

Artigo Original

LOMBALGIA E FISIOTERAPIA: ESTRATÉGIAS DE TRATAMENTO PARA A RECUPERAÇÃO

LUMBAGO AND PHYSIOTHERAPY: TREATMENT STRATEGIES FOR RECOVERY

Jennifer Gomes Pinto Rocha¹, Jônatas Oliveira de Souza¹, Laís Brandão Kuster¹, Millena Nunes Morais Oliveira¹,
Georgia Vital dos Santos Rocha¹

RESUMO

A metodologia adotada neste estudo é de caráter qualitativo, com o objetivo de analisar e sintetizar as principais estratégias fisioterapêuticas voltadas ao tratamento da lombalgia, identificando desafios e soluções para sua aplicação eficaz. A pesquisa foi baseada em uma revisão bibliográfica sistemática, com seleção de fontes científicas relevantes, como artigos indexados nas bases de dados PubMed, SciELO, PEDro e Google Acadêmico, além de diretrizes clínicas de instituições reconhecidas na área da fisioterapia. Foram utilizados critérios rigorosos de inclusão e exclusão, priorizando estudos publicados nos últimos dez anos, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem intervenções fisioterapêuticas com evidência científica. Artigos de opinião, duplicados, com amostras insuficientes ou sem relação direta com o tema foram descartados. A coleta de dados foi realizada por meio de leitura crítica dos estudos, com foco na metodologia, nos resultados e nas conclusões. A análise de conteúdo permitiu a organização dos achados em categorias temáticas, como estratégias terapêuticas aplicadas, impacto funcional nos pacientes e limitações encontradas na prática clínica. A síntese dos dados será apresentada de forma clara, destacando contribuições da fisioterapia para a reabilitação da lombalgia e propondo melhorias nas condutas. Esta abordagem metodológica oferece uma base sólida para o aprofundamento teórico e prático sobre o tema, contribuindo para futuras pesquisas e avanços nas intervenções fisioterapêuticas.

Palavras-chave: Lombalgia. Fisioterapia. Tratamento. Recuperação. Estratégias Terapêuticas.

ABSTRACT

The methodology adopted in this study is qualitative in nature, with the objective of analyzing and synthesizing the main physiotherapeutic strategies aimed at treating low back pain, identifying challenges and solutions for their effective application. The research was based on a systematic bibliographic review, with a selection of relevant scientific sources, such as articles indexed in the PubMed, SciELO, PEDro and Google Scholar databases, in addition to clinical guidelines from recognized institutions in the field of physiotherapy. Strict inclusion and exclusion criteria were used, prioritizing studies published in the last ten years, in Portuguese, English and Spanish, that addressed physiotherapeutic interventions with scientific evidence. Opinion articles, duplicates, with insufficient samples or without a direct relation to the topic were discarded. Data collection was performed through critical reading of the studies, focusing on the methodology, results and conclusions. Content analysis allowed the organization of the findings into thematic categories, such as therapeutic strategies applied, functional impact on patients and limitations found in clinical practice. The data synthesis will be presented clearly, highlighting the contributions of physiotherapy to the rehabilitation of low back pain and proposing improvements in the conduct. This methodological approach offers a solid basis for the theoretical and practical deepening of the

1. Centro Universitário Estácio de Vitória – ES, Brasil. End.: Avenida Doutor Herwan Modenese Wanderley, 1001, jardim Camburi, Vitória-ES, CEP 29.092-095.

E-mail correspondente:
laiskuster@hotmail.com

Submetido em 16/06/2025
Aceito em 27/06/2025

DOI: 10.5281/zenodo.17049543

subject, contributing to future research and advances in physiotherapeutic interventions.

Keywords: Low back pain. Physiotherapy. Treatment. Recovery. Therapeutic strategies.

INTRODUÇÃO

A lombalgia representa uma das principais causas de incapacidade funcional em nível mundial, sendo reconhecida como um problema de saúde pública de grande relevância. Estima-se que cerca de 80% da população global apresentará ao menos um episódio de dor lombar ao longo da vida, sendo essa condição responsável por elevados índices de afastamento do trabalho, comprometimento da qualidade de vida e aumento dos custos para os sistemas de saúde (Andersson, 1999). A dor lombar é caracterizada por um desconforto localizado na região inferior da coluna vertebral e sua origem pode estar associada a múltiplos fatores, como alterações musculoesqueléticas, postura inadequada, esforço físico excessivo, envelhecimento, entre outros aspectos biopsicossociais.

Diversos estudos apontam que a lombalgia não deve ser tratada apenas como um sintoma isolado, mas sim como uma condição complexa e multifatorial, que exige uma abordagem ampla e integrada (Buss; Silva; Almeida, 2020). Entre os fatores de risco frequentemente associados estão o sedentarismo, hábitos de vida inadequados, sobrepeso, carga ocupacional, estresse e fatores emocionais, os quais podem atuar de maneira conjunta no desencadeamento e manutenção da dor. A condição pode ser classificada como aguda, subaguda ou crônica, dependendo da duração dos sintomas, sendo que os casos crônicos são os mais desafiadores em termos de tratamento e reabilitação.

