

## ABSTRACT

<https://doi.org/10.6063/motricidade.23676>

# As dores lombares em nadadores (revisão sistemática)

Sebastião Santos<sup>1,2</sup>

## INTRODUÇÃO

A lombalgia é uma queixa comum dos atletas, e o diagnóstico preciso é essencial, pois muitas causas de problemas nas costas podem levar à incapacidade, como tem um grande impacto no rendimento dos nadadores quando ocorrem. O objetivo da revisão sistemática foi avaliar os estudos publicados, definir os fatores de risco que podem predispor um nadador a sofrer de dores lombares.

## MÉTODOS

Foram investigadas as bases de dados PubMed, Google Scholar, Web of Sciences e Cochrane Library, e foram usadas as palavras-chave (Low Back Pain) AND (Swimmers). De acordo com os critérios foram encontrados 1225 artigos após as exclusões finais e os artigos repetidos, foram analisados os artigos entre os anos de 2015 a 2020. Foram considerados todos os indivíduos, independentemente da sua idade ou sexo.

## RESULTADOS

Dos resultados obtidos, foram considerados 10 artigos elegíveis, com um número aproximado de 688 de participantes, entre jovens, adultos a master. Dos estudos elegíveis, 2 tinham como objetivo programas de exercícios específicos para a zona lombar, outros 2 estudos aplicaram questionários sobre a avaliação das dores lombares, os restantes 6 estudos incidiram sobre a caracterização das dores lombares. Os vários grupos dos estudos eram indivíduos jovens, adultos e mais velhos de ambos os sexos. Os desenhos de estudo de investigação passaram por investigação longitudinal e transversal.

## DISCUSSÃO

A evidência quanto às causas das dores em nadadores não é conclusiva, apesar dos resultados desta revisão de estudos. No entanto constatou-se que um programa adequado de reforço muscular ajudará na prevenção das dores lombares (Esser, 2017; Nowotny et al., 2018). De acordo, com a nossa revisão dos estudos concluímos que existem fortes indicadores que as dores lombares estão associadas a problemas técnicos e à falta de reforço muscular da zona lombar. Estes resultados são uma ferramenta para garantir e focar a importância de uma técnica de nado adequada tal como a aplicação de programas de reforço muscular nos nadadores por parte das equipas técnicas. Ainda se colocam dúvidas sobre os benefícios da natação no tratamento de algumas doenças relacionadas com a coluna vertebral, ou até no próprio bem-estar do indivíduo.

## REFERÊNCIAS

Esser, M. (2017). Effects of core stability training on masters swimmers. *Sportverletz Sportschaden*, 31(2), 93-102. doi:10.1055/s-0043-101973.

Nowotny, A. H., Calderon, M. G., Souza, P. A., Aguiar, A. F., Léonard, G., Alves, B., Amorim, C., & Silva, R. (2018). Lumbar stabilization exercises versus back endurance-resistance exercise training in athletes with chronic low back pain: protocol of a randomized controlled trial. *Sport & Exercise Medicine*, 4, 1-8. doi:10.1136/bmjsem-2018-000452

<sup>1</sup>Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, Vila Real, Portugal

<sup>2</sup>Professor, Ministério da Educação, Portugal

\*email: sebastianos@sapo.pt

**Conflito de interesses:** nada a declarar. **Fontes de financiamento:** nada a declarar