

SALÃO DE  
INICIAÇÃO CIENTÍFICA  
**XXIX SIC**  




múltipla   
**UNIVERSIDADE**  
inovadora  inspiradora

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2017
<b>Local</b>	Campus do Vale
<b>Título</b>	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
<b>Autor</b>	LUIZA RAMPI PIVOTTO
<b>Orientador</b>	CLAUDIA TARRAGO CANDOTTI

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

**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  
Orientadora: Cláudia Tarragô Candotti

**RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** A postura corporal que sofre influência de diversos fatores tem entre os hábitos de vida um dos principais predisponentes às alterações posturais, as quais seguidamente vêm acompanhadas por algias na coluna vertebral. As alterações posturais, por sua vez, 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:** A amostra foi composta por 40 mulheres com DTM confirmada pelos critérios diagnósticos de desordens temporomandibulares (RDC/TMD), com idade entre 18 e 35 anos e randomizadas em dois grupos: grupo intervenção (GI, n=20) e grupo controle (GC, n=20). A média de idade das participantes foi de  $28 \pm 6,5$  anos, a média de massa foi de  $63,0 \pm 8,2$  kg e a média de estatura foi de  $165,0 \pm 7,4$ . Primeiramente, 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 as 15 semanas de 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*. Os dados foram analisados por estatística descritiva, Teste de *Shapiro-Wilk* para verificar a normalidade dos dados e ANOVA por Equações de Estimativas Generalizadas. Para todas as análises foi adotado  $\alpha < 0,05$ . **RESULTADOS PARCIAIS:** Até o momento, foi analisada apenas a postura estática no plano sagital. Em relação à comparação entre as avaliações pré e pós-intervenção, houve diferença significativa para lordose cervical ( $p=0,011$ ) e cifose torácica ( $p=0,002$ ) tanto para o GI quanto GC. Em relação à interação entre os grupos e a avaliação, apenas para o ângulo do joelho houve essa interação ( $p=0,028$ ), sendo que não houve diferença entre GI e GC na fase pré-intervenção, mas houve diferença significativa ( $p=0,013$ ) entre GI e GC na fase pós-intervenção. Ainda, para o ângulo do joelho, apenas o GI apresentou diferença significativa ( $p=0,010$ ) entre as avaliações pré e pós-intervenção. **CONCLUSÃO:** Com base nos resultados parciais, conclui-se que o 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. Embora os ângulos de lordose cervical e cifose torácica tenham sido alterados em ambos os grupos, essa alteração não impactou em mudança da postura da coluna vertebral, que permaneceu classificada como postura normal. Aguarda-se ainda a análise dos demais dados coletados (plano frontal, hábitos de vida e dor cervical e lombar).