LUMEN ET VIRTUS
ISSN: 2177-2789

NOVO PARADIGMA DO MANEJO DA DOR LOMBAR NA ATENÇAO PRIMÁRIA A SAÚDE: PLANEJAMENTO E RESOLUTIVIDADE

NEW PARADIGM FOR MANAGEMENT OF LOW BACK PAIN IN PRIMARY HEALTH CARE: PLANNING AND RESOLVING

NUEVO PARADIGMA PARA EL MANEJO DEL DOLOR LUMBAR EN ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD: PLANIFICACIÓN Y RESOLUCIÓN

https://doi.org/10.56238/levv16n50-066

Data de submissão: 18/06/2025 **Data de publicação:** 18/07/2025

Josilene Souza Conceição Kaminski
Doutora em Administração e Gestão da Saúde Pública
Instituição: Universidad Columbia Del Paraguai de Assunção
Endereço: Santa Catarina, Brasil
Orcid: https://orcid.org/0000-0003-3831620
E-mail: josilenesouzaconceicao@gmail.com

Aline Moreira
Doutora em Educação
Instituição: Universidade Columbia Del Paraguai de Assunção

Viviane Jacintha Bolfe Azzi
Doutora, coordenadora e professora
Instituição: Universidade do Oeste de Santa Catarina - UNOESC
Endereço: Santa Catarina, Brasil
Orcid: https://orcid.org/0000-0002-9242-8359
E-mail: viviane.azzi@unoesc.edu.br

RESUMO

Introdução: O levantamento epidemiológico das condições de saúde mais prevalente na atenção primária à saúde possibilita o melhor direcionamento de recursos e o desenvolvimento de programas de saúde. Evidenciou-se por meio da análise de dados em prontuários de oito anos de atendimentos na atenção básica de saúde, que as afecções da coluna vertebral apresentam a maior prevalência e vem se repetindo anualmente. Dentre tais afecções a lombalgia apresentou a maior proporção, representando 63% do total das afecções vertebrais. A fim de possibilitar uma mudança de paradigma de tratamentos vigentes para esta condição, visando uma resolução mais efetiva e eficaz, foi ofertado o Método Pilates para pacientes com lombalgia na atenção primária de saúde no município de São Miguel da Boa Vista, Santa Catarina. Sabe-se que o Método Pilates preconiza a melhoria das relações musculares agonista e antagonista, favorecendo o trabalho dos músculos estabilizadores, prevenindo e tratando diversos distúrbios ao nível da coluna lombar. Objetivo: Avaliar a efetividade do Método Pilates no tratamento de pacientes com lombalgia em São Miguel da Boa Vista, Santa Catarina. Metodologia: Trata-se de uma pesquisa de campo, quantitativa, método estudo de caso, transversal, exploratória e descritiva. O lócus da pesquisa foi a Unidade Básica e Academia de Saúde de São Miguel da Boa Vista. A amostra envolveu pacientes diagnosticados com lombalgia, que passaram por uma avaliação com a

fisioterapeuta, e posteriormente foram encaminhados para o Pilates. O Pilates foi aplicado em 10 grupos com 6 pacientes cada. Inicialmente e após 3 meses de tratamento foram aplicados três instrumentos de análise e medida, a Escala Visual Analógica (EVA) de dor, o Questionário Oswestry Low Back Pain Disability (QO) e a Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida - SF-36. Resultados: Obteve-se diferença estatisticamente significativa da dor, da incapacidade e qualidade de vida de indivíduos que sofrem de lombalgia após o tratamento com o método Pilates. Conclusão: O método Pilates destaca como uma intervenção terapêutica eficaz no tratamento de pacientes com lombalgia, proporcionando redução da dor, melhora da qualidade de vida e redução das incapacidades associada à dor lombar.

Palavras-chave: Dor Lombar. Atenção Primária à Saúde. Pilates. Sistema Único de Saúde.

ABSTRACT

Introduction: Epidemiological surveys of the most prevalent health conditions in primary care enable better resource allocation and the development of health programs. Analysis of data from eight years of primary care records revealed that spinal disorders are the most prevalent and have been recurring annually. Among these conditions, low back pain had the largest proportion, accounting for 63% of all spinal disorders. To enable a paradigm shift in current treatments for this condition, aiming for a more effective and efficient resolution, the Pilates Method was offered to patients with low back pain in primary care in the municipality of São Miguel da Boa Vista, Santa Catarina. The Pilates Method is known to improve agonist and antagonist muscle relationships, favoring the work of stabilizing muscles, preventing and treating various disorders of the lumbar spine. Objective: To evaluate the effectiveness of the Pilates method in treating patients with low back pain in São Miguel da Boa Vista, Santa Catarina. Methodology: This is a quantitative, case study, cross-sectional, exploratory, and descriptive field study. The research locus was the Basic Unit and Health Academy of São Miguel da Boa Vista. The sample included patients diagnosed with low back pain, who underwent an evaluation with a physiotherapist and were subsequently referred for Pilates. Pilates was administered to 10 groups of six patients each. Initially and after three months of treatment, three analytical and measurement instruments were administered: the Visual Analog Scale (VAS) for pain, the Oswestry Low Back Pain Disability (OQ) Questionnaire, and the Brazilian Version of the Quality of Life Questionnaire (SF-36). Results: Statistically significant differences in pain, disability, and quality of life were observed among individuals with low back pain after treatment with the Pilates method. Conclusion: The Pilates method stands out as an effective therapeutic intervention in the treatment of patients with low back pain, providing pain reduction, improved quality of life, and reduced disabilities associated with low back pain.

