

**CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO JOSÉ  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**RAPHAEL GUILHERME FRANCISCO DA SILVA  
CÁTIA MALACHIAS**

**OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DE  
HÉRNIA DE DISCO LOMBARES**

Rio de Janeiro

2021.1

**OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DE HÉRNIA DE  
DISCO LOMBARES  
THE EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISE ON THE TREATMENT OF  
LUMBAR DISC HERNIA**

**RAPHAEL GUILHERME FRANCISCO DA SILVA**

Graduando do Curso de Educação Física do Centro Universitário São Jose.

**Orientador**

Titulação Acadêmica: Prof. Me. Cátia Malachias

**RESUMO**

As hérnias de disco lombares atingem cerca de 2 a 3% da população com idade superior a 35 anos, com sua maioria sendo homens, podendo ser classificadas em 3 tipos e grande parte das hérnias não exigem intervenção cirúrgica. Dentre as inúmeras formas de tratamento o exercício físico tem se mostrado muito promissor no tratamento das hérnias de disco e tem sido recomendado por especialistas da área. Por meio de uma revisão literária investigaremos qual a recomendação de exercícios para indivíduos que possuem essa patologia, tendo os exercícios de força e flexibilidade apresentando os melhores resultados.

**Palavras-chave: Hernia de disco, lombar e tratamento.**

**ABSTRACT**

Lumbar disc hernias affect about 2 to 3% of the population over the age of 35, with the majority being men, which can be classified into 3 types and most hernias are non-surgical interventions. Among the forms of treatment, physical exercise has been shown to be very promising in the treatment of herniated discs and has been recommended by specialties in the area. Through a literary review we will investigate which exercise recommendations to have this pathology, with strength and flexibility exercises having the best results.

**Keywords: Herniated disc, lumbar and treatment.**

**INTRODUÇÃO:**

Trataremos nesse artigo as hérnias de disco lombares, suas definições, conceitos e como se apresentam de acordo com o tipo. Abordaremos também, o conceito científico da dor, anatomia e estruturas da coluna, fatores externos e internos que favorece o surgimento de hérnias de disco. A hérnia de disco é uma patologia frequente na atualidade, causada por uma lesão nos discos da coluna vertebral (ALMEIDA *et al.*,2014), provocando dores que podem invalidar o indivíduo e causar além de limitações físicas,

problemas psicossociais (BARBOSA *et al.*,2011). Segundo PLATZER (2008, p.66) Anatomicamente os discos intervertebrais são formados por um anel fibroso externo e na parte interna por um conteúdo macio gelatinoso, o núcleo pulposo. As hérnias de disco acontecem quando há uma lesão no anel fibroso e o líquido pulposo é projetado para dentro do canal vertebral.

As lesões discais podem ser de três tipos: protusas, extrusas e sequestradas, cada uma apresentando características e sintomas diferentes. NEGRELLI (2001) afirma que cerca de 2 a 3 % da população tem essa patologia, tendo prevalência de 4,8% em homens e 2,5% em mulheres, com idade acima de 35 anos. A média de idade para o aparecimento do primeiro quadro é aproximadamente 37 anos com 76% dos casos apresentando uma crise lombar, uma década antes.

De acordo com dados divulgados pelo instituto de Tratamento da Coluna Vertebral (ITC Vertebral) 95% dos indivíduos com hérnia de disco não precisam realizar cirurgia na coluna vertebral, tendo a possibilidade de um tratamento não invasivo. Observaremos como os exercícios físicos podem ser a solução e uma ferramenta indispensável quando lidamos com hérnias de disco. O objetivo principal se dá em verificar os efeitos do exercício físico no tratamento das hérnias e qual o tipo de exercício é recomendado.

Observamos ao longo da graduação diversos temas, inclusive patologias tanto psicológicas quanto físicas, com isso, queremos buscar através dessa produção acadêmica trazer luz sobre o tema e as possíveis possibilidades de tratamento que a educação física pode ofertar na resolução das lesões discais.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão literária de bibliografias. Foram incluídos estudos que demonstrassem o exercício no tratamento dos distúrbios lombares ou que contribuíssem para a produção do presente estudo, publicados entre 1998 a 2019 na língua portuguesa. A análise iniciou com a leitura dos resumos dos artigos, após esta etapa foram obtidos os artigos para a leitura completa e análise dos principais resultados encontrados.

## **JUSTIFICATIVA**

Observamos ao longo da graduação diversos temas, inclusive patologias tanto psicológicas quanto físicas, com isso, queremos buscar através dessa produção acadêmica trazer luz sobre o tema e as possíveis possibilidades de tratamento que a educação física pode ofertar na resolução das lesões discas.