

## PREVALÊNCIA DA DOR LOMBAR EM ADULTOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

*PREVALENCE OF LOW BACK PAIN IN ADULT WEIGHT TRAINING ACTITIONERS*

**Lucas Veríssimo Ribeiro<sup>1</sup>, Gislene Ferreira<sup>2\*</sup>**

<sup>1</sup>Discente do curso de Fisioterapia - Centro Universitário UNIFUNVIC, Pindamonhangaba, SP

<sup>2</sup>Doutora, Docente do curso de Fisioterapia - Centro Universitário UNIFUNVIC, Pindamonhangaba, SP

\* Correspondência: gfnutri@gmail.com

RECEBIMENTO: 09/10/2025 - ACEITE: 13/10/2025

### Resumo

Com base em um estudo quantitativo, descritivo e transversal, foram analisados dados de 153 adultos praticantes de musculação, com idades entre 18 e 59 anos, para estimar a prevalência de dor lombar e seus fatores associados. Os resultados mostraram que 58% dos participantes relataram episódios de dor lombar, principalmente de intensidade leve a moderada. Os exercícios mais frequentemente associados aos sintomas foram agachamento, levantamento terra e stiff, enquanto 32% relacionaram a dor a fatores externos, como postura inadequada ou esforços repetitivos. As principais estratégias preventivas relatadas incluíram alongamentos (57%), correção técnica (41%) e fortalecimento lombar (28%). Apesar da alta prevalência, 39% dos participantes afirmaram que a musculação bem orientada ajudou na redução da dor. Esses achados sugerem que, quando supervisionada adequadamente, a musculação pode desempenhar um papel preventivo e terapêutico no manejo da dor lombar, reforçando a importância da orientação profissional e da execução correta dos exercícios.

**Palavras-chave:** Dor lombar. Musculação. Saúde musculoesquelética.

### Abstract

Based on a quantitative, descriptive, and cross-sectional study, data from 153 adult weight training practitioners aged 18 to 59 years were analyzed to estimate the prevalence of low back pain and its associated factors. Results showed that 58% of participants reported experiencing low back pain, mainly of mild to moderate intensity. The exercises most frequently associated with symptoms were squats, deadlifts, and stiff-legged deadlifts, while 32% related their pain to external factors such as poor posture or repetitive efforts. The main preventive strategies reported included stretching (57%), technique correction (41%), and lumbar strengthening (28%). Despite the high prevalence, 39% of respondents stated that well-guided weight training helped reduce pain. These findings suggest that, when properly supervised, resistance training can play a preventive and therapeutic role in managing low back pain, emphasizing the importance of professional guidance and correct exercise execution.

**Keywords:** Low back pain. Weight training. Musculoskeletal health.

### Introdução

A prática regular de atividade física tem se tornado um hábito cada vez mais comum na vida das pessoas, sendo adotada por homens e mulheres das mais variadas faixas etárias e classes socioeconômicas. Além de ser fundamental para a promoção de uma melhor qualidade de vida, tanto física quanto mental, a atividade física oferece inúmeros benefícios à saúde.<sup>1</sup>

A musculação, por exemplo, é uma modalidade voltada para o desenvolvimento da força e resistência muscular. Nela, podem ser realizados exercícios de calistenia, que utilizam o peso do próprio corpo, ou exercícios com o auxílio de equipamento, que proporcionam o aumento progressivo de carga e desenvolvem também a hipertrofia muscular.<sup>2</sup>

No entanto, a prática da musculação sem supervisão adequada, especialmente quando associada ao uso de cargas excessivas ou à execução de movimentos com postura incorreta, pode provocar

desconfortos musculoesqueléticos e, em casos mais graves, lesões significativas, caso não sejam adotadas medidas preventivas.<sup>3</sup> A dor lombar destaca-se como um dos sintomas mais frequentes entre os praticantes, manifestando-se inicialmente de forma aguda, mas podendo evoluir para um quadro crônico em decorrência de episódios de repetição. Em situações situações agudas, essa condição pode levar ao afastamento não apenas da prática da musculação, mas também das atividades laborais e de tarefas cotidianas, resultando em regressão do condicionamento muscular.<sup>3,4</sup>

