

VIII MOSTRA CIENTIFICA DO CURSO DE FISIOTERAPIA DA UNICATÓLICA

PREVALÊNCIA DE DOR LOMBAR EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E CROSS TRAINING

MARDEN MARTINS OLIVEIRA

Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: mardenmartinsjack@gmail.com

MARCOS ROGÉRIO MADEIRO DE ALMEIDA

Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: marcosalmeida@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

A dor lombar, titulada como lombalgia, é caracterizada por moderada ou intensa dor na região lombar. É causada por diversos fatores e pode ser associada a aspectos comportamentais, sociodemográfico, ergonômicos e patológicos. Dentre esses fatores destacam-se estilos de vida sedentários, atividades com movimentos repetitivos e posicionamentos viciosos. A lombalgia é um dos fatores mais comuns de incapacidade. Apresenta uma prevalência de 60-85% e cerca de 90% dos casos de dor lombar é inespecífica acometendo indivíduos de qualquer idade. O objetivo do presente trabalho foi revisar a literatura científica atual acerca das características da dor lombar em praticantes de musculação e *Cross Training*. Para tal, foram realizadas pesquisas por meio das bases de dados eletrônicas: *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), *Literature Analysis and Retrieval System online* (MEDLINE) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), através da ferramenta eletrônica: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Na BVS foram utilizados os descritores “Musculação”, “Dor Lombar” e “Academias de Ginástica”, além disso, foram utilizadas como palavras chave “*Cross Training*” e “*CrossFit*”. Foram utilizados os artigos disponíveis na íntegra, publicados na língua inglesa e portuguesa, disponíveis no período de 2015 a julho de 2020 e após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 11 estudos para compor essa revisão, sendo a grande maioria publicados no ano de 2018. Em relação ao local, a maior prevalência foi na Austrália, e quanto ao tamanho das amostras usadas, a quantidade variou de 14 a 4022 indivíduos. Tendo em vista o objetivo do presente estudo, durante a metodologia aplicada não foram encontrados artigos com população específica de praticantes de musculação e *cross training* e apenas um estudo se enquadrou na modalidade de *cross training*. Embora os estudos não tratassem diretamente da prevalência de dor lombar em praticantes de musculação e *cross training*, as metodologias aplicadas nos estudos envolviam exercícios ou praticas relacionadas as duas modalidades envolvidas, tais como levantamento terra, agachamento, extensão lombar na máquina MedX, extensão de tronco na cadeira romana, exercício na máquina leg press, levantamento morto (stiff) entre outros. Com base nos estudos é possível observar que os exercícios utilizados nas modalidades de musculação e *cross training* são eficazes para o tratamento da dor lombar, visto que os mesmos são voltados para população diversificada. Sendo assim, são necessários estudos direcionados para praticantes de musculação e *cross training* para resultados mais concretos referente a prevalência da dor lombar no público em questão.

Palavras-chave: Dor lombar. Musculação. Academias de ginástica.