

## EFEITO DA ADIÇÃO DE EXERCÍCIOS FUNCIONAIS A UM PROTOCOLO DE ESTABILIZAÇÃO EM INDIVÍDUOS COM DOR LOMBAR CRÔNICA INESPECÍFICA

*L. C. D. Pereira, M. E. Da Silva Grigoletto, J. P. Farias Neto, W. M. Silva JR*

**Introdução:** A dor lombar é uma sintomatologia caracterizada pela redução de amplitude de movimento, presença de espasmo e redução de força muscular, aumento da fadiga, dor irradiada ou localizada, déficit de estabilidade de tronco e de funcionalidade. Cerca de 85 a 95% dos pacientes são diagnosticados com dor lombar crônica inespecífica (DLCI), ou seja, com durabilidade maior do que doze semanas e sem causa patológica aparente. A inclusão de exercícios funcionais num protocolo de intervenção para dor lombar crônica inespecífica parece interessante visto que existe um grande impacto funcional nessa população. **Objetivo:** Observar o efeito da adição de exercícios funcionais a um protocolo de estabilização convencional sobre a estabilidade em indivíduos com DLCI. **Metodologia:** Participaram do estudo 35 indivíduos randomizados em dois grupos (grupo funcional e grupo tradicional) que realizaram protocolos de intervenção durante 8 semanas (2 vezes por semana, duração 50 minutos), foram avaliados em dois momentos (pré e pós) quanto à dor (END), função (RMDQ) e estabilidade de tronco (Paradigma do assento estável). **Resultados:** Não houve interação estatística entre os fatores grupo e tempo. Ambos os grupos melhoraram dor (GT,  $p < 0,001$ ; GF,  $p < 0,001$ ), função (GT,  $p = 0,012$ ; GF,  $p = 0,002$ ) e estabilidade nos ensaios dinâmicos tanto estáveis quanto instáveis (GT,  $p < 0,001$ ; GF,  $p < 0,001$ ). **Conclusão:** Não houve superioridade de uma intervenção sobre a outra, porém insta salientar que o presente estudo é pioneiro na utilização do Paradigma no assento estável em ensaio clínico, sugere-se que sejam realizados mais estudos com maior N amostral.