronco. **Objetivo:** Analisar a prevalência da dor lombar inespecífica em adultos jovens praticantes do método Pilates equipamento. **Métodos:** Trata-se de um estudo piloto, do tipo observacional, de corte transversal e caráter descritivo e quantitativo. Os dados da pesquisa foram coletados de forma *on-line*. Para a coleta dos dados, foi utilizado um instrumento contendo características sociodemográficas, hábitos de vida e características clínicas associadas ao método Pilates. Foram incluídos indivíduos de ambos os sexos, com faixa etária de 20 a 40 anos de idade e que sejam praticantes de Pilates equipamento, com frequência de pelo menos duas vezes semanal, há pelo menos um mês; foram excluídos os participantes com patologias ou especificidades associadas à dor lombar. **Resultados:** Após as análises dos dados, foi observada a prevalência da dor lombar em 88,8% da amostra; desses, 100% não possuíam um diagnóstico clínico fechado. Observou-se que 82,4% dos participantes possuíam dor lombar antes da prática do método Pilates; após a prática do método, relataram que a dor foi cessada entre 4 e 8 sessões, prevalecendo o sexo feminino. **Considerações finais:** Analisou-se a prevalência de dor lombar entre os adultos jovens praticantes de Pilates equipamento e os participantes relataram que o método auxiliou na redução da dor lombar em até um mês de acompanhamento e no menor uso de medicamentos para controle da dor. Contudo, os resultados do estudo piloto não podem ser generalizados para a população de adultos jovens praticantes do Pilates equipamento, sendo sugerida, portanto, a realização de novos estudos com amostras mais representativas.

Palavras chave: Fisioterapia; Lombalgia; Pilates; Dor lombar; Dor crônica.

LISTA DE TABELAS E QUADRO

| | |
|---|-----------|
| Tabela 1 - Características Sociodemográfica dos participantes do estudo piloto (n= 17). João pessoa, Paraíba, Brasil, 2021..... | 14 |
| Tabela 2 - Hábitos de vida dos participantes do estudo piloto (n= 17). João pessoa, Paraíba, Brasil, 2021..... | 15 |
| Tabela 3 - Características clínicas da lombalgia e do Pilates (n= 17). João pessoa, Paraíba, Brasil, 2021..... | 15 |
| Quadro 1 – Escala visual analógica - classificação da dor lombar no atual momento da pesquisa (n= 17). João pessoa, Paraíba, Brasil, 2021..... | 16 |

SÚMARIO

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| RESUMO/ABSTRACT..... | 10 |
| 1. INTRODUÇÃO..... | 11 |
| 2. MATERIAIS E MÉTODOS..... | 12 |
| 3. RESULTADOS..... | 14 |
| 4. DISCUSSÃO..... | 16 |
| 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 19 |
| REFERÊNCIAS..... | 20 |
| APÊNDICES..... | 23 |
| ANEXOS..... | 27 |

PREVALÊNCIA DA DOR LOMBAR EM ADULTOS JOVENS PRATICANTES DO MÉTODO PILATES EQUIPAMENTO

PREVALENCE OF LOW BACK PAIN IN YOUNG ADULTS PRACTICING THE PILATES EQUIPMENT METHOD

Rhoan Lennon dos Santos Romualdo¹

Emanuelle Silva de Mélo²

RESUMO

Introdução: O Pilates é comumente utilizado para o tratamento da dor lombar, sendo útil para aumento da mobilidade da coluna vertebral e ativação da musculatura de tronco. **Objetivo:** Analisar a prevalência da dor lombar inespecífica em adultos jovens praticantes do método Pilates equipamento. **Métodos:** Trata-se de um estudo piloto, do tipo observacional, de corte transversal e caráter descritivo e quantitativo. Os dados da pesquisa foram coletados de forma *on-line* e para a coleta dos dados foi utilizado um instrumento contendo características sociodemográficas, hábitos de vida e características clínicas associadas ao método Pilates. Foram incluídos indivíduos de ambos os sexos, com faixa etária de 20 a 40 anos de idade e que sejam praticantes de Pilates equipamento, com frequência de pelo menos duas vezes semanal, há pelo menos um mês, e excluídos participantes com patologias ou especificidades associadas à dor lombar. **Resultados:** Após as análises dos dados, foi observada a prevalência da dor lombar em 88,8% da amostra, desses, 100% não possuíam um diagnóstico clínico fechado. Observou-se que 82,4% dos participantes possuíam dor lombar antes da prática do método Pilates, e após a prática do método, relataram que a dor foi cessada entre 4 e 8 sessões, prevalecendo o sexo feminino. **Considerações finais:** Analisou-se a prevalência de dor lombar entre os adultos jovens praticantes de Pilates equipamento e os participantes relataram que o método auxiliou na redução da dor lombar em até um mês de acompanhamento e no menor uso de medicamentos para controle da dor. Contudo, os resultados do estudo piloto não podem ser generalizados para a população de adultos jovens praticantes do Pilates equipamento, sendo sugerido, portanto, a realização de novos estudos com amostras mais representativas.

Palavras chave: Fisioterapia; Lombalgia; Pilates; Dor lombar; Dor crônica.

ABSTRACT

Introduction: Pilates is commonly used for the treatment of low back pain, being useful for increasing the mobility of the spine and activation of the trunk muscles. **Objective:** To analyze the prevalence of low back pain in young adults who practice Pilates equipment. **Methods:** This is a pilot, observational, cross-sectional, descriptive and quantitative study. The research data were collected online and for data collection an instrument containing sociodemographic characteristics, life habits and clinical characteristics associated with the Pilates method was used. Included were individuals of both genders, aged 20 to 40 years old and who are practitioners of Pilates equipment, with a frequency of at least twice a week, for at least one month, and excluded participants with pathologies or specificities associated with low back pain. **Results:** After the data analyses, the prevalence of low back pain was observed in 88.8% of the sample, of these, 100% did not have a closed clinical diagnosis. It was observed that 82.4% of the participants had lower back pain before practicing the Pilates method, and after practicing the method, they reported that the pain went away between 4 and 8 sessions, with a prevalence of females. **Final considerations:** The prevalence of

low back pain among young adults who practice Pilates equipment was analyzed, and the participants reported that the method helped reduce low back pain in up to one month of follow-up and in less use of medication for pain control. However, the results of the pilot study cannot be generalized to the population of young adults practicing Pilates equipment, and therefore further studies with more representative samples are suggested.

Keywords: Physiotherapy; Low back pain; Pilates; Low back pain; Chronic pain.

¹Graduando em Fisioterapia pela Faculdade de Enfermagem Nova Esperança João Pessoa –PB.

