

"AVALIAÇÃO COMPARATIVA DA DOR LOMBAR EM INDIVÍDUOS SEDENTÁRIOS E ATIVOS UTILIZANDO UM QUESTIONÁRIO VALIDADO"

Autor(res)

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

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).