

Músculo “enxuto”, MENOS DOR

Estudo revela que a qualidade — e não só a quantidade — muscular pode prevenir lombalgia, problema que afeta 619 milhões de pessoas no mundo. Gordura infiltrada nas fibras está associada ao sintoma, dizem pesquisadores

» PALOMA OLIVETO

Com mais de 619 milhões de casos no mundo, a dor lombar crônica é, hoje, a principal causa de incapacidade, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). O número de afetados vai aumentar, chegando a 843 milhões nos próximos 25 anos. Em busca de estratégias preventivas e de tratamento, pesquisadores investigam novos alvos de intervenção. Um deles pode ser a gordura intramuscular, segundo um estudo com 27 mil pessoas, publicado na revista *The Lancet Regional Health - Europe*.

Na pesquisa, os autores analisaram exames de ressonância magnética de 30.868 participantes da Coorte Nacional Alemã (NAKO), conduzida entre 2014 e 2019. Do total, 27.518 pessoas preencheram os critérios para a avaliação. Aproximadamente 22% relataram dor lombar persistente por mais de três meses, condição classificada como crônica. Além do banco de dados, os cientistas empregaram inteligência artificial para medir tanto a massa magra quanto a gordura intermuscular (InterMat) — tecido adiposo que se infiltra entre os músculos esqueléticos. A metodologia permitiu identificar, em grande escala, padrões de composição muscular associados ao sintoma.

A análise mostrou que pessoas com maior proporção de gordura intermuscular têm risco significativamente mais alto de sofrer dor lombar crônica. Cada aumento de duas unidades no score da InterMAT elevava em 22% a sensação. Por outro lado, maior quantidade de massa muscular magra esteve associada a um efeito protetor: para cada aumento equivalente, a chance de dor diminuía em 13%. “Os resultados sugerem que não basta olhar apenas para o volume muscular, mas também para sua qualidade. O acúmulo de gordura entre as fibras parece estar diretamente ligado ao sofrimento crônico”, explicaram os autores, liderados pela Universidade Técnica de Berlim, na Alemanha.

Moderação

Outra descoberta considerada relevante pelos pesquisadores foi a relação em “U” com a atividade física. Pessoas que relataram níveis moderados de exercício tiveram menor prevalência de dor (19,4%), enquanto sedentários e aqueles com atividade intensa

demonstraram percentuais maiores, de 24,6% e 22%, respectivamente. Isso sugere que tanto a falta quanto o excesso de esforço podem ser fatores de risco.

“O estudo mostra que ganhar massa muscular magra é importante, mas não compensa totalmente o excesso de gordura intramuscular”, destaca Rodrigo Vetorazzi, coordenador da ortopedia do Hospital Albert Sabin (HAS-SP). “Ou seja, não basta apenas fortalecer a musculatura; é necessário também adotar medidas que reduzam a infiltração gordurosa muscular, como atividade física regular (resistida e aeróbica), alimentação adequada e controle metabólico. O objetivo deve ser músculo mais forte e de melhor qualidade, e não apenas de maior volume”, ensina o médico.

Os pesquisadores ressaltam que, por ser um estudo observacional, não é possível afirmar que a gordura intermuscular cause dor lombar — apenas que existe forte associação. Ainda assim, especialistas avaliam que a descoberta abre caminho para estratégias de prevenção e tratamento mais individualizados. “Apenas quantificar peso corporal ou massa muscular — o que mais fazemos hoje em dia —, talvez não seja suficiente, e teremos que identificar a qualidade muscular. Na prática clínica, podemos usar essa informação como um marcador para dor”, acredita Vetorazzi.

Potencializadores

Lúcio Gusmão, ortopedista especialista em dor crônica e aguda da Rede Cade, lembra que a gordura localizada é um dos potencializadores mais fortes da doença, mas que existem outras causas que precisam ser levadas em consideração. “Permanecer muito tempo em pé ou sentado e até mesmo cadeiras e colchões inadequados podem contribuir para o quadro. Estresse, ansiedade e depressão também são condições que se destacam como fatores de risco”, lembra.

Especialista em medicina do esporte, o ortopedista Pedro Ribeiro, de Brasília, diz que, hoje, uma das principais estratégias preventivas para a dor lombar é o fortalecimento do core, composto por músculos na região do abdômen, das costas, da pelve e dos quadris. “Esse fortalecimento do core abdominal pode ajudar muito a estabilização da região lombar e a redução nas lesões”, diz. “Obviamente, esses exercícios devem ser individualizados”, observa.

Piscina como aliada

Fazer exercícios dentro d’água é uma boa alternativa para pessoas que sofrem de lombalgia crônica, segundo um estudo da Universidade de Concordia, no Canadá, que comparou os efeitos de um programa de fisioterapia aquática, o SwinEx, com tratamento convencional ao longo de 10 semanas. Os 34 participantes foram divididos aleatoriamente em dois grupos: piscina e solo.

