

LIMIAR DE DOR À PRESSÃO EM MULHERES COM DOR LOMBAR CRÔNICA INESPECÍFICA: COMPARAÇÃO ENTRE GRUPOS DE TREINAMENTO GLOBAL E TREINAMENTO DE ESTABILIZAÇÃO DO CORE.

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

SANTOS; Geyce Kelly Brito¹, SANTOS; Poliana de Jesus², SANTOS; Marta Silva³, GRIGOLETTO; Marzo Edir da Silva⁴

RESUMO

INTRODUÇÃO: Dor lombar é o conjunto de manifestações clínicas que acometem a região inferior da coluna, podendo ser ocasionada por diversos fatores, dentre eles a disfunção dos subsistemas ativo, passivo e neural resultando em instabilidade do tronco. O limiar de dor a pressão (PPT) refere-se a menor pressão capaz de gerar dor ou desconforto, dessa forma um menor limiar indica uma maior sensibilidade a dor na região. Ademais, o exercício vem sendo indicado na literatura como primeira opção de tratamento para dor crônica, dentre as diversas modalidades o treino de estabilização do core vem ganhando destaque na literatura. **OBJETIVO:** Analisar o efeito de uma sessão do treino de estabilização do core (TC) e do treinamento global no limiar de dor à pressão em mulheres com dor lombar crônica inespecífica. **MÉTODO:** Trata-se de um ensaio clínico randomizado cruzado e cego em relação ao avaliador. As voluntárias realizaram duas sessões de treinamento: treino de estabilização do core e o treinamento global. O PPT foi avaliado na musculatura paravertebral e tibial anterior por meio de algômetro de pressão digital. Na musculatura paravertebral, foram marcados pontos nos lados esquerdo e direito, paralelos as vértebras L3 e L5. No tibial anterior a mensuração foi feita 5 cm abaixo da tuberosidade da tibia. Foram realizadas três medidas em cada ponto e ao primeiro sinal de desconforto ou dor da paciente o estímulo era cessado e o valor obtido era registrado, ao final da avaliação foi feita a média das três medidas de cada ponto. Foi realizada uma Anova 2x2 para comparar grupo e tempo, comparação em pares das interações entre fatores, através do post hoc de Bonferroni e o nível de significância estabelecido em 5%. **RESULTADO:** Participaram do estudo 16 voluntárias (52.7 ± 3.7 anos; $29.0 \pm 5.2\text{kg/m}^2$), com intensidade da dor (7.2 ± 3.2) mensurada com a EVA. A análise estatística mostrou que uma sessão do TC não foi capaz de ocasionar um aumento significativo do PPT em L3 (3.6 ± 1.1 pré; 4.1 ± 1.6 pós; $p=0,09$), L5 (3.3 ± 1.4 pré; 3.4 ± 1.5 pós; $p=0,5$) tibial anterior (4.7 ± 1.4 pré, 4.9 ± 1.5 pós, $p=0,3$) assim como o treinamento global também não resultou em aumento significativo em L3 (3.6 ± 1.3 pré; 3.7 ± 1.6 pós; $p=0,8$), L5 (3.2 ± 1.3 pré; 3.1 ± 1.4 pós; $p=0,8$) e tibial anterior (4.5 ± 1.5 pré; 4.9 ± 2.0 pós; $p=0,1$). **CONCLUSÃO:** Ambos os treinamentos não ocasionaram ganhos significativos em apenas uma sessão, mas foi capaz de causar pequenas alterações no limiar de dor à pressão. Dessa forma, são necessários mais estudos que analisem a alteração desse limiar em um período de treinamento prolongado.

PALAVRAS-CHAVE: Dor lombar, medição da dor, analgesia, exercício físico

¹ Graduanda em Fisioterapia-Universidade Federal de Sergipe, geycekellybrito@gmail.com

² Fisioterapeuta, Mestra e Doutorando em Ciências Fisiológicas, Universidade Federal de Sergipe , Polianasantos28@hotmail.com

³ Educadora Física, Mestra em Educação Física e Doutorando em Ciências Fisiológicas, Universidade Federal de Sergipe, martasilvaedf@gmail.com

⁴ Professor Adjunto, Universidade Federal de Sergipe, DASILVAME@gmail.com