

Treinamento isocinético da coluna é mais eficaz do que o treinamento de

estabilização de tronco em jogadores de futebol com lombalgia crônica O futebol é um esporte de equipe em que há alta prevalência de dor lombar entre os jogadores. Esta dor é associada ao baixo controle muscular do tronco e afeta o desempen

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

estabilização de tronco em jogadores de futebol com lombalgia crônica O futebol é um esporte de equipe em que há alta prevalência de dor lombar entre os jogadores. Esta dor é associada ao baixo controle muscular do tronco e afeta o desempenho do atleta no jogo. Atualmente o tratamento convencional para a dor lombar corresponde aos alongamentos e fortalecimento dos músculos do tronco. Entretanto, abordagens adicionais vêm sendo investigadas visando aperfeiçoar o controle da lombalgia, como exercícios associados à bola suíça e o treino isocinético, que faz uso da tecnologia para favorecer maior recrutamento muscular e ganho de força. Nesse sentido, um estudo realizado na Arábia Saudita, buscou comparar os efeitos terapêuticos do treinamento isocinético (TIC) e do treinamento de estabilização de núcleo (TEN) em jogadores de futebol com lombalgia crônica. O TIC corresponde ao uso de um aparelho que controla a velocidade, resistência e força muscular do jogador, registrados por computador, garantindo maior eficiência na realização do exercício. Já o TEN utiliza a bola suíça para a realização dos exercícios de tronco. Foram selecionados 60 atletas distribuídos em três grupos (TIC, TEN e grupo controle/ tratamento convencional) que realizaram os protocolos por quatro semanas e foram avaliados quanto à

intensidade da dor, o bem-estar e o

desempenho esportivo (corrida, salto). O estudo demonstrou que o TIC foi mais eficaz na redução da intensidade da dor, na corrida e no bem-estar dos participantes em relação ao TEN. Portanto, esses resultados demonstram que o uso da tecnologia por meio do treino isocinético pode agregar aos programas de reabilitação, auxiliando na redução da dor lombar e melhoria de desempenho do atleta com lombalgia crônica. Referência: Nambi G, Abdelbasset WK, Alqahtani BA, Alrawaili SM, Abodonya AM, Saleh AK. Isokinetic back training is more effective than core stabilization training on pain intensity and sports performances in football players with chronic low back pain: A randomized controlled trial. *Medicine* (Baltimore). 2020;99(21):e20418. doi:10.1097/MD.00000000000020418 Alerta submetido em 04/12/2020 e aceito em 03/02/2021. Escrito por Daisy Oliveira Costa.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/treinamento-isocinetico-da-coluna-e-mais-eficaz-do-que-o-treinamento-de · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.