



OS EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NO TRATAMENTO DA DOR LOMBAR CRÔNICA: UMA REVISÃO NARRATIVA

**Bruno Cesar Krasnhak da Silva
Matheus Henrique dos Santos Silva
Sergio Andrade**

Resumo

A dor lombar crônica (DLC) é uma das principais causas de incapacidade funcional e afastamento das atividades laborais na população adulta, onde cerca de 7,3% da população mundial é acometida pela condição. Dentre os métodos não farmacológicos utilizados no tratamento da DLC, destaca-se o treinamento resistido (TR). A fim de ajudar profissionais da área a combater essa condição musculoesquelética, o objetivo deste estudo é realizar uma revisão narrativa da literatura, com o intuito de analisar os efeitos do treinamento resistido na melhora da DLC, com um além de verificar demais informações que proporcionem ao profissional de educação física (PEF) uma maior segurança na prescrição dos exercícios. A pesquisa foi realizada nas bases de dados PubMed, Scielo e na ferramenta de busca Google acadêmico. Foram utilizados como critérios de inclusão: estudos originais, de caráter experimental, que apresentassem a aplicação de protocolos de TR em adultos com dor lombar crônica e que utilizassem nas metodologias escalas de percepção de dor e capacidade funcional padrão ouro, tais como a Escala Visual Analógica (EVA) para dores e escala de Oswestry para os níveis de incapacidade funcional. Além disso, o recorte temporal utilizado foi de 2008 a 2024. Foram excluídos desta revisão os estudos multimodais, revisões sistemáticas e pesquisas que não permitissem verificar os efeitos isolados do treinamento resistido. Inicialmente foram analisadas 5 pesquisas que abordam os impactos do TR na dor lombar crônica, tendo como população alvo homens, mulheres e idosos. As intervenções tiveram um lapso temporal entre 8 e 16 semanas, atuando diretamente na musculatura lombar, core e membros inferiores, sendo que a maioria obteve resultados semelhantes. Nos resultados prévios, pudemos observar que em todos os estudos se obteve redução da dor, além de aumento da força e diminuição da incapacidade motora. Vale ressaltar que este trabalho está em fase de desenvolvimento, portanto ainda não há uma conclusão definitiva.

Palavras-chave: Dor lombar crônica; Dor lombar crônica não específica; Treinamento resistido; Funcionalidade; Capacidade funcional.