Keywords: Low Back Pain. Primary Health Care. Pilates. Unified Health System.

RESUMEN

Introducción: Las encuestas epidemiológicas sobre las afecciones de salud más prevalentes en atención primaria permiten una mejor asignación de recursos y el desarrollo de programas de salud. El análisis de datos de ocho años de registros de atención primaria reveló que los trastornos de la columna vertebral son los más prevalentes y han presentado recurrencias anuales. Entre estas afecciones, la lumbalgia fue la más frecuente, representando el 63% de todos los trastornos de la columna vertebral. Para impulsar un cambio de paradigma en los tratamientos actuales para esta afección, buscando una resolución más eficaz y eficiente, se ofreció el Método Pilates a pacientes con lumbalgia en atención primaria en el municipio de São Miguel da Boa Vista, Santa Catarina. Se sabe que el Método Pilates mejora las relaciones musculares agonistas y antagonistas, favoreciendo el trabajo de los músculos estabilizadores, previniendo y tratando diversos trastornos de la columna lumbar. Objetivo: Evaluar la eficacia del Método Pilates en el tratamiento de pacientes con lumbalgia en São Miguel da Boa Vista, Santa Catarina. Metodología: Se trata de un estudio de campo cuantitativo, transversal, exploratorio y descriptivo. El estudio se realizó en la Unidad Básica y Academia de Salud de São Miguel da Boa Vista. La muestra incluyó pacientes con diagnóstico de lumbalgia, quienes fueron evaluados por un

fisioterapeuta y posteriormente derivados a Pilates. Se administró Pilates a 10 grupos de seis pacientes cada uno. Inicialmente y después de tres meses de tratamiento, se administraron tres instrumentos de análisis y medición: la Escala Visual Analógica (EVA) para el dolor, el Cuestionario de Discapacidad por Dolor Lumbar de Oswestry (OQ) y la Versión Brasileña del Cuestionario de Calidad de Vida (SF-36). Resultados: Se observaron diferencias estadísticamente significativas en el dolor, la discapacidad y la calidad de vida entre las personas con lumbalgia tras el tratamiento con el método Pilates. Conclusión: El método Pilates se destaca como una intervención terapéutica eficaz en el tratamiento de pacientes con lumbalgia, proporcionando reducción del dolor, mejora de la calidad de vida y reducción de las discapacidades asociadas con la lumbalgia.

Palabras clave: Lumbalgia. Atención Primaria de Salud. Pilates. Sistema Único de Salud.

1 INTRODUÇÃO

O levantamento epidemiológico e o diagnóstico situacional desempenham um papel fundamental nas estratégias de Saúde da Família, fornecendo as bases necessárias para a prestação de cuidados de saúde eficazes e direcionados. Com base nas informações dos dados epidemiológicos, a União, os Estados e os Municípios podem definir ações estratégicas a serem implementadas e embasar políticas públicas de saúde de acordo com o perfil de cada população. Assim, os gestores podem dar prioridade para aquelas ações que vão ser mais efetivas no enfrentamento das doenças (BRASIL, 2023).

Um levantamento de dados sócio demográficos e clínicos de todos os atendimentos, condições de saúde mais prevalentes, avaliação do prognóstico e resolutividade, envolvendo oito anos de atendimentos na atenção básica à saúde em um pequeno município de Santa Catarina, evidenciou que dentre os diagnósticos clínicos encaminhados, 34% dos pacientes tinham afecções relacionadas à coluna vertebral, 14% eram pós operatórios diversos e 30% dos pacientes tinha diagnósticos diversos, como artralgias, problemas respiratórios, dentre outros. Dentre os casos de pacientes com problemas de coluna, 63% apresentavam lombalgia (KAMINSKI; AZZI; CARVALHO, 2023).

A lombalgia constitui um grande problema de saúde pública, com uma estimativa global de prevalência ao longo da vida de 70-85% (KEBEDE; ABEBE; WOLDIE; YENIT, 2019), sendo considerada a principal causa global de incapacidade e absenteísmo no trabalho, ocasiona perda de produçam, elevados gastos socioeconômicos e aposentadorias prematuras (HARTVIGSEN; HANCOCK; KONGSTED; LOUW *et al.*, 2018; PETREçA; SANDRESCHI; RODRIGUES; KOASKI *et al.*, 2017; RODRIGUES; OLIVEIRA; FERNANDES; TELES *et al.*, 2019).

