

A corrida estruturada reduz a dor lombar crônica e melhora a

funcionalidade Pesquisadores australianos demonstraram, em estudo publicado em 2025, que um programa de corrida progressiva pode aliviar a dor em adultos com dor lombar crônica. Apesar da crença de que indivíduos com dor lombar não devem co

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

funcionalidade Pesquisadores australianos demonstraram, em estudo publicado em 2025, que um programa de corrida progressiva pode aliviar a dor em adultos com dor lombar crônica. Apesar da crença de que indivíduos com dor lombar não devem correr, essa recomendação não pode ser generalizada. Há subgrupos específicos de pacientes para os quais a corrida é contraindicada, mas é segura e benéfica para outros, quando devidamente orientada. Além de ser acessível, tem sido a atividade física mais praticada em todo o mundo. O estudo foi conduzido com 40 participantes distribuídos entre um grupo controle e o grupo de treinamento de corrida, o qual realizou treinos três vezes por semana na comunidade e monitorados via aplicativo. A corrida era intercalada com caminhadas, aumentando progressivamente a intensidade, sempre acompanhada de orientações de um profissional por meio remoto. As avaliações da intensidade da dor lombar e a incapacidade funcional ocorreram com questionários aplicados antes e após 6 e 12 semanas da intervenção. Foram monitoradas a adesão ao programa, a usabilidade do aplicativo e a ocorrência de eventos adversos. O programa apresentou reduções discretas, mas significativas nos escores de dor e de incapacidade em comparação ao grupo controle, com alta taxa de adesão (2 de

3 sessões semanais em média), alta usabilidade do aplicativo e nenhum evento adverso grave. O estudo demonstrou que um programa de corrida progressiva estruturado, acessível e com supervisão, constitui como uma estratégia viável e eficaz para subgrupos de pacientes com dor lombar crônica. Referência: Neason C, Samanna CL, Tagliaferri SD, et al. Running is acceptable and efficacious in adults with non-specific chronic low back pain: the ASTEROID randomised controlled trial. Br J Sports Med. 2025;59(2):99-108. Published 2025 Jan 2. doi:10.1136/bjsports-2024-108245 Escrito por Sthefane Silva Santos.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/a-corrida-estruturada-reduz-a-dor-lombar-cronica-e-melhora-a · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL · DOR ON LINE