E-mail: Rhaonlennon33@gmail.com

²Orientadora. Fisioterapeuta pela Universidade Estadual da Paraíba. Doutora em Modelos de Decisão em Saúde – UFPB. Docente da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança - Crefito 215918-F.

E-mail: eman_melo27@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

A lombalgia inespecífica é responsável por estar presente em mais de 90% dos pacientes que procuram a atenção primária à saúde¹. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), consiste em um dos problemas de saúde mais comuns, que causa impactos negativos na vida dos indivíduos: pessoais, sociais, ocupacionais e econômicos, atingindo cerca de 65% das pessoas anualmente^{1,2}.

A dor lombar inespecífica não possui causa definida. Contudo, especialistas acreditam que seja derivada de causas multifatoriais³. Fersum et al.⁴ e Ferrari et al.⁵ relatam que os fatores não específicos podem estar relacionados a alterações posturais e biomecânicas. Estudos mostram que atividades laborais que exijam levantamento de peso, empurrões ou puxões, especialmente quando a coluna é submetida ao estresse de torção ou vibração. Além disso, o estilo de vida, características sociodemográficas e físicas, ficar em uma posição estática ou até mesmo realizar atividades repetitivas e extenuantes podem levar à redução da flexibilidade e à alteração da postura que são prejudiciais à coluna vertebral lombar^{3,4,5}. O estresse diário, a ansiedade e a depressão também podem afetar o corpo causando tensões musculares⁶, o que acaba gerando as comorbidades relacionadas com a prevalência da dor lombar inespecífica em adultos jovens praticantes do método Pilates equipamento².

A persistência da dor lombar crônica inespecífica é frequente dentre a população brasileira e tem se relacionado a incapacidades funcionais, ao medo de se movimentar e à maior resistência para o retorno da prática de atividades físicas, problemas sociais e psicológicos^{7,8}. Indivíduos submetidos a exercícios terapêuticos, como tratamento conservador, têm apresentado melhora na dor lombar

crônica e resultados positivos na capacidade funcional e uma melhora na intensidade da dor⁹. Outros recursos que apresentam melhorias na dor lombar são as técnicas de quiropraxia e terapias manuais^{10,11}. Destacam-se a orientação prévia para cada paciente e a recomendação de exercícios, obedecendo à frequência, à duração, ao modo de aplicação e às cargas, de acordo com as necessidades de cada um, considerando que exercícios realizados de forma incorreta podem ser prejudiciais à saúde¹².

Outra estratégia para melhora da dor lombar é o método Pilates criado por Joseph Hubertus Pilates^{13,8}. Os exercícios aplicados nessa técnica podem promover melhoria na força, na respiração, na redução da dor, na saúde em geral, na flexibilidade, na postura e na coordenação. O método tem se difundido rapidamente, tornando-se cada vez mais apreciado por seus praticantes, sendo utilizado na promoção de saúde e na prevenção e tratamento de doenças; entre elas, está a dor lombar¹⁴.

Apesar de a pesquisa estar relacionada com o Pilates equipamento, esse método também pode ser aplicado em solo. Diaz et al.¹⁵ relatam em seu estudo que, com o Pilates equipamento, foram obtidas melhorias funcionais e em relação a dor, sugerindo que o *feedback* fornecido pelo equipamento poderia ajudar na interiorização dos princípios do Pilates. O exercício que se aplica no método Pilates equipamento pode ser eficaz na ativação do transversos abdominal, melhora da dor, função e cinesiofobia¹⁵.

Sobre a temática, é necessário que novas pesquisas sejam desenvolvidas, pois o método Pilates possibilita diversos benefícios e conhecimentos importantes que possibilitam a redução da dor lombar, como a sua prevenção e apresentando melhora nos referenciais biopsicossociais de saúde¹⁶, justificando a iniciativa dessa pesquisa. Assim, considerando que a dor lombar inespecífica vem se tornando cada vez mais comum na população que procura atendimento nas unidades de saúde e a importância do método Pilates no tratamento da dor, o objetivo deste estudo é analisar a prevalência de dor lombar inespecífica em adultos jovens praticantes do método Pilates equipamento.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo piloto, do tipo observacional, de corte transversal e caráter descritivo e abordagem quantitativa. A escolha do estudo piloto se justifica pela avaliação da viabilidade, tempo, custo e ocorrência de eventos adversos, relacionados à pesquisa e ao questionário¹⁷, como forma preliminar para analisar a prevalência da dor lombar em adultos jovens praticantes do método Pilates equipamento.

O recrutamento para acesso à pesquisa ocorreu por meios eletrônicos. Um formulário foi construído na plataforma *google forms* pelo pesquisador, sendo encaminhado via *link* para os participantes através de aplicativos de mensagem, *e-mail* e redes sociais, como *instagram* e

whatsapp. O formulário continha o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A) e os instrumentos de pesquisa. Foi entregue uma cópia via *e-mail*, de forma automática, de suas respostas, bem como do TCLE. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa das Faculdades de Enfermagem e Medicina Nova Esperança, sob número do CAAE: 50006521.7.0000.5179.

Ao aceitarem participar da pesquisa, a partir da leitura do TCLE e marcação da opção “Li e concordo com todos os termos presentes neste documento”, os participantes tiveram acesso e responderam aos instrumentos propostos. Para a coleta dos dados, foi utilizado um instrumento contendo características sociodemográficas, hábitos de vida, características clínicas e associadas ao método Pilates (APÊNDICE B). Também foi aplicada a Escala Visual Analógica (EVA) para reconhecimento de dor no atual momento¹⁸ (ANEXO A).

Critérios de inclusão: indivíduos de ambos os sexos, com faixa etária de 20 a 40 anos de idade (adultos Jovens) e que sejam praticantes de Pilates equipamento, com frequência semanal de pelo menos duas vezes, há pelo menos um mês. Critérios de exclusão: participantes com patologias ou especificidades associadas à dor lombar, como histórico de neoplasia, fratura em região lombar, cirurgia em região abdominal ou lombar, diabetes, espondilite anquilosante ou outras doenças autoimunes, espondiloses e doenças reumatológicas.

