

**Autor(es)**

Marissa Rocha Santos  
Joao Victor Rocha Mendes  
Hian Victor Vieira Ferreira  
Gabriela Eduarda Dos Reis Balbino  
Diego Lopes Da Costa Sousa  
Flavio Daniel Nascimento De Almeida  
Jallyne Éllen Rodrigues Ferreira  
Geovane Carlos Gonçalves Rosa

**Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

**Instituição**

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

**Resumo****Introdução**

A lombalgia, caracterizada pela dor na região lombar da coluna vertebral, representa uma das queixas mais comuns em todo o mundo, afetando uma ampla variedade de indivíduos, independentemente de idade ou gênero. No Brasil, sua prevalência é significativa, com estatísticas indicando que aproximadamente 25 milhões de brasileiros sofrem com esse transtorno (NASCIMENTO, 2015). Entre os fatores de risco amplamente reconhecidos, destaca-se o estilo de vida sedentário, aliado à falta de prática regular de exercícios físicos. A relação entre a lombalgia e a atividade física é complexa e multidimensional, envolvendo aspectos biomecânicos, fisiológicos e psicossociais. Nesse contexto, torna-se imperativo investigar de forma mais aprofundada o papel da atividade física na prevenção e manejo dessa condição dolorosa, visando não apenas reduzir a prevalência da lombalgia, mas também melhorar a qualidade de vida dos indivíduos afetados. (DE OLIVEIRA, 2014).