

**FACULDADE DE PATOS DE MINAS
GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA**

LÍVIA DE ABREU RIBEIRO

**MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA CRÔNICA:
REVISÃO DE LITERATURA**

**PATOS DE MINAS
2019**

LÍVIA DE ABREU RIBEIRO

**MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA CRÔNICA:
REVISÃO DE LITERATURA**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito parcial para a conclusão do Curso em Fisioterapia.

Orientador: Prof.^a Esp. Fabiana Cury Viana

**PATOS DE MINAS
2019**

FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA
Curso de Bacharelado em Fisioterapia

LÍVIA DE ABREU RIBEIRO

MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA CRÔNICA:
REVISÃO DE LITERATURA

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Fisioterapia, composta em 28 de
Novembro de 2019

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado, pela comissão examinadora constituída
pelos professores:

Orientador: Prof^a Esp. Fabiana Cury Viana
Faculdade Patos de Minas

Examinador: Prof^a Dr^a. Mariane Fernandes Ribeiro
Faculdade Patos de Minas

Examinador: Prof. Me. Raphael César Carvalho Martins
Faculdade Patos de Minas

MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA CRÔNICA: REVISÃO DE LITERATURA

PILATES METHOD IN CHRONIC LUMBALGY TREATMENT

Lívia de Abreu Ribeiro
liviaabreu3tm@hotmail.com

Prof.^a Esp. Fabiana Cury Viana
curyfabi@hotmail.com

RESUMO

A lombalgia é a dor que ocorre nas regiões lombares inferiores, lombossacrais ou sacroilíaca da coluna vertebral. Ela pode estar acompanhada de dor que se irradia para uma ou ambas as nádegas ou para as pernas. O Método Pilates é utilizado no tratamento de patologias relacionadas à coluna vertebral, trazendo benefícios como melhora das funções e diminuição da dor dos pacientes. Objetivou-se discutir acerca da utilização do Método Pilates no tratamento da lombalgia crônica. A pesquisa se ateve ainda a um estudo descritivo, baseado numa revisão de literatura, cuja abordagem foi de natureza qualitativa. Para formação da pesquisa foram utilizados artigos publicados em bases on-line de dados científicos: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scielo, Google Acadêmico. Foram considerados artigos, publicados no período de 2015 a 2019. Para melhor delimitação do tema, na coleta dos dados bibliográficos foram utilizados os seguintes descritores: “Método Pilates” e “Lombalgia Crônica”, combinados entre si, e os mesmos descritores em inglês. Foram excluídos estudos de revisão, dissertações, artigos que não possuíam os descritores nos resumos e que não fossem disponibilizados gratuitamente. Foram encontrados 65 artigos e selecionados 27 artigos para análise. Destes, 7 estudos foram eleitos para compor o corpus comparativo desta revisão, uma vez que reuniam os critérios necessários. O presente estudo demonstrou a importância dos exercícios de Pilates no tratamento da lombalgia crônica. Esses exercícios podem propiciar diminuição do quadro doloroso, melhora da funcionalidade e qualidade de vida dos pacientes. Os resultados são importantes para o desenvolvimento de um plano de intervenção e tratamento de pacientes com lombalgia, sugerindo ser o Método Pilates boa opção para tratamento da dor lombar crônica.

Palavras-chaves: Lombalgia Crônica. Tratamento. Pilates.

ABSTRACT

Low back pain is the pain that occurs in the lower lumbar, lumbosacral or sacroiliac regions of the spine. It may be accompanied by pain that radiates to one or both buttocks or legs. The Pilates Method is used in the treatment of spine-related pathologies, bringing benefits such as improved function and decreased pain of patients. This study aimed to discuss the use of the Pilates Method in the treatment of chronic low back pain. The research also focused on a descriptive study, based on a literature review, whose approach was qualitative in nature. For research purposes,

