



EXERCÍCIO FÍSICO E LOMBALGIA

MARCUS VINICIUS SILVA SANTOS; LUCAS MARTINS SOARES; FERNANDO JUNIO
ANTUNES DE OLIVEIRA CRUZ

Introdução: A coluna vertebral é composta por trinta e três vértebras, essenciais para a mobilidade e equilíbrio corporal. Os estresses mecânicos diários, gerados pela rotina de vida e trabalho, podem ocasionar no aparecimento de dores na coluna, comumente, na região lombar, agudas ou crônicas. Doenças inflamatórias e degenerativas, fraqueza muscular e degeneração das vértebras e seus discos intervertebrais são condições favoráveis para o desenvolvimento das lombalgias. No Brasil, as doenças da coluna são a primeira causa de pagamento do auxílio-doença e a terceira causa de aposentadoria por invalidez, afetando de forma negativa a qualidade de vida das pessoas. **Objetivo:** Destacar a importância do exercício físico como tratamento para lombalgia. **Metodologia:** Esse estudo foi desenvolvido através de uma revisão narrativa, realizada no Google Acadêmico®, com as expressões de busca: exercício físico e dor lombar; e exercícios preventivos para dor lombar. Foram incluídos artigos publicados na íntegra, em português, nos últimos 15 anos. **Resultados:** A combinação de vários exercícios físicos é uma forma de tratamento não medicamentosa da dor lombar. Exemplos disso, são treinos com exercícios neuromotores, de fortalecimento muscular e flexibilidade, pois promovem o alongamento das musculaturas rígidas e melhora a mobilidade articular, recomendados pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM). Os exercícios de fortalecimento da musculatura abdominal são essenciais para proteger a região lombar. É recomendado que pessoas com dor lombar permaneçam fisicamente ativas e evitem repouso excessivo. O repouso só deve ser considerado em casos agudos de dor, sendo importante evitar impactos nesse período. Após a normalização do quadro, o retorno à prática de exercícios deve ser feito de forma progressiva, priorizando atividades que promovam alívio e fortalecimento muscular. **Conclusão:** Exercícios são extremamente importantes e comprovadamente eficazes para integrar programas de recuperação física, desde que sejam aplicados de maneira técnica e com acompanhamento de um Profissional de Educação Física.

Palavras-chave: **DOR LOMBAR; QUALIDADE DE VIDA; FORTALECIMENTO MUSCULAR**