Segundo dados epidemiológicos, estima-se que 80% dos adultos apresentarão pelo menos um episódio de dor lombar durante a vida. Neste sentido, deve-se considerar todas as variáveis que fazem parte da rotina do indivíduo e identificar os principais fatores de risco, promovendo intervenções precoces.<sup>5</sup>

Embora existam poucas pesquisas específicas sobre a dor lombar em praticantes de musculação, as existentes mostraram associação positiva entre a execução incorreta de determinados exercícios e o aparecimento dessa dor.<sup>3</sup>

Assim, o objetivo deste trabalho foi estimar a prevalência da dor lombar e seus fatores associados em um grupo de adultos praticantes de musculação.

## Métodos

Este trabalho consiste em um estudo observacional, transversal, de campo, com abordagem quantitativa, descritiva, cujo objetivo foi estimar a prevalência da dor lombar em adultos praticantes de musculação.

Os dados foram obtidos por meio de um questionário online semi-estruturado aplicado a um grupo de adultos, de ambos os gêneros, com idade entre 18 e 59 anos, praticantes de musculação em todo o país, usando a plataforma Google Forms. O questionário foi disponibilizado aos participantes através das redes sociais, onde o link para acesso foi veiculado por meio do Instagram ou WhatsApp.

Antes de ser iniciada, a pesquisa foi submetida, analisada e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa realizada entre adultos,. O projeto de pesquisa será submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Pindamonhangaba, sob o parecer nº 7.605.670 de 29 de maio de 2025.

Para fins de planejamento foi considerada uma amostra mínima de 150 participantes, número superior ao utilizado em estudos similares encontrados na literatura, como o de Moreira et al,<sup>6</sup> que avaliaram 73 alunos de academias e Oliva et al,<sup>7</sup> que analisaram 55 praticantes de musculação.

Para caracterização da amostra, as variáveis investigadas incluíram: características individuais (idade e sexo) e medidas autorreferidas de peso e altura, utilizadas para cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC).

O Índice de massa corporal (IMC) foi calculado pela divisão do valor da massa corporal (em Kg) pelo quadrado da estatura (em metros). A classificação do estado nutricional seguiu os pontos de corte estabelecidos pela Organização Mundial de Saúde (1998),<sup>8</sup> demonstrados na tabela 1.

**Tabela 1:** Classificação do IMC, segundo a OMS.

Classificação	IMC (kg/m <sup>2</sup> )
Baixo Peso	< 18,5
Normal ou eutrófico	18,5 a 24,9
Pré-obeso ou sobrepeso	24,9 a 29,9
Obeso grau I	29,9 a 34,9
Obeso grau II	34,9 a 39,9
Obeso grau III	> 39,9

O questionário também abordou aspectos relacionados à prática de musculação, incluindo tempo de prática, frequência semanal e ocorrência de dor lombar durante ou após a execução de exercícios, com identificação do(s) exercício(s) associado(s). Participantes que relataram episódios de dor lombar foram direcionados a questões adicionais sobre a intensidade da dor, o comprometimento funcional e estratégias adotadas para o alívio.

Para análise dos resultados foi empregada análise estatística descritiva através de ferramentas como tabelas simples e cruzadas, gráficos e estimativas de frequência absoluta e relativa por intervalos de confiança para proporções e associações entre dor lombar e prática de musculação.

## Resultados

Foram avaliados 153 adultos praticantes de musculação, com idade predominante entre 20 e 40 anos (n=119;77,8%). Do total, 88 participantes eram do sexo masculino (57,5%) e 65 do sexo feminino (42,5%).

A amostra apresentou variação de peso entre 47 kg e 119 kg e altura entre 1,50 m e 2,01 m, resultando em um Índice de Massa Corporal (IMC) médio de 25,7 kg/m<sup>2</sup>, valor classificado como sobrepeso, segundo os critérios da OMS. Observou-se que 35,3% dos participantes apresentaram IMC dentro da faixa de normalidade, enquanto 47,7% foram classificados como sobrepeso e 17%, como obesos.

