



ISSN 2674-8169



Latindex



DOI



ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA MELHORA DA DOR E DA FUNCIONALIDADE EM INDIVÍDUOS COM LOMBALGIA CRÔNICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Istéfany Pinheiro Cutrim¹ Alyne Maria Lima Freire²



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2026v8n5p400-421>

Artigo recebido em 5 Abril e publicado em 5 de Maio de 2026

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

RESUMO

Introdução: A dor lombar crônica é uma condição multifatorial de alta prevalência que compromete a funcionalidade, o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos, estando associada a fatores físicos, emocionais e sociais que influenciam sua persistência e impacto no cotidiano. **Objetivo:** Analisar a atuação da fisioterapia na melhora da dor e da funcionalidade em indivíduos com lombalgia crônica, considerando diferentes abordagens terapêuticas. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão integrativa da literatura nas bases de dados Scielo, Lilacs, BVS e PubMed, com seleção de estudos publicados entre 2019 e 2025 que abordassem intervenções fisioterapêuticas na lombalgia crônica. **Resultados e discussão:** Os estudos indicam que intervenções fisioterapêuticas, especialmente exercícios terapêuticos e abordagens multimodais, são eficazes na redução da dor e na melhora funcional, embora não exista uma técnica superior única, reforçando a importância da individualização do tratamento. **Considerações finais:** A fisioterapia, aplicada de forma individualizada e baseada no modelo biopsicossocial, é essencial para o manejo eficaz da lombalgia crônica, contribuindo para a recuperação funcional e para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes.

Palavras-chave: Lombalgia crônica. Fisioterapia. Reabilitação.

The role of physiotherapy in improving pain and functionality in individuals with chronic low back pain: a literature review

ABSTRACT

Introduction: Chronic low back pain is a multifactorial condition with high prevalence that compromises functionality, well-being, and quality of life, being associated with physical, emotional, and social factors that influence its persistence and impact on daily life. **Objective:** To analyze the role of physiotherapy in improving pain and functionality in individuals with chronic low back pain, considering different therapeutic approaches. **Methodology:** An integrative literature review was conducted using the Scielo, Lilacs, BVS, and PubMed databases, selecting studies published between 2019 and 2025 that addressed physiotherapeutic interventions for chronic low back pain. **Results and Discussion:** The studies indicate that physiotherapeutic interventions, especially therapeutic exercises and multimodal approaches, are effective in reducing pain and improving function, although no single technique is superior, reinforcing the importance of individualized treatment. **Final Considerations:** Physiotherapy, when applied in an individualized manner and based on the biopsychosocial model, is essential for the effective management of chronic low back pain, contributing to functional recovery and improved quality of life.

Keywords: Chronic low back pain. Physiotherapy. Rehabilitation.

Instituição afiliada – CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTA TEREZINHA - CEST

Autor correspondente: *Istéfany Pinheiro Cutrim* istefanycutrim163@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

A coluna lombar exerce um papel essencial no organismo humano, sendo responsável por sustentar o peso corporal e contribuir para a estrutura física do corpo, além de lidar com forças externas em conjunto com o sistema muscular. Por esse motivo, sua anatomia e biomecânica apresentam resistência e estabilidade suficientes para permitir adaptações diante de sobrecargas. Dessa forma, é fundamental que esses mecanismos permaneçam em equilíbrio, a fim de evitar dores lombares que possam comprometer o condicionamento físico e o bem-estar do indivíduo (Ferreira, 2024).

A dor lombar crônica é reconhecida como uma das principais causas de limitação funcional e afastamento do trabalho em nível global, atingindo milhões de pessoas e gerando impactos significativos para os sistemas de saúde. Essa condição possui múltiplos determinantes, envolvendo fatores biomecânicos, neurofisiológicos, psicológicos e sociais, o que exige estratégias de tratamento que vão além do modelo biomédico tradicional e priorizem uma abordagem integral (De Sales Endringer et al., 2025).

Os efeitos físicos da dor lombar crônica incluem rigidez, fraqueza muscular, limitação de movimentos e diminuição da capacidade funcional, prejudicando atividades de vida diária. Além disso, a condição está frequentemente associada a fatores emocionais e comportamentais, como ansiedade, depressão e medo de se movimentar, que podem resultar na diminuição da atividade física e na restrição de movimentos (Lima, 2026).

Segundo Dutmer et al. (2019), embora a lombalgia se resolva espontaneamente na maioria dos casos, cerca de 20% dos pacientes desenvolvem algum grau de incapacidade, ou seja, 1 em cada 5 pessoas apresenta limitações funcionais, tornando-se uma das principais causas de afastamento de suas atividades laborais. Trata-se de uma das condições musculoesqueléticas mais comuns e também da segunda maior motivação para a busca de atendimento médico.

Estudos epidemiológicos indicam que a dor lombar crônica apresenta alta prevalência em diferentes faixas etárias e contextos populacionais, sendo um problema de saúde pública relevante. Segundo a World Health Organization (2020), a prevalência

de dor lombar crônica em adultos varia entre 3,9% e 10,2%, podendo alcançar até 19,6% em indivíduos de 20 a 59 anos e aproximadamente 25,4% entre idosos (≥ 60 anos). Além disso, estima-se que mais de 619 milhões de pessoas foram afetadas por dor lombar em 2020, evidenciando a magnitude do problema e reforçando a necessidade de estratégias de prevenção e manejo mais eficazes.

