



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

**OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA PORTADORES DE HÉRNIA DE
DISCO LOMBAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Aluno: André Luiz Fausto de Assis

Orientador: Prof. Dr. Osmar Pereira dos Santos

Trindade-GO

2025

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA PORTADORES DE HÉRNIA DE DISCO LOMBAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Aluno: André Luiz Fausto de Assis

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitários Goyazes –
UniGoyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em Educação
Física

Orientador: Prof. Dr. Osmar Pereira dos Santos

Trindade-GO

2025

André Luiz Fausto de Assis

OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA PORTADORES DE HÉRNIA DE DISCO LOMBAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Centro Universitários Goyazes –
UniGoyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em Educação
Física, aprovada pela seguinte banca
examinadora (exemplo):

Prof. Dr. Osmar Pereira dos Santos – Orientador
Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

Prof^a Ma.Taiana Dias de Matos Ribeiro – Membro Interno
Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

Enf. Esp.^a Charlene de Oliveira Sales – Membro Externo
Secretaria Municipal de Saúde de Trindade Goiás

Prof. Dra. Marina Elias Rocha - Suplente
Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

Trindade - GO

02/12/2025

OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA PORTADORES DE HÉRNIA DE DISCO LOMBAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

RESUMO

Introdução: A hérnia de disco lombar, uma causa comum de dor e afastamento laboral, pode ter seu tratamento conservador auxiliado pela musculação. Com orientação adequada, essa prática fortalece a musculatura da coluna, alivia a dor e melhora a qualidade de vida. **Objetivo:** Analisar, por meio de revisão bibliográfica, os benefícios da musculação para portadores de hérnia de disco lombar.

Metodologia: A pesquisa foi realizada por meio de revisão bibliográfica qualitativa.

Resultados: Os estudos analisados demonstraram que a musculação, quando bem orientada, contribui para o fortalecimento muscular, melhora da estabilidade da coluna, diminuição da dor e ganho de funcionalidade. Os benefícios psicossociais também foram evidenciados. Apesar dos resultados positivos, notou-se a necessidade de mais estudos com protocolos bem definidos. **Conclusão:** A musculação apresenta-se como uma estratégia eficaz no tratamento conservador da hérnia de disco lombar, desde que aplicada com cautela e acompanhamento profissional. Os objetivos propostos foram alcançados, reforçando o papel da atividade física na reabilitação e qualidade de vida dos portadores dessa condição.

Palavras-Chave: Hérnia de disco. Musculação. Reabilitação. Coluna lombar. Exercício físico.

ABSTRACT

Introduction: Lumbar disc herniation, a common cause of pain and work absenteeism, can have its conservative treatment aided by strength training. With proper guidance, this practice strengthens the spinal muscles, relieves pain, and improves quality of life. **Objective:** To analyze, through a literature review, the benefits of strength training for individuals with lumbar disc herniation. **Methodology:** The research was conducted through a qualitative literature review. **Results:** The studies analyzed demonstrated that strength training, when well-guided, contributes to muscle strengthening, improved spinal stability, pain reduction, and increased functionality. Psychosocial benefits were also evidenced. Despite the positive results, the need for more studies with well-defined protocols was noted. **Conclusion:** Strength training presents itself as an effective strategy in the conservative treatment of lumbar disc herniation, provided it is applied with caution and professional supervision. The proposed objectives were achieved, reinforcing the role of physical activity in the rehabilitation and quality of life of those with this condition.

KEYWORDS: Herniated disc. Bodybuilding. Rehabilitation. Lumbar spine. Physical exercise.

¹Acadêmico do Curso de Educação Física do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes. ²Orientador: Prof. Doutor, do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes.

Primeiro Agradeço a Deus por não desistir desse sonho, mesmo quando eu cheguei a desistir. Dedico este trabalho ao meu pai que falou varias vezes para estudar e formar. Dedico aqueles que duvidaram e principalmente os que acreditaram. Um foi combustível, o outro motivação. Obrigado a todos professores que me encorajaram a seguir em frente, sei que não foi fácil. E mais uma vez agradeço a Deus por permitir minha mãe está comigo nesse momento..

A hérnia de disco lombar é uma das patologias osteomusculares mais frequentes da atualidade, responsável por grande parte dos casos de dor crônica na coluna e por expressivos índices de afastamento do trabalho e incapacidade funcional. Essa condição ocorre quando há deslocamento ou extrusão do núcleo pulposo do disco intervertebral, resultando em compressão das raízes nervosas e gerando sintomas como dor irradiada, formigamento, fraqueza muscular e limitação dos movimentos. A prevalência dessa disfunção cresce à medida que fatores como o envelhecimento da população, o estilo de vida sedentário, o excesso de peso e os hábitos posturais inadequados tornam-se cada vez mais comuns no cenário contemporâneo (Vialle *et al.*, 2010; Perfeito; Martins, 2020).

