

PREVALÊNCIA DE DOR LOMBAR EM ATLETAS DO SURF

Camila Presotto, Tatiana Comerlato

RESUMO: O surf é um esporte que exige extensos períodos de prática, elevado nível de habilidade neuromuscular e equilíbrio que pode levar a dores e desconfortos na coluna lombar, associadas ao gesto desportivo. O presente estudo teve como objetivo avaliar a prevalência de dor lombar em surfistas, praticantes do surfboard, por meio de um questionário online realizado na plataforma Google Docs. A amostra foi composta por 121 atletas. Destes, 57,6% iniciaram a prática do surf entre 11 a 20 anos de idade, 81% praticam o esporte há mais de 10 anos e 24% praticam o surf até 3 vezes por semana. No presente estudo 86% dos surfistas disseram que tem dor na coluna lombar, 67,3% sentem dores esporadicamente e 86,5% relataram que as dores iniciaram após praticar o surf. Os principais fatores desencadeantes da dor lombar relatados foram: postura mantida em algumas manobras 48,1%, cansaço físico 43,4%, e movimentos repetitivos 36,8%. E a manobra mais citada como desencadeante da dor lombar foi a remada para 84,6% dos surfistas entrevistados. Houve correlação significativa (Spearman: $p=0,008$) entre o tempo com a presença da dor lombar, porém não houve correlação (Spearman: $p=0,551$) entre a frequência de prática do surf com a dor lombar. Conclui-se assim que 84% dos atletas do Surf que participaram desta pesquisa apresentam dores na coluna lombar e que houve correlação entre o tempo de prática do surf com a dor lombar na amostra estudada.

Palavras chave: Surf. Surfing. Dor lombar.