Quanto ao nível de escolaridade, a maioria dos participantes possuía ensino superior completo ou em andamento (64,1%), seguida por ensino médio completo (28,1%) e ensino fundamental (7,8%). Em relação ao estado civil, 58,8% eram solteiros, 32,7% casados ou em união estável e 8,5% divorciados ou viúvos, evidenciando uma predominância de adultos jovens, solteiros e com elevado nível de escolaridade entre os participantes avaliados.

No que se refere à prática da musculação, 62,1% relataram treinar há mais de cinco anos, enquanto 37,9% apresentavam tempo de experiência inferior (de alguns meses até quatro anos). A frequência semanal média foi quarto a cinco sessões em 74% dos indivíduos, com duração predominante de 45 a 90 minutos por sessão.

As características gerais da amostra e as informações referentes à prática da musculação estão descritas na Tabela 1.

**Tabela 2:** Características gerais dos praticantes de musculação (n=153)

Variável	Categoría / Intervalo	n	%
<i>Idade (anos)</i>	20 – 40	119	77,8%
	41 – 59	34	22,2%
<i>Sexo</i>	Masculino	88	57,5%
	Feminino	65	42,5%
<i>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</i>	Média = 25,7	-	-
<i>Classificação do IMC</i>	Eutrófico (18,5–24,9)	54	35,3%
	Sobrepeso (25–29,9)	73	47,7%
	Obesidade ( $\geq 30$ )	26	17,0%
<i>Escolaridade</i>	Ensino fundamental	12	7,8%
	Ensino médio	43	28,1%
	Ensino superior (completo/em andamento)	98	64,1%
<i>Estado civil</i>	Solteiro	90	58,8%
	Casado / União estável	50	32,7%
	Divorciado / Viúvo	13	8,5%
<i>Tempo de prática de musculação</i>	< 5 anos	58	37,9%
	$\geq 5$ anos	95	62,1%
<i>Frequência semanal</i>	3–4 vezes/semana	40	26,1%
	5 vezes/semana ou mais	113	73,9%
<i>Duração média da sessão</i>	45–90 minutos		Maioria

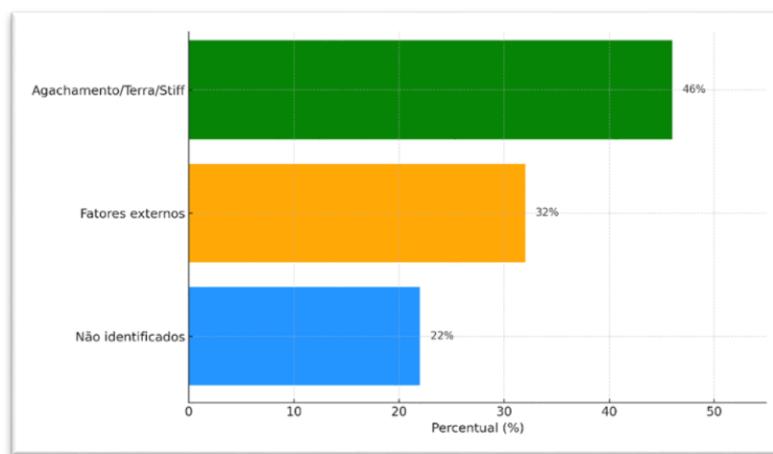
A prevalência de dor lombar foi de 58,2% (n=89), enquanto 41,8% (n=64) negaram sintomas. Entre os que relataram dor, 65,2% (n=58) classificaram-na como leve a moderada, e 34,8% (n=31) como intensa ou limitante. Observou-se que a dor foi mais comum entre indivíduos com  $IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$ , corroborando a hipótese de que o excesso de massa corporal contribui para maior sobrecarga da região lombar durante o treino.

Entre os praticantes que relataram dor, 46,1 % atribuíram o sintoma à execução de exercícios específicos — principalmente agachamento, levantamento terra e stiff. Outros 32,4%

associaram a dor a fatores externos, como postura inadequada ou esforços repetitivos no trabalho, e 22,5% não souberam identificar a causa exata. (Figura 1).