articles published in online scientific databases were used: Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS), Scielo, Google Scholar. We considered articles published from 2015 to 2019. For better delimitation of the theme, in the collection of bibliographic data the following descriptors were used: “Pilates Method” and “Chronic Low Back Pain”, combined, and the same descriptors in English. Review studies, dissertations, articles that did not have the descriptors in the abstracts and that were not freely available were excluded. We found 65 articles and selected 27 articles for analysis. Of these, 7 studies were elected to compose the comparative corpus of this review, since they met the necessary criteria. The present study demonstrated the importance of Pilates exercises in the treatment of chronic low back pain. These exercises can lead to decreased pain, improved functionality and patients' quality of life. The results are important for the development of an intervention and treatment plan for low back pain patients, suggesting that the Pilates Method is a good option for chronic low back pain treatment.

Keywords: Chronic low back pain. Treatment. Pilates

INTRODUÇÃO

A lombalgia corresponde a dor que ocorre nas regiões lombares inferiores, lombossacrais ou sacroilíacas da coluna vertebral. Ela pode estar acompanhada de dor que se irradia para uma ou ambas as nádegas ou para as pernas na distribuição do nervo ciático (dor ciática). A ocorrência de dores na coluna vertebral constitui-se um problema grave, pois atinge grande parte da população mundial, cerca de 60 a 80% dos indivíduos têm ou terão dor na coluna vertebral e estudos apontaram que em alguma fase da vida, 70 a 85 % de todas as pessoas do mundo sofrerão um episódio de dor lombar.¹

A causa mais frequentemente da lombalgia é ausência de ergonomia no trabalho, entretanto existem outras condições que podem estar relacionadas como: esforços repetitivos, excesso de peso, pequenos traumas e condicionamento físico inadequado. Além da dor, a lombalgia se caracteriza pela restrição da amplitude de movimento, espasmos musculares protetores, com conseqüentes alterações posturais e diminuição da força muscular, levando à limitações ou incapacidades funcionais para o desenvolvimento das atividades de vida diária (AVD's), restringindo a participação do indivíduo na sociedade e reduzindo os padrões esperados de qualidade de vida.^{2,3}

O tratamento da dor lombar crônica é complexo, preciso e minucioso quando comparado à maioria dos tratamentos, sendo a fisioterapia uma forma essencial de reabilitação do paciente. Observam-se recursos variados capazes de intervir direto sobre a dor, incapacidade e qualidade de vida.⁴

O Método Pilates está entre os inúmeros recursos dentro da fisioterapia que podem auxiliar no controle do quadro álgico e na reeducação funcional dessas disfunções, promovendo bem-estar físico, mental e social, favorecendo o retorno às AVD's ⁵. Esse método que consiste na realização de exercícios físicos, nasceu na Alemanha durante a Primeira Guerra Mundial idealizado pelo alemão Joseph Hubertus Pilates e consiste em um conjunto de exercícios que se concentra no tronco e desenvolve a força muscular de cada músculo. Também pode ser definido como uma técnica de reeducação de movimento, realizado com exercícios baseados na anatomia humana, que permite restabelecer e aumentar a força muscular e a flexibilidade, prevenindo lesões, reeducando a respiração e corrigindo a postura, sendo que ele tem como base a respiração, concentração, controle, alinhamento, centralização e integração de movimentos. ^{6,7}

Nesse contexto, o Método Pilates pode ser utilizado no tratamento de patologias relacionadas à coluna vertebral, trazendo benefícios como melhora das funções e diminuição da dor dos pacientes. Os exercícios promovem aumento da força dos músculos estabilizadores da coluna, aumento da flexibilidade da cadeia posterior e um ganho de resistência muscular do corpo como um todo.⁸

Inicialmente, para realização do método utilizava-se molas das camas de hospital, que auxiliavam para melhora do tônus, trofismo e flexibilidade, por meio do ganho de resistência, principalmente em indivíduos que permaneciam imobilizados por muito tempo.⁷

