

## Prevalência de dor lombar entre praticantes brasileiros de treinamento funcional de alta intensidade

Prevalence of low back pain among Brazilian practitioners of High intensity functional Training

Tamires Cibeli Biberg e Silva<sup>1</sup>, Karina Ayumi Martins Utida<sup>1</sup>, Rafaela Oliveira Cortes<sup>1</sup>, Kallebe Caires de Lima<sup>2</sup>

1. Acadêmicos do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Unigran Capital. Campo Grande/Mato Grosso do Sul, Brasil.

2. Fisioterapeuta, doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Saúde e Desenvolvimento na Região Centro-Oeste, Faculdade de Medicina/Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), Brasil.

**Introdução:** O Treinamento Funcional de Alta Intensidade (TFAI), conhecido como Crosstraining e CrossFit®, compreende uma modalidade de condicionamento físico extremo. Apesar dos benefícios, críticas são feitas com relação aos exercícios aparentemente aleatórios, e possível falta de individualização dos programas. Sendo a lombalgia uma das principais queixas entre os praticantes. **Objetivo:** Medir a prevalência de dor lombar pontual, nos últimos 12 meses e em algum momento da vida de praticantes brasileiros de TFAI. **Método:** Trata-se de um estudo transversal, no qual, foram incluídos 108 participantes de ambos os sexos, com média de idade de  $30,46 \pm 7,84$  anos (média  $\pm$  desvio padrão da média), sendo a maioria do sexo feminino ( $n=65$ ; 60,2%). Para isso, desenvolveu-se um questionário de pesquisa eletrônica utilizando uma plataforma online (GoogleForms®). Os itens avaliados foram dor lombar em algum momento da vida, nos últimos 12 meses e dor no momento da entrevista; limitações de atividades por dor lombar e a intensidade da dor, avaliada pela escala numérica de dor. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP/ UFMS), sob CAAE 42946420.0.0000.0021.. **Resultados:** O presente resumo apresenta resultados parciais da pesquisa. Dos 108 participantes incluídos, 91,7% ( $n=99$ ) relataram que já sentiram dor lombar em algum momento da vida, enquanto 75,9% ( $n=82$ ) relataram pelo menos um episódio de dor lombar nos últimos 12 meses e 13,9% ( $n=15$ ) relataram estar com dor lombar enquanto respondiam a pesquisa. Dos participantes que relataram estar com dor lombar, 26,7% ( $n=4$ ) responderam que a dor é forte o suficiente para limitar suas atividades habituais e a média de intensidade da dor foi de  $5,2 \pm 2,11$ . **Conclusões:** Os dados de prevalência de dor lombar entre praticantes de TFAI indicam alta prevalência nos últimos 12 meses e em algum momento da vida, enquanto a prevalência de dor lombar pontual é baixa.



<http://www.seer.ufms.br/index.php/pecibes/index>

\* Autor correspondente:  
Tamires Cibeli Biberg e Silva Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - UFMS.  
E-mail do autor: tamiresbiberg@hotmail.com

**Descritores:** Dor lombar. Prevalência. Treinamento funcional de alta intensidade

**Key-words:** Low Back Pain. Prevalence. High-Intensity training.