



EDUARDO BIZZI MACHADO

**TIPOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO MANEJO DA DOR LOMBAR
CRÔNICA INESPECÍFICA: REVISÃO INTEGRATIVA**

Santa Maria, RS

2021

EDUARDO BIZZI MACHADO

**TIPOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO MANEJO DA DOR LOMBAR
CRÔNICA INESPECÍFICA: REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho Final de Graduação (TFG)
apresentado ao Curso de Fisioterapia,
Área de Ciências da Saúde, da
Universidade Franciscana, como
requisito parcial para aprovação na
disciplina TFG II.

Orientadora: Prof^a. Msc. Daniela Sanhotene Vaucher

Santa Maria, RS
2021

**Tipos de exercícios físicos no manejo da dor lombar crônica inespecífica: uma
revisão integrativa**

**Types of physical exercise in the management of chronic non-specific low back
pain: an integrative review**

Eduardo Bizzi Machado¹; Daniela Sanchotene Vaucher²

¹ Acadêmico do décimo semestre do curso de Fisioterapia da Universidade Franciscana-UFN, Santa Maria, RS – Brasil – e-mail: eduardobizzima@gmail.com

² Professora orientadora, docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Franciscana-UFN, Santa Maria, RS – Brasil, Mestre em Distúrbios da Comunicação Humana pela Universidade Federal de Santa Maria – UFSM – e-mail: danivaucher@ufn.edu.br

A/C: Prof.^a Daniela Sanchotene Vaucher. e-mail: danivaucher@ufn.edu.br

Telefone: (055) 999872142

Endereço: Rua Caldas Júnior, nº153. Bairro Passo D'Areia

CEP: 97010 -200

Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil

RESUMO

Introdução: A dor lombar é um dos problemas de saúde mais comuns em todo o mundo, estima-se que entre 5% e 10% das pessoas desenvolverão dor lombar crônica. O exercício físico é altamente recomendado como tratamento, porém diretrizes de prática clínica apresentam discrepância quanto aos tipos específicos de exercícios. **Objetivo:** verificar os tipos específicos de exercícios físicos que são mais utilizados no tratamento e no manejo da dor lombar crônica inespecífica. **Metodologia:** Foram realizadas buscas na base de dados *Pubmed* durante setembro a outubro de 2021, e foram incluídos nesta revisão estudos disponibilizados na íntegra, gratuitos, que abordaram tipos de exercício físico no manejo da dor lombar crônica inespecífica, publicados nos últimos 5 anos, em inglês. **Resultados:** foram encontrados 62 artigos, após análise do título e resumo foram selecionados 29 estudos para a leitura na íntegra. Posteriormente a leitura completa, 16 artigos foram incluídos no estudo. **Conclusão:** As evidências sobre tipos de exercícios físicos no tratamento no manejo da dor lombar apontam que o treinamento de força e terapia cognitivo funcional apresentam melhores resultados quanto a intensidade da dor e funcionalidade, seguido de exercícios de estabilização de core.

Palavras-chave: dor lombar; dor crônica; exercício físico; terapia por exercício; dor.

ABSTRACT

Introduction: Low back pain is one of the most common health problems worldwide, it is estimated that between 5% and 10% of people will develop chronic low back pain. Physical exercise is highly recommended as a treatment, but clinical practice guidelines differ in specific types of exercise. **Objective:** to verify the specific types of physical exercise that are most used in the treatment and management of chronic nonspecific low back pain. **Methodology:** Searches were performed in the Pubmed database during September to October 2021, and studies available in full, free of charge, were included in this review, which addressed types of physical exercise in the management of chronic non-specific low back pain, published in the last 5 years, in English. **Results:** 62 articles were found, after analyzing the title and abstract, 29 studies were selected for full reading. After the complete reading, 16 articles were included in the study. **Conclusion:** Evidence on types of physical exercise in the management of low back pain indicates that strength training and functional cognitive therapy have better results in terms of pain intensity and functionality, followed by core stabilization exercises.

Keywords: low back pain; chronic pain; exercise; exercise therapy; pain.