O Método Pilates pode ser aplicado de duas formas, com auxílio de aparelhos e no solo, chamado de Mat Pilates, que utiliza apenas o peso corporal através de exercícios isométricos e dinâmicos. As duas técnicas podem ser utilizadas separadamente, onde os exercícios são sistematizados e organizados de forma a se complementarem ou com a junção dos dois tipos de exercícios.³

É uma técnica baseada na cultura oriental e ocidental que preconiza seis princípios fundamentais, como concentração, consciência, controle, centralização, respiração e movimento harmônico.⁷

Apesar dos estudos existentes na literatura sobre este tema, ainda não está totalmente esclarecido a eficiência do Método Pilates no tratamento de patologias da coluna vertebral. Dessa forma, o objetivo deste estudo foi discutir acerca da utilização do Método Pilates no tratamento da lombalgia crônica.

METODOLOGIA

A presente pesquisa trata-se de uma revisão de literatura, sobre a utilização do Método Pilates no tratamento da lombalgia crônica. Foram considerados artigos, publicados no período de 2015 a 2019.

Para a composição desta pesquisa, foram pesquisados artigos científicos disponíveis nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scielo, Google Acadêmico. Para melhor delimitação do tema, na coleta dos dados bibliográficos foram utilizados os seguintes descritores: “Método Pilates” e “Lombalgia Crônica”, combinados entre si, e os mesmos descritores em inglês. Como critérios de inclusão foram enfatizados ensaios clínicos disponíveis para acesso, realizados com pacientes com diagnóstico de lombalgia crônica que utilizaram o Método Pilates como tratamento. Foram excluídos estudos de revisão, dissertações, artigos que não possuíam os descritores nos resumos e que não fossem disponibilizados gratuitamente, com pacientes de ambos os sexos, adultos e idosos.

RESULTADOS

Foram encontrados 65 artigos e selecionados 27 artigos para análise. Destes, 7 estudos foram eleitos para compor o corpus comparativo desta revisão de literatura uma vez que reuniam os critérios necessários.

Os artigos selecionados foram avaliados quanto aos seus objetivos, metodologia, resultados e conclusões conforme apresenta o Quadro 1.

Quadro 1 – Revisão Bibliográfica

Autor e Ano	Objetivos	Metodologia	Resultados	Conclusão
Storch et al ¹ , 2014	Avaliar os efeitos do Método Pilates na qualidade de vida, dor e postura de pacientes com quadro de lombalgia crônica.	<ul style="list-style-type: none"> - 7 indivíduos: 3 homens e 4 mulheres com idade média de 24±9,4 anos. - CI: ter diagnóstico de lombalgia por mais de 12 meses. - Avaliação: SF-36 e escala visual analógica (EVA). - Tratamento: 10 sessões, 40min, realizado por meio do método Pilates pré-solo, solo básico, intermediário e avançado. 	Melhora da funcionalidade e qualidade de vida	O Método Pilates foi eficaz na melhora da dor, da flexibilidade geral e qualidade de vida dos pacientes.
Silva et al. ¹⁰ , 2018	Avaliar o efeito dos exercícios do Método Pilates no tratamento da lombalgia crônica em indivíduos acompanhados em um setor de Fisioterapia	<ul style="list-style-type: none"> - 16 indivíduos: 30 à 60 anos. - CI: diagnóstico clínico de lombalgia crônica, CE: hipertensão arterial, doenças neurológicas respiratórias, cardíacas, e ortopédicas graves. -Avaliação: EVA e o Questionário de Oswestry - Tratamento: realizadas 2x por semana, 40 min, totalizando 12 sessões com o Método Pilates. 	Dor e incapacidade no momento pré e pós entre os grupos não apresentou diferença estatística significativa.	O método foi efetivo para o grupo estudado e adequado ao tratamento da dor lombar crônica, porém não se mostrou superior à fisioterapia convencional.
Araújo et al. ⁶ ,2018	Verificar a influência do Método Pilates em pacientes com lombalgia crônica devido ao uso de salto alto e à prática da musculação	<ul style="list-style-type: none"> - 6 pacientes.(18 e 45 anos); -CI: 18 e 45 anos; relato de lombalgia crônica associada ao uso do salto alto.- CE: pacientes hipertensos ou hipotensos que não estejam controlados; presença de lesões na pele e abandono do tratamento - Avaliação: (EVA) e Questionário Oswestry para Avaliação da Dor Lombar 	Foi observada grande melhora no quadro algico após o tratamento na percepção das pacientes.	Evidenciado que as mulheres submetidas ao tratamento com o Método Pilates apresentaram uma melhora significativa do quadro doloroso.