Foi realizado um cálculo a priori do tamanho da amostra se baseando no percentual da população brasileira que sofre por dor lombar anualmente ($P = 0,65$; poder = 0,95; $\alpha = 0,1$; $z_c = 1,96$), utilizando a fórmula $\alpha = ZC \sqrt{P(1 - P) / N}$ (formula para cálculo amostral). Foi estimado um mínimo de 88 sujeitos. De acordo com os valores de referências citados acima, utilizou-se uma margem de erro de 0,1. O valor (z_c) equivale à distribuição normal: valores de p tais que $P(0 < Z < z_c) = p$. O valor (P) adotado foi de 65%, considerando a população brasileira que sofre com dor lombar anualmente¹. De acordo com as dificuldades para coleta dos dados e com o período pandêmico presenciado, adotou-se um estudo piloto como forma preliminar, sendo esse de pequena escala, realizado para avaliar a viabilidade, tempo, custo da pesquisa, análise dos instrumentos utilizados, sendo adotado pelo menos 10% da amostra referente ao valor previsto¹⁷. Logo, foram elegíveis para o estudo 17 participantes.

Todos os dados foram processados e analisados utilizando o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS for Windows Versão 20.0). Portanto, para a identificação dos perfis dos pacientes, foi utilizada a estatística descritiva simples e os resultados foram apresentados por meio de tabelas.

3 RESULTADOS

Após as análises dos dados, foi observada uma prevalência da dor lombar em cerca de 88,8% da amostra. Desses, 100% não possuíam um diagnóstico clínico, observando-se também que 82,4% dos participantes da amostra possuíam dor lombar antes da prática do método Pilates; após a prática do método, eles relataram que a dor foi cessada entre 4 e 8 sessões. De acordo com os resultados da pesquisa, 52,9% dos participantes procuraram o Pilates devido à dor lombar.

Mais características dos participantes do estudo podem ser observadas na Tabela 1. Informações relacionadas aos hábitos de vida estão apresentadas na Tabela 2. Por fim, para mais características clínicas relacionadas à lombalgia e ao método Pilates, pode-se visualizar a Tabela 3.

Tabela 1 – Características sociodemográficas dos participantes do estudo piloto (n= 17). João Pessoa, Paraíba, Brasil, 2021.

| | n | % |
|---------------------------------|----|-------|
| Gênero | | |
| Masculino | 2 | 11,8 |
| Feminino | 15 | 88,2 |
| Cidades | | |
| João pessoa | 13 | 76,5 |
| Sapé | 1 | 5,9 |
| Aroeiras | 3 | 17,6 |
| Estado | | |
| Paraíba | 17 | 100,0 |
| Estado civil | | |
| Solteiro (A) | 12 | 70,6 |
| Casado (A) | 5 | 29,4 |
| Escolaridade | | |
| Médio completo | 1 | 5,9 |
| Superior incompleto | 8 | 47,1 |
| Superior completo | 8 | 47,1 |
| Índice de massa corporal | | |
| Abaixo do peso | 1 | 5,9 |
| Peso ideal | 13 | 76,4 |
| Acima do peso | 2 | 11,8 |
| Obesidade grau | 1 | 5,9 |

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Tabela 2 – Hábitos de vida dos participantes do estudo piloto (n= 17). João Pessoa, Paraíba, Brasil, 2021.

| | n | % |
|------------------------------|----|------|
| Consumo de bebidas | | |
| Não faço o uso | 9 | 52,9 |
| Raramente faço o uso | 3 | 17,6 |
| Às vezes, em eventos sociais | 4 | 23,5 |
| Frequentemente | 1 | 5,9 |
| Consumo de cigarros | | |
| Às vezes (uma vez ou outra) | 1 | 5,9 |
| Não realizo o consumo | 16 | 94,1 |

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Tabela 3 – Características clínicas da lombalgia e do Pilates (n= 17). João Pessoa, Paraíba, Brasil, 2021.

| | n | % |
|---|----|-------|
| Antes do Pilates possuía lombalgia | | |
| Sim | 14 | 82,4 |
| Não | 3 | 17,6 |
| A dor lombar cessou após | | |
| Não tive dor | 4 | 23,5 |
| Cessou após 4 sessões | 3 | 17,6 |
| Cessou entre 5 e 8 sessões | 7 | 41,1 |
| Cessou após 8 sessões | 3 | 17,6 |
| Lombalgia foi o motivo para a procura do Pilates | | |
| Sim | 9 | 52,9 |
| Não | 6 | 35,3 |
| Não tive dor | 2 | 11,8 |
| Quando foi o último episódio de lombalgia | | |
| Nos últimos 3 meses | 11 | 64,7 |
| Entre 3 e 6 meses | 1 | 5,9 |
| Há mais de 9 meses | 3 | 17,6 |
| Não tenho ou não tive dor lombar | 2 | 11,8 |
| Quanto tempo durou a última crise | | |
| Menos de 3 dias | 10 | 58,8 |
| Mais de 1 mês | 5 | 29,4 |
| Não tive crise; então, não tive dor | 2 | 11,8 |
| Faz o uso de medicamentos para lombalgia | | |
| Sim | 5 | 29,4 |
| Não | 12 | 70,6 |
| Prática Pilates equipamento | | |
| Sim | 17 | 100,0 |
| Prática método Pilates equipamento quantas vezes na semana | | |
| Duas vezes na semana | 16 | 94,1 |
| Três vezes na semana | 1 | 5,9 |
| Tempo que pratica o método Pilates | | |
| Entre 1 e 3 meses | 9 | 52,9 |
| Entre 3 e 6 meses | 3 | 17,6 |
| Entre 6 e 12 meses | 3 | 17,6 |
| Mais de 12 meses | 2 | 11,8 |

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

Quadro 1 - EVA (Escala Visual Analógica).

| Classificação da dor lombar no atual momento da pesquisa (n= 17). João pessoa, Paraíba, Brasil, 2021. | | |
|--|---|------|
| Dor nenhuma (0) | 7 | 41,2 |
| Leve (1-2) | 4 | 23,5 |
| Moderado (3-7) | 6 | 35,3 |

Fonte: Dados da pesquisa, 2021.

4 DISCUSSÃO

A maioria dos participantes do estudo é do gênero feminino, o que demonstra a dominância do gênero na prática do método Pilates equipamento. Acredita-se que a busca do método reflete nos maiores cuidados em saúde por esse público em todos os âmbitos¹⁹; além disso, desde a época de Joseph Pilates, criador do método, a maioria de seus alunos eram bailarinas^{8,13}.

Têm-se observado mudanças no perfil da mulher brasileira, de donas de casa a grandes empresárias, estando bem mais ativas economicamente e cuidando mais de si, ocupando cada vez mais o mercado de trabalho. Segundo dados do IBGE²⁰, cerca de 40% delas são responsáveis pelo sustento da família. Outro fator consiste em ideais de beleza feminino, em que estar ativo fisicamente é sinônimo de saúde e bem-estar, decaindo também na quantidade de filhos. Tendo em vista essas mudanças, o método Pilates tem sido bem mais apreciado e procurado, promovendo diversos benéficos a esse público, como: equilíbrio de corpo, da mente e espírito, condicionamento físico, fortalecimento dos músculos do corpo, emagrecimento, fortalecimento das musculaturas mais profundas, ajuda no tratamento da incontinência urinária, entre outros²¹.