Estudos epidemiológicos apontam que a hérnia de disco afeta especialmente indivíduos entre 30 e 60 anos, sendo mais recorrente na região lombar, devido à maior sobrecarga biomecânica que essa área suporta durante as atividades cotidianas. O agravante é que, com o aumento da expectativa de vida, essa condição também tem se tornado uma importante preocupação entre a população idosa. A progressiva perda de massa e força muscular relacionada à idade (sarcopenia), somada à fragilidade óssea e à redução da mobilidade articular, favorece não apenas o surgimento da hérnia de disco, como também dificulta sua reabilitação (Gonçalves; Sant'ana, 2020).

Em vista disso, no campo da reabilitação, diversos métodos têm sido utilizados para tratar a hérnia de disco, variando de abordagens conservadoras até procedimentos cirúrgicos mais invasivos, como a microdiscectomia. Entre as estratégias conservadoras, a prática da musculação, também chamada de exercício resistido, vem se destacando como uma alternativa segura, acessível e eficaz para promover a recuperação funcional, aliviar os sintomas e evitar a progressão da doença (Reis *et al.*, 2017; Lima *et al.*, 2017). Quando bem orientada, essa modalidade de exercício contribui para o fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna, promove a correção postural e melhora a capacidade funcional do paciente, proporcionando uma retomada mais rápida às atividades diárias.

Além disso, estudos mais recentes indicam que o exercício resistido pode ser incorporado ao processo de reabilitação pós-cirúrgica, desde que haja supervisão

adequada e respeito às fases de recuperação. A musculação, quando iniciada de forma gradual e com progressão controlada, pode acelerar o retorno às atividades funcionais, diminuir o risco de novas lesões e promove a estabilidade da coluna lombar (Meira; Alcalde; Claro, 2020). Essa abordagem também tem impacto positivo na saúde mental dos indivíduos, uma vez que melhora a autoestima, reduz a ansiedade relacionada à dor crônica e aumenta a adesão ao tratamento (Silva; Lima, 2023).

Nesse sentido, apesar dos inúmeros estudos que sugerem os benefícios da musculação nesse contexto, ainda existe certa resistência por parte de profissionais da saúde e da população em geral quanto à sua aplicação em casos de hérnia de disco. Isso se deve, em parte, à falta de padronização nos protocolos de treino, à escassez de estudos com rigor metodológico adequado e à ausência de consenso sobre os critérios de segurança, intensidade, frequência e volume de treinamento. Além disso, muitas pesquisas ainda apresentam amostras pequenas ou recortes populacionais restritos, o que dificulta a generalização dos resultados (Lima *et al.*, 2017; Gonçalves; Sant'ana, 2020).

Nesse contexto, torna-se fundamental compilar e analisar criticamente os principais estudos disponíveis na literatura científica, com o intuito de identificar padrões, apontar lacunas e contribuir para a construção de evidências que orientem práticas clínicas seguras e baseadas em dados concretos. A musculação, longe de ser uma contraindicação, pode se revelar um poderoso recurso terapêutico para o manejo da hérnia de disco lombar, desde que aplicada com conhecimento técnico e sensibilidade às particularidades de cada paciente.

A partir disso, a presente pesquisa se propõe a responder à seguinte pergunta norteadora: quais são os benefícios comprovados da musculação na reabilitação de indivíduos com hérnia de disco lombar, e como essa prática tem sido aplicada de maneira segura e eficaz nos contextos conservador e pós-operatório?

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é investigar, por meio de uma revisão bibliográfica sistematizada, os benefícios da musculação como estratégia terapêutica para portadores de hérnia de disco lombar, tanto em contextos de tratamento conservador quanto no processo de reabilitação pós-cirúrgica.

METODOLOGIA

Após a triagem final, foram selecionados 16 estudos para composição desta revisão. A origem desses trabalhos nas bases de dados consultadas foi distribuída da seguinte forma: a base SciELO contribuiu com 4 estudos; os Periódicos CAPES e o Google Acadêmico contribuíram com 3 estudos cada; enquanto PubMed, BDTD (Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações) e Repositórios Institucionais contribuíram com 2 estudos cada. É importante ressaltar que a soma é igual ao total de estudos únicos, pois cada trabalho foi contabilizado a partir de sua fonte primária de recuperação para esta revisão.