Autor e Ano	Objetivos	Metodologia	Resultados	Conclusão
Dutra et al. ³ , 2018	Verificar a influência do método Mat Pilates no tratamento da lombalgia crônica em um grupo de mulheres atendidas na Unidade Básica de Saúde de Urutaí-GO.	<ul style="list-style-type: none"> - 10pacientes (acima de 40 anos) . - CI: pacientes do sexo feminino com idade superior a 40 anos, com diagnóstico clínico de lombalgia crônica e com encaminhamento médico;- CE: quadro algico lombar agudo. - Avaliação: realizado um estudo observacional, avaliando-se as atividades desenvolvidas. - Tratamento: 20 sessões de 50 minutos, 2 x por semana. por meio do método Pilates pré-solo até o avançado. 	O presente estudo demonstrou uma diminuição do quadro algico após a realização de 10 semanas do programa de exercícios de Mat Pilates em grupo, onde as participantes relataram conseguir retornar as suas atividades de vida diária (AVD's) sem dor.	Conclui-se que a aplicação do método Mat Pilates no tratamento da lombalgia contribuiu diretamente para a qualidade de vida (QV) das mulheres que participaram, além de propiciar melhora do quadro algico, aumento da flexibilidade e trofismo dos músculos.
Mori et al. ² , 2015	Avaliar a influência do Método Pilates solo na dor, qualidade de vida e qualidade do sono em pacientes que apresentam lombalgia crônica.	<ul style="list-style-type: none"> - 2 mulheres (47 e 56 anos). - C.I : lombalgia crônica e indicação de tratamento; C.E: doenças neuromusculares ou hipertensão arterial descompensada. - Avaliação: Questionário SF12, Questionário de Pittsburgh (PSQI), EVA. – Tratamento: realizado 2 x por semana, 55 min, totalizando 10 sessões. 	- Melhora significativa na intensidade da dor e capacidade funcional.	O Método Pilates, produziu resultados satisfatórios no tratamento da lombalgia crônica, no que se refere às variáveis avaliadas.

Autor e Ano	Objetivos	Metodologia	Resultados	Conclusão
Natour J et al. ¹¹ , 2015	Avaliar a eficácia do método pilates em pacientes com lombalgia crônica inespecífica.	- 60 pacientes - Avaliação: EVA, SF36, Roland Morris Disability Questionnaire. - Os pacientes foram divididos aleatoriamente em um dos dois grupos: (GE) que manteve tratamento medicamentoso com uso de AINE e foi submetido a tratamento com o método pilates e (GC) que continuaram tratamento medicamentoso com uso de AINE e não foram submetidos a nenhum outro intervenção.	Foram encontradas diferenças estatísticas favoráveis ao GE em relação à dor, função e domínios de qualidade de vida de capacidade funcional, dor e vitalidade. Também foram encontradas diferenças estatísticas entre os grupos quanto ao uso de analgésicos com o GE tomando menos AINEs que o GC.	O Método Pilates pode ser utilizado por pacientes com lombalgia para melhorar a dor, função e aspectos relacionados á qualidade de vida. Esse método não tem efeitos prejudiciais para esses pacientes.
Cruz-Diaz et al. ⁹ , 2017	Avaliar a eficácia da prática de Pilates na incapacidade e dor de pacientes com lombalgia crônica inespecífica.	- 98 pacientes - G1: 2 sessões de aproximadamente 50 min durante 12 semanas. Exercícios de Pilates no solo; G2: Exercícios de Pilates em Aparelhos; G3: Grupo Controle (GC). -Avaliação: EVA, Questionário RMDQ.	Melhoria observada em ambos os grupos de intervenção em todas as variáveis. Eficácia mais rápida foi observada no grupo Pilates com aparelhos.	Foi observada uma melhora em ambos os grupos de intervenção em todas as variáveis incluídas em 6 e 12 semanas. Um aumento mais rápido foi observado no G2.

