

"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

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