

## DOR LOMBAR E DESVIOS POSTURAIS EM PRATICANTES DE EXERCÍCIO CONTRA RESISTÊNCIA

Maria Eduarda Liotto<sup>1</sup>, Lucas Guimarães<sup>2</sup>, Danielle Ledur Antes<sup>3</sup>

1. Egressa do curso de Educação Física - UNOESC, Xanxerê, SC
2. Egresso do curso de Educação Física - UNOESC, Xanxerê, SC
3. Docente do curso de Educação Física, UNOESC, Xanxerê, SC

**Autor correspondente:** Danielle Ledur Antes, [danielle.antes@unoesc.edu.br](mailto:danielle.antes@unoesc.edu.br)

**Área:** Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** A dor lombar é uma condição clínica prevalente que afeta pessoas de todas as idades. Estima-se que a dor lombar seja responsável por uma considerável carga de doenças, com alta incidência e impacto negativo na qualidade de vida da população. No contexto da musculação, a dor lombar pode ser atribuída a vários aspectos, como um problema pré-existente ou até mesmo sobrecarga excessiva, má técnica de exercício, desequilíbrios musculares e falta de aquecimento adequado. **Objetivo:** Analisar a relação entre a prevalência de dor lombar e os desvios posturais em praticantes de exercícios resistidos. **Método:** Em relação à natureza, caracteriza-se como quantitativo observacional. A população deste estudo foi composta por adultos residentes na cidade de Xanxerê. Foi utilizada a anamnese para verificar as informações sociodemográficas e coletadas informações sobre a prática de musculação. Aplicou-se o teste da Escala Visual Analógica (EVA) para avaliar a intensidade da dor. Para a avaliação postural foi utilizado o aplicativo Physio Master. **Resultados:** O estudo analisou 31 praticantes de musculação, com uma maioria do sexo masculino e idade predominante entre 30 e 39 anos. Em relação à rotina de musculação, a maioria praticava pelo menos 3 vezes por semana, e já frequentavam a academia em média de 1 a 2 anos com objetivo principal de busca pela estética sendo maioria satisfeita com os resultados. Quanto a análise postural, a escoliose é mais comum em mulheres, enquanto a hiperlordose era predominante em homens. Aqueles que não acreditavam ter boa postura corporal apresentaram taxas mais altas de escoliose e hiperlordose e a maioria dos participantes relatou uma dor lombar de intensidade moderada, mas muitos desconheciam se possuíam algum desvio postural. Além disso, a maioria acreditava que o trabalho afetava sua dor lombar, muitos sentiram que suas capacidades funcionais foram afetadas pela dor e todos os participantes conheciam alguém que sofria de dor nas costas. **Conclusão:** Portanto, a prática de exercícios de resistência, como a musculação, pode desempenhar um papel significativo na promoção da saúde postural e na prevenção da dor lombar. No entanto, a conscientização sobre a importância da postura adequada e a educação sobre como manter uma coluna saudável devem ser elementos essenciais de qualquer programa de treinamento. A combinação de um treinamento bem orientado com uma postura correta pode contribuir significativamente para uma vida mais saudável, com menos desconfortos e limitações, e uma melhoria na qualidade de vida.

**Palavras-chave:** : Exercício resistido; Desvios Posturais; Dor lombar.