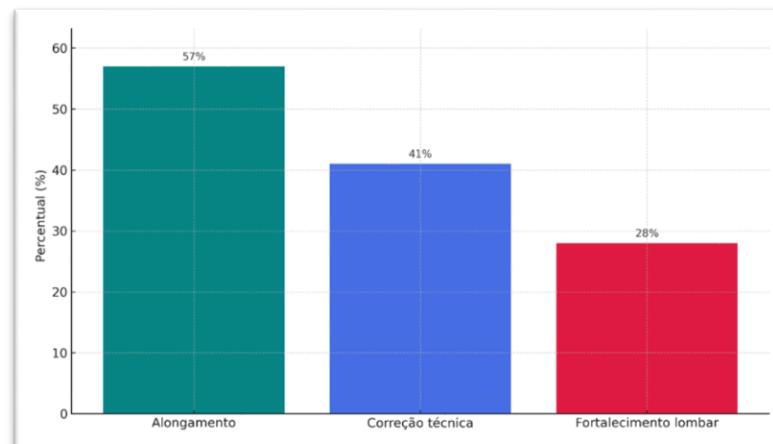
**Tabela 3:** Prevalência e intensidade da dor lombar relatada pelos praticantes de musculação (n=153)

Variável	n	%
Relataram dor lombar	89	58
Não relataram dor	64	42
Dor leve a moderada (entre os 89)	58	65
Dor intensa/limitante (entre os 89)	31	35



**Figura 1:** Fatores associados à dor lombar, de acordo com os praticantes de musculação (n=153)

No que se refere às estratégias preventivas, 57% referiram utilizar alongamentos antes ou após o treino, 41% destacaram a correção técnica dos exercícios, e 28% relataram realizar fortalecimento específico da região lombar (Figura 2).



**Figura 2:** Estratégias de prevenção da dor lombar relatadas pelos praticantes de musculação (n=153)

Entre os indivíduos que já apresentaram dor, 52% buscaram tratamento fisioterapêutico ou médico, enquanto 48% optaram pelo automanejo (repouso, gelo, analgésicos ou ajustes na carga de treino). De forma relevante, 39% relataram que a própria musculação, quando bem orientada, contribuiu para a redução da dor lombar (Tabela 3).

**Tabela 4:** Condutas adotadas pelos praticantes de musculação diante da dor lombar (n=89)

Conduta adotada	n	%
Tratamento médico/fisioterápico	46	52%
Automanejo	43	48%
→ Repouso	20	22%
→ Gelo	10	11%
→ Analgésicos	7	8%
→ Ajustes na carga de treino	6	7%

De modo geral, os resultados demonstram que a dor lombar é frequente entre praticantes de musculação (quase 6 a cada 10), mas também evidenciam que a modalidade pode desempenhar um papel terapêutico e preventivo, desde que realizada de com acompanhamento adequado.

## Discussão

Os resultados deste estudo evidenciaram uma prevalência de dor lombar de 58% (n=89) entre praticantes de musculação, valor compatível com achados prévios que reportam taxas entre 50% e 70% em diferentes populações fisicamente ativas.<sup>9,10</sup> Esses dados reforçam a relevância clínica e epidemiológica do problema, uma vez que a dor lombar figura entre as condições musculoesqueléticas mais prevalentes no mundo e representa uma das principais causas de incapacidade funcional.<sup>11</sup>

Cabe destacar que a maioria dos participantes apresentava sobrepeso (48%), condição que pode ter contribuído para a elevada prevalência de dor lombar observada. O excesso de peso corporal aumenta a sobrecarga mecânica sobre a coluna lombar, favorecendo alterações posturais, fadiga muscular e processos inflamatórios locais, aspectos amplamente reconhecidos na literatura como fatores de risco para o desenvolvimento ou agravamento da dor lombar.<sup>12,13</sup> Assim, o estado nutricional deve ser considerado um elemento importante na compreensão e manejo dessa condição entre praticantes de musculação.

A análise mostrou que 46% dos indivíduos com dor (n=41) associaram o sintoma à execução de exercícios específicos, especialmente agachamento, levantamento terra e stiff. Esses movimentos têm importância reconhecida no fortalecimento da cadeia posterior e da musculatura estabilizadora do tronco, porém podem gerar sobrecarga lombar quando executados com técnica inadequada, excesso de carga ou ausência de progressão adequada.<sup>14</sup> Por outro lado, evidências

demonstram que, quando corretamente prescritos e supervisionados, esses movimentos podem atuar de forma protetora, promovendo estabilidade lombar, aumento da força e redução de quadros dolorosos crônicos.<sup>15</sup> Essa perspectiva é corroborada pelos resultados da presente pesquisa, na qual 39% dos participantes relataram melhora da dor com a prática regular da musculação, reforçando o caráter terapêutico do exercício resistido.

