

# Exercício físico previne dor lombar



Revisão de 20 estudos concluiu que atividade foi melhor do que reeducação postural e uso de palmilhas

As lombalgias respondem pela segunda maior causa de dor no mundo, perdendo somente para as dores de cabeça, segundo a OMS

A prática de exercícios físicos é a intervenção mais eficaz para prevenir dor na região lombar ou evitar novos episódios, segundo uma revisão científica publicada na edição de fevereiro do periódico "The Spine Journal". Pesquisadores do Departamento de Cirurgia Ortopédica da Universidade de Washington revisaram 20 artigos científicos que analisaram diferentes intervenções contra a dor lombar em pessoas com idade entre 18 e 65 anos.

Os trabalhos avaliaram os resultados do uso de suportes para as costas, de reeducação postural, de programas de redução de carregamento de peso, de políticas de prevenção no trabalho, de uso de

palmilhas e de exercícios. O que se mostrou mais eficiente foi a atividade física - sete dos oito estudos que avaliaram experimentos com exercícios reduziram crises de dor lombar.

Cinco desses sete programas envolveram de 45 a 60 minutos de exercícios supervisionados, duas vezes por semana, por um período de três a 12 meses -os responsáveis pelas pesquisas ainda encorajavam os pacientes a praticarem atividades adicionais sem supervisão.

As lombalgias respondem pela segunda maior causa de dor no mundo -perdendo somente para as dores de cabeça- e, de acordo com dados da Organização Mundial da Saúde, devem atingir 80% da população. Entre os fatores desencadeantes estão tumores, cistos, lesões nos nervos, nas vértebras e nos discos e, sobretudo, fatores mecânico-posturais, como má postura, fraqueza nos músculos da região e uso errado do corpo. As dores causadas por esse último fator podem ser prevenidas com exercícios.

"Podemos lançar mão de diversos tipos de tratamento, como calor, manipulações. Porém, o que tem mais comprovações [de resultados] é exercício", diz o ortopedista Roberto Santin, do Hospital Alemão Oswaldo Cruz. Mas não se trata de somente se submeter a sessões com especialistas. O tratamento com aparelhos tem ação complementar e ajuda a aliviar a dor do paciente, mas não

promove realinhamento postural nem alivia a sobrecarga na região lombar -causa da dor.

## Exercícios

Entre as atividades mais recomendadas, estão as técnicas de alongamento, que diminuem o encurtamento das cadeias de músculos das costas e devem ser executadas no mínimo três vezes por semana para trazerem benefícios. Séries que contribuem para fortalecer a musculatura do abdômen também são importantes: quando esses músculos são fracos, o centro de equilíbrio do corpo é desalinhado, causando sobrecarga nas costas e dor.

Exercícios de fortalecimento muscular e alongamento podem ser realizados pela maioria dos pacientes que sofrem de dores lombares por causas mecânico-posturais, explica a fisioterapeuta Raquel Casarotto, professora de ergonomia em fisioterapia preventiva da Faculdade de Fisioterapia da USP (Universidade de São Paulo).

No entanto, o paciente deve respeitar seu limite. "Deve sentir que repuxa suavemente durante o alongamento, para não machucar o músculo", diz Casarotto. Durante crises agudas de dor, a pessoa pode tentar executar as atividades, mas, se sentir dor, deve parar. Para facilitar, pode usar uma bolsa de água quente por 20 minutos antes de começar a série.

## Outros fatores

Para o reumatologista José Goldenberg, professor da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo) e autor do livro "Coluna: Ponto e Vírgula" (ed. Ateneu), além da atividade física -obrigatória em qualquer tratamento de dor lombar-, perder o peso em excesso, reeducar a postura e se livrar do tabagismo são fatores essenciais para uma terapia bem-sucedida. " Para tratar dor na coluna, há muita invenção: gasta-se fortunas e nada muda. O que ajuda é a motivação do paciente, ele tem de querer participar para melhorar. Deve fazer exercícios o resto da vida", afirma.

Além do encurtamento da musculatura das costas e a flacidez do abdômen, a má-postura também contribui para a dor. Dormir e carregar peso de forma errada e passar longos períodos em uma mesma posição ajudam a sobrecarregar a coluna. Por isso, além das atividades físicas, é preciso reeducar o corpo.

É necessário prestar atenção na postura e procurar mudar hábitos. "Artigos de revisão sistemática mostram que alguns programas de educação postural têm uma redução de dor importante, assim como programas de ergonomia, que incluem adequação de mobiliário e organização do trabalho, como fazer pausas a cada uma hora para mudar de posição", afirma Casarotto, da USP.

Só 16% dos paulistas fazem atividade física formalmente

FERNANDA BASSETTE  
DA REPORTAGEM LOCAL

Levantamento da Secretaria de Estado da Saúde aponta que apenas 16% dos paulistas praticam atividades físicas formalmente, em quantidade acima da recomendada pela OMS (Organização Mundial da Saúde), que é de pelo menos 30 minutos por dia, durante cinco dias por semana. Eles são chamados de "muito ativos".

O resultado é fruto de uma pesquisa realizada em 54 cidades do Estado em 2008. Foram ouvidas 2.600 pessoas com mais de 14 anos. O trabalho foi realizado em parceria com o Celafiscs, que executa o programa Agita São Paulo.

Segundo o professor de educação física Timóteo Leandro de Araújo, um dos coordenadores da pesquisa, as entrevistas foram feitas pessoalmente. Entre as questões, os entrevistados responderam se faziam caminhadas regularmente, atividades moderadas ou rigorosas.

Entre os entrevistados, 3,4% afirmaram ser totalmente sedentários, 16% são irregularmente ativos (praticam menos atividades físicas do que o recomendado, de maneira desordenada), e 64,6% praticam atividades físicas informalmente.

Segundo a OMS, é considerada atividade física qualquer movimento corporal realizado de forma voluntária e que gere um gasto energético acima dos níveis de repouso -o que inclui, entre outras coisas, subir e descer escadas em vez de usar elevadores, caminhar até a padaria ou trabalhar fazendo algum esforço físico. "Um carteiro que anda oito horas por dia está praticando atividade física informalmente", diz.

De acordo com Araújo, os resultados são positivos porque mostram que as pessoas estão se exercitando, mesmo que informalmente. "Esses 16% de pessoas muito ativas são aquelas que fazem atividade física sete dias por semana. São pessoas que se preparam para fazer o exercício. Mesmo assim, existem 64,6% de pessoas praticando qualquer atividade física e isso é muito bom", afirma.

Para Paulo Zogaib, médico do esporte e professor da Unifesp, os números são positivos. "Ter 64% da população praticando atividade física, mesmo que informalmente, é bastante razoável. Os ajustes fisiológicos que um atleta tem durante uma atividade são os mesmos que acontecem com as pessoas que gastam calorias trabalhando", afirma Zogaib.

Por:imprensa em:9/3/2009  
Jornal:Folha de São Paulo  
SAÚDE

JULLIANE SILVEIRA  
DA REPORTAGEM LOCAL