



Evento	Salão UFRGS 2022: SIC - XXXIV SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2022
Local	Campus Centro - UFRGS
Título	Prevalência de dor na coluna vertebral e seus fatores associados em praticantes de Pilates: um estudo transversal
Autor	FERNANDA PLENTZ PACHECO
Orientador	CLAUDIA TARRAGO CANDOTTI

Justificativa: O Pilates é uma opção na redução da dor lombar, que, por ter origem multifatorial, exige que se conheça o tipo de resposta à dor e as suas inter-relações biopsicossociais para o melhor tratamento. **Objetivos:** Descrever o perfil dos praticantes do método Pilates de Porto Alegre/RS, no que se refere à: (1) prevalência, frequência e intensidade de dor nas costas e cervical e (2) associar aos fatores comportamentais e posturais em relação a prevalência de dor. **Metodologia:** Participaram 62 praticantes de Pilates de 3 estúdios, convidados pelos instrutores. Todos responderam o questionário BackPEI-A. Os dados de frequência e intensidade da dor foram analisados por estatística descritiva. Os cálculos das Razões de Prevalência (RP) e Intervalos de Confiança de 95% (IC95%) foram realizados a partir de uma análise multivariada, pelo modelo de Regressão de Poisson, com variância robusta ($\alpha=0,05$). **Resultados:** O tempo de prática em Pilates foi de $3,2 \pm 1,6$ anos e a prevalência de dor nas costas e cervical foi de 56,5%. Foi encontrada associação significativa entre acidente de carro e dor nas costas ($\chi^2= 0,001$), onde indivíduos que se envolveram em acidentes apresentaram frequência de dor nas costas alta, de 86,9%, com uma RP de dor de 0,882 (0,817-0,952). Também houve associação entre a prática de exercícios e dor nas costas ($\chi^2= 0,036$), pois indivíduos ativos em 3 ou mais dias na semana apresentaram frequência de dor nas costas moderada, de 65,2%, com uma RP de dor de 1,15 (1,009-1,311). Na dor cervical, houve associação com a prática esportiva competitiva ($\chi^2 < 0,001$), onde quem compete não relatou dor, com uma RP de 0,602 (0,557-0,652). A intensidade de dor nas costas e cervical foi 4,6 cm ($\pm 2,3$) e 4,0 cm ($\pm 2,6$), respectivamente. Acredita-se que o Pilates pode ser uma ferramenta para prevenção e tratamento dessas queixas.