

Conectando mente e corpo

Pesquisadores conduziram um estudo clínico em São Paulo, publicado em junho de 2023, que demonstrou que o exercício de pilates, reduz a intensidade da dor, a cinesiofobia (medo do movimento) e a catastrofização da dor em pacientes com dor l

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Pesquisadores conduziram um estudo clínico em São Paulo, publicado em junho de 2023, que demonstrou que o exercício de pilates, reduz a intensidade da dor, a cinesiofobia (medo do movimento) e a catastrofização da dor em pacientes com dor lombar crônica (DLC). A DLC é uma causa frequente de comprometimento da função física em todo o mundo. Seu tratamento envolve alternativas farmacológicas e não farmacológicas, como o exercício físico, que pode proporcionar melhorias na dor e na função física. Assim, os pesquisadores avaliaram os impactos de sessões de pilates na dor e em aspectos psicológicos, como a cinesiofobia e a catastrofização da dor, de pacientes com DLC. No estudo, 255 participantes foram divididos em dois grupos principais, o grupo controle, que recebeu apenas uma cartilha educativa com informações sobre postura e movimento, lombalgia e anatomia; e o grupo intervenção, que além da cartilha, realizaram sessões de pilates durante 1 hora por dia durante 6 semanas. Para avaliação da dor foi empregada a escala numérica de dor, a função física foi medida com o Questionário de Incapacidade Roland Morris, e os aspectos psicológicos analisados pela escala de catastrofização da dor e pela escala de cinesiofobia de Tampa. Os resultados revelaram que a terapia com pilates reduziu a cinesiofobia, a intensidade e a catastrofização da dor. Portanto, o pilates foi

capaz de diminuir a dor e melhorar os aspectos psicológicos associados à DLC. Estes resultados reafirmam a relevância dos protocolos de exercícios físicos como alternativas não farmacológicas de tratamento da dor crônica. Referência: Wood L, Bejarano G, Csernik B, et al. Pain catastrophising and kinesiophobia mediate pain and physical function improvements with Pilates exercise in chronic low back pain: a mediation analysis of a randomised controlled trial. J Physiother. 2023;69(3):168-174. doi:10.1016/j.jphys.2023.05.008 Alerta submetido em 15/11/2023 e aceito em 20/11/2023. Escrito por Maria Vitória Abreu Cardoso de Jesus.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/conectando-mente-e-corpo · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE