

EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO EM UM INDIVÍDUO COM HÉRNIAS DE DISCO*

EFFECT OF RESISTED TRAINING IN AN INDIVIDUAL WITH DISC HERNIA

EFFECTO DEL ENTRENAMIENTO RESISTIDO EN UN INDIVIDUO CON HERNIAS DE DISCO

Layce Bianca Pereira da Silva

bianca.pereira23@gmail.com

Camila Damasceno Ferreira

camila_damasceno8@hotmail.com.br

Evitom Córrea de Sousa

evitomuepa@gmail.com

Universidade do Estado do Pará (UEPA)

PALAVRAS-CHAVE: *Treinamento Resistido; Hérnias de Disco; Escala Visual Analógica.*

INTRODUÇÃO

A hérnia de disco (HD) trata-se de uma patologia causada por um desgaste nos discos vertebrais, gerando a diminuição entre cada vértebra, geralmente ocorre a compressão da medula e o abalamento das raízes nervosas da medula espinhal (ALMEIDA *et al.*, 2014, p. 2). Segundo Mattos *et al.* (2013, p. 312): "Aproximadamente 70%-80% da população sofrem de alguma dor incapacitante da coluna ao longo da vida. Dor lombar é a primeira causa de absenteísmo ao trabalho nos países industrializados, ficando atrás apenas do resfriado comum".

Dentro dessa perspectiva, o treinamento resistido (TR) destaca-se por ser uma modalidade de treino segura e eficiente no controle de doença crônica degenerativa, como a HD (SANTARÉM, 2018).

Uma das intervenções mais importantes para melhorar os sintomas das dores por hérnia e prevenir a sua evolução ou novas crises é fortalecer os músculos paravertebrais lombares, melhorando assim a instabilidade da coluna. A musculação, academicamente conhecida como exercícios resistidos, é a forma mais segura e eficiente de fortalecer os músculos e deve fazer parte do programa de treino de pessoas que já apresentam ou tenham predisposição à problemas na coluna. (JESUS, 2018)



* O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



OBJETIVO

Avaliar o efeito do TR na escala visual analógica (EVA) em um indivíduo com HD lombossacra.

METODOLOGIA

O relato de experiência foi realizado por meio de um estágio não obrigatório no Laboratório de Exercício e Saúde (LERES) na Universidade do Estado do Pará. O sujeito da pesquisa foi um indivíduo de 18 anos diagnosticado com hérnia de disco na quinta vértebra lombar e na primeira vértebra sacral. O TR consistiu em 24 sessões de supervisionados como recomendado pelo médico do indivíduo, subdivididos em duas sessões semanais de 40 a 50 minutos, com exercícios para membros superiores e inferiores, sendo eles Supino Biodelta Sentado, Leg Press 45, Tração Frente, Panturrilha e Cadeira Extensora, sendo realizado aquecimento muscular prévio, seguido por duas séries de TR de 10 a 12 repetições, com um intervalo de 1 a 2 minutos. A avaliação da EVA foi realizada no início e no final das 24 sessões.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Através da EVA, antes do TR o paciente apresentou o nível 8 de dor classificada como intensa, no final das 24 sessões de TR apresentou um nível 4 de dor classificada como moderada, dessa forma, apresentou uma diminuição de nível de dor em 50%. Além disso, vale ressaltar que houve uma melhora da força do indivíduo assim como o aumento da sua carga de treino nos exercícios Supino, Leg Press, Tração, Panturrilha, Extensora, nos quais apresentou um aumento de 91,6%, 87,5%, 45,4%, 172,7% e 100%, respectivamente, apenas no exercício abdominal não apresentou aumento da carga.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dessa forma, o estágio não obrigatório no LERES nos oportunizou trabalhar de maneira um pouco mais complexa sobre a HD. Além de que foi possível contribuir na melhora no nível de dor desse paciente. Quanto às intervenções realizadas nesse relato de experiência foi possível observar a eficácia do TR na diminuição do nível de dor por meio EVA, em contrapartida na melhora e aumento da força e da carga de treino, no entanto faz-se necessário estudos mais aprofundados sobre essa temática.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, T. R. S. H. *et al.* Hérnia de disco lombar: riscos e prevenção. *Revista Ciências da Saúde Nova Esperança*, João Pessoa, v. 12, n. 2. p. 1-7, Dezembro, 2014. Disponível em: < <http://www.facene.com.br/wp-content/uploads/2010/11/H--rnia-de-disco-lombar-PRONTO.pdf> >. Acesso em: 12 abr. 2019.
- MATTOS, B. A. *et al.* *Espondilose*. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas. 22 nov. 2013. Disponível em: < <http://portal.arquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2014/abril/02/pcdt-espondilose-livro-2013.pdf> >. Acesso em: 30 mar. 2019.
- SANTARÉM, J. M. *Hérnia de disco e musculação*. Treinamento resistido, 2018. Disponível em: < <http://treinamentoresistido.com.br/2018/08/06/hernia-de-disco-e-musculacao/> >. Acesso em: 12 abr. 2019.
- JESUS, S. N. Hérnia de disco lombar: *Posso fazer musculação?* Treinamento resistido, 2018. Disponível em: < <http://treinamentoresistido.com.br/2018/08/06/hernia-de-disco-lombar-posso-fazer-musculacao/> >. Acesso em: 12 abr. 2019.