O período de publicação dos artigos selecionados abrange de 2001 a 2025, demonstrando a abrangência temporal da busca. As palavras-chave utilizadas nas buscas foram: “musculação”, “hérnia de disco”, “treinamento resistido”, “coluna lombar”, “exercício físico” e suas correspondentes em inglês (“resistance training”, “disc herniation”, “weight training”, “lumbar spine”, “physical exercise”).

Para a filtragem e pré-seleção dos artigos, foi utilizado o aplicativo Rayyan, que auxiliou na triagem inicial dos estudos mais relevantes, por meio da leitura de títulos e resumos. Em seguida, os textos completos dos artigos selecionados foram analisados detalhadamente.

Foram incluídos artigos publicados entre os anos de 2000 e 2025, disponíveis em português, espanhol e inglês, que abordassem diretamente os efeitos da musculação, ou treinamento resistido, em indivíduos com hérnia de disco. Além disso, somente foram considerados os artigos completos, disponíveis gratuitamente ou acessíveis por meio de plataformas acadêmicas, e que apresentassem uma metodologia clara e coerente com os objetivos da pesquisa.

Critérios de exclusão:

Já os critérios de exclusão foram os trabalhos que abordavam a hérnia de disco sem relação direta com a prática de musculação, bem como aqueles que associavam a musculação exclusivamente a outras intervenções, como o uso de medicamentos, sem controle adequado. Também foram desconsiderados artigos com falhas metodológicas ou que não tivessem passado por revisão por pares, além de duplicatas e resumos de eventos sem publicação completa. Inicialmente, foram encontrados 106 trabalhos relacionados ao tema, após a triagem por título e resumo, 100 artigos foram pré-selecionados para leitura completa. Destes, 84 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão ou por apresentarem baixa

Ao final da triagem completa, 16 estudos foram considerados relevantes para compor esta revisão, por apresentarem dados consistentes sobre os efeitos da musculação na reabilitação, controle da dor e melhora da qualidade de vida de indivíduos com hérnia de disco, conforme apresentado na figura 01.