Além disso, o método contribui para os aspectos funcionais, sociais, neurológicos, sem esquecer todos os benefícios oferecidos em uma época muito importante na vida de algumas mulheres: a gestação. Apesar de não terem sido incluídas mulheres gestantes neste estudo, uma vez que poderia ser um fator confundidor para a lombalgia, o Pilates vem sendo uma ótima indicação para essas mulheres em todo o seu período gestacional, sendo eficaz e seguro para aumentar a estabilização lombo-pélvica, reduzir a dor e a incapacidade, melhorar a mobilidade física e os problemas de sono em gestantes com lombalgia²².

Apesar de a pesquisa ser dissipada para toda Paraíba, prevaleceram participantes do município de João Pessoa. Contudo, a quantidade de pessoas que aceitou participar da pesquisa foi bem abaixo do previsto, apesar de ser uma cidade populosa e com grande quantidade de estúdios de Pilates. Esse estudo Piloto permitiu as seguintes reflexões: o que pode ter acontecido? Houve falha na divulgação? Seria a falta de interesse dessas pessoas em contribuir com a pesquisa? Uma vez que um *link* foi divulgado e enviado a diversos praticantes do Método, esses praticantes poderiam possuir o contato de outros praticantes, formando uma rede de contatos para a pesquisa. Esses aspectos servirão para reavaliar as estratégias de coleta de dados em uma pesquisa maior.

A região lombar é a que mais recebe carga entre as vértebras. Como consequência, é o segmento mais afetado da coluna vertebral. Essa região realiza grandes movimentos de flexão anterior e posterior, um bom movimento de lateralidade e poucos graus de rotação²³. Como relatam Fersum et al.⁴ e Ferrari et al.⁵, fatores para a lombalgia inespecífica podem estar relacionados a alterações posturais e biomecânicas, até quando a coluna é submetida a movimentos de torção ou vibração.

Algumas características sociodemográficas dos participantes, segundo os dados apresentados: escolaridade, estado civil e índice de massa corporal podem estar relacionados à questão da dor lombar. A partir do momento em que a coluna vertebral é submetida a alterações posturais e causas relacionadas à biomecânica – por exemplo, desequilíbrio muscular, fraqueza muscular, assim como a obesidade que pode gerar uma sobrecarga entre os discos vertebrais –, pode haver a dor lombar. O estudo apresentou apenas um indivíduo acima do peso, de acordo com o IMC. Contudo, mais de 76% da amostra se apresentou no peso ideal, sendo possível identificar que o IMC na amostra não foi determinante na dor lombar inespecífica.

Quanto aos hábitos de vida, levar um estilo de vida sedentário pode causar um aumento da dor lombar inespecífica²⁴. Contudo, a iniciativa pela prática do Pilates demonstra maior cuidado na saúde dos participantes, inclusive podendo estar relacionado a um maior nível de instrução, uma vez que a maior parte da amostra teve acesso ao nível superior. Apesar de haver apenas um participante que realiza o consumo de cigarro, a literatura também aponta que pessoas que faziam o consumo do cigarro possuíam maiores chances de possuir a dor lombar²⁵.

O estilo de vida, características sociodemográficas e físicas, quando se permanece em forma estática por muito tempo ou até mesmo ao realizar atividades repetitivas e extenuantes, podem levar à diminuição da flexibilidade, resultando em alterações posturais que são prejudiciais à coluna vertebral lombar^{3,4,5}.

Foi observado que 82,4% dos adultos jovens praticantes do método Pilates sentiam dor lombar antes da prática e 52,9% referiram que a dor lombar foi motivo para a procura do método Pilates, obtendo melhora na dor entre o intervalo de 4 e 8 sessões de acompanhamento. Contudo, 35,3% relataram que a lombalgia não foi motivo para a prática do Pilates e 11,8% não possuía dor alguma.

No estudo, 82,4% dos adultos jovens praticantes do método Pilates sentiam dor lombar antes da prática do Método e o maior percentual da última crise de dor de até 3 meses equivale à quase 70% da amostra. Apesar disso, foi identificado que 70,6% dos participantes não faziam o uso de medicamentos para dor lombar, implicando na procura pelo método como uma alternativa analgésica, uma vez que pode trazer menor risco à saúde, além de que o uso de medicamentos está associado a efeitos adversos²⁵. De acordo com o último dia de crise e os dias que começaram a realizar o método Pilates, observou-se que 52,9% da amostra procurou o método Pilates devido à dor

lombar e tiveram a dor cessada entre os períodos de 4 e 8 semanas, equivalente ao tempo de um a dois meses. Vale ressaltar que, para o método para ser mais eficiente e obter os resultados na melhoria da dor e manutenção da função, é esperado que o praticante o realize por, pelo menos, duas vezes durante a semana¹⁹.

Os resultados demonstram, portanto, uma prevalência de dor lombar. Contudo, com melhora no quadro algico com a realização do Pilates. Isso pode ser demonstrado a partir da escala EVA, utilizada para avaliar a dor lombar atual no momento da pesquisa, em que se destacou a ocorrência de nenhuma dor (41,2%), seguida de dor moderada (35,3%).

Os benefícios do Pilates na melhora da dor lombar, de acordo com seus princípios de respiração, concentração, centralização, controle, fluidez e precisão^{26,27}, podem ser justificados, dentre outros aspectos, pela ativação da musculatura estabilizadora da coluna vertebral, melhorando a mobilidade e o fortalecimento da coluna, de modo que é indicado não somente para quem apresenta dor, mas também para prevenção da lombalgia inespecífica⁸.

Pode-se dizer que exercícios baseados no método Pilates equipamento em relação à dor lombar promove benefícios²⁸. Contudo, é difícil avaliar a diferença em comparação com o Pilates solo, já que ambos os métodos são realizados de forma ativa, gerando ativação das musculaturas profundas da lombar de forma semelhante. Os dois métodos promovem melhora no tratamento da lombalgia crônica não específica, tendo resultados positivos na capacidade funcional dos indivíduos a partir da utilização de exercícios, como alongamento unipodal, supino pélvico, natação, alcance oposto de braço e perna, alongamento da coluna, serra, sereia, alongamento de perna dupla, cruzar, mergulho de cisne, torção de coluna, chute de perna, chute de perna dupla, ponte do ombro, círculo de uma perna, chute lateral^{7,19}.

