

RESUMO SIMPLES - REABILITAÇÃO E DESEMPENHO FUNCIONAL

PERFIL OSTEOMUSCULAR, COMPOSIÇÃO CORPORAL E SAÚDE ÓSSEA DE ADULTOS COM DOR LOMBAR EM ATENDIMENTO COM PILATES.

Maria Eduarda Dantas Elias (dantas.eduarda@ufvjm.edu.br)

Antonielly Rocha De Souza Pereira (antonielly.rocha@ufvjm.edu.br)

Gabriel Melo Fonseca (gabriel.melo@ufvjm.edu.br)

Júlyo César Rodrigues Gomes (julyo.gomes@ufvjm.edu.br)

Regielly Balieiro Braga (regielly.braga@ufvjm.edu.br)

Eduarda Camille Prisco Silva (eduarda.prisco@ufvjm.edu.br)

Ana Júlia Almeida Lima (julia.lima@ufvjm.edu.br)

Sâmia Mafra Andrade Câmara (samia.camara@ufvjm.edu.br)

Luciana Campos Reis (lucampos2607@gmail.com)

Sueli Ferreira Da Fonseca (sueli.fonseca@ufvjm.edu.br)

Fábio Luiz Mendonça Martins (fabio.martins@ufvjm.edu.br)

Jousielle Márcia Dos Santos (jousielle.santos@ufvjm.edu.br)

Introdução: A dor lombar é uma das principais causas de incapacidade no mundo, frequentemente associada a alterações músculo esqueléticas, incluindo mudanças na composição corporal e na saúde óssea. O Pilates tem sido utilizado como abordagem terapêutica para reduzir a dor e melhorar a funcionalidade; entretanto, são escassas as informações sobre composição

corporal e saúde óssea em indivíduos com dor lombar inseridos nesse tipo de intervenção. Objetivos: Descrever parâmetros de composição corporal e densidade mineral óssea (DMO) em adultos com dor lombar participantes de atendimento em Pilates. Métodos: Estudo descritivo, no qual foram avaliadas composição corporal e DMO obtidos por absorciometria por dupla emissão de raios X (DXA). Resultados: A amostra foi composta por 10 indivíduos, com idade média ($47,7 \pm 12,5$ anos) e IMC médio ($24,9 \pm 3,4$ kg/m²). A massa gorda média foi ($25,3 \pm 5,7$ kg), enquanto a massa magra total foi ($41,8 \pm 6,2$ kg). Quanto à distribuição de gordura corporal, observou-se média ($4,65 \pm 1,10$ kg) na região andróide e ($10,11 \pm 1,49$ kg) na região gineóide. A DMO corporal total apresentou média ($1,11 \pm 0,13$ g/cm²), e a DMO da coluna lombar (L1–L4) foi ($1,10 \pm 0,19$ g/cm²). Em relação à classificação da saúde óssea na coluna lombar, 60% dos participantes apresentaram valores dentro da normalidade (n=6), 20% osteopenia (n=2) e 20% osteoporose (n=2). Embora as médias gerais de composição corporal e DMO estivessem dentro dos valores esperados, parte da amostra apresentou redução da massa óssea na região lombar. Conclusão: Os achados reforçam a importância da avaliação da saúde óssea e da composição corporal em indivíduos com dor lombar, especialmente em contextos clínicos e de reabilitação musculoesquelética.

Palavras-chave: dor lombar; pilates; composição corporal; densidade mineral óssea; dxa.