Dentro desse contexto, a fisioterapia se destaca como componente essencial no tratamento da lombalgia crônica, atuando na redução da dor, na recuperação da mobilidade, no fortalecimento muscular e na restauração da capacidade funcional, além de promover maior autonomia e qualidade de vida para o paciente (De Sales Endringer et al., 2025).

Embora seja amplamente reconhecida a eficácia da fisioterapia no tratamento da dor lombar crônica, ainda é importante entender melhor como essas intervenções influenciam a qualidade de vida das pessoas. Dessa forma, surge a seguinte pergunta norteadora: de que maneira a fisioterapia pode ajudar a melhorar o bem-estar físico e emocional de quem convive com essa condição? Diante da alta incidência da dor lombar crônica e dos impactos funcionais que ela traz, compreender os seus efeitos na vida do indivíduo é essencial para orientar práticas clínicas mais seguras e fundamentadas em evidências.

Assim, a importância do tema se estende tanto ao meio acadêmico quanto à sociedade em geral. No campo científico, compreender o papel da fisioterapia no tratamento da dor lombar crônica contribui para o aprimoramento de técnicas, incentiva novas pesquisas e auxilia na formação de profissionais mais preparados para atender essa população. De modo geral, destaca-se a necessidade de ampliar o acesso a cuidados multidisciplinares, garantindo tratamentos mais eficazes, alívio da dor e ganhos na qualidade de vida. Logo, reconhecer a fisioterapia como parte fundamental do tratamento reforça a importância de investir na capacitação profissional e em recursos que possibilitem uma atuação mais eficiente e centrada nas necessidades do paciente.

Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo analisar a atuação da fisioterapia na melhora da dor e da funcionalidade em indivíduos com lombalgia crônica, identificando as principais intervenções aplicadas, seus efeitos na redução do quadro

álgico, no aumento da mobilidade e na restauração da capacidade funcional, além de seu impacto no conforto e bem-estar geral dos pacientes.

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura com o objetivo de proporcionar uma análise detalhada sobre a atuação da fisioterapia na melhora da dor e da funcionalidade em indivíduos com lombalgia crônica, bem como de fomentar pesquisas que aprofundem a compreensão dos benefícios das intervenções fisioterapêuticas nessa condição.

A pesquisa bibliográfica considerou artigos disponíveis em bases de dados eletrônicas, incluindo Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), National Center for Biotechnology Information (PUBMED) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Os descritores utilizados foram selecionados a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), da Biblioteca Virtual em Saúde, garantindo maior padronização e precisão na busca. Foram empregados os seguintes termos: “lombalgia”, “dor crônica”, “fisioterapia”, “reabilitação”, “coluna vertebral” e “estado funcional”. Para ampliar a abrangência da pesquisa, os descritores foram combinados por meio de operadores booleanos (AND, OR), possibilitando a identificação de estudos relevantes que abordassem diferentes intervenções fisioterapêuticas na lombalgia crônica.

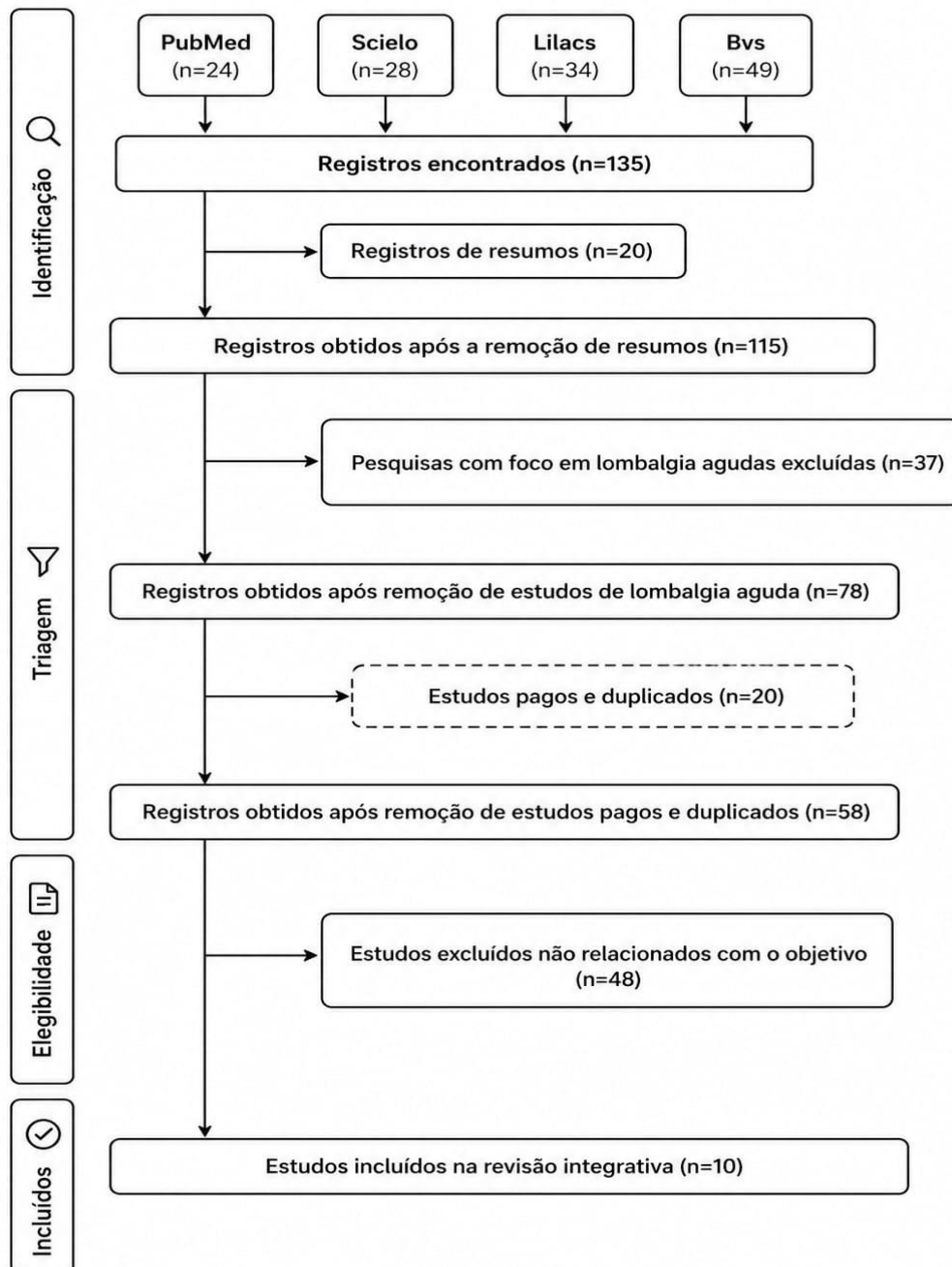
Inicialmente, foram encontrados 135 estudos considerados pertinentes nas bases de dados consultadas. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade e análise dos títulos e textos completos, 10 artigos foram selecionados para compor a amostra final desta revisão, conforme o fluxograma de pesquisa a baixo (Figura 1). Esses estudos foram considerados os mais consistentes por atenderem de forma mais precisa aos objetivos propostos.

