

ASSOCIAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E A DOR LOMBAR EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES: REVISÃO SISTEMÁTICA

Ana Klécia de Oliveira Bezerra¹

Universidade Regional do Cariri / Educação Física / Iguatu – Ceará, Brasil /
ana.klecia@urca.br

Maria Luiza Vieira Santana²

Saskya Alexandre Silva³

Kauanny Silva Oliveira⁴

Mikaelle Cordeiro Bezerra⁵

Joyce Maria Leite e Silva⁶

RESUMO

INTRODUÇÃO: A dor lombar constitui um importante problema de saúde pública, sendo uma das principais causas de procura por serviços de saúde e de anos vividos com incapacidade. Embora frequentemente associada à população adulta e idosa, também acomete crianças e adolescentes, podendo comprometer a qualidade de vida, a realização de atividades cotidianas e o desempenho escolar. A relação entre atividade física e dor lombar nessa população ainda apresenta divergências na literatura, sendo a atividade física apontada tanto como possível fator protetor quanto como fator de risco.

OBJETIVO: Analisar, por meio de uma revisão sistemática da literatura, a associação entre o nível de atividade física e a presença de dor lombar em crianças e adolescentes.

MÉTODOS: Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, conduzida conforme as recomendações do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). A busca foi realizada na PubMed, no Portal de Periódicos CAPES e no RCAAP, com utilização complementar das plataformas Connected Papers e ResearchGate. Foram empregados descritores em português e inglês relacionados a crianças, adolescentes, escolares, atividade física, dor lombar, comportamento sedentário e estilo de vida, combinados pelos operadores booleanos AND e OR.

RESULTADOS: Foram incluídos 22 estudos observacionais, com delineamentos transversais e de coorte, publicados entre 2013 e 2023. Os achados indicaram que escolares fisicamente mais ativos apresentaram menor ocorrência de dor lombar. A participação nas aulas de Educação Física também esteve associada à ausência dessa



DE 19
A 23
DE 2026
DE OUTUBRO

REALIZAÇÃO



"Além do Movimento: ciência, tecnologia e inovação na formação em Educação Física"

condição. Adicionalmente, observou-se maior prevalência de dor lombar entre participantes do sexo feminino e de faixas etárias mais elevadas. Entretanto, foram identificadas divergências entre os estudos quanto à direção e à magnitude da associação entre atividade física e dor lombar. **CONCLUSÃO:** As evidências sugerem que maiores níveis de atividade física podem estar associados à menor ocorrência de dor lombar em crianças e adolescentes. Contudo, a heterogeneidade dos resultados e a natureza observacional dos estudos limitam inferências causais. Recomenda-se a realização de novas investigações, especialmente longitudinais, para esclarecer essa associação e subsidiar estratégias de prevenção da dor lombar na população escolar.

Palavras-chave: Adolescentes; Atividade Física; Crianças; Dor Lombar; Escolares.