

## 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 Brito<sup>1</sup>, SANTOS; Poliana de Jesus<sup>2</sup>, SANTOS; Marta Silva<sup>3</sup>, GRIGOLETTO; Marzo Edir da Silva<sup>4</sup>**

### 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 tíbia. 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 ( $52.7 \pm 3.7$  anos;  $29.0 \pm 5.2$ kg/m<sup>2</sup>), com intensidade da dor ( $7.2 \pm 3.2$ ) 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 ( $3.6 \pm 1.1$  pré;  $4.1 \pm 1.6$  pós;  $p=0,09$ ), L5 ( $3.3 \pm 1.4$  pré;  $3.4 \pm 1.5$  pós;  $p=0,5$ ) tibial anterior ( $4.7 \pm 1.4$  pré,  $4.9 \pm 1.5$  pós,  $p=0,3$ ) assim como o treinamento global também não resultou em aumento significativo em L3 ( $3.6 \pm 1.3$  pré;  $3.7 \pm 1.6$  pós;  $p=0,8$ ), L5 ( $3.2 \pm 1.3$  pré;  $3.1 \pm 1.4$  pós;  $p=0,8$ ) e tibial anterior ( $4.5 \pm 1.5$  pré;  $4.9 \pm 2.0$  pós;  $p=0,1$ ). **CONCLUSÃO:** Ambos os treinamentos não ocasionaram ganhos significativos em apenas uma

<sup>1</sup> Graduada em Fisioterapia-Universidade Federal de Sergipe, geycekellybrito@gmail.com

<sup>2</sup> Fisioterapeuta, Mestre e Doutorando em Ciências Fisiológicas, Universidade Federal de Sergipe, Polianasantos28@hotmail.com

<sup>3</sup> Educadora Física, Mestre em Educação Física e Doutorando em Ciências Fisiológicas, Universidade Federal de Sergipe, martasilvaedf@gmail.com

<sup>4</sup> Professor Adjunto, Universidade Federal de Sergipe, DASILVAME@gmail.com

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

<sup>1</sup> Graduanda em Fisioterapia-Universidade Federal de Sergipe, gecekellybrito@gmail.com

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

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

<sup>4</sup> Professor Adjunto, Universidade Federal de Sergipe, DASILVAME@gmail.com