O segundo motivo mais prevalente de consultas com o médico da família é a lombalgia (GONZALEZ MAZA; MOSCOSO LóPEZ; RAMíREZ ELIZALDE; ABDO ANDRADE, 2010). Segundo um levantamento recente do Ministério do Trabalho e Previdência Social, que analisou o ranking dos 5 pedidos de auxílio doença mais prevalentes, identificou que intercorrências relacionadas a coluna lombar estavam presentes em 3 das 5 condições (ECONOMIA, 2020), sendo até mais predominante do que os auxílios devido as infecções pelo coronavírus.

Apesar dos esforços da atenção primária em saúde, a constância da alta prevalência da lombalgia anualmente, ocasionando um ônus socioeconômico cada vez maior em todo o mundo e a não obtenção de mudanças significativas quanto à resolutividade efetiva, tem ocasionado uma grande preocupação para a saúde pública.

Sendo assim, após realizar o estudo do diagnóstico situacional, com apoio da gestão pública, a fim de possibilitar uma mudança de paradigma, com a possibilidade um diagnóstico situacional diferente do vigente, visando uma resolução mais efetiva e eficaz, buscou-se implantar o Método Pilates para pacientes com lombalgia na Atenção Primária à Saúde. No entanto, a avaliação continuada

das políticas públicas de saúde deve ser continuada. Assim, este estudo objetivou avaliar a efetividade do Método Pilates no tratamento de pacientes com lombalgia em São Miguel da Boa Vista - Santa Catarina.

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO DE PESQUISA

Caracteriza-se por ser uma pesquisa de campo, quantitativa, método estudo de caso, transversal, exploratória e descritiva.

2.2 LOCAL DA PESQUISA

O lócus da pesquisa compreendeu a Unidade de Saúde Romano Cassol e Academia de Saúde de Sam Miguel da Boa Vista - Santa Catarina

2.3 UNIVERSO E POPULAÇÃO

Paciente que foram encaminhados para o setor de fisioterapia da Unidade de Saúde Romano Cassol devido ao quadro álgico de lombalgia, ou que apresentaram o diagnóstico clínico constando lombalgia.

2.4 AMOSTRA

2.4.1 Critérios de inclusão

Foram incluídos pacientes com quadro álgico lombar, independente do tempo de duração da sintomatologia, motivados pelas retrações/encurtamento das cadeias musculares, déficit de força muscular da musculatura flexora e extensora do tronco, hipomobilidade ou hipermobilidade lombar. Assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

2.4.2 Critérios de exclusão

Foram excluídos pacientes com contra-indicações para a prática do método Pilates, que incluem certas condições médicas e fatores individuais que devem ser considerados antes de iniciar um programa de exercícios Pilates. Essas contra-indicações devem ser avaliadas por um profissional de saúde qualificado. Algumas condições gerais que podem representar contra indicações incluem problemas cardíacos graves, hipertensão não controlada, lesões agudas nas costas ou no pescoço, osteoporose avançada, gravidez de alto risco, entre outras. Outras exclusões incluíram pacientes com diagnóstico médico de radiculopatias, que apresentavam indicação de cirurgia de coluna, deformidades estruturais como as espondilolistese, tomografia computadorizada (TC) ou ressonância nuclear

magnética (RNM) documentando hérnia de disco classificada como sequestro, artrite reumatoide ou outro tipo de reumatismo. As contra indicações foram baseadas no estudo de Bolina, et al. (2018).

2.5 INSTRUMENTOS

Os participantes responderam a uma ficha de identificação, os Questionários *Oswestry Low Back Pain Disability (QO)* e o SF-36 ou Short Form 36 e a Escala Visual Analógica da dor (EVA).

O Questionário Oswestry de Incapacidade por Dor Lombar é uma ferramenta extremamente específica e utilizada para avaliar a incapacidade e a qualidade de vida de indivíduos que sofrem de lombalgia. Este questionário é composto por 10 tópicos que abordam atividades diárias comuns, como caminhar, levantar objetos e realizar tarefas domésticas, e permite que os pacientes expressem o impacto de suas atividades cotidianas. Sua simplicidade e eficácia o tornão importante tanto na prática clínica quanto na pesquisa, fornecendo uma medida quantitativa da incapacidade lombar que ajuda a orientar o tratamento e avaliar os resultados. Sua praticidade clínica é bem documentada e respaldada pela literatura científica, tornando-o um instrumento confiável na avaliação de pacientes com lombalgia (FAIRBANK; PYNSENT, 2000).

O questionário SF-36, ou Short Form 36, é uma ferramenta amplamente utilizada na área da saúde e pesquisa clínica para avaliar a qualidade de vida relacionada à saúde. Composto por 36 perguntas, o SF-36 abrange oito domínios distintos, incluindo aspectos físicos, emocionais, sociais e mentais da saúde, fornecendo uma medida abrangente e multidimensional do estado de saúde percebido pelo paciente. A ampla utilização do SF-36 deve-se em parte à sua confiabilidade, validade e sensibilidade, o que o torna um instrumento confiável para avaliar o impacto das intervenções de saúde e monitorar a evolução do bem-estar dos pacientes (CICONELLI, 1997).