O Pilates trabalha fortalecendo as musculaturas mais profundas e melhorando a mobilidade da coluna vertebral, implicando na redução ou cessação da dor^{7,19,28}. A prática do Pilates se mostra importante para o tratamento da dor lombar, independente da causa^{13,14}. É possível que, com a prática do Método, não somente ocorra a redução da sintomatologia na coluna, mas também a prevenção da mesma⁸, implicando na busca pelo método neste estudo independente da presença de dor lombar (35,3%).

A limitação deste estudo foi o reduzido tamanho da amostra, embora a coleta tenha ocorrido por meio digital. Além disso, observa-se uma escassez de estudos de prevalência de dor lombar em adultos jovens e de estudos que associem a busca exclusiva pelo método pilates equipamento, para um maior aprofundamento teórico na discussão.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o objetivo geral norteado neste estudo piloto, foi observada a prevalência da dor lombar em adultos jovens praticantes do método Pilates equipamento. Foi demonstrando que o método Pilates equipamento foi motivo para a procura em relação à dor lombar; após um período de um a dois meses, os praticantes obtiveram resultados de melhora em relação à lombalgia inespecífica. Contudo, uma parcela da amostra não relatou que a dor lombar foi motivo de busca para a prática do método Pilates, implicando na prática por saúde e prevenção.

A realização deste estudo piloto permitiu identificar dificuldades com a coleta dos dados e a disposição de questionamentos do instrumento utilizado. Permitiu-se reavaliar a metodologia, sobre abordagens e questionamentos que não influenciem o público à ocorrência da dor lombar. O fato da identificação da pesquisa como “Prevalência de dor lombar em praticantes do método Pilates equipamento” pode ter contribuído para a baixa adesão da amostra e influência da alta prevalência.

É preciso, portanto, uma organização metodológica para futuras investigações nessa área de investigação, com vistas à melhor verificação do comportamento de variáveis. Sugere-se também que ocorram mais investigações que abordem a prática do Pilates como forma preventiva, além de estudos de prevalência com um maior número de pessoas, gerando uma resposta mais representativa da população, tendo em vista que os resultados do estudo piloto não podem ser generalizados para a população de adultos jovens praticantes do Pilates equipamento.

REFERÊNCIAS

1. Nascimento, P. R. C, Costa, L. O. P. Prevalência da dor lombar no Brasil: uma revisão sistemática. **Cad. Saúde Pública**. 2015; 7 (1): 306-310.
2. Silva, P. H. B, Silva, D. F, Oliveira, J. K. S, Oliveira, F. B, et al. O efeito do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica: um estudo clínico, randomizado e controlado. **Brazilian Journal of Pain**. 2018; 1 (1): 8-21.
3. Silva, M. R, Ferretti, F, Lutinski, J. A, et al. Dor lombar, flexibilidade muscular e relação com o nível de atividade física de trabalhadores rurais. Saúde em Debate. **Centro Brasileiro de Estudos de Saúde**. 2017; 41 (112): 183-194.
4. Fersum, K. V, O'Sullivan, P, Skouen, J. S, Smith, A, Kvåle, A, et al. Eficácia da terapia cognitiva funcional baseada na classificação em pacientes com dor lombar crônica não específica: um ensaio clínico randomizado. **European Journal of Pain, Eur J Pain**. 2013, 17 (6): 916-28.
5. Ferrari, S, Manni, T, Bonetti, F, Villafañe, J. H, vanti, C, et al. Uma revisão da literatura de testes clínicos para instabilidade lombar na lombalgia: validade e aplicabilidade na prática clínica. **Chiropr Man Therap**, Departamento de Medicina Molecular. 2015; 23 (14): 2-12.
6. Ribeiro, R. P, Sadrez, J. A, Candotti, C. T, Vieira, A, et al. Relação entre a dor lombar crônica não específica coma a incapacidade, a postura estática e a flexibilidade. **Fisioterapia e pesquisa**. 2018; 25 (4): 425-31.
7. Valenza, M. C, Torres, J. R, Martos, I. C, et al . Resultados de um programa de exercícios de Pilates em pacientes com dor lombar crônica inespecífica: um ensaio clínico randomizado. **SAGE Journals**. 2016; 31 (6): 2-8.
8. Alves, M. C, Neto, R. J. S, Barbosa, R. I, Marcolino, A, M, kuriki, H. U, et al. Efeitos de um protocolo de Pilates em indivíduos com dor lombar inespecífica em comparação com indivíduos saudáveis: análise clínica e eletromiográfica. **Clinical Biomechanics**. 2019; 72: 172-8.
9. Owen, P. J, Miller, C. T, Mundell, N. L, Brisby, H, Bowe, S. J, Belavy, D. L, Tagliaferri, S.D, MVerswijveren, S. JJ, et al. Quais modos específicos de treinamento físico são mais eficazes para o tratamento da dor lombar? **Metaanálise de rede. Br J Sports Med**. 2020; 54: 1279-87.
10. Sharma, A, Alhamari, K, Ahmed, I, et al. Eficácia da terapia manual versus fisioterapia convencional na lombalgia crônica por espondilose lombar. Um estudo piloto. **Medical sciences**. 2015; 3 (3): 55-63.
11. Yeganeh, M, Baradarand, H. R, Qorbanic, M, Moradid, Y, Dastgirie, S, et al. A eficácia da acupuntura, acupressão e intervenções quiropráticas no tratamento da dor lombar crônica inespecífica no Irã: uma revisão sistemática e meta-análise. **Complementary Therapies in Clinical Practice**. 2016; 27: 11-18.
12. Lizier, D. T, Perez, M. V, Sakata, R. K, et al. Exercícios para Tratamento da Lombalgia Inespecífica Exercícios para Tratamento de Lombalgia Inespecífica. **Revista Brasileira de Anestesiologia**. 2011; 62 (6): 838-46.
13. Elik, M, Stachowiak, M. Z, Praga, K. Z. et al. Aplicação de exercícios à base de Pilates no tratamento de dor lombar crônica não específica: Estado da arte. **Postgraduate Medical Journal (PMJ)**. 2019; 1 (1): 1-5.