Como critérios de inclusão, foram considerados estudos publicados no período de 2019 a 2025, disponíveis na íntegra, com delineamentos metodológicos como ensaios clínicos, estudos randomizados, relatos de caso, meta-análises, estudo transversal, que investigassem intervenções fisioterapêuticas voltadas à redução da dor

e à melhora da funcionalidade em indivíduos adultos com lombalgia crônica.

Foram excluídos estudos de caráter opinativo, resumos de eventos científicos, pesquisas com foco em lombalgia aguda, artigos pagos, duplicados, além de artigos que não apresentavam clareza metodológica ou resultados relacionados diretamente à eficácia da fisioterapia na lombalgia crônica.

Figura 1: Fluxograma de pesquisa



REVISÃO DE LITERATURA

Dor lombar

A região lombar corresponde ao segmento inferior da coluna vertebral, sendo constituída por cinco vértebras (L1 a L5), que se destacam por seu maior tamanho e resistência, devido à função de suportar a maior parte da carga corporal. Entre essas vértebras localizam-se os discos intervertebrais, estruturas fibrocartilaginosas responsáveis pela absorção de impactos e pela facilitação dos movimentos vertebrais. Além disso, a coluna lombar é composta por um conjunto de músculos, ligamentos e estruturas nervosas que atuam de forma integrada na promoção da estabilidade, sustentação e mobilidade do tronco. Esse sistema funcional permite a manutenção do equilíbrio corporal e a execução eficiente de atividades cotidianas, como na deambulação, no sentar e levantar, no levantamento e transporte de cargas, entre outros (Guedes, 2025).

Qualquer alterações na integridade ou no funcionamento dessas estruturas podem levar ao desenvolvimento da lombalgia, caracterizada pela presença de dor na região lombar, podendo ou não irradiar para os membros inferiores. Trata-se de uma condição de etiologia multifatorial, que pode estar associada a sobrecargas mecânicas, desequilíbrios musculares, degeneração dos discos intervertebrais, alterações posturais e até mesmo fatores psicossociais (Farley et al., 2024).

De acordo com os estudos, a dor lombar apresenta etiologia multifatorial e, muitas vezes, é percebida apenas como um quadro isolado de fadiga ou rigidez; no entanto, as lombalgias podem ter origem em diferentes regiões do corpo, envolvendo tanto estruturas da própria coluna quanto fatores de natureza vascular ou psicogênica (Ferreira, 2024).

Entre os principais fatores relacionados à dor lombar estão características como sexo, idade, nível de escolaridade e renda, além do estilo de vida da pessoa. Hábitos como alimentação inadequada, falta de atividade física e tabagismo podem trazer prejuízos ao longo do tempo. Também influenciam as condições de trabalho, especialmente quando envolvem movimentos repetitivos, esforço físico intenso, excesso de peso, má postura frequente e exigências físicas elevadas. Além disso, fatores ergonômicos, como levantar peso, realizar muitas flexões e torções do tronco, exposição

a vibrações e esforços repetitivos, também contribuem bastante para o surgimento da dor lombar (Li et al., 2024).

Além disso, a dor lombar crônica exerce impactos significativos na esfera social e econômica. O afastamento do trabalho, a redução da produtividade e os custos com tratamentos médicos representam uma carga considerável para indivíduos e para a sociedade. Paralelamente, estudos recentes apontam que alterações na biomecânica da coluna, inflamação local e sensibilização do sistema nervoso contribuem para a persistência da dor, mostrando que o problema vai além de hábitos ou esforço físico. Dessa forma, compreender esses múltiplos aspectos é essencial para orientar estratégias de prevenção e intervenção que sejam abrangentes e eficazes.