Outro resultado de destaque foi que 32% (n=28) dos respondentes não atribuíram à dor ao treino, mas sim a fatores externos, como postura inadequada no ambiente de trabalho, períodos de sedentarismo ou esforços repetitivos. Esse achado reforça a concepção atual de que a dor lombar é multifatorial, resultante da interação entre fatores ergonômicos, ocupacionais, comportamentais e biomecânicos,<sup>16</sup> o que torna reducionista considerar apenas o treinamento físico resistido como causa direta da dor.

No que se refere à prevenção e manejo da dor, a maioria dos participantes relatou adotar estratégias recomendadas pela literatura, como alongamento (57%), correção técnica dos exercícios (41%) e fortalecimento da região lombar (28%). Tais medidas são consistentes com protocolos de prevenção amplamente utilizados, que visam reduzir a sobrecarga mecânica e otimizar a função musculoesquelética. Quanto à abordagem terapêutica, 52% dos indivíduos recorreram a atendimento médico ou fisioterapêutico, enquanto 48% optaram pelo automanejo (repouso, crioterapia, analgésicos ou ajustes no treino). Esse achado sugere que a busca por tratamento formal ainda depende da intensidade, da frequência e do impacto funcional da dor, como apontado em investigações anteriores.<sup>17,18</sup>

De forma integrada, os achados deste estudo indicam que a musculação não deve ser considerada um fator de risco isolado para dor lombar. Pelo contrário, quando realizada de forma adequada e supervisionada, a prática pode funcionar como um recurso eficaz, tanto na prevenção quanto no controle dos sintomas, em consonância com evidências que ressaltam a eficácia dos exercícios resistidos no fortalecimento lombar e na redução da dor crônica.<sup>15</sup> Esse achado reforça a necessidade de profissionais qualificados para orientar a execução correta dos movimentos e ajustar as cargas conforme a individualidade do praticante, otimizando os benefícios e minimizando os riscos.

Por fim, algumas limitações devem ser consideradas. Primeiro, por se tratar de um estudo transversal, não foi possível estabelecer relações de causalidade entre musculação e dor lombar. Além disso, os dados foram obtidos por relato dos participantes, que podem estar sujeitos a viés de memória ou interpretação. Finalmente, a amostra foi composta por praticantes de musculação de uma determinada região, o que restringe a generalização dos achados para outras populações.

Apesar das limitações, este estudo traz contribuições importantes para a prática, demonstrando que a musculação, quando bem orientada, pode atuar não apenas como prática segura, mas também como recurso de prevenção e controle da dor lombar. Assim, sua eficácia

depende de acompanhamento adequado, atenção à técnica e consideração de fatores externos que influenciam a saúde da coluna.

## Conclusão

O presente estudo mostrou que a dor lombar é uma queixa frequente entre praticantes de musculação. No entanto, também evidenciou que a modalidade, quando realizada com técnica adequada e supervisão profissional, pode contribuir para a prevenção e o controle desses sintomas. Além disso, a adoção de estratégias simples, como alongamentos e correção postural, reforça a importância de medidas preventivas associadas à prática.

Conclui-se, portanto, que a musculação não deve ser vista apenas como um possível fator de risco para a dor lombar, mas como uma importante ferramenta de prevenção e controle, que pode desempenhar um papel relevante na promoção da saúde musculoesquelética, desde que praticada de maneira consciente e orientada.