A Escala Visual Analógica (EVA) é uma ferramenta amplamente utilizada para a avaliação subjetiva da intensidade da dor e de diversos outros sintomas, bem como para mensurar aspectos emocionais, como a ansiedade ou a satisfaçam do paciente. Ela consiste em uma linha reta, geralmente de 10 centímetros, na qual o paciente indica o nível de intensidade de um sintoma, fazendo uma marcação em algum ponto ao longo dessa linha, onde a extremidade esquerda representa "nenhuma dor" ou "ausência do sintoma" e a extremidade direita representa "dor insuportável" ou "sintoma muito intenso". A EVA é uma ferramenta simples e eficaz para a comunicação entre pacientes e profissionais de saúde, permitindo uma avaliação rápida e quantitativa da percepção subjetiva do paciente. Sua ampla acessibilidade na prática clínica e pesquisa é evidenciada pela sua utilização frequente em estudos científicos e na rotina de atendimento médico (HUSKISSON, 1974).

2.6 COLETA DE DADOS

Inicialmente fez-se contato com a Unidade de Saúde Romano Cassol do município de São Miguel da Boa Vista, Santa Catarina e determinado o fluxo de encaminhamento para o Método Pilates. Os pacientes foram previamente avaliados pela fisioterapeuta e caso não apresentassem nenhuma contra indicação quanto a realização do método Pilates, foram encaminhados para os grupos do método Pilates. Cada grupo iniciou e terminou todos juntos, completando o tratamento de três meses.

Este estudo garantiu os princípios éticos no desenvolvimento de atividade com seres humanos respeitando às Diretrizes e Normas da Resolução 466/CNS/2012, do Conselho Nacional de Saúde, que ressaltam a necessidade de revisam ética e científica das pesquisas envolvendo seres humanos, visando preservar a dignidade, os direitos, a segurança e o bem-estar do sujeito da pesquisa.

Foi autorizado pela secretária de saúde do município de Sam Miguel da Boa Vista, Santa Catarina. Após consentimentos da realização desta pesquisa, o projeto foi encaminhado para a Plataforma Brasil para aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa, obtendo parecer de aprovação n° 6.585.499.

Os pacientes que aceitarem participar deste tratamento assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e posteriormente responderam a ficha de identificação (dados sócio demográficos e clínicos) e os instrumentos de análise e medida (dois questionários, o QO e o SF-36/ Short Form 36 e a EVA. Tais instrumentos foram reaplicados após 3 meses de tratamento com o método Pilates.

Como formas de aquecimento foram realizados exercícios globais. O programa de exercícios contidos no método Pilates no solo apresenta um protocolo único, ou seja, não será seguida uma sequência fixa e ordenada dos exercícios. Em todas as sessões foram aplicados os seis princípios do método Pilates. O programa seguirá a seguinte estrutura: execução da respiração com a ativação dos músculos multífidos e transverso abdominal; série de exercícios estabilizadores da coluna e quadril; exercícios de consciência corporal inclusive com orientações para organização de coluna cervical, torácica e escápulas; exercícios de mobilidade segmentar da coluna; treino de assoalho pélvico; alongamentos passivos e/ou ativos dos grupos musculares mais trabalhados ou sobrecarregados; relaxamento corporal com imagens visuais e breve massagem em regiam dorsal do tronco.

As sessões do método Pilates foram elaboradas e aplicadas por uma profissional fisioterapeuta qualificada no método *Pilates*®, durante 3 meses, 2 vezes por semana, totalizando 25 sessões.

2.7 ANÁLISE DA COLETA DE DADOS

Inicialmente foi aplicado o teste de normalidade (Shapiro-Wilk). Posteriormente, como a maioria dos dados eram não normalizados, foi aplicando o teste de Wilcoxon para comparar os dados pré e pós intervenção. Foram realizadas comparações entre as avaliações (pré x pós intervenção). Utilizou-se o nível de significância $p < 0,05$.

Os dados quantitativos obtidos por meio da ficha de identificação e pontuações nos questionários foram analisados por meio de estatística descritiva (média, desvio padrão da média, valores mínimos e máximos, frequências e proporções expressas como porcentagens).

O procedimento metodológico para analisar os dados do SF-36 foi: inicialmente, foram somados os pontos de todas as sessões (como foram 10 sessões e em cada sessão o maior escore foi 5, a maior pontuação que pode ser obtida em cada questionário foi 10 x 5 = 50 pontos, representando 100%). Em seguida, com a soma de todos os pontos de cada questionário foi feita a porcentagem desta soma, ou seja, total de pontos x 100 ÷ 50. Quanto maior a porcentagem obtida, pior é o estado de saúde da coluna do participante. Outro indicador importante obtido com este questionário foi a possibilidade de identificar com confiança de até 90% o estado clínico da coluna lombar.

Em relação à classificação quanto ao grau de inabilidade foi utilizado como referência: 0 a 20% (incapacidade mínima), 21 a 40% (incapacidade moderada), 41 a 60% (incapacidade grave ou intensa), 61 a 80% (incapacidade severa) e 81 a 100% (inválido). Quanto à interpretação dos resultados (incapacidades) após o tratamento teve-se como referência: 0% a 20% (excelente), 21% a 40% (bom), 41% a 60% (inalterado) e > 60% (piora).