DISCUSSÃO

Este artigo mostra que o Método Pilates vem sendo uma ferramenta eficaz no tratamento da lombalgia crônica com obtenção de resultados satisfatórios em relação a dor, capacidade funcional e qualidade de vida.

O Pilates mostra-se como um recurso fisioterapêutico capaz de reduzir o quadro algico lombar e promover a reeducação funcional. Um método de exercício físico que concilia o corpo e a mente, corrigindo desequilíbrios musculares, melhorando a postura e tonificando o corpo através de seis princípios básicos: respiração, precisão, concentração, fluidez, centro e controle.⁷

Os estudos analisados utilizaram escalas e questionários para avaliação da dor, qualidade de vida e qualidade do sono dos participantes dos estudos, sendo que a escala mais utilizada foi, Escala Visual Analógica (EVA) e os questionários, SF 36, Oswestry e Pittsburgh (PSQI) Roland Morris Disability Questionnaire (RMDQ).^{1,11}

A Escala visual analógica proporciona uma medição simples e eficiente, quando o voluntário marca sobre um desenho de uma linha com 10 cm o ponto que melhor define a sua dor, onde 0 (zero) considera-se nenhuma dor, e 10 o grau

máximo de dor. O questionário de qualidade de vida SF36 consiste em um questionário multidimensional formado por 36 itens, englobados em oito escalas ou domínios, que são: capacidade funcional, aspectos físicos, dor, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, aspectos emocionais e saúde mental. ^{2,4,6}

O questionário Oswestry foi criado com a finalidade de avaliar como a dor lombar tem interferido na realização das atividades cotidianas do paciente, sendo o mesmo estruturado com 10 questões com seis alternativas cada, os itens avaliados são representados por intensidades relacionadas com a limitação em execução das atividades da vida diária atreladas a esse quadro doloroso, sendo que o escore varia de zero a 100. Os resultados são interpretados da seguinte forma: 0% a 20% - incapacidade mínima 21% a 40% - incapacidade moderada 41% a 60% incapacidade intensa 61% a 80% - incapacidade funcional 81% a 100% - pacientes acamados. O questionário Pittsburg avalia a qualidade do sono e é composto por 10 itens agrupados em sete componentes (qualidade do sono, latência do sono, duração do sono, eficiência do sono, distúrbios do sono, uso de medicação para dormir, disfunções diárias), apresentando um valor que varia de zero 0 a 3 pontos, com a soma dos componentes chega-se a um escore total que varia de 0 a 21 pontos, considerando que quanto maior o valor do escore total, menor será a qualidade do sono dos participantes. ^{2,4,7}

Segundo Storch et al. ⁽²⁰¹⁵⁾, o Pilates pode trazer vários benefícios no tratamento da lombalgia crônica, nesse estudo onde foram avaliados 7 pacientes com idade 24 á 29 anos, onde foi utilizada a escala EVA e o questionário SF 36 e observou uma melhora da dor, postura, flexibilidade e na qualidade de vida reduzindo a lombalgia.¹ Em contraposição, no estudo de Silva et al. ⁽²⁰¹⁸⁾, foram avaliados 16 pacientes em dois grupos (experimental e controle) e os autores concluíram que o método foi efetivo para o grupo estudado e adequado ao tratamento da dor lombar crônica, porém não se mostrou superior à fisioterapia convencional.¹⁰

Araújo et al. ⁽²⁰¹⁸⁾, descrevem em seu estudo que o Método Pilates favoreceu um melhor alinhamento postural e uma melhor consciência corporal, proporcionando as mulheres participantes do estudo melhor qualidade de vida pessoal, profissional e social.⁶