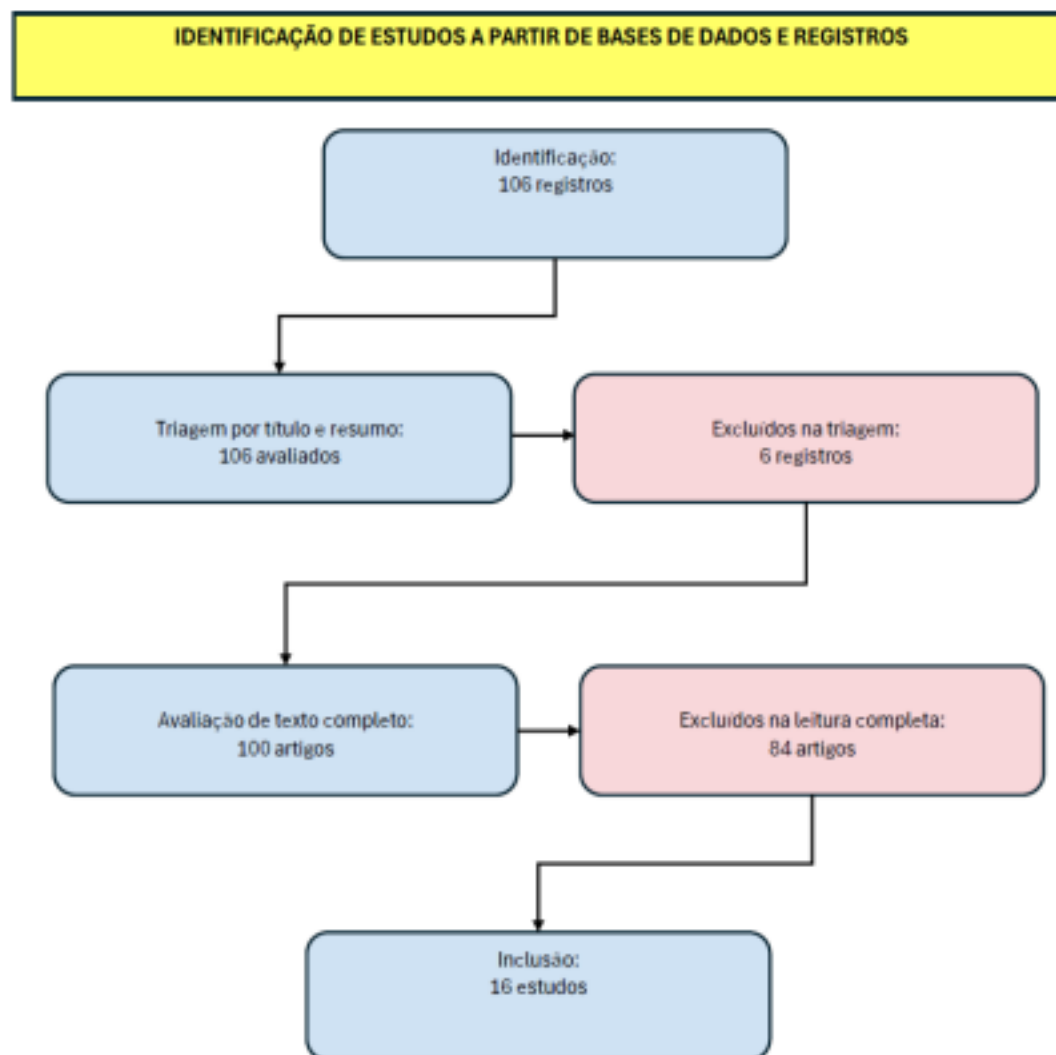


Figura 01: Fluxograma de identificação e seleção de artigos

Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prática de musculação, também conhecida como exercício resistido, tem

sido amplamente estudada como uma abordagem terapêutica eficaz para o tratamento da hérnia de disco, especialmente na região lombar. Diversos estudos

10

apontam que o fortalecimento dos músculos estabilizadores da coluna, principalmente os do core (oblíquos, transversos do abdome, entre outros), contribui diretamente para a melhora da dor, da postura e da funcionalidade em indivíduos acometidos por essa condição (Reis *et al.*, 2017; Lima *et al.*, 2017; Gonçalves, Sant'ana, 2020; Silva, Lima, 2023).

Em idosos, grupo que mais frequentemente apresenta a patologia, a musculação adaptada surge como ferramenta essencial para restaurar a força muscular e promover autonomia funcional, com diretrizes que recomendam a realização de exercícios de força de duas a três vezes por semana, em séries de 8 a 12 repetições, conforme orienta o American College of Sports Medicine (Gonçalves, Sant'ana, 2020).

Os estudos também indicam que o exercício resistido pode ser introduzido após cirurgias, como a microdiscectomia, após período mínimo de 60 dias e mediante liberação médica, sendo o foco no fortalecimento da musculatura lombar, abdominal e dos membros inferiores para estabilização da coluna e prevenção de novas lesões (Meira; Alcalde, Claro, 2020).

Além dos benefícios físicos, observa-se melhora na qualidade de vida, no bem-estar psicológico e na autoconfiança, fatores que contribuem para a adesão ao tratamento e redução da reincidência de episódios de dor aguda (Reis *et al.*, 2017; Silva, Lima, 2023).

Contudo, há consenso de que o programa de musculação deve ser prescrito e acompanhado por profissionais capacitados, respeitando as limitações individuais e evitando exercícios com risco de hiperextensão lombar ou sobrecarga direta na coluna (Lima *et al.*, 2017; Gonçalves, Sant'ana, 2020).

Em síntese, os estudos analisados confirmam que, quando supervisionada e padronizada, a musculação é intervenção segura e eficaz na abordagem conservadora e pós-cirúrgica da hérnia de disco lombar, destacando-se a necessidade de protocolos detalhados e estudos clínicos controlados para consolidar diretrizes específicas para sua aplicação.

Para melhor visualizar a evolução do conhecimento científico sobre o tema, a

seguir apresenta-se um quadro comparativo cronológico com os principais estudos analisados, detalhando seus autores, títulos, objetivos, metodologias, resultados, conforme apresentado no quadro 01.

11

Quadro 01: Cronológico dos Estudos Relevantes encontrados na literatura brasileira, Brasil. 2025.

Autor /ano	Título	Objetivo	Periódico	Metodologia	Resultados
Negrelli (2001)	Hérnia discal: procedimento os de tratamento	Descrever métodos terapêuticos	Acta Ortopédica Brasileira	Revisão narrativa	Destaca evolução das técnicas
Rocha et al. (2004)	O tratamento conservado r através da atividade física	Avaliar papel da atividade física	(Research Gate) Sem periódico formal	Revisão bibliográfica	Reduz dor e melhora funcionalidade
Vialle et al. (2010)	Hérnia discal lombar	Analisar epidemiologia	Revista Brasileira de Ortopedia	Revisão de literatura	Alta prevalência 30–60 anos
Aimi, Costa (2013)	Exercício físico: prevenção...	Investigar prevenção	Revista IDEAU	Revisão teórica	Reduz risco de progressão
Sales Barros, Borba (2015)	Variáveis de saúde...	Relatar impacto	Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício	Estudo de caso	Melhora dor e mobilidade
Reis et al. (2017)	Benefícios da musculação. ..	Avaliar musculação	Revista Universidade de Ibirapuera	Revisão bibliográfica	Melhora postura e força

