

## INCIDÊNCIA DE LOMBALGIA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

*L. Y. S. Maciel, J. V. S. Silva, C. J. Barros, S. S. V. Dias, E. T. N. Santana, M. M. S. Santana*

**Introdução:** a prática de musculação vem ganhando espaço cada vez maior na sociedade moderna e como consequência traz consigo a ocorrência de sintomas musculoesqueléticos, como a lombalgia. Uma condição clínica muito prevalente nos indivíduos, caracterizada como uma dor ou fraqueza muscular localizada abaixo das últimas costelas e acima das linhas glúteas inferiores. **Objetivo:** comparar a incidência de lombalgia em praticantes de musculação, relacionando com o sexo masculino e feminino, praticantes de musculação e praticantes de musculação associada a outro exercício físico, verificando a influência da dor lombar na realização das atividades de vida diária (AVD's). **Materiais e método:** a pesquisa apresenta caráter descritivo-exploratório, epidemiológico, quantitativo e transversal. A coleta de dados foi realizada em cinco academias através da aplicação de três questionários: Questionário adaptado, Questionário de Incapacidade Lombar de Quebec (QB PQ) e Questionário de Incapacidade Roland Morris (RMDQ). A amostra constituiu-se de 88 indivíduos, praticantes de musculação de ambos os sexos, entre 18 a 59 anos. **Resultados:** esse estudo mostra um valor de significância considerável sobre as variáveis idade, peso, altura e tempo de prática, na primeira pergunta do Questionário adaptado e no QB PQ, evidenciando a influência da dor lombar na realização das AVD's. **Considerações finais:** a amostra analisada no presente estudo apresenta baixa incidência de dor lombar nos praticantes de musculação nas academias da cidade de Lagarto. Entretanto, sugere-se que mais pesquisas e intervenções sobre esse assunto sejam realizadas para investigar a correlação ou não da prática de musculação com a ocorrência de dor lombar.