3 RESULTADOS

Iniciou-se o tratamento com o método Pilates com 60 pacientes com lombalgia. 40 pacientes finalizaram o tratamento. A maioria dos pacientes era do gênero feminino (91,2%), agricultoras/donas de casa, com faixa etária entre 31 e 69 anos.

Houve diferença estatisticamente significativa da dor ($p < 0.0001$) analisada por meio da EVA, havendo redução de 8 para 4 na EVA, após o tratamento com o Pilates. Gráfico 1.

Obteve-se diferença estatisticamente significativa da incapacidade de indivíduos que sofrem de lombalgia ($p = 0,0133$) avaliada por meio do questionário *Oswestry Low Back Pain Disability.* De acordo com à classificação quanto ao grau de inabilidade, houve redução do Índice de Oswestry de 33,3% para 28,1%. Gráfico 2.

Por meio do Questionário SF-36 obteve-se diferença estatisticamente significativa na avaliação geral que envolve todos os domínios avaliados ($p = 0,0003$). Analisando cada domínio deste questionário separadamente, obteve-se diferença estatisticamente significativa na Capacidade Funcional ($p = 0,0127$), Aspecto Físico ($p = 0,0038$), Dor ($p = 0,0062$), Estado Geral de Saúde ($p = 0,0263$), Vitalidade ($p = 0,0073$), Aspectos Emocionais ($p = 0,0333$) e Estado Comparado de Saúde ($p = 0.0005$). Os únicos dois domínios que não se obteve resultado significativo foram os Aspectos Sociais ($p = 0,1020$) e Saúde mental ($p = 0,0906$). Gráfico 3.

4 DISCUSSÃO

A Atenção Primária em Saúde (APS) constitui a porta de entrada dos usuários no sistema de saúde brasileiro (BRASIL, 2012). A APS é responsável por atender a maior parte dos problemas de saúde da população, com resolutividade que pode chegar a 80% (GIOVANELLA; MENDONçA, 2012; STARFIELD, 1998). No entanto, a dor lombar é uma das principais causas de procura por atendimento nas unidades de saúde em todo o mundo, incluindo o Brasil.

Em 2020, a DL afetou 619 milhões de pessoas em todo o mundo, e projeta-se que esse número chegue a 843 milhões até 2050. A taxa global padronizada por idade de anos vividos com incapacidade foi de 832 por 100.000 habitantes. O aumento da prevalência é impulsionado principalmente pelo crescimento e envelhecimento da população (COLLABORATORS, 2023).

Em Santa Catarina, os registros ambulatoriais do Sistema de Informação Ambulatorial do SUS (SIA/SUS) apontam que a dor lombar é um dos principais motivos de consultas médicas por causas não traumáticas na atenção primária (BRASIL., 2023). No contexto brasileiro, estima-se que 34,3 milhões de pessoas com 18 anos ou mais tenham problema crônico de coluna, somando cerca de 21,6% da amostra populacional, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) realizada em 2019 (IBGE, 2020). De acordo com o Tribunal Superior do Trabalho cerca de 6 milhões de brasileiros têm hérnia de disco lombar, e um levantamento de 2020 do Ministério do Trabalho e Previdência Social, que analisou o ranking dos 5 pedidos de auxílio doença mais prevalentes, identificou que intercorrências relacionadas a coluna lombar estavam presentes em 3 das 5 condições (FERNANDES; SCHETTINI; SANTOS; COSTANZI5, 2020).

A dor lombar apresenta alta prevalência e ocasiona um significativo impacto econômico e social, representando uma das principais causas de afastamento do trabalho e aposentadoria por invalidez no Brasil. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 80% das pessoas terão pelo menos um episódio de dor lombar ao longo da vida, e aproximadamente 20% desenvolverão formas crônicas da condição (WORLD; ORGANIZATION, 2023). Sendo assim, a APS desempenha papel crucial na prevenção da cronificação da dor lombar por meio de ações educativas e reabilitadoras.

Devido à alta prevalência da DL anualmente, presume-se que a população busque os serviços de saúde com maior frequência, o que acarretará a sobrecarga das redes de atendimento (COLLABORATORS, 2023). Portanto, os desafios consistem na obtenção urgente de tratamentos mais resolutivos para esta condição de saúde, já que, não adianta o SUS ser universal, igualitário, integral, descentralizado e regionalizado, se não houver resolubilidade efetiva.

Buscando mudar o paradigma desta condição de saúde, muitos profissionais têm indicado como tratamento conservador o método Pilates. O Pilates tem se destacado como uma intervenção terapêutica eficaz no tratamento de pacientes que sofrem de dor nas costas, incluindo os pacientes com lombalgia. Diversos estudos têm demonstrado a eficácia do método Pilates no tratamento da dor

lombar crônica (CONCEIçãO; MERGENER, 2012; FERNáNDEZ-RODRíGUEZ; ÁLVAREZ-BUENO; CAVERO-REDONDO; TORRES-COSTOSO *et al.*, 2022; SILVA; SILVA; OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2018).

