

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM INDIVÍDUOS COM LOMBALGIA CRÔNICA

Danielli RABELLO DE SOUZA

Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino - UNIFAE, São João da Boa Vista, São Paulo, Brasil

e-mail: dani.rabello10@gmail.com

Introdução: A dor lombar crônica é considerada um problema de saúde pública por atingir de 80% a 90% da população geral em algum momento da vida e em especial a população economicamente ativa, gerando prejuízos funcionais, sociais e psicológicos. **Objetivos:** Selecionar diferentes formas de tratamento para a lombalgia crônica e verificar os efeitos do exercício físico nos indivíduos acometidos em forma de revisão bibliográfica. **Metodologia:** Foram consultadas as bases de dados eletrônicas: Medline, Scielo e Elsevier através do portal de periódicos do CAPES (www.periodicos.capes.gov.br). As delimitações de busca foram os artigos publicados em periódicos e coleções em português e inglês, entre os anos de 2008 e 2018 e que abrangessem o tema dor lombar e exercício, com destaque para o uso do fortalecimento de estabilizadores. Foram encontrados 921 artigos, e desses, 858 foram excluídos com base na leitura do título ou resumo por não apresentar relação com o tema proposto. Totalizando, portanto 63 artigos na primeira seleção. Em seguida, os artigos potencialmente elegíveis foram lidos completamente, onde foram criteriosamente selecionados 17 artigos para compor o referencial desta revisão, e, além desses, também foram utilizadas 5 referências de livros com tema pertinente à pesquisa. **Conclusões:** Ainda não há evidências que apontem para um único método ou protocolo de exercícios a ser utilizado, porém todos os estudos apontam que o exercício promove melhora da dor. Entre os métodos analisados se destacam os programas de orientação postural e consciência corporal e os exercícios de fortalecimento, resistência muscular localizada, flexibilidade, mobilidade e alongamento dos músculos responsáveis pela estabilização da coluna lombar.

Palavras chaves: dor lombar, lombalgia, exercício.