



21 A 23 DE NOVEMBRO DE 2025
XXX ENAPET

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E DIREITOS HUMANOS:
DESAFIOS ÉTICOS PARA O SÉCULO XXI

ALÍVIO DA DOR LOMBAR COM EXERCÍCIOS: É POSSÍVEL? UMA PROPOSTA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE E FISIOTERAPIA

MINISTRANTES:

CALDAS, E. P.¹; BARBOSA, B. O.¹; SILVA, L. M. S.¹; GOMES, E. M.¹; RAMOS, K. B. C.¹; HAMU, T. C. D. S.²

¹ Discentes do Grupo PET-Fisioterapia, Universidade Estadual de Goiás (UEG), Câmpus ESEFFEGO.

² Tutora do Grupo PET-Fisioterapia, Universidade Estadual de Goiás (UEG), Câmpus ESEFFEGO.

E-mail: eloisa.961@aluno.ueg.br; petfisioueg@gmail.com

TIPO DA PROPOSTA: Oficina

DURAÇÃO: 40 minutos é o tempo de duração de cada oferta da oficina

QUANTIDADE DE OFERTA: A oficina “Alívio da dor lombar com exercícios: é possível?” será ofertada duas vezes para grupos diferentes, com intervalo de 20 minutos entre elas, totalizando 100 minutos.

NÚMERO DE VAGAS: A quantidade máxima permitida de participantes para cada oficina será de 30 pessoas, número suficiente para que o grupo PET Fisioterapia possa oferecer a atenção necessária para orientação e correção dos exercícios

1. MINISTRANTES

Eloísa Pessoa Caldas (discente)

Beatriz Oliveira Barbosa (discente)

Emanuela Marques Gomes (discente)

Luiz Miguel Souza Silva (discente)

Kaio Barbosa Chaveiro Ramos (discente)



XXX ENCONTRO NACIONAL DOS GRUPOS PET
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA (UnB)
Campus Darcy Ribeiro, Asa Norte
70910-900, Brasília - DF





21 A 23 DE NOVEMBRO DE 2025
XXX ENAPET

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E DIREITOS HUMANOS: DESAFIOS ÉTICOS PARA O SÉCULO XXI

Tânia Cristina Dias da Silva Hamu (tutora)

Todos os ministrantes da oficina são integrantes do grupo PET Fisioterapia da Universidade Estadual de Goiás.

2. PROPOSTA

Eixo Temático: Ciências da Saúde

A dor lombar é caracterizada por tensão ou desconforto entre a margem costal e as pregas glúteas, sendo uma das principais causas de incapacidade em adultos, com prevalência global de 49% a 70% (Vining et al., 2019). A fisioterapia, por meio de exercícios terapêuticos, demonstra eficácia na redução da dor, melhora funcional e prevenção de recidivas (Van Middelkoop et al., 2010; Hayden et al., 2005). A oficina “Alívio da dor lombar com exercícios: é possível?” propõe atividades educativas e práticas corporais voltadas para alongamentos, mobilidade e fortalecimento muscular. Justifica-se pela alta prevalência da dor lombar e pela importância de difundir estratégias acessíveis de autocuidado. A contribuição social está em incentivar a autonomia dos participantes no manejo dos sintomas. As ações são embasadas na Prática Baseada em Evidências (PBE) e na integração entre ciência e promoção da saúde comunitária.

3. OBJETIVO GERAL

Apresentar aos participantes do XXX ENAPET estratégias para a prevenção e alívio da dor lombar por meio do exercício físico, visando a melhora da qualidade de vida entre os indivíduos do meio acadêmico.

4. METODOLOGIA

A oficina será desenvolvida em duas etapas: teórica e prática. Na etapa teórica, os discentes e a tutora do Programa de Educação Tutorial (PET) em Fisioterapia realizarão uma exposição detalhada sobre a dor lombar, explicitando conceitos fundamentais, causas, fatores



XXX ENCONTRO NACIONAL DOS GRUPOS PET
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA (UnB)
Campus Darcy Ribeiro, Asa Norte
70910-900, Brasília - DF





de risco, e possíveis abordagens terapêuticas. Essa fase terá como objetivo fornecer uma base de conhecimento que suporte a aplicação prática na fase subsequente.

Alguns conceitos serão abordados como a conceituação de dor específica que é associada a condições como hérnias de disco, osteoporose, artrite reumatoide, ou a dor inespecífica, ou seja, sem causa definida e que representa cerca de 90% dos casos. Outro conceito abordado nessa etapa será o da classificação como aguda quando dura até seis semanas e crônica quando persiste por mais de três meses (Vining et al., 2019).

Na sequência, ocorrerá a etapa prática, na qual serão ensinados e executados exercícios específicos para o alívio da dor lombar. Esse momento permitirá que os participantes experimentem na prática as técnicas discutidas, favorecendo a compreensão dos métodos terapêuticos aplicados e promovendo a integração entre teoria e prática. A etapa prática da oficina é respaldada por autores que demonstram que a fisioterapia, através de programas de exercícios terapêuticos supervisionados, é fundamental para fortalecer a musculatura, aumentar a mobilidade e auxiliar na reabilitação, reduzindo o risco de novas crises (Van Middelkoop et al., 2010; Hayden et al., 2005).

Os membros do grupo PET Fisioterapia atuarão como monitores durante a etapa prática, orientando e auxiliando os participantes na execução correta de cada movimento. Eles estarão disponíveis para dúvidas claras, ajustar posturas e garantir a realização adequada dos exercícios, promovendo um ambiente de aprendizado seguro e eficaz para todos os presentes.

Ao final da oficina, a equipe vai distribuir um formulário de avaliação e sugestões para oficinas futuras.

5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

O conteúdo programático da oficina está explicitado na **Tabela 1** incluindo o tempo médio de duração de cada tópico, em minutos (min);



Tabela 1. Dor Lombar: alívio por meio de exercícios

Conteúdos propostos	Tempo Médio (min)
O que é a Dor Lombar ?	5
Tipos de Dor Lombar	5
Como prevenir ?	5
Exercícios para alívio da dor	25

Fonte: autores

6. MATERIAIS

Na Tabela 2 estão listados os materiais necessários para a realização da oficina.

Tabela 2. Materiais utilizados para oficina/minicurso

Tipo de Material	Quantidade
Colchonetes	30
Projeter	1
Cartolina*	10
Lápis*	20

*O grupo levará o item e a organização disponibilizar o projetor e colchonetes (ou um local com tatames ou tapetes de E.V.A.).

5. REFERÊNCIAS

HAYDEN, J. A. et al. Meta-analysis: exercise therapy for nonspecific low back pain. *Annals of Internal Medicine*, v. 142, n. 9, p. 765, 3 maio 2005.

VAN MIDDELKOOP, M. et al. A systematic review on the effectiveness of physical and rehabilitation interventions for chronic non-specific low back pain. *European Spine Journal*, v. 20, n. 1, p. 19-39, 18 jul. 2010.

VINING, R. D. et al. Current evidence for diagnosis of common conditions causing low back pain: systematic review and standardized terminology recommendations. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, v. 42, n. 9, p. 651-664, 20 dez. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jmpt.2019.08.002>. Acesso em: 25 set. 2024.