Classificação da lombalgia

Pode-se classificar a lombalgia de várias formas ao considerar a dor: aguda, subaguda ou crônica. A dor lombar aguda dura até seis semanas, com melhora significativa no nível médio de dor e incapacidade na maioria dos pacientes. A dor lombar subaguda dura entre seis semanas e três meses e, a partir desse período, apresenta apenas pequenas reduções na dor e na incapacidade. Já a dor lombar crônica é caracterizada por uma duração superior a três meses (Araújo; Bastos; Bonvino, 2022).

A lombalgia crônica possui diferentes definições na literatura, variando conforme o critério adotado. Segundo a Agência Nacional de Avaliação em Saúde da França (ANAES), a lombalgia crônica é caracterizada por dor na região lombar que persiste por mais de três meses, enquanto a Sociedade Americana de Médicos Intervencionistas da Dor (ASIPP) considera como crônica a dor com duração mínima de seis meses (Farley et al., 2024).

Além da duração, a lombalgia também pode ser categorizada de acordo com a causa da dor. A dor lombar específica surge de alterações identificáveis na coluna, como hérnia de disco, fraturas ou patologias inflamatórias. Já a dor lombar inespecífica não apresenta uma causa claramente identificável, sendo frequentemente relacionada a fatores musculoesqueléticos, posturais ou psicossociais. Esse tipo de classificação é importante para direcionar o tipo de avaliação e intervenção a ser realizada (Foizer et al., 2022).

Outro critério de classificação relevante envolve o mecanismo da dor. A dor

lombar pode ser nociceptiva, quando resulta da ativação de receptores de dor em tecidos como músculos e articulações; neuropática, quando decorre de lesões ou disfunções no sistema nervoso; ou nociplástica, caracterizada por alterações na percepção da dor, mesmo na ausência de danos teciduais claros (Tedeschi et al., 2025).

Além dessas classificações, a lombalgia também pode ser analisada quanto à sua evolução clínica e ao prognóstico. Em muitos casos, a dor lombar aguda tende a apresentar resolução espontânea, porém uma parcela dos indivíduos evolui para quadros persistentes, o que reforça a importância da identificação precoce de fatores de risco para cronificação. Entre esses fatores, destacam-se o sedentarismo, histórico prévio de dor lombar, baixa adesão ao tratamento e aspectos psicossociais, como estresse e crenças negativas em relação à dor, que podem influenciar diretamente na manutenção dos sintomas (Russo et al., 2025).

Outro aspecto relevante diz respeito à intensidade da dor e ao grau de incapacidade funcional, frequentemente avaliados por meio de escalas específicas e questionários validados. Esses instrumentos permitem uma compreensão mais ampla do impacto da lombalgia na vida do paciente, indo além da simples mensuração da dor. Dessa forma, torna-se possível estabelecer um plano terapêutico mais direcionado, com metas realistas e acompanhamento da evolução clínica ao longo do tempo (Russo et al., 2025).

Atuação fisioterapêutica na lombalgia crônica

A análise da dor lombar crônica requer uma abordagem completa, que leve em conta não apenas a intensidade e a duração da dor, mas também os fatores que a provocam e suas consequências sobre a função física e o estado emocional do paciente. Para isso, têm sido amplamente empregados instrumentos de avaliação funcional e questionários voltados à percepção do bem-estar, os quais auxiliam na compreensão do impacto da dor e orientam a definição de estratégias terapêuticas mais adequadas (Lima, 2026).

O atendimento inicia-se com a coleta detalhada de informações sobre o paciente, incluindo anamnese, avaliação das funções vitais e análise da condição física geral. Com base nesses dados, o fisioterapeuta elabora um planejamento personalizado, aplicando técnicas específicas que visam reduzir a dor, melhorar a mobilidade e



flexibilidade, fortalecimento muscular, a correção e reeducação postural, prevenção de reincidências e promover resultados positivos na funcionalidade do paciente (Terra, 2024).

O exame físico na lombalgia crônica deve incluir a avaliação da força, sensibilidade e reflexos das extremidades inferiores, a fim de identificar alterações neurológicas que possam indicar comprometimento radicular ou nervoso. Além disso, a inspeção, palpação e análise da amplitude de movimento da musculatura lombossacra são fundamentais para detectar pontos dolorosos, espasmos musculares, encurtamentos e limitações estruturais. Complementarmente, testes posturais e de flexibilidade podem fornecer informações adicionais sobre desequilíbrios musculares, padrões de movimento inadequados e fatores que contribuem para a manutenção da dor, auxiliando na definição de estratégias terapêuticas individualizadas (Terra, 2024).

De acordo com Fortin et al. (2021), o enfoque atual no tratamento da lombalgia tem dado prioridade às abordagens conservadoras, especialmente aos exercícios terapêuticos. Esses exercícios têm como objetivo principal reduzir a dor lombar e apresentam a vantagem de serem acessíveis, podendo ser ajustados conforme as necessidades individuais de cada paciente. Entre as principais estratégias estão exercícios voltados para o fortalecimento muscular, a estabilidade da coluna lombar e a melhora da coordenação motora.

A cinesioterapia é considerada uma intervenção central na reabilitação de pacientes com lombalgia, pois a prática regular de exercícios contribui para a redução da dor ao ativar vias inibitórias no sistema nervoso central, envolvendo mecanismos que incluem substâncias opioides, serotonina e receptores NMDA na medula rostral ventral. Recomenda-se abordagens que combinam fortalecimento e resistência dos músculos do tronco, exercícios direcionados à ativação muscular, atividades aeróbicas, práticas aquáticas e exercícios variados (Terra, 2024).

