IMPACTO DE EXERCICIOS FISICOS NO TRATAMENTO DE PESSOAS PORTADORAS DE DOR LOMBAR CRÔNICA

Autor(res)

Paulo Henrique De Souza
Paulo Alexsandro Costa Oliveira
José Alberto Martins Da Silva
Francisco Chagas Ricardo Neto
Yves Régis Do Carmo Soares
Emerson Malveira Saraiva
Jeferson Oliveira Guilherme Dos Santos
Karollyne De Oliveira Saldanha

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Introdução

A dor é um fenômeno multidimensional, inerente à existência humana, presente em todo o ciclo da vida, e que todo ser humano procura evitar independentemente de suas convicções, constituindo-se em experiência pessoal e subjetiva.
No contexto geral, a dor pode ser classificada como aguda ou crônica. A dor aguda está associada à lesão do organismo, é de curta duração e, habitualmente, desaparece com a cicatrização desta lesão. Por outro lado, a International Association for the Study of Pain (IASP) define a dor crônica como uma condição álgica persistente ou recorrente com duração superior a 3 meses (RAFFAELI. W et al., 2021).
Especificamente a dor lombar crônica (DLC) é o problema de saúde mais comum e uma das principais causas de disfunção e incapacidade principalmente em idosos. É definida como dor, tensão muscular ou rigidez localizada entre as margens das costelas inferiores e acima das pregas glúteas inferiores que persiste por mais de 12 semanas (três meses) com ou sem sintomas nos membros inferiores. (ZANG, S et al., 2023).
O manejo adequado da dor crônica requer uma abordagem multidisciplinar que inclua intervenções farmacológicas e não farmacológicas. Em particular, o exercício físico é uma das intervenções que têm mostrado benefícios significativos na redução da dor e na melhora da qualidade de vida dos pacientes. (DE MELO, G. R. C et al., 2024).
Logo, a implementação de uma avaliação inicial abrangente é, portanto, fundamental para a criação de exercícios seguro e eficaz. Isso pode incluir a avaliação da força muscular, da amplitude de movimento, do nível de dor e da capacidade funcional geral. A partir desses dados, os profissionais de educação física podem desenvolver um plano de exercícios que maximize os benefícios enquanto minimiza os riscos.

Objetivo

OBJETIVO GERAL:
Analisar a relevância da prática de exercícios físicos como forma de trabalhar a redução da dor lombar crônica.
ESPECÍFICOS:
1 - Abordar sobre os efeitos da dor crônica no corpo humano.
2 - Investigar as contribuições do exercício físico para pessoas portadoras de dor lombar crônica.
3 – Identificar os execicios físicos mais eficazes para redução da dor lombar crônica.

Material e Métodos

TIPO DE ESTUDO
O trabalho é classificado como uma pesquisa bibliográfica, com abordagem descritiva na qual diversos autores convergem para a ideia que a pesquisa qualitativa não se sustenta em um conceito teórico e metodológico uniforme, havendo, pois, múltiplas abordagens que embasam os debates, as discussões e as reflexões referentes a prática dessa pesquisa (ALVES. E.T 2012 Apud FLICK, 2009). A revisão integrativa inclui a análise de pesquisas relevantes que dão suporte para a tomada de decisão e a melhoria da prática clínica e, consequentemente, permite o conhecimento aprofundado sobre determinada temática. Além disso, permite que sejam analisadas lacunas acerca do assunto a partir da realização de novos estudos e pesquisas (MENDES, 2008).

LOCAL DE ESTUDO
Ocorreu a partir da análise virtual de artigos na base de dados: PUBMED.

POPULAÇÃO, AMOSTRA E CRITERIOS
Foram analisados estudos com abordagem das principais resultado sobre o impacto dos exercícios físicos no tratamento da dor lombar crônica, de acordo com os seguintes critérios de inclusão: artigos escritos na língua inglesa e traduzidos para o português; artigos gratuitos; pesquisas com abordagem focada em tratamentos conservadores; estudos de meta-análise e revisão sistemática.

5.4 Coleta de dados

A coleta dos dados foi realizada através de pesquisas preliminares na literatura disponível nas bases de dados relevantes como: PubMed, utilizando os descritores baseados no Desc/Mesh: Therapy, Physical exercise e Chornic low back pain. Para filtragem da busca, foi realizada a leitura dos títulos e resumos dos artigos selecionados utilizando critérios de exclusão como: estudos focados apenas em lombalgias; pesquisas com foco em tratamento conservador associado a exercícios físicos; artigos com tratamentos que não se adequam a atualidade. A partir da seleção das pesquisas que se adequaram aos critérios de inclusão, foi realizada a leitura na íntegra dos estudos para a análise dos dados.

Resultados e Discussão

A estratégia de busca identificou 846 possíveis estudos dentro dos critérios de elegibilidade, após aplicação de filtros restaram 85 artigos. Após seleção por títulos e resumos, foram obtidos 15 artigos para leitura na íntegra, onde foram excluídos artigos que não atendiam aos objetivos da pesquisa. Desse modo, foram selecionados 08 artigos para elaboração desta revisão.

A Dor lombar (DCL) é uma condição comum que afeta uma parcela significativa da população, com uma

prevalência ao longo da vida de até 84%. As principais preocupações associadas à DCL incluem a intensidade da dor localizada entre a margem costal e as pregas glúteas inferiores, que pode ocorrer com ou sem dor na perna (VAN, T. M et al., 2013).

Essa dor pode causar comprometimentos funcionais substanciais, impactando negativamente as atividades diárias, a capacidade de trabalho e contribuindo para um declínio na qualidade de vida (AGNUS T. A, et al., 2022).

