

A HÉRNIA DE DISCO E SUA RELAÇÃO COM O TREINAMENTO RESISTIDO: uma revisão literária

João Vitor Vasconcelos Luz¹
Pedro Henrique Carvalho Macedo²
Gilberto Reis Agostinho Silva³

RESUMO

A hérnia de disco é uma condição caracterizada pelo deslocamento do núcleo pulposo do disco intervertebral, o que pode causar compressão nervosa, dor e limitações funcionais. Nos últimos anos, o treinamento resistido tem sido amplamente estudado como estratégia de prevenção e reabilitação de distúrbios musculoesqueléticos, incluindo a hérnia de disco. O objetivo deste estudo é analisar, por meio de uma revisão literária, a relação entre a prática do treinamento resistido e os efeitos sobre a coluna vertebral, especialmente em indivíduos com hérnia de disco. Foram selecionados 10 artigos científicos publicados entre 2018 e 2024, obtidos por meio do Google Acadêmico, que abordam aspectos biomecânicos, terapêuticos e preventivos. Os resultados apontam que o treinamento resistido, quando bem orientado e executado com técnica adequada, pode contribuir para o fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna, reduzindo a sobrecarga discal e os sintomas da hérnia. Entretanto, a falta de supervisão e a execução incorreta dos exercícios aumentam significativamente o risco de agravamento da lesão. Conclui-se que o treinamento resistido é uma ferramenta eficaz e segura no tratamento e prevenção da hérnia de disco, desde que aplicado de forma individualizada e com acompanhamento profissional qualificado.

Palavras- chave: Biomecânica; Coluna vertebral; Hérnia de disco

¹ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2019).