

### 4.3 MARCO DE ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Se identificaron numerosas fuentes primarias correspondientes a artículos científicos de revistas indexadas relacionadas a las temáticas de ejercicio físico para el tratamiento del dolor lumbar, método pilates para el tratamiento del dolor lumbar, método Pilates y su efecto en el balance dinámico, y método pilates y su efecto en la resistencia muscular del tronco. Estas fuentes se relacionan en cuadro número 3.

**Cuadro 3. Marco de Antecedentes Investigativos.**

Tipo de estudio	Muestra	Principales conclusiones y resultados	Fuente
Revisión de literatura	Diversos estudios aleatorizados y controlados. No se menciona método de selección.	Las diferencias en los métodos para el análisis del ejercicio como potencial agente terapéutico, dificultan las conclusiones con respecto a los beneficios del mismo en el dolor lumbar. Parece ser que su efecto es mayor en dolor lumbar de larga duración y no en el dolor lumbar agudo.	(Field, 2008)
Revisión de literatura	Selección de estudios aleatorizados y controlados de acuerdo a metodología QUOROM.	El ejercicio es un agente terapéutico importante tanto para el manejo del dolor lumbar crónico como para el agudo, sin embargo, se necesitan estudios aleatorizados y controlados para llegar a resultados mucho más específicos en torno al tema.	(Liddle, Baxter y Gracey, 2004)
Ensayo aleatorizado o controlado	132 adultos con dolor lumbar distribuidos en dos grupos, uno de terapia activa individual y otro consistente en un programa de restauración funcional.	Ambos programa son efectivos para el tratamiento del dolor lumbar, sin embargo, el programa de restauración funcional ofrece una ventaja en cuanto a la mejora de la resistencia muscular y, por ende, una disminución del riesgo de dolor lumbar recurrente.	(Roche et al, 2007)
Revisión de literatura	Ensayos aleatorizados y controlados, revisiones de la literatura mediante la búsqueda en PubMed.	Para que el tratamiento con ejercicio para el dolor lumbar tenga efecto, se necesita identificar las características específicas funcionales de los pacientes para poder diseñar una correcta intervención clínica efectiva para los pacientes con dolor lumbar.	(Keller, 2006)
Estudio de cohorte	124 pacientes con dolor lumbar subagudo.	Falta evidencia para sumir que los pacientes con dolor lumbar tienen como condición asociada el desuso y el desacondicionamiento físico como variables correlacionadas.	(Bousema, Verunt, Seelen, Vlaeyen y Knottnerus, 2007)

**Cuadro 3. (Continuación)**

<b>Tipo de estudio</b>	<b>Muestra</b>	<b>Principales conclusiones y resultados</b>	<b>Fuente</b>
Revisión de la literatura	Estudios aleatorizados controlados, metanálisis y revisiones de la literatura utilizando MedLine.	El ejercicio es seguro para personas con dolor lumbar y no aumenta el riesgo de lesión futura ni ausentismo laboral. Existe evidencia para recomendar el ejercicio como agente terapéutico para mejorar la fuerza y flexibilidad de la columna. Muchos estudios demostraron reducción en los niveles de dolor y disminución en la incapacidad.	(Rainville et al., 2004)
Revisión de la literatura	Estudios aleatorizados y controlados, revisiones de literatura sin especificar el método de la búsqueda.	Hay mínima evidencia de que los pacientes con dolor lumbar sufran de desacondicionamiento físico y desuso antes o después del comienzo del dolor lumbar. No se pudieron documentar hallazgos de cambios morfológicos o cardiorrespiratorios que indicaran desacondicionamiento físico.	(Verbunt, Smeet y Wittink, 2010)
Ensayo clínico aleatorizado	39 sujetos asignados aleatoriamente a un grupo control, otro con intervención en higiene postural y otro en método Pilates.	Todos los grupos mejoraron reduciendo la frecuencia, intensidad y duración del dolor lumbar. No hubo diferencias significativas entre los grupos.	(Curnow et al, 2009)

Fuente: GÓMEZ, Alejandro y VERA, Maritza. Diferencias en el balance dinámico y la resistencia muscular del tronco entre mujeres practicantes del método Pilates y féminas que realizan ejercicio físico convencional en la ciudad de Pereira. Trabajo de grado Fisioterapia. Pereira: Universidad Tecnológica de Pereira. Facultad Ciencias de la Salud. 2012. p 26-28.