O Método McKenzie é uma abordagem de fisioterapia voltada ao tratamento da lombalgia, que utiliza movimentos repetitivos específicos e a manutenção de posturas determinadas com o objetivo de reduzir a dor, melhorar a mobilidade da coluna e restaurar a função do paciente. Atua na diminuição dos sintomas, promove a autonomia, instrui o paciente a realizar os exercícios de forma independente para

prevenir recorrências. Estudos demonstram que a aplicação do Método McKenzie, especialmente quando combinada com treinamento de força supervisionado por fisioterapeutas, pode resultar em redução da dor, aumento da amplitude de movimento e melhoria da funcionalidade, proporcionando benefícios significativos na reabilitação de indivíduos com lombalgia crônica (Pergolizzi, 2020).

A estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS) também é uma abordagem não medicamentosa amplamente utilizada no tratamento da lombalgia, tanto aguda quanto crônica, com o objetivo de reduzir o desconforto e melhorar a funcionalidade dos pacientes. Estudos clínicos demonstram que a aplicação da TENS pode proporcionar alívio imediato dos sintomas e aumentar o limiar de sensibilidade à pressão, evidenciando efeitos positivos na percepção do incômodo e na qualidade de vida. Dessa forma, a TENS se configura como uma ferramenta terapêutica eficaz e segura, frequentemente empregada como complemento às intervenções de fisioterapia na reabilitação de indivíduos com lombalgia crônica (Paley et al., 2021).

A terapia manual é outro recurso amplamente utilizado na fisioterapia para o tratamento da dor lombar crônica, especialmente quando combinada com exercícios terapêuticos. Técnicas como mobilizações articulares e manipulações têm como objetivo reduzir a dor, melhorar a mobilidade e restaurar padrões normais de movimento. Embora seus efeitos isolados possam ser restritos, pesquisas mostram que a terapia manual potencializa os resultados quando incorporada a programas ativos de reabilitação (Lima, 2026).

A abordagem fisioterapêutica também valoriza a educação em saúde, ensinando o paciente a prevenir sobrecargas e a gerenciar melhor a dor, além de incorporar técnicas de relaxamento, controle da respiração e modalidades de alívio sintomático, como terapia manual e recursos eletroterapêuticos. Quando combinada com acompanhamento médico e suporte psicossocial, a fisioterapia contribui para reduzir a dependência de medicamentos e aumentar a autonomia do indivíduo na realização de atividades cotidianas (De Sales Endringer et al., 2025).

Assim, a fisioterapia se mostra uma estratégia segura e eficaz para o tratamento da dor lombar, e seu início precoce pode reduzir tanto a necessidade de intervenções médicas quanto os custos com serviços de saúde. Pacientes que recebem fisioterapia

logo no início do quadro doloroso tendem a depender menos de medicamentos potentes usados para dor intensa, mas que apresentam risco de dependência, efeitos adversos e complicações a longo prazo. Dessa forma, a intervenção fisioterapêutica precoce se configura como uma alternativa eficiente, capaz de controlar a dor de maneira mais natural, segura e sustentável (Guedes et al., 2024).

Diante disso, torna-se extremamente importante investigar e analisar as diferentes estratégias fisioterapêuticas no manejo da lombalgia crônica, visando oferecer intervenções mais eficazes aos pacientes. Compreender melhor as diversas abordagens de tratamento permitem orientar a prática clínica de forma mais garantida e assertiva, contribuindo para a melhoria dos resultados funcionais e do bem-estar das pessoas que convivem com essa situação dolorosa (Ferreira et al., 2022).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados apresentados a seguir foram organizados a partir dos dados mais relevantes obtidos nos estudos selecionados, permitindo uma compreensão clara e estruturada das intervenções fisioterapêuticas analisadas, bem como de seus impactos clínicos.

Tabela 1: Caracterização dos estudos selecionados

Autor/Ano	Título	Objetivo	Delineamento metodológico	Resultados
Alarab et al. (2024)	Maitland mobilization versus core stability exercises in management chronic nonspecific LBP	Comparar a eficácia da mobilização Maitland versus exercícios de estabilidade do core no tratamento da dor lombar crônica inespecífica.	Ensaio clínico randomizado.	Ambas as técnicas reduziram a dor lombar e melhoraram a função, sem diferenças significativas entre elas.
Ferreira et al. (2023)	O método pilates como tratamento fisioterapêutico para paciente	Avaliar os efeitos do método Pilates como recurso fisioterapêutico	Relato de caso.	O método Pilates promoveu redução da dor e melhora da funcionalidade no

	com dor lombar crônica: relato de caso	no tratamento de um paciente com dor lombar crônica.		paciente com lombalgia crônica.
Quijano, Vieira e Victora (2023)	Mulheres com dor lombar crônica em um assentamento rural: desafios de um olhar contextualizado a partir de uma formação em Fisioterapia	Compreender a experiência de mulheres com dor lombar crônica em um assentamento rural, a partir de uma abordagem contextualizada na formação em Fisioterapia, considerando os aspectos sociais, culturais e de vida que influenciam essa condição de saúde.	Pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva.	Pesquisa a dor lombar crônica nas mulheres do assentamento está associada às condições de vida e trabalho, causando limitações funcionais e evidenciando a necessidade de uma abordagem fisioterapêutica mais contextualizada e voltada à realidade social das pacientes.
Rossiter, Ferreira e Tavares (2021)	Efetividade da educação em neurociência da dor associado à terapia manual em pacientes com dor lombar crônica inespecífica a longo prazo: ensaio clínico randomizado.	Avaliar a efetividade da associação da educação em neurociência da dor com a terapia manual no tratamento de pacientes com lombalgia crônica inespecífica.	Ensaio Clínico Randomizado.	A combinação de educação em neurociência da dor e terapia manual reduziu a dor e melhorou a funcionalidade em pacientes com lombalgia crônica, com efeitos mantidos a longo prazo.
Pivovarsky, et al. (2021)	Efeito analgésico imediato de dois modos de estimulação elétrica transcutânea em indivíduos com dor lombar crônica: ensaio clínico controlado e randomizado	Avaliar o efeito analgésico imediato de dois modos de estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS) em indivíduos com dor lombar crônica.	Ensaio clínico controlado e randomizado.	Ambos os modos de estimulação elétrica transcutânea proporcionaram efeito analgésico imediato em indivíduos com lombalgia crônica, com redução da dor logo após a aplicação.