Para Dutra et al. ⁽²⁰¹⁸⁾, todos os princípios do Método Pilates exigem o máximo de precisão, tanto no posicionamento corporal, respiração e realização dos exercícios. A concentração se faz necessária para que cada movimento realizado

durante a prática dos exercícios esteja correto, caso contrário, não acontecerão da forma adequada e perderão o seu potencial. A aplicação do Método Mat Pilates no tratamento da lombalgia crônica contribuiu diretamente na qualidade de vida, além de ser eficaz, trazendo melhora do quadro álgico, aumentando a flexibilidade e força.³ Corroborando com o estudo acima, Mori et al.⁽²⁰¹⁵⁾, constataram que o Método Pilates promoveu alívio dos incômodos relatados pelas participantes do estudo como dor e sono, demonstrando ao final da pesquisa satisfação com o tratamento e melhora da sua qualidade de vida.²

Segundo Natour J et al.⁽²⁰¹⁵⁾, o Método Pilates pode ser realizado em pacientes com lombalgia crônica a fim de proporcionar melhora da dor, qualidade de vida e ganho de mobilidade. Além disso, esse método não tem efeito adversos para esses pacientes.¹¹ Cruz-Diaz et al.⁽²⁰¹⁷⁾, concluiu que o Método Pilates foi eficaz no alívio da dor crônica, com manutenção dos benefícios mesmo após um ano do tratamento. Esses achados intensificam a comprovação de que o Pilates é uma ferramenta que apresenta ação duradoura, atuando tanto no curto como em longo prazo para diminuição dos sintomas.⁹

O presente estudo demonstrou a importância dos exercícios de Pilates no tratamento da lombalgia crônica. Esses exercícios podem de alguma maneira, propiciar a melhora do quadro sintomatológico do paciente, com a diminuição da dor e das limitações funcionais impostas a esses indivíduos. Os resultados são importantes para o desenvolvimento de um plano de intervenção e tratamento de pacientes com lombalgia, sugerindo ser o Método Pilates boa opção para tratamento da dor lombar crônica.^{4,7}

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos demonstraram que o Método Pilates é uma ferramenta efetiva no controle dos sintomas decorrentes da lombalgia crônica, sendo eficaz na redução da dor, melhora da capacidade funcional e qualidade de vida dos pacientes. Entretanto, sugere-se que estudos longitudinais com maior número amostral sejam realizados a fim de estabelecer protocolos e comprovar a eficácia do Método.

REFERÊNCIAS

1. Storch J, Sampaio PL, Ferreoli AMJ, Figueiredo MR, Oliveira LA. O Método Pilates associado a orientações de estilo de vida em pacientes com lombalgia crônica *LifeStyle Journal*. 2015;2(2):53-56.
2. Mori PA, Fleck CS, Machado JRS. A influência do Método Pilates solo em pacientes com lombalgia crônica *Disciplinarum Scientia. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria*. 2015;14(2):233-241.
3. Dutra AM, Cardoso AM. Método Mat Pilates no tratamento do quadro algico na lombalgia crônica: estudo observacional. *Rev Cien Escol Estad Saud Publ Cândido Santiago-RESAP*. 2018;4(1):15-24.
4. Macedo CSG, Briganó JU. Terapia manual e cinesioterapia na dor, incapacidade e qualidade de vida de indivíduos com lombalgia *Revista Espaço para a Saúde, Londrina*. 2009;10(2):1-6.
5. Sacco ICM, Aliberti S, Queiroz BWC, PripasD, KielingI, et al. A influência da ocupação profissional na flexibilidade global e nas amplitudes angulares dos membros inferiores e da lombar. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2009;11(1):51-58.
6. Araujo DDA, Pontes SS, Alves IGN, Almeida LO, Almeida KO et al. Efeito do Método Pilates em mulheres com lombalgia: estudo de casos *Revista Intercâmbio*. 2018;11(1):86-96.
7. Faria MBM, Faria WC O efeito do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica: uma revisão de literatura.. *Conexão ci.: r. cient. UNIFOR-MG, Formiga*. 2013;8(1):75-84.
8. Oliveira LC, Hoshina CS, Furlan LA, Oliveira RG, Martini FAN. O método Pilates no tratamento de espondilolistese traumática em L4-L5: estudo de caso *Fisioter. Mov., Curitiba*. 2013;26(3):623-639.
9. Cruz-Diaz D, Bergamin M, Gobbo S, Amat AM, Contreras FH. Comparative effects of 12 weeks of equipment based and mat Pilates in patients with Chronic Low Back Pain on pain, function and transversus abdominis activation. A randomized controlled trial. *Complement ther Med*. 2017;33(10):72-77.
10. Silva PHB, Silva DF, Oliveira JK, Oliveira FB. Efeito do método Pilates no tratamento da lombalgia crônica: estudo clínico, controlado e randomizado *Br J Pain. São Paulo* 2018;1(1):8-21.
11. Natour J, Cazotti LA, Ribeiro LH, Baptista AS, Jones A. Pilates improves pain, function and quality of life in patients with chronic low back pain: a randomized controlled trial [with consumer summary]. *Clinical Rehabilitation*. 2015;29(1):59-68.