Entre os treinamentos de resistência, o treinamento de extensão lombar isolada (ILEX) ganhou atenção como uma abordagem direcionada ao tratamento da dor lombar, particularmente devido ao seu método exclusivo de contenção da pelve. Essa técnica se concentra em isolar o movimento da coluna lombar enquanto estabiliza a pelve, o que permite uma ativação mais controlada dos eretores da espinha e outros músculos paravertebrais. Estudos demonstraram que o ILEX não apenas melhora a resistência muscular, mas também reduz a dor e os níveis de incapacidade entre os clientes com lombalgia crônica (TRYBULSKI, R 2025).

Além do treinamento acima citado, foi demostrado em estudos evidências de baixa qualidade que o pilates, estabilização/controle motor, o treinamento de resistência e exercícios aeróbicos foram capazes de melhorar a dor, a função física e a saúde mental em pessoas com DLC inespecífica. Coletivamente, as descobertas fornecem evidências de que terapias com exercícios ativos podem ser um tratamento eficaz para DLC inespecífica em adultos. (OWEN, P. J. et al., 2020; LI, Y et al, 2023).

Para corraborar com esse estudo acerca do exercício aeróbico foi observado que tal exercício combinado com outras intervenções foi mais eficaz do que o exercício aeróbico sozinho. Exercícios aeróbicos com maior frequência (5 dias/semana) e maior duração (12 semanas) foram eficazes para obter melhorias clinicamente significativas (30%) (SANY, S. A et al., 2023).

Sabe-se que treinamento de estabilidade do core está rapidamente se tornando um regime de reabilitação popular no tratamento da DLC, pois envolve a restauração da capacidade do sistema neuromuscular de controlar e proteger a coluna de lesões ou novas lesões. De acordo NWODO (2022) em comparação ao exercício convencional, o exercício de estabilidade do core é mais eficaz na redução da dor e na melhora da função física em indivíduos com DLC no curto prazo.

Outro exercício persistente em estudos é o Tai Chi Chuan, com duração de 15 a 30 minutos por sessão, realizado três vezes por semana durante um período de intervenção de pelo menos 16 semanas, pode representar a intervenção mais eficaz para o alívio da dor lombar crônica em adultos. (ZHAO, K et al., 2025).

O Tai Chi é uma forma de exercício lenta, contínua e consciente que ajuda a regular a tensão muscular, aliviando efetivamente a dor do tipo tensional associada à dor lombar crônica (HALL. A et al., 2017; LI, Y et al, 2023).

Já em idosos, existem poucos estudos sobre DLC. A incidência de DLC aumenta com a idade e o grau em que a DLC interfere nos idosos se correlaciona positivamente com a idade. Em comparação com os jovens, os idosos têm DLC mais grave e baixa capacidade de recuperação (MCNICOLL G, 2002; SCHEELE J, 2012).Foi observado que a terapia com exercícios em idosos melhorou efetivamente os índices da escala visual analógica (EVA), índice de incapacidade dede Oswestry (ODI) e resumo composto físico de pesquisa de saúde de 36 itens em formato curto (SF-36) em idosos (ZHANG, S et al.,2023).

Conclusão

Conclui-se evidências de baixa qualidade de que pilates, estabilização/o controle motor, o treinamento de resistência e exercícios aeróbicos foram capazes de melhorar a dor, a função física e a saúde mental em pessoas com DLC inespecífica. Foi constatado também que o ILEX reduziu significativamente a intensidade da dor, Como também evidências limitadas sugerem o Tai Chi como tipo de intervenção de alivio da dor lombar crônica em adultos. Logo tratamento conservador é eficiente na maioria dos casos de dor lombar crônica.

Referências

AGNUS T, A et al. Determinants of quality of life in individuals with chronic low back pain: a systematic review. Health Psychol. Behav. Med. 10, 124–144 (2022).

NWODO, O. D et al. Review of core stability exercise versus conventional exercise in the management of chronic low back pain. African Health Sciences, v. 22, n. 4, p. 148-167, 2022.

OWEN, P. J. et al. Quais modalidades específicas de treinamento físico são mais eficazes no tratamento da dor lombar? Meta-análise de rede. British Journal of Sports Medicine , v. 54, n. 21, p. 1279-1287, 2020. RAFFAELI W, et al. Chronic Pain: What Does It Mean? A Review on the Use of the Term Chronic Pain in Clinical Practice. Journal of Pain Research, 2021;14:827-835.

RICHARDSON, R. J. Pesquisa Social: métodos e técnicas. 3 ed. 13 reimp. São Paulo: Atlas, 2011.

SANY, S. A et al. The effectiveness of different aerobic exercises to improve pain intensity and disability in chronic low back pain patients: a systematic review. F1000Research, v. 11, p. 136, 2023.

TRYBULSKI, R et al. Impact of isolated lumbar extension strength training on reducing nonspecific low back pain, disability, and improving function: a systematic review and meta-analysis. Scientific reports, 15(1), 6426. 2025

VAN TULDER, M. et al. Chapter 3 European guidelines for the management of acute nonspecific low back pain in primary care. Eur. Spine J. 15, s169–s191 (2006).

ZHANG, S et al. Efeitos da terapia por exercícios na incapacidade, mobilidade e qualidade de vida em idosos com dor lombar crônica: uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados. Journal of orthopaedic surgery and research , v. 18, n. 1, p. 513, 2023.

ZHAO, K et al. Prescrição de exercícios para melhorar a dor lombar crônica em adultos. Frontiers in Public Health. , v. 13, 2025.