Hayden et al. (2021)	Some types of exercise are more effective than others in people with chronic low back pain: a network meta-analysis	Comparar a eficácia de diferentes tipos de exercícios no tratamento da dor lombar crônica.	Meta-análise em rede.	Exercícios de fortalecimento, controle motor e aeróbicos são os mais eficazes para reduzir a dor e melhorar a função em pessoas com lombalgia crônica.
Vats, Goyal, e Kothiyal, 2021	Eficácia da liberação do músculo iliopsoas sobre os parâmetros respiratórios em pacientes com dor lombar crônica: um protocolo de ensaio clínico controlado randomizado único cego, dois grupos, pré-teste/pós-teste	Avaliar a eficácia da liberação do músculo iliopsoas sobre os parâmetros respiratórios em pacientes com dor lombar crônica.	Ensaio clínico controlado randomizado único cego, dois grupos, pré-teste/pós-teste.	A liberação do músculo iliopsoas promoveu melhora significativa dos parâmetros respiratórios em pacientes com dor lombar crônica em comparação ao grupo controle.
O'keeffe et al. (2020)	Cognitive functional therapy compared with a group-based exercise and education intervention for chronic low back pain: a multicentre randomised controlled trial (RCT)	Comparar a eficácia da Terapia Cognitivo-Funcional (CFT) com uma intervenção baseada em exercícios em grupo e educação no tratamento da dor lombar crônica.	Ensaio clínico randomizado multicêntrico.	Terapia Cognitivo-Funcional foi mais eficaz do que exercícios em grupo e educação, promovendo maior melhora da funcionalidade e redução da incapacidade em pessoas com lombalgia crônica.
Carlos et al. (2020)	Protocolo de mobilização associada à manipulação vertebral diminui dor lombar crônica. um estudo	Avaliar se a intervenção reduz a intensidade da dor lombar crônica.	Ensaio clínico randomizado	A mobilização associado à manipulação vertebral reduziu significativamente a dor lombar crônica e melhorou a mobilidade da coluna

	Preliminar clínico randomizado			em comparação ao grupo controle.
Desconsi et al. (2019)	Tratamento de pacientes com dor lombar crônica inespecífica por fisioterapeutas: um estudo transversal	Investigar como fisioterapeutas conduzem o tratamento de pacientes com dor lombar crônica inespecífica.	Estudo transversal.	O tratamento da lombalgia crônica inespecífica realizado pelos fisioterapeutas é predominantemente baseado em exercícios terapêuticos e abordagens ativas, com variação nas condutas clínicas e utilização complementar de recursos analgésicos.

Fonte: Autoras, 2026.

De acordo com Alarab et al. (2024), tanto a mobilização de Maitland quanto os exercícios de estabilidade do core mostram-se eficazes no tratamento da dor lombar crônica inespecífica, sem diferença significativa entre as técnicas. Isso sugere que os dois tipos de intervenção podem ser utilizados com bons resultados, e que a escolha terapêutica deve considerar as necessidades individuais do paciente, já que variáveis como IMC e sexo não influenciaram os desfechos.

Em conjunto com Ferreira et al. (2023), observa-se que abordagens ativas também se destacam, como o método Pilates, que contribui para redução da dor e melhora funcional, reforçando a importância do controle do core, da consciência corporal e da estabilidade na reabilitação da coluna.

Nessa mesma linha de ampliação do cuidado, Quijano, Vieira e Victora (2023) reforçam que a dor lombar crônica não pode ser compreendida apenas pelo aspecto biomecânico, mas também pelas condições sociais, culturais e pelas demandas do cotidiano das pacientes. Esse entendimento complementa os achados anteriores ao evidenciar que o contexto de vida influencia diretamente a experiência da dor, o que reforça a necessidade de abordagens mais amplas, individualizadas e centradas no paciente.

No trabalho de Rossiter et al. (2021), foi avaliada a associação da educação em

neurociência da dor com a terapia manual em pacientes com dor lombar crônica inespecífica. Os resultados mostraram melhora tanto na dor quanto na incapacidade em ambos os grupos, mas sem diferença significativa entre eles, indicando que a inclusão da educação em dor não produziu ganhos adicionais relevantes nesse protocolo específico. Dessa forma, o estudo sugere que a terapia manual isoladamente já pode ser suficiente para promover benefícios clínicos importantes em determinados casos.

De maneira semelhante, Pivovarsky et al. (2021) analisaram o efeito analgésico imediato de dois modos de estimulação elétrica transcutânea (TENS) em pessoas com dor lombar crônica. Os resultados mostraram redução da dor logo após a aplicação em ambos os modos, sem diferença significativa entre eles. Isso indica que, pelo menos no efeito imediato, variações na aplicação da TENS não parecem alterar de forma relevante o resultado clínico, sugerindo que o efeito analgésico pode estar mais relacionado à resposta fisiológica individual do paciente do que ao parâmetro específico utilizado.