Lima et al. (2017)	O papel do exercício físico...	Destacar treino de força	Revista Vita et Sanitas	Revisão	Melhora função; faltam protocolos
Meira et al. (2020)	Treinamento pós-cirúrgico	Avaliar exercício pós cirurgia	MotriSaúde	Revisão	Exercício após 60 dias
Perfeito, Martins (2020)	Etiologia e tratamentos	Sistematizar etiologia	Perspectiva: Ciência e Saúde	Revisão	Principais causas e condutas
Silva et al. (2020)	Efeito do treino resistido	Verificar efeitos	Brazilian Journal of Development	Relato de caso	Redução da dor
Sussela et al. (2020)	Hérnia de disco...	Revisar aspectos clínicos	PUCRS - Repositório	Revisão	Riscos e abordagens
Gonçalves, Sant'Ana (2020)	Treinamento resistido...	Avaliar musculação em idosos	MotriSaúde	Revisão	Melhora dor e independência
Kang,	Comparison	Analisar	Journal of the	Experiment	Maior

12

Shim (2015)	of trunk muscles	ativação muscular	Korea Convergence Society	al	ativação em ponte
Kawagoe et al. (2023)	Gerenciamento da dor da hérnia	Explorar opções cirúrgicas	Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences	Revisão	Avanços cirúrgicos
Silva, Lima (2023)	Musculação em idosos	Avaliar musculação	UnB - TCC	Revisão narrativa	Melhora postura e dor
Du et al. (2025)	Clinical efficacy of exercise therapy	Avaliar eficácia clínica	Frontiers in Medicine	Meta análise	Melhora dor e função

Liu et al. (2024)	Suspensi on training	Avaliar treino suspensão	Frontiers in Neurology	Meta análise	Redução dor e melhora função
----------------------	----------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------	---------------------------------------

Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

A musculação tem sido objeto de investigação crescente no contexto terapêutico da hérnia de disco lombar, sendo destacada por diversos autores como uma alternativa segura e eficaz para a melhora da qualidade de vida de seus portadores. Estudos recentes apontam que, quando adequadamente orientado, o treinamento resistido contribui significativamente para a redução da dor, melhora da postura e fortalecimento da musculatura de sustentação da coluna, com reflexos diretos na funcionalidade e bem-estar dos pacientes. A literatura especializada mostra que os benefícios da musculação vão além do alívio sintomático, promovendo também prevenção de reincidências e melhora do equilíbrio biomecânico do corpo (Noberto; Silva Filho; Valério, 2022).

Entre os achados mais relevantes, destaca-se o trabalho de Reiset *et al.* (2017), que enfatiza que o treinamento resistido proporciona benefícios importantes na postura e na redução de dores causadas pela hérnia de disco, quando realizado de maneira sistemática e com orientação adequada. A abordagem teórica ampla adotada por esses autores reforça a musculação como uma prática promissora na intervenção regular dos portadores dessa condição. Em consonância, Lima *et al.* (2017) destacam, por meio de uma revisão qualitativa, a importância do treinamento de força e da flexibilidade na fase tardia do tratamento conservador da hérnia de disco. Contudo, os autores também salientam uma importante lacuna na literatura, referente à ausência de protocolos detalhados que orientem a aplicação segura

13

desses exercícios.

No âmbito pós-cirúrgico, Meira, Alcalde e Claro (2020) contribuem significativamente ao apontarem que os exercícios físicos devem ser inseridos progressivamente, a partir de 60 dias após intervenções como a microdiscectomia. O foco desses exercícios deve estar no fortalecimento das musculaturas lombar, abdominal e dos membros inferiores, estratégia considerada essencial para a

recuperação funcional e prevenção de futuras lesões. A análise bibliográfica apresentada por esses autores sustenta-se em evidências clínicas que demonstram a eficácia da musculação como recurso complementar ao tratamento cirúrgico, favorecendo o retorno às atividades diárias e melhora da qualidade de vida.

