



Autor(res)

Marissa Rocha Santos

Joao Victor Rocha Mendes

Diego Lopes Da Costa Sousa

Hian Victor Vieira Ferreira

Geovane Carlos Gonçalves Rosa

Gabriela Eduarda Dos Reis Balbino

Jallyne Éllen Rodrigues Ferreira

Flavio Daniel Nascimento De Almeida

Categoria do Trabalho

1

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Resumo

Conclusão

Com base nos resultados obtidos neste estudo, é possível concluir que existe uma associação significativa entre o estilo de vida sedentário e a intensidade da dor lombar. Os participantes sedentários demonstraram pontuações médias mais elevadas, indicativas de uma maior intensidade de dor e um impacto mais significativo nas atividades diárias em comparação com os participantes ativos. Esses achados ressaltam a importância da prática regular de atividade física na prevenção e no manejo da lombalgia. Portanto, intervenções direcionadas à promoção de um estilo de vida ativo podem ser fundamentais para reduzir a incidência e a gravidade da dor lombar, melhorando assim a qualidade de vida dos indivíduos afetados. No entanto, são necessárias pesquisas adicionais para investigar mais a fundo os mecanismos subjacentes a essa relação e para desenvolver estratégias de intervenção mais eficazes e personalizadas.

Referencias

DE OLIVEIRA, Janaina Gonçalves et al. Lombalgia e estilo de vida. Journal of Health Sciences, v. 16, n. 4, 2014.

MONNERAT, Eduardo; PEREIRA, João Santos. Validação e confiabilidade de um questionário para lombalgia. Fitness & Performance Journal, v. 8, n. 1, p. 45-48, 2009.

NASCIMENTO, Paulo Roberto Carvalho do; COSTA, Leonardo Oliveira Pena. Prevalência da dor lombar no Brasil: uma revisão sistemática. Cadernos de saúde pública, v. 31, p. 1141-1156, 2015