Por outro lado, Hayden et al. (2021) destacam que, embora o exercício físico seja eficaz de forma geral, existem modalidades com desempenho superior, como controle motor, fortalecimento e Pilates, que apresentam melhores resultados na redução da dor e da incapacidade quando comparados a exercícios mais gerais.

Já O’Keeffe et al. (2020) acrescentam que abordagens mais complexas, como a terapia cognitivo-funcional, podem promover redução mais consistente da incapacidade em médio e longo prazo, mesmo sem diferenças expressivas na intensidade da dor, evidenciando que o impacto funcional pode ser um desfecho mais sensível entre diferentes intervenções.

Além disso, Vats, Goyal e Kothiyal (2021) ampliam a discussão ao propor a investigação da liberação do músculo iliopsoas, sugerindo que estruturas musculares profundas podem interferir tanto na dor lombar quanto na mecânica respiratória. Essa perspectiva reforça a ideia de que a dor lombar crônica não deve ser tratada de forma isolada, mas sim considerando inter-relações anatômicas e funcionais mais amplas. Em complemento, Carlos et al. (2020) demonstram que a associação entre mobilização e manipulação vertebral pode gerar redução da dor, sugerindo que a combinação de técnicas manuais pode potencializar resultados clínicos em curto prazo.

Por fim, Desconsi et al. (2019) evidenciam que, no contexto do SUS, ainda

predomina entre fisioterapeutas uma visão biomédica no tratamento da dor lombar crônica inespecífica, embora o maior tempo de formação esteja associado a uma abordagem mais biopsicossocial. Esse achado contribui para a compreensão dos resultados anteriores, pois indica que a forma como o profissional interpreta e conduz o tratamento pode influenciar diretamente na escolha das intervenções, reforçando a importância da formação contínua e da incorporação de modelos mais amplos de cuidado.

De forma integrada, os estudos analisados apontam que o tratamento da dor lombar crônica não depende de uma única abordagem superior, mas sim de diferentes estratégias que podem ser eficazes conforme o objetivo terapêutico. Intervenções baseadas em exercício físico, especialmente aquelas que envolvem controle motor, fortalecimento e Pilates, demonstram resultados consistentes na melhora da dor e da função. Paralelamente, abordagens cognitivas e comportamentais, como a terapia cognitivo-funcional, reforçam a importância da funcionalidade e da adaptação às atividades diárias.

Já técnicas manuais e eletroterapêuticas apresentam efeitos positivos, embora nem sempre superiores entre variações da mesma intervenção. Além disso, propostas que consideram estruturas musculares profundas e aspectos respiratórios ampliam a compreensão da dor lombar para além da região lombar isolada. Nesse sentido, o conjunto das evidências reforça que o manejo da dor lombar crônica deve ser multimodal, integrando recursos físicos, funcionais e contextuais, com foco em uma abordagem individualizada e centrada no paciente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As evidências analisadas neste trabalho permitem compreender que a dor lombar crônica é uma condição complexa, multifatorial e com impactos que ultrapassam a dimensão física, atingindo também aspectos funcionais, emocionais e sociais do indivíduo. Nesse sentido, torna-se insuficiente abordá-la a partir de uma perspectiva exclusivamente biomédica, sendo indispensável a adoção de um olhar mais amplo e integrado.

A fisioterapia se consolida como um recurso fundamental nesse cenário, não



apenas pela sua capacidade de reduzir a dor, mas principalmente por promover ganhos na funcionalidade, autonomia e qualidade de vida. As diferentes intervenções analisadas demonstram que não há uma única estratégia superior, mas sim um conjunto de abordagens eficazes que, quando bem indicadas, podem gerar resultados positivos e duradouros.

Destaca-se a relevância das intervenções ativas, especialmente os exercícios terapêuticos, que se mostram consistentes na melhora da dor e da capacidade funcional. Ao mesmo tempo, recursos complementares, como terapia manual, eletroterapia e abordagens educativas, contribuem para potencializar os resultados, sobretudo quando inseridos em um plano terapêutico individualizado. Outro ponto importante refere-se à necessidade de considerar o paciente em sua totalidade, incluindo fatores psicossociais, estilo de vida e contexto em que está inserido. Essa perspectiva reforça a importância de uma abordagem centrada no paciente e baseada no modelo biopsicossocial, favorecendo intervenções mais eficazes e alinhadas às reais necessidades de cada indivíduo.

Por fim, evidencia-se a importância do investimento na formação profissional e na ampliação do acesso a serviços de fisioterapia de qualidade, a fim de garantir um cuidado mais resolutivo e humanizado. Assim, a atuação fisioterapêutica, quando bem conduzida, representa uma estratégia essencial no enfrentamento da lombalgia crônica, contribuindo significativamente para a recuperação funcional e o bem-estar geral dos pacientes.

REFERÊNCIAS

ALARAB, Azzam et al. Maitland mobilization versus core stability exercises in management chronic nonspecific LBP. **Biomedical and Pharmacology Journal**, v. 17, n. 2, p. 1115-1124, 2024.

ARAUJO, WILLIAM JOLLI DE; BASTOS, MATHEUS SIQUEIRA; BONVINO, MARCO AURÉLIO SERAFIM. Ativação dos músculos estabilizadores da coluna lombar em pessoas com dor lombar crônica: uma revisão sistemática. **Coluna/Columna**, v. 21, p. e257247, 2022.



