

Os exercícios para os músculos do core e o seu impacto na prevenção da

dor lombar Por meio de um estudo clínico randomizado publicado em março de 2022, um grupo formado por pesquisadores chineses apontou que a realização de exercícios isométricos para os músculos do core pode ser uma medida segura e eficaz par

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

dor lombar Por meio de um estudo clínico randomizado publicado em março de 2022, um grupo formado por pesquisadores chineses apontou que a realização de exercícios isométricos para os músculos do core pode ser uma medida segura e eficaz para prevenir a dor lombar em recrutas militares. Diante da alta prevalência da dor na região lombar entre militares, como já foi abordado em um alerta publicado na Edição 257 no DOL (Título: Estudo com Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal revelou que quase um terço do efetivo apresenta dores crônicas na lombar), esses achados podem contribuir para o estabelecimento de medidas simples que sejam capazes de reduzir a incidência da dor nessa população. Os pesquisadores realizaram um ensaio clínico com 588 homens recém-admitidos no serviço militar que iam participar de um programa de treinamentos para combate. Os militares foram divididos em dois grupos. O grupo intervenção foi formado por indivíduos que praticaram 4 exercícios para fortalecimento dos músculos do core durante aproximadamente 10 minutos (ponte unilateral da anca, exercício quadrúpede, ponte lateral e toque alternado do cotovelo ao joelho) antes do início dos exercícios previstos no programa de combate. No grupo controle, os militares não realizaram os exercícios para os

músculos do core. Os participantes permaneceram nessa rotina de treinamentos de segunda à sexta-feira, durante 12 semanas. Os resultados encontrados mostraram que a prática dos exercícios para o fortalecimento dos músculos do core foi capaz de reduzir a incidência da dor lombar, além de melhorar a resistência muscular nessa região. Diante disso, esse estudo sugere que a realização de exercícios direcionados, de baixa complexidade e com pouco tempo de execução pode mitigar os impactos causados pela lesão lombar em pessoas que possuem uma rotina intensa de exercícios. Sendo assim, essa prática pode ser uma alternativa para diminuir a incidência e a prevalência de dor lombar, que tem onerado os sistemas de saúde e compromete a qualidade de vida das pessoas acometidas. Referência: Wang X, Song WJ, Ruan Y, et al. Core muscle functional strength training for reducing the risk of low back pain in military recruits: An open-label randomized controlled trial. J Integr Med. 2022;20(2):145-152. doi:10.1016/j.joim.2021.12.002 Alerta submetido em 13/07/2022 e aceito em 13/07/2022. Escrito por Katharine Valéria Saraiva Hodel.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/os-exercicios-para-os-musculos-do-core-e-o-seu-impacto-na-prevencao-da · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.