Efeitos de diferente tipos de exercícios no tratamento da dor lombar

Autor(res)

João Pedro Nicoletti Fernandes
Marconi Luiz Nascimento Lima
Jackson Santos
Rafael Benito Mancini

Categoria do Trabalho

Pesquisa

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Introdução

Dor lombar crônica (DLC) continua sendo um enorme problema de incapacidade trazendo demasiados sofrimentos pessoais, gerando altos custos socioeconômicos. O tratamento principal para pacientes s com DLC recomendado pelas diretrizes é permanecer ativo, retornar à atividade normal e praticar exercícios, diferentes tipos de exercícios são utilizados no tratamento da DLC, como treinamento de força e aeróbico, exercícios de controle motor pilates, yoga e técnicas chinesas como tai chi chuan, no entanto, não está claro por que um exercício específico é escolhido para o paciente individual que sofre de DLC.

Objetivo

O objetivo desse estudo é de identificar efeitos de diferentes tipos de exercícios físicos do tratamento da DLC.

Material e Métodos

O presente estudo foi desenvolvido utilizando como referencia a publicação de revisão sistemática de Grooten W J A. (2022) o qual o objetivo foi de identificar revisões sistemáticas de tipos comuns de exercícios utilizados na DLC, avaliar a qualidade dessas revisões e resumir e comparar seus efeitos na dor e incapacidade física. Foram incluídas 45 citações para desenvolver o estudo, mostrando diversos tipos de exercícios.

Resultados e Discussão

Os principais tipos de exercícios analisados no estudo foram, treinamento aeróbico, exercícios aquáticos, exercícios de controle motor, pilates, treinamento resistido, exercícios com suspensão, técnicas chinesas, caminhada e yoga. O principal resultado encontrado neste estudo foi que, embora os vários tipos de exercícios demonstrem efeitos positivos no tratamento na dor e incapacidade de pessoas com DLC, não há uma diferença significativa entre os tipos de exercícios. O estudo questionou a falta de uma distinção clara entre os tipos de exercícios se deve à baixa qualidade dos estudos existentes, que são inconsistentes, têm resultados conflitantes e se sobrepõem uns aos outros. Por isso, não é possível afirmar que um tipo de exercício é superior a outro.

Conclusão

Os resultados mostram que os efeitos dos exercícios na dor e incapacidade na lombalgia crônica variam, sem grandes diferenças entre os tipos de exercícios, e a elaboração de mais estudos com qualidade melhor de analise devem ser realizados para melhor entendimento desse assunto.

Referências

Grooten, W. J. A., Boström, C., Dedering, Å., Halvorsen, M., Kuster, R. P., Nilsson-Wikmar, L., Olsson, C. B., Rovner, G., Tseli, E., & Rasmussen-Barr, E. (2022). Summarizing the effects of different exercise types in chronic low back pain - a systematic review of systematic reviews. BMC musculoskeletal disorders, 23(1), 801. https://doi.org/ 10.1186/s12891-022-05722-x