A utilização da EVA constituiu um instrumento de avaliação confiável na mensuração da evolução clínica dos pacientes, sendo utilizada por diversos ensaios clínicos. Neste estudo, o tratamento dos pacientes com dor lombar por meio do método Pilates mostrou ser efetivo na redução da dor, avaliada por meio da EVA. Resultados similares foram encontrados em estudos anteriores no qual pacientes com lombalgia crônica que participaram de um programa de Pilates durante 8 semanas apresentaram redução significativa nos escores de dor pela EVA, de uma média inicial de 6,3 para 2,8 após a intervenção, evidenciando melhora clínica relevante (VALENZA; RODRíGUEZ-TORRES; CABRERA-MARTOS; DíAZ-PELEGRINA *et al.*, 2017). Em outro estudo, houve melhora significativa da dor, demonstrada pela EVA que, inicialmente, apresentava média de 7 e após 3 meses de tratamento, diminuiu para 1,7 (CONCEIçãO; MERGENER, 2012).

Outro estudo evidenciou que após 12 semanas de intervenção, os participantes que realizaram Pilates mostraram redução estatisticamente significativa na intensidade da dor, conforme medido pela EVA, em comparação ao grupo controle que não realizou exercícios. Além disso, observou-se melhora na estabilidade do tronco e na percepção funcional, reforçando o potencial do método como tratamento não farmacológico para lombalgia (CRUZ-DíAZ; ROMEU; VELASCO-GONZáLEZ; MARTíNEZ-AMAT *et al.*, 2018).

No Brasil, um recente estudo avaliou 30 pacientes com dor lombar crônica antes e após 10 sessões de Pilates solo. Os resultados indicaram redução média de 40% na pontuação da EVA, além de melhora na flexibilidade e na qualidade de vida percebida pelos participantes. Os autores destacam que o fortalecimento do core e a ênfase na respiração e alinhamento postural durante os exercícios são os principais fatores que contribuem para o alívio da dor lombar (SILVA; SILVA; OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2018).

Outro instrumento muito utilizado para avaliar o grau de incapacidade funcional relacionada à dor lombar crônica é o Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire. No presente estudo, obteve-melhora das incapacidades de indivíduos que sofrem de lombalgia utilizando como tratamento o método Pilates. Em relação a referência adotada na análise dos dados para o Questionário ODI obteve-se com o tratamento utilizando o Pilates que os pacientes ficaram classificados quanto a incapacidades no nível bom. Este é um resultado muito expressivo frente ao pouco tempo de tratamento. Torna-se cabível afirmar que com um tratamento mais longo ocorrerá a obtenção de resultados mais expressivos quanto a melhorias das incapacidades em pacientes com dor lombar.

Outro estudo apresentou resultado similar, com impacto positivo na funcionalidade e qualidade de vida dos pacientes e que utilizaram este método de tratamento e o mesmo instrumento de pesquisa

(NATOUR; CAZOTTI LDE; RIBEIRO; BAPTISTA *et al.*, 2015). Neste estudo pacientes com dor lombar crônica que realizaram 12 semanas de Pilates apresentaram uma redução média de 20% nos escores do ODI, indicando diminuição do nível de incapacidade funcional.

Um ensaio clínico randomizado evidenciou a efetividade do Pilates na melhora da função física. O estudo comparou pacientes submetidos ao método com um grupo controle que realizou alongamentos convencionais. Os participantes do grupo Pilates apresentaram uma redução estatisticamente significativa no ODI (de 36,2% para 18,7%) após oito semanas de intervenção, enquanto o grupo controle teve mudanças menos expressivas. Os autores destacam que a melhora se deve ao fortalecimento dos músculos estabilizadores do tronco e à correção postural promovida pela técnica (PATTI; BIANCO; PAOLI; MESSINA *et al.*, 2015).

Resultado expressivo foi encontrado em outro estudo envolvendo pacientes com lombalgia crônica, onde houve melhora na qualidade de vida, com redução do Índice de Oswestry de 36,8% para 8% após 3 meses de tratamento (CONCEIçãO; MERGENER, 2012).

Embora diversos estudos apontem benefícios do método Pilates no tratamento da dor lombar, algumas pesquisas não observaram melhora significativa nos escores do ODI em determinados grupos de pacientes. Em um desses estudos o tratamento com Pilates em mulheres com dor lombar pós-parto não obtiveram melhora clinicamente relevante no ODI após oito semanas de intervenção. Os autores sugerem que fatores como o tempo de intervenção, a frequência semanal e as características específicas da amostra (ex. tipo de dor lombar, condição pós-parto) podem influenciar na efetividade funcional do método. Esses achados ressaltam a necessidade de individualização do tratamento e de mais pesquisas que estratifiquem os pacientes por perfil clínico, para entender melhor quais subgrupos se beneficiam do Pilates em termos de funcionalidade (LIM; POH; LOW; WONG, 2011). De forma semelhante, outro estudo avaliou pacientes com dor lombar crônica não específica submetido ao método Pilates por seis semanas, onde não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos escores de incapacidade funcional medidos pelo ODI em comparação ao grupo controle (RYDEARD; LEGER; SMITH, 2006).

No presente estudo obteve-se por meio do Questionário SF-36 diferença estatisticamente significativa na avaliação geral, a qual envolve todos os domínios deste questionário. Analisando os domínios separadamente, os únicos dois domínios que não se obteve resultado significativo foram nos aspectos sociais e saúde mental.

