

EFEITO DO TREINO DE ESTABILIDADE DO CORE VERSUS TREINO GLOBAL NA MODULAÇÃO CONDICIONADA DA DOR (CPM) EM MULHERES COM DOR LOMBAR CRÔNICA INESPECÍFICA

Congresso Brasileiro Online de Fisioterapia, 1^a edição, de 30/08/2021 a 01/09/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-80-7

SANTOS; Poliana de Jesus¹, SANTOS; Geyce Kelly Brito², SANTOS; Marta Silva³, GRIGOLETTO; Marzo Edir Da Silva⁴

RESUMO

Introdução: O exercício físico vem sendo indicado como primeira opção de tratamento para dor crônica por ativar os mecanismos envolvidos centralmente nas vias nociceptivas resultando em analgesia, esses mecanismos são comumente avaliados por meio da modulação condicionada da dor (CPM). Estudos mostram que indivíduos com dor lombar crônica a CPM está prejudicada, mas pode ser revertida com a prática do exercício, no entanto, não é sabido se uma única sessão de treinamento é capaz de ativar a CPM na população com dor lombar crônica inespecífica. Dentre as diversas modalidades de exercício o treino de estabilização do *core* vem sendo indicado como opção eficaz para redução da dor nessa população. No entanto, não há dados na literatura que mostre a ativação da CPM decorrente desse treinamento. Assim objetivamos avaliar o efeito de uma sessão do treino de estabilização do *core* *versus* treinamento global na CPM em mulheres com dor lombar crônica inespecífica. **Metodologia:** Trata-se de um ensaio randomizado cruzado e cego em relação ao avaliador. As voluntárias realizaram duas sessões de treinamento: treino de estabilização do *core* e o treinamento global. Os limiares de dor foram avaliados antes, durante e após o estímulo condicionado (EC), realizado por compressão isquêmica no braço esquerdo. A CPM foi avaliada antes e após aplicação dos protocolos de treinamento. Foi realizada uma Anova 2x2 para comparar treinamento e tempo, comparação em pares das interações entre fatores, através do *post hoc* de Bonferroni e o nível de significância estabelecido em 5%. **Resultados:** Participaram do estudo 18 mulheres entre 45 e 59 anos ($52 \pm 3,3$ anos; $29 \pm 5,1$ kg/m²). A análise estatística mostrou que uma sessão do treino de estabilidade do *core* não foi capaz de ativar nenhuma das medidas avaliadas na CPM pré EC ($4,9 \pm 1,3$ kgf pré; $5,0 \pm 1,3$ kgf pós; $p=0,4$), durante EC ($5,4 \pm 1,4$ kgf pré; $5,4 \pm 1,4$ kgf pós; $p=0,3$) e após EC ($4,6 \pm 1,2$ kgf pré; $4,7 \pm 0,9$ kgf pós; $p=0,5$). O treinamento global também não ativou nenhuma das medidas pré EC ($4,7 \pm 1,35$ kgf pré; $5,0 \pm 1,7$ kgf pós; $p=0,2$), durante EC ($5,3 \pm 1,4$ kgf pré; $5,6 \pm 1,5$ kgf pós; $p=0,2$), após EC ($4,7 \pm 1,2$ kgf pré; $4,9 \pm 1,5$ kgf pós; $p=0,7$). **Conclusão:** Uma única sessão do treino de estabilidade do *core* ou treino global não foi capaz de ativar a CPM em mulheres com dor lombar crônica inespecífica, novas pesquisas devem ser realizadas para avaliar os efeitos desses treinamentos a longo prazo.

PALAVRAS-CHAVE: Analgesia, dor lombar, mulheres, terapia por exercício

¹ Programa de Pós Graduação em Ciências Fisiológicas, Universidade Federal de Sergipe, Brasil. , polanasantos.28@hotmail.com

² Graduanda em Fisioterapia, Departamento de Fisioterapia, Universidade Federal de Sergipe, Brasil., geycekkellybrito@gmail.com

³ Programa de Pós Graduação em Ciências Fisiológicas, Universidade Federal de Sergipe, Brasil. , martasilvaedf@gmail.com

⁴ Professor adjunto da Universidade Federal de Sergipe. Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Sergipe, Brasil., dasilvame@gmail.com