



#### **Autor(res)**

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**

##### **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