CARLOS, Gláucia Tardelli et al. Protocolo de mobilização associada à manipulação vertebral diminui dor lombar crônica. um estudo Preliminar clínico randomizado. **Rev. Salusvita (Online)**, p. 369-381, 2020.

DE SALES ENDRINGER, Maria Luíza et al. Dor lombar crônica abordagem interdisciplinar entre fisioterapia e medicina no manejo da dor musculoesquelética: Uma revisão de literatura. **Fisioterapia Brasil**, v. 26, n. 6, p. 2817-2827, 2025.

DESCONSI, Marcele Bueno et al. Tratamento de pacientes com dor lombar crônica inespecífica por fisioterapeutas: um estudo transversal. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 26, p. 15-21, 2019.

Dutmer, A.L, et al. Personal and societal impact of low back pain: the Groningen spine cohort. **Spine**, v.44, n. 24, p. E1443-51, 2019.

34

FERREIRA, Paulo Henrique Samuel. A importância da fisioterapia na dor lombar: uma revisão da literatura. **Uma abordagem contemporânea**, p. 188, 2024.

FARLEY, Tyler et al. Chronic low back pain: history, symptoms, pain mechanisms, and treatment. **Life**, v. 14, n. 7, p. 812, 2024.

FERREIRA, Karla Daniela et al. MÉTODO PILATES: UMA ABORDAGEM FISIOTERAPEUTICA NO TRATAMENTO DE PACIENTES COM LOMBALGIA. **Revista Liberum accessum**, v. 14, n. 2, p. 100-107, 2022.

FERREIRA, Michelle Oliveira et al. O MÉTODO PILATES COMO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO PARA PACIENTE COM DOR LOMBAR CRÔNICA: RELATO DE CASO. **REVISTA SAÚDE MULTIDISCIPLINAR**, v. 14, n. 1, 2023.

FOIZER, Guilherme Augusto et al. Is there any association between the severity of disc degeneration and low back pain?. **Revista brasileira de ortopedia**, v. 57, n. 02, p. 334-340, 2022.



FortinM, et al. Os efeitos do controle motor combinado e fortalecimento do extensor isolado versus exercício geral na morfologia e função do músculo paravertebral em pacientes com dor lombar crônica: um protocolo de ensaio clínico randomizado. **BMC Musculoskelet Disord**, v. 22, n.1, p. 472, 2021.

GUEDES, Larissa Oda et al. Análise dos desfechos da fisioterapia no tratamento da dor lombar em comparação ao uso de opioides: uma revisão sistemática de estudos de coorte retrospectivos. **Fisioterapia Brasil**, v. 25, n. 5, p. 1770-1782, 2024.

GUEDES, Alexandre Vieira. Melhores exercícios do mundo para coluna lombar. FT **Edições Literárias**, 2025.

HAYDEN, Jill A. et al. Some types of exercise are more effective than others in people with chronic low back pain: a network meta-analysis. **Journal of physiotherapy**, v. 67, n. 4, p. 252-262, 2021.

LI, Qiang et al. Fatores de risco para dor lombar na população chinesa: uma revisão sistemática e meta-análise. **BMC Public Health**, v. 24, n. 1, p. 1181, 2024.

LIMA, Keully Rodrigues. Impactos da fisioterapia na qualidade de vida de pacientes com dor lombar crônica. **Revista DCS**, v. 23, n. 87, p. e4418-e4418, 2026.

O'KEEFFE, Mary et al. Cognitive functional therapy compared with a group-based exercise and education intervention for chronic low back pain: a multicentre randomised controlled trial (RCT). **British journal of sports medicine**, v. 54, n. 13, p. 782-789, 2020.

Paley, C. A. et al. Does TENS Reduce the Intensity of Acute and Chronic Pain? A Comprehensive Appraisal of the Characteristics and Outcomes of 169 Reviews and 49 Meta-Analyses. **Medicina**, v. 57, n. 10, p. 1060, 4 out. 2021.

Pergolizzi Junior, J.V;Lequang, J.A. Reabilitação para dor lombar: uma revisão narrativa para controlar a dor e melhorar a função em condições agudas e crônicas. **PainTher**, v.9, n. 1, p.83-96, 2020.



QUIJANO, Angela; VIEIRA, Adriane; VICTORA, Ceres. Mulheres com dor lombar crônica em um assentamento rural: desafios de um olhar contextualizado a partir de uma formação em Fisioterapia. **Saúde e Sociedade**, v. 32, p. e220262pt, 2023.

ROSSITER, João Vitor Alves; FERREIRA, Liandra Prata; TAVARES, Fernando Augusto Gonçalves. efetividade da educação em neurociência da dor associado à terapia manual em pacientes com dor lombar crônica inespecífica a longo prazo: ensaio clínico randomizado. **Revista Científica Unilago**, v. 1, n. 1, 2021.

RUSSO, F. et al. Prognostic factors for return to work in patients affected by chronic low back pain: a systematic review. **Musculoskeletal Surgery**, v. 108, n. 4, p. 403-415, 2024.

TERRA, MARYSOL DANTAS. ABORDAGENS FISIOTERAPÊUTICAS NO TRATAMENTO DA LOMBALGIA CRÔNICA. **Repositório Institucional do Unifip**, v. 9, n. 1, 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Low back pain. **Geneva: World Health Organization**, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>. Acesso em: 7 JANEIRO. 2026.