14. Pena, J, G, Chiapeta, A. Benefícios do pilates em pacientes com lombalgia. **Revista Científica Univiçosa**. 2015; 7 (1): 306-10.
15. Diaz, D. C, Bergamin, M, Gobbo, S, Martínez-Amat, A, Hita-Contreras, F, et al. Efeitos comparativos de 12 semanas de Pilates com equipamento e esteira em pacientes com dor lombar crônica na dor, função e ativação do transversos abdominal. Um ensaio clínico randomizado. **Complementary Therapies in Medicine**. 2021; 33: 72-77.
16. Silva, J. P, Moraleida, F. J, Felício, D. C, Queiroz, B. Z, Ferreira, M. L, Pereira, L. S. M, et al. Fatores biopsicossociais associados com a incapacidade em idosos com dor lombar aguda: estudo BACE-Brasil. **Ciência e saúde coletiva**. 2019; 24 (7): 2679-90.
17. Mitra, B, El-Menya, A, Mercie, E, Liew, K. S, Varma, D, Al-Hilli, S, Peralta, R, Al-Thani, H, Cameron, P. A, Fitzgerald, M. C, et al. Desobstrução clínica da coluna torácica e lombar: um estudo piloto. **ANZJSurg**. 2019:
18. Longen, W. C, Barcelos, L. P, Karkle, K, Schutz, F. S, Valvassori, S, Victor, E. G, Rohr, P, Madeira, K, et al. Avaliação da incapacidade e qualidade de vida de trabalhadores da produção de indústrias cerâmicas. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**. 2018; 16 (1): 8-10.
19. Lopes, S. Correia, C, Félix, G, Lopes, M, Cruz, A, Ribeiro, F, et al. Efeitos imediatos do exercício terapêutico baseado em Pilates no controle postural de jovens com lombalgia inespecífica: um ensaio clínico randomizado. **Complementary Therapies in Medicine**. 2017; 34: 104-10.
20. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Associação Paulista de Fundações. A tecnologia a serviço das mulheres empreendedoras nas favelas. Acesso em 27 de novembro de 2021. Disponível em: <http://www.apf.org.br/fundacoes/index.php/noticias/todas-as-noticias/3241-a-tecnologia-a-servico-das-mulheres-empreendedoras-nas-favelas.html>.
21. Sonmezer, Emel, Özköslü, Acar, M, Yosmaoğlu, Baran, H, et al. 'Os efeitos dos exercícios clínicos de Pilates na incapacidade funcional, dor, qualidade de vida e estabilização lombopélvica em mulheres grávidas com dor lombar: um estudo controlado randomizado'. **Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation**. 2021; 34 (1): 69-76.
22. Jennifer, J. F, Lindberg, L. D. Razões para o uso da contracepção: perspectivas das mulheres dos EUA que procuram atendimento em clínicas especializadas de planejamento familiar. **Contraception**. 2013; 87 (4): 465-72.
23. Meucci, R. D, Fassa, A. G, Faria, N. M. X, Fiori, N. S, Miranda, V. I, Resende, D, et al. Limitação no trabalho por dor lombar em fumicultores do Sul do Brasil. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**. 2014; 39 (129): 6-16.
24. Citko, A, Górski, S, Marcinowicz, L, Górski, A, et al. Estilo de vida sedentário e dor lombar inespecífica em pessoal médico no nordeste da Polônia. **BioMed Research International**. 2018; 1-9.
25. Maher, C, Underwood, M, Buchbinder, R, et al. Dor lombar inespecífica. **The Lancet**. 2016; 389 (16): 736-47.
26. Latey, P. O método pilates: história e filosofia. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**. 2001; 5 (4): 275-82.

27. Andrade, L. S, Mochizuki, L, Pires, F. O, Silva, R. A. S, Mota, Y. L, et al. A aplicação dos princípios do Pilates aumenta a ativação do músculo paravertebral. **Journal of Bodywork & Movement Therapies**. 2015; 19 (1): 62-66.
28. Luiz Jr, M. A, Costa, L. O. P, Fuhro, F. F, Manzoni, A. C. T, Oliveira, N. T. B, Cabral, C. M. N, et al. Eficácia do Mat Pilates ou exercícios de Pilates baseados em equipamento em pacientes com dor lombar crônica não específica: um ensaio clínico randomizado. **Physical Therapy**. 2014; 94 (5): 623-31.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

Prezado senhor (a)

Esta pesquisa é sobre lombalgia inespecífica e capacidade funcional, a qual está sendo desenvolvida pelo pesquisador Rhoan Lennon Dos Santos Romualdo, aluno do Curso de Fisioterapia das Faculdades nova esperança FACENE/FAMENE, sob a orientação da Prof. (a): Simoni Teixeira Bittar.

O objetivo do estudo é analisar a prevalência da dor lombar em adultos jovens praticante do método Pilates equipamento tendo como objetivos mais específicos investigar se a lombalgia foi motivo para a procura do Pilates equipamento, identificar as características da dor: intensidade e frequência, assim como também avaliar a capacidade funcional e sua relação com a intensidade da dor entre as pessoas com lombalgia inespecífica e praticantes de Pilates, contribuindo para a comunidade no tratamento e prevenção da dor lombar. Solicitamos a sua colaboração para a pesquisa que tem como primeira etapa a sua aceitação em participar da mesma, logo após irá responder de forma *on-line* o instrumento para avaliação da coluna lombar que foi criado pelo pesquisador responsável, seguindo com a aplicação do questionário Oswestry e da escala visual analógica EVA. Solicitamos, também, sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicá-lo em revistas científicas, deixando claro que terá toda confidencialidade dos dados pessoais e resultados quando ocorrer a publicação da pesquisa.

Os riscos a pesquisa estão relacionados à forma que será respondido o questionário *on-line*: o voluntário não saber interpretar o questionamento da pesquisa, que já está sendo de múltipla escolha com uma duração de até 5 minutos e o risco quanto ao sigilo das informações pessoais dos praticantes serem expostas, com isso os candidatos possuirão toda manutenção para a garantia e a privacidade dos dados durante todas as fases da pesquisa, fazendo com que os dados colhidos não sejam violados nem passados a terceiros. Para não haver exposição no instrumento de coleta de dados será feito uma categorização com os nomes dos sujeitos, não aparecendo nos arquivos digitalizados e sim um número inteiro natural (Fulano de tal será o numero 1). Analisando o fato da pandemia, os dados serão colhidos através de um questionário *on-line*, evitando o contato físico e reduzindo os riscos de contaminação pelo vírus da covid-19.

Deve ficar claro que há riscos inerentes a qualquer acesso à internet (vírus, hackers e etc). Para minimizar estes riscos, assegura-se que as informações não fornecidas pelo participante não serão acessadas pelo pesquisador. Todas as análises serão feitas de forma sigilosa em um ambiente restrito e apenas o pesquisador terá acesso aos resultados. Diante das limitações, o pesquisador estará utilizando antivírus e *firewall* atualizados, entretanto, caso ocorra alguma violação dos dados será feito um boletim de ocorrência em delegacia, para tomar todas as medidas cabíveis.

