

# Efeitos do Método Pilates na postura, nos hábitos de vida e na dor cervical e lombar de mulheres com disfunção temporomandibular: um Ensaio Clínico Randomizado

Luiza Rampi Pivotto<sup>1</sup>  
Orientadora: Cláudia Tarragô Candotti

## INTRODUÇÃO

Os hábitos de vida são um dos principais predisponentes às alterações posturais, as quais seguidamente vêm acompanhadas por algias na coluna vertebral. Já as alterações posturais têm grande influência nas disfunções temporomandibulares (DTM), devido a íntima relação entre a musculatura da região cervical e do sistema estomatognático.

O Método Pilates vem sendo muito utilizado para tratar as alterações posturais, embora ainda haja escassez de evidências sobre seus efeitos em indivíduos com DTM.

## OBJETIVO

Verificar os efeitos de um programa de exercícios baseados no Método Pilates sobre a postura estática, os hábitos de vida e a dor cervical e lombar de mulheres jovens com DTM.

## METODOLOGIA

**Amostra:** 40 mulheres com DTM, com idade entre 18 e 35 anos, randomizadas em grupo intervenção (GI, n=20) e grupo controle (GC, n=20).

**Protocolo:** A arcada dentária de cada participante foi moldada para confecção de placas miorrelaxantes. O GC fez uso dessa placa como forma de tratamento. O GI, além da placa, participou de um programa de exercícios baseados no Método Pilates por 15 semanas, totalizando 30 sessões. Todos os indivíduos foram avaliados por avaliadores cegados pré e pós a intervenção através de: (1) avaliação postural nos planos sagital e frontal, por meio do *software DIPA*<sup>®</sup> e (2) avaliação dos hábitos de vida e dor cervical e lombar por meio do questionário *BackPEI-A*.

**Análise estatística:** estatística descritiva, Teste de *Shapiro-Wilk*, ANOVA de dois fatores e Equações de Estimativas Generalizadas.  $\alpha < 0,05$ .

## RESULTADOS

Em relação às variáveis posturais, apenas foi encontrada interação entre os fatores grupo e tempo para o ângulo do joelho no plano sagital ( $p=0,028$ ), sendo que não houve diferença significativa entre GI ( $177,6 \pm 3,7^\circ$ ) e GC ( $178,3 \pm 3,3^\circ$ ) na fase pré-intervenção, mas houve diferença significativa ( $p=0,013$ ) entre GI ( $175,17 \pm 3,8^\circ$ ) e GC ( $178,8 \pm 3,5^\circ$ ) na fase pós-intervenção. Ainda, apenas o GI apresentou diferença significativa ( $p=0,010$ ) entre as avaliações pré e pós-intervenção.

Em relação aos hábitos de vida, presença e intensidade de dor cervical e lombar, também não houveram mudanças estatisticamente significativas ( $p > 0,05$ ).



## CONCLUSÃO

Programa de exercícios baseado no Método Pilates teve efeito na postura do joelho de mulheres jovens com DTM, pois os ângulos apresentaram uma redução significativa apenas no GI.