O impacto da musculação no público idoso com hérnia de disco lombar é destacado nos estudos de Gonçalves e Sant'Ana (2020), que evidenciam a eficácia do treinamento resistido na diminuição da dor lombar e no aumento da força muscular. Os autores recomendam a realização de duas a cinco sessões semanais, com séries de oito a doze repetições, sendo preferencial o uso de máquinas nos estágios iniciais, a fim de garantir maior segurança e estabilidade. Silva e Lima (2023), por sua vez, reforçam a importância da musculação nesse mesmo público, apresentando uma revisão narrativa de 22 estudos entre 2000 e 2023. Os autores descrevem uma progressão gradual de cargas, com início em pesos leves e incremento progressivo conforme a adaptação do indivíduo. Entre os principais resultados encontrados, observa-se uma significativa redução da dor lombar autorreferida, além de melhora da disposição geral e da funcionalidade.

Apesar da convergência entre os estudos quanto aos benefícios da musculação, limitações metodológicas ainda são observadas. Reiset *et al.* (2017) não apresentam medidas quantitativas dos efeitos, o que compromete a objetividade das conclusões. Lima *et al.* (2017) apontam a ausência de ensaios clínicos randomizados e controlados que poderiam consolidar a eficácia da musculação com maior rigor científico. Meira *et al.* (2020) ressaltam a necessidade de evidências hospitalares mais robustas, enquanto Gonçalves e Sant'Ana (2020) trabalham com uma amostra restrita a idosos, dificultando a generalização dos resultados para outras faixas etárias. Por fim, Silva e Lima (2023) recomendam que futuros estudos adotem desenhos longitudinais com grupos controle, a fim de validar externamente os efeitos do treinamento resistido nesse público específico.

Em síntese, os resultados analisados confirmam que a musculação é uma

14

alternativa terapêutica eficaz e segura tanto no tratamento conservador quanto na reabilitação pós-cirúrgica da hérnia de disco lombar. A prática, quando supervisionada por profissionais capacitados, contribui de forma significativa para o alívio da dor, recuperação funcional, fortalecimento muscular e prevenção de recidivas. A discussão entre os autores evidencia a necessidade de padronização de

protocolos, definição de parâmetros de intensidade e frequência, além da condução de estudos clínicos mais robustos, que possibilitem a elaboração de diretrizes mais seguras e eficazes para a utilização da musculação como recurso terapêutico no manejo da hérnia de disco.

Quadro 02: Principais exercícios e benefícios para pacientes com hérnia de disco lombar

Exercício	Benefícios Principais	Evidências Científicas
Prancha abdominal (isométrica)	Fortalece o core, melhora a estabilidade lombar e reduz a sobrecarga nos discos intervertebrais.	Du <i>et al.</i> (2025); Levadaet <i>al.</i> (2024)
Ponte (glúteo bridge)	Ativa glúteos e lombares, auxilia no alinhamento pélvico e promove estabilização da coluna.	Levadaet <i>al.</i> (2024); Kang <i>et al.</i> (2015)
Remada baixa (elástico ou máquina)	Fortalece musculatura dorsal e escapular, melhora postura e reduz compensações lombares.	Levadaet <i>al.</i> (2024)
Agachamento com peso corporal (ou carga leve adaptada)	Trabalha membros inferiores e core, melhora suporte da lombar e a funcionalidade diária.	Du <i>et al.</i> (2025)
Alongamento de isquiotibiais	Diminui a tensão posterior da coxa, reduz sobrecarga na região lombar.	Du <i>et al.</i> (2025)
Exercícios em bola suíça (ex.: extensão lombar controlada)	Estimulam equilíbrio, propriocepção e fortalecem estabilizadores da coluna.	Levadaet <i>al.</i> (2024)
Cadeira extensora (carga leve e progressiva)	Fortalece quadríceps, importante para sustentar a postura e reduzir sobrecarga lombar.	Du <i>et al.</i> (2025); Levadaet <i>al.</i> (2024)

Fonte: Elaborado pelo autor, 2025.

O protocolo de fortalecimento do core e da musculatura estabilizadora da coluna em pacientes com hérnia de disco lombar visa restaurar o controle motor dos músculos profundos da região lombar, como o transverso do abdome e os multifidos, além de aumentar a espessura e a resistência desses músculos estabilizadores. Exercícios específicos, como a prancha abdominal e a ponte, são realizados com foco em co-contração dos músculos abdominais e extensores das costas para melhorar a estabilidade da coluna vertebral, promover a distribuição

equilibrada das cargas espinhais e reduzir a sobrecarga do disco intervertebral. A prática controlada desses exercícios contribui para a diminuição da dor, melhora funcional da lombar e prevenção de recidivas, facilitando a reposição da eficiência neuromuscular e a proteção da coluna em atividades diárias (Alhakami *et al.*, 2019; George *et al.*, 2021; Hayden *et al.*, 2021)

A inclusão de exercícios para membros inferiores, como o agachamento adaptado e a cadeira extensora, também se mostra relevante, uma vez que a força nos quadríceps e glúteos auxilia na sustentação da postura e diminui a sobrecarga nos discos intervertebrais (DU *et al.*, 2025). Da mesma forma, o alongamento dos isquiotibiais contribui para a melhora da mobilidade, reduzindo tensões que podem agravar o quadro doloroso.