Em um ensaio clínico randomizado pacientes submetidos a um programa de Pilates durante seis semanas apresentaram melhora nos domínios “dor”, “capacidade funcional” e “limitação por aspectos físicos” do SF-36, em comparação com um grupo controle que não realizou exercícios. Os autores destacaram que a melhora na percepção da dor refletiu positivamente em outras esferas da qualidade de vida. conduzido por (MIYAMOTO; COSTA; CABRAL, 2013).

Da mesma forma, outros autores realizaram um estudo com adultos com dor lombar crônica e observaram que, após 12 semanas de Pilates, houve melhora estatisticamente significativa em cinco dos oito domínios do SF-36, incluindo “vitalidade”, “função social” e “estado geral de saúde”. Os participantes relataram melhora no bem-estar geral e na realização das atividades de vida diária, o que reforça o impacto global do método na qualidade de vida desses pacientes (CRUZ-DíAZ; ROMEU; VELASCO-GONZáLEZ; MARTíNEZ-AMAT *et al.*, 2018).

No contexto da Atenção Básica à Saúde, estudo investigou os efeitos de um programa de Pilates solo em 30 pacientes com lombalgia atendidos na atenção básica. Os resultados mostraram aumento médio de 25% nos escores do SF-36 no domínio “aspectos físicos” e de 18% no domínio “dor”**,** após 10 sessões. Os autores ressaltam que o fortalecimento muscular, o alongamento e o controle postural proporcionados pelo Pilates contribuíram para uma percepção mais positiva da saúde e da funcionalidade pelos participantes (RODRIGUES; OLIVEIRA; FERNANDES; TELES *et al.*, 2019).

Em suma, evidenciou-se por meio do estudo realizado e das evidências analisadas, a eficácia do método Pilates como intervenção de tratamento na APS e em contextos clínicos especializados, sendo uma alternativa segura, de baixo custo e com bons índices de adesão. O Pilates é uma estratégia eficaz para reverter parte da incapacidade funcional causada pela dor lombar crônica, sendo uma abordagem acessível, segura e centrada no paciente, com benefícios comprovados tanto em aspectos físicos quanto funcionais. Tais dados reforçam seu potencial como estratégia de reabilitação integrada na atenção primária à saúde.

5 CONCLUSÃO

O método Pilates destaca como uma intervenção terapêutica eficaz no tratamento de pacientes com lombalgia, proporcionando redução da dor, melhora da qualidade de vida e redução das incapacidades associada à dor lombar.

Considerando que a prática baseada em evidência é imprescindível e que as tomadas de decisões em saúde integrem as evidências científicas, faz-se necessário um trabalho de base abrangente e a implantação consolidada de tal método no SUS, a fim de proporcionar soluções realmente efetivas para esta condição de saúde, reduzindo assim a prevalência desta condição, além dos encaminhamentos para especialidades, cirurgias, gastos públicos, menor uso de fármacos e suas intercorrências.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Noções de Epidemiologia, Monitoramento e Avaliação de Indicadores de Saúde [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Conselho Nacional de Secretarias Municipais de Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. – Brasília: Ministério da Saúde, 2023. 52 p.: il. – (Programa Saúde com Agente; E-book 12).

BRASIL, C. Ministério da Saúde. Política Nacional de Atenção Básica. Ministério da Saúde Brasília 2012.

BRASIL. Departamento de Informática do SUS – DATASUS . Sistema de Informação Ambulatorial – SIA/SUS. Brasília: MS 2023.

CICONELLI, R. M. Tradução para o português e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida Medical Outcomes Study 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36). 1997.

COLLABORATORS, G. L. B. P. Global, regional, and national burden of low back pain, 1990-2020, its attributable risk factors, and projections to 2050: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. Lancet Rheumatol, 5, n. 6, p. e316-e329, Jun 2023.

CONCEIÇÃO, J. S.; MERGENER, C. R. Eficácia do método Pilates no solo em pacientes com lombalgia crônica: relato de casos. **Revista Dor**, 13, p. 385-388, 2012.

CRUZ-DÍAZ, D.; ROMEU, M.; VELASCO-GONZÁLEZ, C.; MARTÍNEZ-AMAT, A. *et al.* The effectiveness of 12 weeks of Pilates intervention on disability, pain and kinesiophobia in patients with chronic low back pain: a randomized controlled trial. **Clinical Rehabilitation**, 32, n. 9, p. 1249-1257, 2018/09/01 2018.

ECONOMIA, M. D. Informe de Previdência Social: Análises sobre Concessão e Cessação de Auxílio-doença. https://www.gov.br/previdencia/pt-br/assuntos/previdencia-social/publicacoes-previdencia/publicacoes-sobre-previdencia-social/informes/arquivos/2020/informe-de-previdencia-dezembro-2020.pdf. 32 2020.

FAIRBANK, J. C.; PYNSENT, P. B. The Oswestry Disability Index. **Spine (Phila Pa 1976)**, 25, n. 22, p. 2940-2952; discussion 2952, Nov 15 2000.

