

"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

Resultados
Os resultados revelaram uma diferença significativa na intensidade da dor lombar entre os dois grupos estudados. Os indivíduos sedentários apresentaram pontuações médias mais elevadas, indicativas de uma maior intensidade de dor em comparação com os participantes ativos. Esse achado sugere uma associação entre o estilo de vida sedentário e a ocorrência de dor lombar. Além disso, observou-se uma correlação entre a intensidade da dor e o impacto nas atividades diárias, com os participantes sedentários relatando uma maior interferência das atividades cotidianas devido à dor lombar em comparação com os indivíduos ativos. Esses resultados destacam a importância da prática regular de atividade física na prevenção e no manejo da dor lombar. No entanto, são necessários estudos adicionais para investigar mais profundamente os mecanismos subjacentes a essa relação e para desenvolver estratégias eficazes de intervenção.