Além dos benefícios físicos, estudos recentes evidenciam ganhos funcionais e psicossociais. Uma meta-análise com 611 pacientes demonstrou que a prática regular de exercícios terapêuticos melhora a qualidade de vida, reduz a incapacidade funcional (ODI) e promove alívio da dor lombar e irradiada para os membros inferiores (DU *et al.*, 2025). Revisões sistemáticas também apontam que exercícios como pilates clínico, yoga e motor control são eficazes para melhorar a ativação do transverso do abdome (TrA) e a função global da coluna (LEVADA *et al.*, 2024).

No contexto pós-operatório, há evidências de que os exercícios auxiliam na recuperação funcional e reduzem significativamente a dor em curto e longo prazo, promovendo maior qualidade de vida e retorno às atividades diárias (KANG *et al.*, 2015). Isso reforça que a musculação e os exercícios resistidos, quando bem planejados, são estratégias eficazes tanto no tratamento conservador quanto na fase de reabilitação após cirurgia.

Portanto, o quadro evidencia que a prática de exercícios resistidos e funcionais, aliados a alongamentos e técnicas de estabilização, deve ser parte integrante do processo terapêutico de indivíduos com hérnia de disco lombar, sempre sob supervisão profissional e com progressão controlada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos estudos analisados, conclui-se que a musculação, quando

significativos na redução da sintomatologia dolorosa, no aumento da estabilidade da coluna lombar e na melhoria da funcionalidade e da qualidade de vida desses indivíduos. Os exercícios resistidos contribuem para o fortalecimento da musculatura paravertebral, abdominal e dos membros inferiores, o que reduz a sobrecarga sobre os discos intervertebrais e promove maior suporte à estrutura vertebral.

Além disso, foi possível observar que a musculação proporciona benefícios psicossociais importantes, como o alívio do estresse, melhora do humor e aumentada autoestima, aspectos frequentemente afetados em pessoas que convivem com a dor crônica associada à hérnia de disco.

A análise da literatura revelou também que, embora os resultados sejam promissores, ainda há uma carência de estudos com protocolos bem definidos e de longo prazo. Isso reforça a necessidade de investigações futuras que aprofundem o entendimento sobre a dosagem, frequência, intensidade e tipos de exercícios mais eficazes para esse público.

Dessa forma, os objetivos do presente trabalho foram plenamente alcançados, uma vez que foi possível identificar e compreender os principais benefícios da musculação no tratamento conservador e complementar da hérnia de disco lombar. A resposta ao questionamento central é afirmativa: a musculação pode, sim, ser uma aliada no processo terapêutico, desde que respeitados os limites e especificidades de cada indivíduo.

Espera-se que esta pesquisa contribua para a formação de profissionais da área da saúde e da educação física, incentivando uma prática segura, embasada em evidências científicas, e promovendo uma reabilitação mais efetiva e humanizada para os portadores dessa condição.

REFERÊNCIAS

ALHAKAMI, W. et al. **The role of core stabilization exercises in the rehabilitation of herniated lumbar disc: A clinical perspective.** *Activ Therapy*, 2019.

AIMI, Talissa; COSTA, Gisele M. Tonin da. **Exercício físico: prevenção e indicação para indivíduos com hérnia de disco.** *Revista do Instituto de*

Desenvolvimento Educacional do Alto Uruguai – IDEAU, v. 8, n. 18, p. 1–8, jul./dez. 2013.

DU, Shaojie; CUI, Zeyu; PENG, Shurui; WU, Jieyu; XU, Jinhai; MO, Wen; YE, Jie. **Clinical efficacy of exercise therapy for lumbar disc herniation: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**. *Frontiers in Medicine* (Lausanne), 2025. DOI: 10.3389/fmed.2025.1531637.

GEORGE, S. Z. et al. **The effects of core stabilization exercise with lumbar extension in low back pain: a controlled study**. *Physical Therapy Korea*, v. 25, n. 4, p. 27–36, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.12674/ptk.2018.25.4.027>. Acesso em: 21 nov. 2025.

GONÇALVES, Lenon Douglas da Cruz; SANT’ANA, Paula Grippa. **Treinamento resistido para indivíduos com hérnia de disco**. *MotriSaúde*, v. 2, n. 1, dez. 2020. Disponível em: http://revista.fundacaojau.edu.br:8078/journal/index.php/revista_motrisaude/article/view/214. Acesso em: 16 maio 2025.