FERNANDES, A. Z.; SCHETTINI, B. P.; SANTOS, C. F. D.; COSTANZI5, R. N. Análises sobre Concessão e Cessação de Auxílio-doença. Informe da Previdência Social. 32**:** 11 p. 2020.

FERNÁNDEZ-RODRÍGUEZ, R.; ÁLVAREZ-BUENO, C.; CAVERO-REDONDO, I.; TORRES-COSTOSO, A. *et al.* Best exercise options for reducing pain and disability in adults with chronic low back pain: Pilates, strength, core-based, and mind-body. A network meta-analysis. **Journal of orthopaedic & sports physical therapy**, 52, n. 8, p. 505-521, 2022.

GIOVANELLA, L.; MENDONÇA, M. H. Atenção Primária à Saúde: seletiva ou coordenadora dos cuidados. **Rio de janeiro: Cebes**, p. 7-74, 2012.

GONZALEZ MAZA, C.; MOSCOSO LÓPEZ, L.; RAMÍREZ ELIZALDE, G.; ABDO ANDRADE, A. [Multimodal treatment of chronic unspecific low back pain]. **Acta Ortop Mex**, 24, n. 2, p. 88-94, Mar-Apr 2010.

HARTVIGSEN, J.; HANCOCK, M. J.; KONGSTED, A.; LOUW, Q. *et al.* What low back pain is and why we need to pay attention. **Lancet**, 391, n. 10137, p. 2356-2367, Jun 9 2018.

HUSKISSON, E. C. Measurement of pain. **The lancet**, 304, n. 7889, p. 1127-1131, 1974.

IBGE. Pesquisa nacional de saúde : percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal: Brasil e grandes regiões. DE, I. C. e 2019., T. E. R. Rio de Janeiro**:** 113 p. 2020.

KAMINSKI, J.; AZZI, V.; CARVALHO, A. Strategic planning based on the profile and prognosis of physical therapy services in São Miguel da Boa Vista. *In*, 2023.

KEBEDE, A.; ABEBE, S. M.; WOLDIE, H.; YENIT, M. K. Low Back Pain and Associated Factors among Primary School Teachers in Mekele City, North Ethiopia: A Cross-Sectional Study. **Occup Ther Int**, 2019, p. 3862946, 2019.

LIM, E. C.; POH, R. L.; LOW, A. Y.; WONG, W. P. Effects of Pilates-based exercises on pain and disability in individuals with persistent nonspecific low back pain: a systematic review with meta-analysis. **J Orthop Sports Phys Ther**, 41, n. 2, p. 70-80, Feb 2011.

MIYAMOTO, G. C.; COSTA, L. O.; CABRAL, C. M. Efficacy of the Pilates method for pain and disability in patients with chronic nonspecific low back pain: a systematic review with meta-analysis. **Braz J Phys Ther**, 17, n. 6, p. 517-532, Nov-Dec 2013.

NATOUR, J.; CAZOTTI LDE, A.; RIBEIRO, L. H.; BAPTISTA, A. S. *et al.* Pilates improves pain, function and quality of life in patients with chronic low back pain: a randomized controlled trial. **Clin Rehabil**, 29, n. 1, p. 59-68, Jan 2015.

PATTI, A.; BIANCO, A.; PAOLI, A.; MESSINA, G. *et al.* Effects of Pilates exercise programs in people with chronic low back pain: a systematic review. **Medicine (Baltimore)**, 94, n. 4, p. e383, Jan 2015.

PETREÇA, D.; SANDRESCHI, P.; RODRIGUES, F.; KOASKI, R. *et al.* Viva bem com a coluna que você tem: ação multidisciplinar no tratamento da lombalgia. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 22, n. 4, p. 413-418, 2017.

RODRIGUES, I. S. A.; OLIVEIRA, L. M. M. D.; FERNANDES, F.; TELES, M. E. V. *et al.* Ocorrência de Lombalgia em uma Unidade de Pronto Atendimento. **Rev Fund Care**, p. 823-827, 2019.

RYDEARD, R.; LEGER, A.; SMITH, D. Pilates-based therapeutic exercise: effect on subjects with nonspecific chronic low back pain and functional disability: a randomized controlled trial. **J Orthop Sports Phys Ther**, 36, n. 7, p. 472-484, Jul 2006.

SILVA, P. H. B. D.; SILVA, D. F. D.; OLIVEIRA, J. K. D. S.; OLIVEIRA, F. B. D. The effect of the Pilates method on the treatment of chronic low back pain: a clinical, randomized, controlled study. **BrJP**, 1, 2018.

STARFIELD, B. **Primary care: balancing health needs, services, and technology**. Oxford university press, 1998. 0195125436.

VALENZA, M. C.; RODRÍGUEZ-TORRES, J.; CABRERA-MARTOS, I.; DÍAZ-PELEGRINA, A. *et al.* Results of a Pilates exercise program in patients with chronic non-specific low back pain: a randomized controlled trial. **Clin Rehabil**, 31, n. 6, p. 753-760, Jun 2017.

WORLD; ORGANIZATION, H. Low back pain: key facts and global burden. Geneva 2023.