Já os benefícios da pesquisa estão relacionados a possibilitar uma maior compreensão das características sociodemográficas e clínicas de portadores de lombalgia crônica inespecífica, possibilitando um atendimento mais direcionado frente ao método Pilates e práticas preventivas, pois ao iniciar com a prática do método Pilates irá propor à praticante saúde em geral. Para participar deste estudo, não haverá nenhum custo para responder o questionário, nem receberá qualquer vantagem financeira. Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária, portanto, o praticante não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as respostas solicitadas pelo questionário. Caso decida não participar do estudo, não sofrerá nenhum dano ou prejuízo e terá a total liberdade para retirar-se sem penalização. O pesquisador estará à sua disposição para qualquer esclarecimento de forma *on-line*, que considere necessário em qualquer etapa do questionário.

¹ Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o Pesquisador: **Rhoan Lennon Dos Santos Romualdo**. Fone: (83) 98889-8932; E-mail: rhoanlennon33@gmail.com; **Orientadora: Simoni Teixeira Bittar**. Fone: (83) 981829597; E-mail: simonibittar@hotmail.com.

² Comitê de Ética em Pesquisa (CEP): O Comitê de Ética, de acordo com a Resolução CNS nº 466/2012, é um colegiado interdisciplinar e independente, de relevância pública, de caráter consultivo e educativo, criado para defender os direitos dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro dos padrões éticos. CEP FACENE/FAMENE - Av. Frei Galvão, 12 – Bairro Gramame - João Pessoa - Paraíba – Brasil, CEP: 58.067-695. Fone: +55 (83) 2106- 4790. Horário de atendimento (Segunda à Sexta das 08h às 17h). E-mail: cep@facene.com

Consentimento

Fui devidamente esclarecido(a) sobre a pesquisa, seus riscos e benefícios, os dados que serão coletados e procedimentos que serão realizados além da garantia de sigilo e de esclarecimentos sempre que necessário. Aceito participar voluntariamente e estou ciente que poderei retirar meu consentimento a qualquer momento sem prejuízos de qualquer natureza. Receberei uma via, por e-mail, deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e cópia das respostas por mim informadas. Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados.

OBS: Devido ao formato *on-line*, você só terá acesso à pesquisa (aos questionários), após a concordância com este termo.

Li e concordo com todos os termos presentes neste documento.

APÊNDICE B – INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO DA COLUNA LOMBAR

- **Aceita participar da pesquisa**
 - 1- Sim
 - 2- Não
 - **Sexo:**
 - 1- Masculino
 - 2- Feminino
 - **Cidades**
 - 1- João pessoa
 - 2- Sapé
 - 3- Aroeiras
 - **Estados**
 - 1- Paraíba
 - 2- Outros
 - **Estado Civil**
 - 1- Solteiro (a)
 - 2- Casado (a)
 - 3- Divorciado (a)
 - 4- Viúvo (a)
 - **Escolaridade:**
 - 1- Analfabeto (a)
 - 2- Fundamental incompleto
 - 3- Fundamental completo
 - 4- Médio incompleto
 - 5- Médio completo
 - 6- Superior incompleto
 - 7- Superior completo
 - **Peso aproximado:**
 - 1- 40 a 60 kg
 - 2- 61 a 70 kg
 - 3- 71 a 80 kg
 - 4- 81 a 90 kg
 - **Altura aproximada:**
 - 1- 1,55 cm a 1,65 cm
 - 2- 1,66 cm a 1,75 cm
 - 3- 1,76 cm a 1,85 cm
- ANTECEDENTES PESSOAIS**
- **Sente ou já sentiu dor lombar?**
 - 1- Sim
 - 2- Não
 - **Quando foi o último episódio de dor lombar?**
 - 1- Nos Últimos 3 meses
 - 2- Entre 3 e 6 meses
 - 3- Há mais de 6 meses
 - 4- Há mais de 9 meses
 - 5- Não tenho ou não tive dor lombar
 - **Quanto tempo durou a última crise?**
 - 1 - Menos de 3 dias
 - 2 - Mais de 1 mês
 - 3 - Mais de 3 meses
 - 4 - Menos de 6 meses
 - 5 - Não tive crise, então não tive dor
 - **Já fez uso de algum medicamento para dor lombar?**
 - 1- Sim
 - 2- Não
 - **Possui diagnóstico clínico de:**
 - 1- Fratura na coluna lombar
 - 2- Histórico de Neoplasia
 - 3- Cirurgia em região abdominal ou lombar
 - 4- Espondilite anquilosante
 - 5- Outras doenças autoimunes
 - 6- Outras doenças reumatológicas

- 7- Diabetes mellitus
- 8- Não possuo diagnóstico clínico

- **Consumo de bebidas alcólicas**

- 1- Não faço o uso
- 2- Raramente faço o uso
- 3- Às vezes, em eventos sociais
- 4- Frequentemente
- 5- Sempre (frequência diária)

- **Tabagismo**

- 1- Mais de um maço por dia
- 2- Mais de 10 maços por dia
- 3- Mais de uma carteira por dia
- 4- Mais de 7 carteiras por semana
- 5- Às vezes (uma vez ou outra)
- 6- Não realizo o consumo

Perguntas relacionadas ao Pilates

- **Prática o Pilates equipamento?**

- 1- Sim
- 2- Não

- **Prática o método Pilates quantas vezes na semana?**

- 1- Uma vez na semana
- 2- Duas vezes na semana
- 3- Três vezes na semana

- **Há quanto tempo realiza o método Pilates?**

- 1- Entre 1 e 3 meses
- 2- Entre 3 e 6 meses
- 3- Entre 6 e 12 meses
- 4- Mais de 12 meses

- **Antes do Pilates possuía algum tipo de dor da coluna lombar?**

- 1- Sim
- 2- Não

- **Por quanto tempo permaneceu com dor em região de coluna lombar durante a prática do método Pilates?**

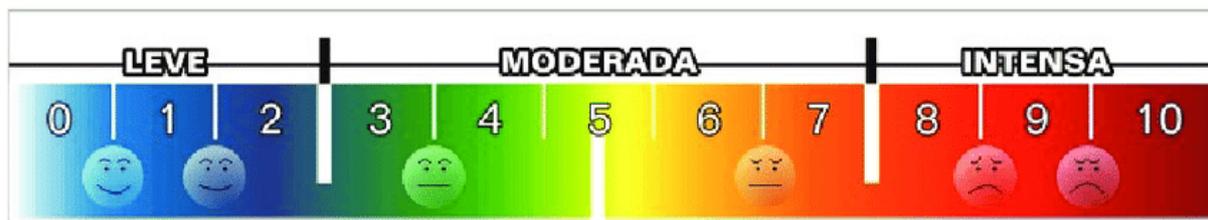
- 1- Cessou após 4 sessões
- 2- Cessou entre 5 e 8 sessões
- 3- Cessou após 8 sessões
- 4- Não tive dor, faço apenas por saúde