HAYDEN, J. A. et al. **Efficacy of core stabilization in non-specific chronic low back pain: A systematic review**. NIH PubMed Central, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8167732/>. Acesso em: 21 nov. 2025.

KANG, Ji-Hyun; SHIM, Jae-Hun. **Comparison of trunk muscle thickness in three different bridge exercises by ultrasound fusion imaging**. *Journal of the Korea Convergence Society*, v. 6, n. 5, p. 123–130, 2015.

KAWAGOE, Aymê Fuzi *et al.* **Gerenciando a dor da hérnia de disco: explorando as opções cirúrgicas**. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, Curitiba, v. 5, n. 5, p. 4749–4768, 2023. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n5p4749-4768>.

LEVADA, Leonardo Pereira et al. **Hérnia de Disco: Revisão das Abordagens Terapêuticas Modernas**. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 8, p. 3550–3560, 2024. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/download/3047/3268/6801>. Acesso em: 22 nov. 2025.

LIU, Yu’ang; HUANG, Silang; ZHANG, Xinxin; LIAO, Huangying; LIU, Weiguo; ZHI, Zhang. **Effects of suspension exercise training in the treatment of lumbar disk herniation: a systematic review and meta-analysis**. *Frontiers in Neurology*, v. 15, 2024. DOI: 10.3389/fneur.2024.1455505.

LIMA, Wanderson Pereira *et al.* **O papel do exercício físico no tratamento conservador da hérnia de disco lombar**. *Revista Vita et Sanitas, Trindade*, v. 11, n. 1, p. 57–59, 2017.

18

MEIRA, Marina Gonçalves; ALCALDE, Vanessa Regina Semeão; CLARO, Renan Floret Turini. **Treinamento físico em período pós-cirúrgico de hérnia de disco lombar**. *MotriSaúde, Jaú*, v. 2, n. 1, 2020.

NEGRELLI, Wilson Fábio. **Hérnia discal: procedimentos de tratamento**. *Acta Ortopédica Brasileira, São Paulo*, v. 9, n. 4, p. 39–42, out./dez. 2001.

NOBERTO, Cátia de Souza; SILVA FILHO, Edvan Suza da; VALÉRIO, Edneia Maria. **Benefícios da musculação para portadores de hérnia de disco lombar**. Recife, 2022. Disponível

em: <https://www.grupounibra.com/repositorio/EDFIS/2022/beneficios-da-musculacao-para-portadores-de-hernia-de-disco-lombar51.pdf>. Acesso em: 21 nov. 2025.

PERFEITO, Rodrigo Silva; MARTINS, Edivania. **Hérnia de disco lombar: etiologia, diagnóstico e tratamentos mais utilizados**. Perspectiva: Ciência e Saúde, Osório, v. 5, n. 3, p. 58–65, dez. 2020.

REIS, Ewerton Durso dos *et al.* **Benefícios da musculação para portadores de hérnia de disco**. Revista da Universidade Ibirapuera, São Paulo, n. 13, p. 56–61, jan./jun. 2017.

ROCHA, Valdinar de A. *et al.* **O tratamento conservador através da atividade física na hérnia de disco lombar**. ResearchGate, 2004. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/28067671>. Acesso em: 16 maio 2025.

SALES-BARROS, Olívia; BORBA-PINHEIRO, Claudio Joaquim. **Variáveis de saúde e qualidade de vida de uma mulher com múltiplas hérnias de disco que praticava exercício físico: relato de caso**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v. 9, n. 53, p. 283–289, maio/jun. 2015.

SILVA, Edlys Max de Oliveira; LIMA, Geilson da Silva Macedo. **Exercícios de musculação como tratamento para indivíduos idosos portadores de hérnia de disco lombar: uma revisão narrativa**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade de Brasília, Brasília, 2023.

SILVA, Layce Bianca Pereira da *et al.* **Efeito do treinamento resistido em um indivíduo com hérnias de disco**. BrazilianJournalofDevelopment, Curitiba, v. 6, n. 7, p. 31929–31937, 2020. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n7-003>.

SUSSELA, Alex Oliboniet *al.* **Hérnia de disco: epidemiologia, fisiopatologia, diagnóstico e tratamento**. PUCRS, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-883477>. Acesso em: 16 maio 2025.

VIALLE, Luis Roberto *et al.* **Hérnia discal lombar**. Revista Brasileira de Ortopedia, São Paulo, v. 45, n. 1, p. 17–22, 2010.