



EFEITO DA TERAPIA DA DANÇA EM INDIVÍDUOS COM DOR CRÔNICA LOMBAR - REVISÃO DE LITERATURA

Vitória dos Santos Romão Silva
Rachel Schettert Camargo (Orientadora)

Resumo

A dor lombar é caracterizada por agravos e algias que acometem a região lombar, sua etiologia envolve diversos fatores como posturas inadequadas, sedentarismo, desgastes mecânicos, entre outros. No Brasil, a dor lombar atinge mais de 50% dos indivíduos adultos e é uma das principais causas de invalidez. Os comprometimentos funcionais da coluna lombar levam a comprometimentos musculoesqueléticos, dor e perda funcional, levando a diminuição da qualidade de vida do indivíduo. A imobilidade e o sedentarismo são algumas das principais causas da dor lombar, levando a alterações de mobilidade, flexibilidade e força muscular dos músculos que estabilizam a região lombar. A prática do exercício físico de forma regular contribui de forma significativa para reduzir os índices de dor lombar, aprimorando os hábitos de vida dos indivíduos praticantes. A dança como qualquer outra atividade física proporciona benefícios à saúde, inclusive na redução do quadro de dor lombar. Dentro deste contexto, este estudo teve como objetivo identificar o efeito que a prática de dança promove em indivíduos que apresentam quadro de dor lombar crônica. Para a realização deste estudo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica em periódicos indexados na base de dados Pubmed, EBSCO e SciELO no período de 2008 e 2018. A busca foi executada usando os descritores em português dor lombar, dança e terapia da dança, bem como os termos em inglês *low back pain*, *dancing* e *dancing therapy*. Foram excluídos os artigos que não possuíam os descritores em seus *abstracts* e que apresentavam datas que regrediam ou ultrapassavam os anos propostos. Após a análise exploratória dos artigos, será realizada uma análise sistemática de suas abordagens de dança e os resultados da intervenção. Como resultados deste estudo, foram encontrados um total 53 artigos com os descritores *low back pain* e *dancing*, onde apenas 8 foram utilizados. Referente a *low back pain* e *dancing therapy* foram encontrados um total de 108 artigos, e apenas 2 foram selecionados. Com relação aos descritores dor lombar e dança foram encontrados 279 artigos e apenas 2 foram selecionados. Já com os descritores dor lombar e terapia da dança encontraram-se 282 artigos, todavia nenhum desses foi selecionado. Ao final desta pesquisa, foram selecionados um total de 12 artigos. Desses 12 artigos selecionados obtiveram-se informações referentes, em sua maioria, relacionadas a bailarinos e ginastas associados à etiologia da dor lombar e sua relação com a dança. Pode-se verificar com os resultados parciais que a dança contribui de forma significativa na melhora da biomecânica da coluna lombar bem como a redução do quadro de dor.

Palavras-chaves: Dor lombar, dança, terapia da dança.