



## Efeitos de diferentes tipos de exercícios no tratamento da dor lombar

### Autor(es)

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

### 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 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 referência a publicação de revisão sistemática de Grootenhuis 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



## 28º Encontro de Atividades Científicas

03 a 07 de novembro de 2025

Evento Online

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 análise 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>