

OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE ESTABILIZAÇÃO CENTRAL SOBRE A OCORRÊNCIA DE DOR NA REGIÃO LOMBAR DA COLUNA VERTEBRAL

XXXVIII Encontro de Iniciação Científica

Lucas Tobias de Sousa, Alyne Medeiros de Castro, Gilson Alves de Castro Lima, Carlos Alberto da Silva

Introdução: No mundo, 80% dos adultos terão pelo menos uma crise de dor lombar durante a vida, sendo a principal causa de afastamento no trabalho de indivíduos na faixa etária produtiva. O programa de estabilização central promove em um regime preventivo e terapêutico o fortalecimento dos músculos que constituem o centro do corpo, desenvolvendo o controle muscular necessário para manter uma estabilidade funcional e diminuir a incidência de lesões e desconfortos no complexo lombo-pélvico. **Objetivo:** Avaliar a eficácia de um protocolo de exercícios de estabilização central na melhora da capacidade funcional e na redução da intensidade da dor em indivíduos com lombalgia inespecífica. **Metodologia:** A amostra foi composta por 5 indivíduos com lombalgia diagnosticada ou inespecífica de ambos os sexos com idade entre 20 e 50 anos, que frequentam uma academia de musculação em um bairro de Fortaleza. Foram realizadas 18 sessões de um protocolo de estabilização central que consiste em exercícios divididos em cinco níveis de dificuldade três vezes semanais, o nível de funcionalidade da coluna lombar foi avaliado por meio do questionário índice de incapacidade Oswestry e a intensidade de dor lombar pela escala visual analógica (EVA) no período pré e pós-intervenção. **Resultados:** O protocolo de exercícios de estabilização central foi eficaz para promover a melhora das capacidades funcionais e na redução da intensidade de dor lombar dos participantes desse presente estudo. **Conclusões:** Os resultados do presente estudo concluem a eficácia dos exercícios de estabilização central na melhora da funcionalidade da coluna lombar e na redução da intensidade da dor lombar no grupo estudado.

Palavras-chave: Lombalgia. Exercício. Estabilização Central. Saúde.