Todos os voluntários passaram por ressonâncias magnéticas antes e depois do programa, para medir alterações no volume e na composição dos músculos paravertebrais — fundamentais para a estabilidade da coluna. Também foram avaliados força muscular, dor, qualidade de vida e fatores psicológicos, como ansiedade e depressão.

Os dois grupos apresentaram melhora na força dos músculos extensores da lombar. No entanto, apenas os pacientes que praticaram exercícios na água tiveram aumento significativo no volume de determinados músculos paravertebrais, especialmente o multifido e o eretor da espinha, em níveis superiores da coluna. Houve, ainda, correlação entre esse resultado e a melhora na qualidade de vida física e na redução de sintomas de ansiedade, depressão e distúrbios do sono.

Segundo os pesquisadores, os resultados reforçam a ideia de que a terapia aquática pode ser uma alternativa eficaz para pacientes que sentem dor ou medo de realizar exercícios em solo. A flutuação reduz a

ThoroughlyReviewed/Divulgação



Os resultados sugerem que ganhar massa muscular magra é importante, mas não compensa totalmente o excesso de gordura intramuscular

Três perguntas para

LAUDELINO RISSO, fisioterapeuta responsável pela rede de clínicas Doutor Hérnia

Que tipo de programa de exercícios é mais indicado para melhorar a qualidade muscular e reduzir o risco de dor lombar crônica?

Existem várias modalidades de exercícios que podem contribuir para manter e sustentar a musculatura responsável pela estabilidade da coluna vertebral. Com isso, é fundamental respeitar a individualidade de cada caso. Pacientes com alterações nas curvaturas da coluna ou sinais de instabilidade precisam de programas específicos, para compensar a fragilidade ligamentar e melhorar a tonicidade muscular. O fortalecimento dos músculos profundos tem papel central, pois ajuda a sustentar as fibras responsáveis pela resistência articular e garante estabilidade para o movimento. Assim, o

primeiro passo deve ser a promoção da estabilidade. Somente depois disso, atividades como corrida, bicicleta ou esportes coletivos, como o futebol, podem ser praticados de forma segura e benéfica, sem sobrecarregar o sistema musculoesquelético.

Há diferença de impacto entre treinos de força, aeróbicos e atividades de flexibilidade na prevenção da dor lombar?

Sim. Cada tipo de treino atua de forma distinta e com objetivos específicos. Os exercícios aeróbicos, por exemplo, têm efeito direto sobre o sistema cardiovascular e cardiopulmonar, enquanto os treinos de força são voltados, principalmente, para a sustentação e o fortalecimento do sistema musculoesquelético. Isso significa que cada modalidade pode trazer benefícios diferentes e complementares. Ao direcionar o programa de exercícios segundo o objetivo

Arquivo pessoal



Em pacientes que já apresentam dor lombar crônica, como a fisioterapia pode ajudar a reduzir a gordura intramuscular e aumentar a massa muscular magra?

Na região lombar, músculos como os espinhais, multifidos e eretores da coluna estão sujeitos ao acúmulo de tecido adiposo, especialmente em pessoas que passam longos períodos em pé ou sentadas. Essa infiltração gordurosa compromete a função muscular: o músculo perde parte da sua capacidade de sustentação, deixando a vértebra mais instável e vulnerável a movimentos do tronco. Para reverter esse quadro, é essencial investir em exercícios de core, extensões de tronco e práticas voltadas ao fortalecimento dos músculos estabilizadores. Não se trata apenas de trabalhar a região abdominal, mas de integrar músculos do assoalho pélvico, que contribuem para a sustentação do centro de gravidade. (PO)

do paciente, é possível garantir não apenas condicionamento físico, mas também maior estabilidade e proteção da coluna contra dores e sobrecargas.

NeedPix/Divulgação



Na água, os exercícios têm menos impacto e aumentam a musculatura, ajudando no equilíbrio mental

sobrecarga na coluna e permite movimentos mais seguros, além de proporcionar confiança a pessoas que evitam atividades físicas por receio de piorar os sintomas. “A água cria um ambiente em que muitos conseguem se mover com menos dor e, conseqüentemente, manter a regularidade do tratamento”, destacam, no artigo.

Estabilização

“Os exercícios aquáticos promovem fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna, melhora do controle motor e da postura, além de reduzir fatores de risco associados, como sedentarismo, sobrecarga mecânica e medo de movimento”, ensina Hugo de Luca

Corrêa, doutor em Educação Física e professor da Universidade Católica de Brasília (UCB). “Esses mecanismos podem atuar tanto na recuperação, quanto na prevenção da progressão ou surgimento de novos episódios de dor lombar”, afirma.

Segundo Corrêa, o exercício na água é indicado, especialmente, para pessoas com dor lombar crônica com limitações funcionais, medo de se movimentar ou dificuldade de suportar carga na coluna. “A imersão reduz a carga axial sobre a coluna por efeito da flutuação e facilita a execução de movimentos que seriam dolorosos ou inviáveis em solo. Dessa forma, o ambiente aquático permite iniciar a reabilitação de forma mais confortável e segura, promovendo adesão e menor risco de agravamento dos sintomas”, diz. (PO)