

## DESCOMPRESSÃO LOMBAR COMO AQUECIMENTO PARA A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO

Pesquisador(es): NUNES, Mário Souza; TÉO, Jucielly Carla; PADOIN, Susana; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A lombalgia que consiste em quadros de dores na região lombar, afeta principalmente as pessoas na fase produtiva, entre os 30 e 50 anos, com uma maior incidência na terceira idade. Como forma de prevenção e tratamento, a prática regular e bem orientada de musculação fortalece a musculatura do core e reduz a dor. Em vista disso, o objetivo do estudo foi aplicar dois exercícios de descompressão intervertebral para diminuir a percepção de dor durante uma sessão de musculação. Para isso, participaram do estudo oito praticantes de uma academia de Chapecó, com queixa de dor na região lombar. A intervenção consistiu na realização dos exercícios prancha em seis apoios e abdominal canivete aplicados em uma única repetição com tempo máximo de execução, testes de flexibilidade, Lasègue e o nível de dor por meio da Escala Visual Analógica de percepção de dor antes e depois do treino. Constatou-se que as pessoas acima de 30 anos apresentam uma maior percepção de dor ao chegar na academia quando comparado com menores de 30 anos, e ainda, uma tendência maior a diminuí-la após a intervenção. Houve também uma correlação entre o tempo no canivete com a menor sensação de dor após o exercício, o que pressupõe que este exercício associado à prática de musculação atuam de forma preventiva na lombalgia.

Palavras-chave: Lombalgia. Percepção de dor. Descompressão intervertebral. Musculação.

E-mails: mario11\_volei@hotmail.com