

B175

BENEFÍCIOS DE ATIVIDADES FÍSICAS COMBINADAS (AFC) NA REABILITAÇÃO E NA PÓS-REABILITAÇÃO DE PESSOAS COM LOMBALGIA

Sabrina Toffoli Leite (Bolsista SAE/UNICAMP) e Profa. Dra. Vera Ap. Madruga Forti (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

A lombalgia é considerada um problema de saúde pública mundial gerando transtornos físicos, emocionais, econômicos e sociais. Suas causas são multifatoriais, podendo estar relacionada com o sedentarismo, más condições ergonômicas no trabalho, entre outros. As medidas terapêuticas são diversas, do tratamento clínico às terapias alternativas, sendo relatado na literatura que os melhores resultados são obtidos através dos programas de reabilitação que envolvam: aspectos educacionais, mudanças no comportamento e a prática de exercícios físicos. Considerando a Educação Física uma área de conhecimento que visa o desenvolvimento do homem como um todo, e que a prática da atividade física é uma fonte de inúmeros benefícios à saúde, aplicamos num grupo de voluntários, de ambos os sexos, na faixa etária de 20 a 55 anos, um programa AFC na água (hidroginástica) e no solo para o desenvolvimento da resistência muscular e da flexibilidade. Antes e após o AFC, os indivíduos foram submetidos a uma bateria de testes físicos e os resultados mostraram aumento significativo nas variáveis: resistência abdominal, flexibilidade lombar, redução da gordura corporal total e diminuição dos sintomas da patologia.

Reabilitação - Lombalgia - Exercício Físico