## Referências

- Medeiros TH, Caputo EL, Domingues MR. Insatisfação corporal em frequentadoras de academia. *J bras psiquiatr.* 2017;66(1):38-44. <https://doi.org/10.1590/0047-208500000148>
- Chaves LMS, Santos GV, Teixeira CLS, Grigoletto MES. Calistenia e exercício com o peso corporal: Conceitos distintos ou sinônimos científicos? *Rev Bras Fisiol Exerc.* 2020;19(1):13–5. <https://doi.org/10.33233/rbfe.v19i1.3985>
- Pinto SM, Silva MAG, Novaes JS, Batista LA. Prevalência de lombalgia em praticantes de musculação. *Fisioterapia Brasil.* 2017;9(3):189-93. <https://doi.org/10.33233/fb.v9i3.1643>
- Silva JBV, Souza RG, Chagas F, Moraes A, Lima G, Vicent L. Low back pain among bodybuilding professors of the West zone of the city of Rio de Janeiro. *Rev Dor.* 2016;17(1):15-8 DOI 10.5935/1806-0013.20160005
- Meucci RD, Fassa AG, Faria NMX. Prevalência de dor lombar crônica: revisão sistemática. *Rev Saúde Pública.* 2015;49:73. <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049005874>
- Moreira RM, Boery EN, Boery RN. Lesões Corporais mais frequentes em alunos de academia de ginástica e musculação de Itauçu, Bahia. *EFD deportes.com.* 2010;15(151).
- Oliva OJ, Bankoff ADP, Zamai CA. Possíveis lesões musculares e ou articulares causadas por sobrecarga na prática da musculação. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde.* 2012;3(3):15-23. DOI:<https://doi.org/10.12820/rbafs.v.3n3p15-23>
- World Health Organization. Obesity and overweight. Report of a WHO Expert Committee Geneva:WHO, 7 de maio 2025.<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Maher C, Underwood M, Buchbinder R. Non-specific low back pain. *The Lancet.* 2017;389(10070):736–47. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30970-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30970-9)

10. Hartvigsen J, Hancock MJ, Kongsted A, Louw Q, Ferreira ML, Genevay S, et al. What low back pain is and why we need to pay attention. Lancet. 2018;391(10137):2356–67. DOI:10.1016/S0140-6736(18)30480-X.
11. Koerich MHAL, Meirelles BHS, Echevaría-Guanilo ME, Danielewicz AL, Schwertner DS, Knabben RJ. Incapacidade em pessoas com dor lombar crônica atendidas na atenção primária. Fisioter. Mov. 2021;34:e34121. DOI: 10.1590/fm.2021.34121
12. Zhang TT, Liu Z, Liu YL, Zhao JJ, Liu DW, Tian QB. Obesity as a Risk Factor for Low Back Pain: A Meta-Analysis. Clinical spine surgery. 2018;31(1):22–7. <https://doi.org/10.1097/BSD.0000000000000468>
13. Su CA, Kusin DJ, Li SQ, Ahn UM, Ahn NU. The Association Between Body Mass Index and the Prevalence, Severity, and Frequency of Low Back Pain: Data From the Osteoarthritis Initiative. Spine. 2018;43(12):848–52. <https://doi.org/10.1097/BRS.0000000000002601>
14. Assis AF. Análise biomecânica de exercícios de musculação: Back squat, front squat e deadlift [Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Tecnológica Federal do Paraná]. 2018. Repositório Institucional da UTFPR. <https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/>
15. Crael S, Campos LF, Correia KL, Lucena JMS, Gentil P, Durigan JL, et al. Exercise interventions can improve muscle strength, endurance, and electrical activity of lumbar extensors in individuals with non-specific low back pain: a systematic review with meta-analysis. Sci. Rep. 2021;11(1):16842. DOI: 10.1038/s41598-021-96403-7.
16. Yang H, Lu ML, Haldeman S, Swanson N. Psychosocial risk factors for low back pain in US workers: Data from the 2002-2018 quality of work life survey. Am J Ind Med. 2023;66(1): 41–53. <https://doi.org/10.1002/ajim.23444>
17. Cargnin ZA, Schneider DG, Souza MG, Vargas MAO, Tourinho FSV. Aplicativos móveis de autogerenciamento da dor lombar: revisão sistemática em plataformas digitais. Rev. esc. Enferm. USP. 2024;58:e20240106. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2023-0326pt>
18. Romero DE, Muzy J, Maia L, Marques AP, Souza Junior, PRB, Castanheira D. Desigualdades e fatores associados ao tratamento do problema crônico de coluna no Brasil. Ciênc. saúde coletiva. 2019;24(9):3403-12. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.06352018>