AGRADECIMENTOS

Mais um ciclo que encerra e um novo caminho a seguir. Agradeço primeiramente a Deus por essa benção alcançada. A minha família pela força e incentivo. Meu Pai pelo seu apoio, amor, as orações e paciência para comigo você sempre será o meu maior professor e exemplo na escola da vida. A minha mãezinha só Deus sabe como gostaria que a Senhora estivesse aqui compartilhando da minha alegria, sua coragem, força e determinação hoje ha grandes saudades e as boas lembranças meu amor eterno. Meus Irmãos Silas e Saulo pelo carinho, motivação, compreensão e entender a minha ausência..

A minha Mestre Orientadora Fabiana Cury Viana por transmitir o seu conhecimento e dedicação em suas horas de descanso muitíssimo obrigada.

Professora Doutora Mariane Fernandes Ribeiro obrigada por compartilhar seus ensinamentos.

Essa vitória não é apenas minha, mas de todos vocês que compartilharam dos meus momentos de alegrias e tristezas, choros e sorrisos estresse, insegurança e sem falar na saudades que não eram poucas, mas que valeram apenas cada momento.

Agradeço aos amigos, em especial aos que fiz durante essa longa jornada, companheiros que levarei comigo e que estarão guardados em meu coração. Aos mestres da Faculdade Patos de Minas que ajudaram na minha formação, o meu muito obrigada.

A todos que de alguma forma me ajudaram a passar por tantas dificuldades e contribuíram para que este momento chegasse os meus sinceros agradecimentos e desculpas pelos vários momentos em que tive que ausentar, mas a recompensa sempre chega.

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada à fonte.

Faculdade Patos de Minas – Patos de Minas, 28 de Novembro de 2019.

Lívia de Abreu Ribeiro

Orientando

Fabiana Cury Viana

Orientador

DECLARAÇÃO DAS DEVIDAS MODIFICAÇÕES EXPOSTAS EM DEFESA PÚBLICA

Eu _____,
matriculado sob o número _____ da FPM, DECLARO que efetuei
as correções propostas pelos membros da Banca Examinadora de Defesa Pública
do meu TCC intitulado:

E ainda, declaro que o TCC contém os elementos obrigatórios exigidos nas Normas
de Elaboração de TCC e também que foi realizada a revisão gramatical exigida no
Curso de Graduação em _____ da
Faculdade Patos de Minas.

Assinatura do Aluno Orientando

Graduando Concluinte do Curso

DECLARO, na qualidade de Orientador(a) que o presente trabalho está
AUTORIZADO a ser entregue na Biblioteca, como versão final.

Professor(a) Orientador(a)