- **A dor em região de coluna lombar foi o motivo para a procura do Pilates equipamento?**

- 1- Sim
- 2- Não
- 3- Não tive dor

ANEXO A - AVALIAÇÃO DA ESCALA ANALÓGICA EVA

ESCALA ANALÓGICA EVA



Fonte: elaborado pelo pesquisador

Em uma escala de 0 a 10 onde 0 significa não está sentindo dor e 10 uma dor muito intensa descreva o nível da sua dor :

ANEXO B - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

ESCOLA DE ENFERMAGEM
NOVA ESPERANÇA LTDA

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: PREVALÊNCIA DA DOR LOMBAR EM ADULTOS JOVENS
PRATICANTES DO MÉTODO PILATES EQUIPAMENTO

Pesquisador: Simoni Teixeira Bittar

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 50006521.7.0000.5179

Instituição Proponente: Faculdade de Enfermagem e Medicina Nova Esperança/FACENE/PB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.970.834

Apresentação do Projeto:

Número do Parecer: 4.934.378

Protocolo do CEP n: 82/2021. 2ª Reunião Extraordinária DE 26/08/2021.

Projeto de Pesquisa apresentado a Faculdade de Enfermagem Nova Esperança, com requisitos de exigência parcial na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso I. Curso Superior de Fisioterapia.

As pendências apresentadas no parecer anterior foram:

São elas:

- Informar no TCLE e assegurar a confidencialidade dos dados quando da publicação dos resultados da pesquisa. Além de explicar e assegurar também que os dados dos pesquisados não serão violados, passados a terceiros, etc. Como preconiza o Ofício circular da CONEP de fevereiro de 2021 no item 1.2.1: Caberá ao pesquisador destacar, além dos riscos e benefícios relacionados com a participação na pesquisa, aqueles riscos característicos do ambiente virtual, meios eletrônicos, ou atividades não presenciais, em função das limitações das tecnologias utilizadas. Adicionalmente, devem ser informadas as limitações dos pesquisadores para assegurar total confidencialidade e potencial risco de sua violação.

| | |
|--|-------------------------------|
| Endereço: Avenida Frei Galvão, 12 | |
| Bairro: Gramame | CEP: 58.067-695 |
| UF: PB | Município: JOAO PESSOA |
| Telefon e: (83)2106-4790 | Fax: (83)2106-4777 |
| E-mail: cep@facene.com.br | |

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto apresenta bem estruturado e coerente cientificamente, mostrando relevância para a pesquisa, pois, com o aumento da dor lombar crônica na população adulto jovem, assim como em outras condições musculoesqueléticas, tem levado ao aumento da procura pelo método Pilates, uma vez que promove benefícios para coluna vertebral, com ganho de flexibilidade, força muscular e na melhora das algias, portanto justifica-se utilizar desse método para ativação da musculatura estabilizadora da coluna vertebral, com o método promover mudanças em seus hábitos posturais e sedentários, ajudando na prevenção das dores, promovendo saúde para os praticantes, contudo a diminuição de custos para saúde pública e para as empresas.

O(A) pesquisador(a) responsável atendeu as solicitações de alteração apontadas no Parecer Consubstanciado Número do Parecer: 4.934.378. Protocolo do CEP n: 82/2021. 2ª Reunião Extraordinária DE 26/08/2021.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Consideramos que os pesquisadores responsáveis atenderam todas as solicitações de alteração apontadas no Parecer Consubstanciado Número do Parecer: 4.934.378. Protocolo do CEP n: 82/2021. 2ª Reunião Extraordinária DE 26/08/2021.

Recomendações:

Por ocasião da elaboração do TCC:

- Revisar a estrutura observando as normas da ABNT 6022/2018;
- Revisar as Referências, observando as normas da ABNT/NBR 6023/2002;
- Rever o Novo Código de Ética dos Profissionais de Enfermagem, Res. 0564/2017 COFEN;
- Rever o português de acordo com as regras gramaticais vigentes, inclusive com o Novo Acordo Ortográfico Brasileiro.

ATENÇÃO:

Em caso de alteração do conteúdo do projeto comunicar em tempo real, através da plataforma Brasil, via EMENDA.

Ao término da pesquisa enviar ao CEP através da plataforma Brasil, via notificação, relatório final (modelo CEP) + TCC em PDF e declaração assinada pela direção que recebeu cópia com resultados da pesquisa, como preconiza a Res. 466/2012 MS/CNS e a Norma Operacional Nº 001/2013 MS/CNS.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Considerando que os pesquisadores responsáveis atenderam as pendências apontadas no Parecer Consubstanciado Número do Parecer: 4.934.378. Protocolo do CEP n: 82/2021. 2ª Reunião

Endereço: Avenida Frei Galvão, 12
Bairro: Gramame **CEP:** 58.067-695
UF: PB **Município:** JOAO PESSOA
Telefon e: (83)2106-4790 **Fax:** (83)2106-4777 **E-mail:** cep@facene.com.br

Extraordinária de 26/08/2021. Declaramos nesse sentido: Protocolo Aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Avaliamos, assim, o protocolo aprovado e sua execução ficará condicionada à emissão de Certidão Provisória por este CEP anexado na Plataforma e Ofício da Coordenação do Curso, comunicando a apreciação ética da pesquisa e solicitando o agendamento da coleta de dados.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

| Tipo Documento | Arquivo | Postagem | Autor | Situação |
|---|---|------------------------|------------------------|----------|
| Informações Básicas do Projeto | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1795207.pdf | 02/09/2021 16:00:10 | | Aceito |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | TCLE_RHOAN.pdf | 02/09/2021 15:57:40 | Simoni Teixeira Bittar | Aceito |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador | PROJETOTCC_AJUSTADO_RHOAN.pdf | 02/09/2021 15:57:04 | Simoni Teixeira Bittar | Aceito |
| Folha de Rosto | Folha_Rosto.pdf | 21/07/2021 20:53:22 | Simoni Teixeira Bittar | Aceito |
| Outros | Declaracao_Compromisso_Pesquisa.pdf | 18/07/2021 20:12:26 | Simoni Teixeira Bittar | Aceito |

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JOAO PESSOA, 13 de Setembro de 2021

Assinado por:

Maria do Socorro Gadelha Nóbrega
 (Coordenador(a))

Endereço: Avenida Frei Galvão, 12
Bairro: Gramame **CEP:** 58.067-695
UF: PB **Município:** JOAO PESSOA
Telefon e: (83)2106-4790 **Fax:** (83)2106-4777 **E-mail:** cep@facene.com.br