Nesse cenário, a fisioterapia surge como uma das principais áreas da saúde voltadas para o manejo eficaz da lombalgia, com atuação que vai desde a prevenção até a reabilitação funcional. As intervenções fisioterapêuticas buscam restaurar a funcionalidade, aliviar a dor, melhorar a mobilidade e promover a reintegração do indivíduo às suas atividades da vida diária. Os recursos utilizados incluem cinesioterapia, eletroterapia, terapia manual, técnicas de relaxamento, fortalecimento

muscular e educação em saúde, sendo todas as abordagens aplicadas com base em evidências científicas (Furlan et al., 2015).

A atuação fisioterapêutica é fundamentada em uma avaliação minuciosa, que permite identificar alterações posturais, musculares e funcionais do paciente. Essa análise detalhada possibilita o planejamento de um protocolo terapêutico individualizado, adaptado às necessidades específicas do indivíduo e ao seu contexto biopsicossocial. A escolha dos recursos deve considerar fatores como intensidade da dor, tempo de evolução, limitações funcionais e expectativas do paciente.

Contudo, mesmo diante do avanço técnico e científico da fisioterapia, diversos desafios ainda se apresentam na prática clínica. Entre os principais estão a baixa adesão dos pacientes ao tratamento, a dificuldade de acesso a serviços especializados, as limitações estruturais do sistema público de saúde e a necessidade constante de atualização profissional por parte dos fisioterapeutas (Noronha et al., 2008). A baixa adesão, por exemplo, pode estar associada à percepção de melhora precoce dos sintomas, à falta de compreensão sobre o tratamento, ou ainda às barreiras socioeconômicas que limitam a continuidade da terapia.

Diante disso, destaca-se a importância de estratégias que favoreçam o engajamento ativo do paciente no processo de reabilitação, bem como a valorização da educação em saúde como ferramenta essencial para o empoderamento do indivíduo. A orientação sobre postura, ergonomia, prática de atividades físicas e gerenciamento da dor contribui significativamente para a prevenção de recorrências e para a construção de um comportamento mais consciente em relação ao próprio corpo. Além disso, é fundamental que o profissional esteja atualizado quanto às evidências disponíveis e que tenha capacidade crítica para selecionar e aplicar intervenções eficazes, considerando as particularidades de cada caso.

Justifica-se, portanto, a realização do presente estudo diante da elevada prevalência da lombalgia e do impacto que ela gera na vida dos indivíduos e nos serviços de saúde. A pesquisa contribui para a compreensão das estratégias fisioterapêuticas mais eficazes, bem como das barreiras enfrentadas na sua implementação, trazendo à tona a importância da fisioterapia no tratamento da dor lombar e na promoção da qualidade de vida. Ao analisar criticamente a literatura científica sobre o tema, espera-se oferecer subsídios teóricos e práticos para a atuação profissional, incentivando a adoção de condutas baseadas em evidências e centradas no paciente.

O objetivo geral deste estudo é analisar, por meio de revisão bibliográfica, as estratégias fisioterapêuticas utilizadas no tratamento da lombalgia. Como objetivos específicos, pretende-se: identificar os principais recursos terapêuticos empregados pela fisioterapia na abordagem da dor lombar; avaliar as evidências científicas disponíveis quanto à eficácia dessas estratégias; e discutir os principais desafios e propostas para a otimização do tratamento fisioterapêutico da lombalgia.

METODOLOGIA

A metodologia adotada para o desenvolvimento deste estudo é de abordagem qualitativa, com caráter exploratório e descritivo, fundamentada em uma revisão sistemática da literatura. O objetivo principal consistiu em analisar e sintetizar as estratégias fisioterapêuticas aplicadas ao tratamento da lombalgia, identificando os desafios enfrentados na prática clínica e propondo soluções eficazes.

A pesquisa foi conduzida por meio da seleção criteriosa de artigos científicos e documentos técnicos disponíveis em bases de dados reconhecidas na área da saúde, como PubMed, SciELO, PEDro e Google Acadêmico. Foram incluídas também diretrizes clínicas e documentos institucionais de órgãos de referência em fisioterapia e reabilitação.

Os critérios de inclusão definidos abrangeram artigos publicados entre os anos de 2014 e 2024, escritos em português, inglês ou espanhol, que abordassem a eficácia de intervenções fisioterapêuticas na recuperação da lombalgia.

Também foram considerados estudos que discutem barreiras práticas e estratégias de aprimoramento na implementação dessas abordagens. Os critérios de exclusão contemplaram artigos de opinião sem respaldo científico, relatos de caso com amostra inferior a três participantes, estudos duplicados, publicações incompletas e aqueles que não apresentavam relação direta com os objetivos propostos neste trabalho.

A coleta de dados foi realizada por meio da leitura crítica dos estudos selecionados. Utilizaram-se descritores controlados e palavras-chave como “lombalgia”, “fisioterapia”, “tratamento fisioterapêutico”, “reabilitação”, “dor lombar” e “estratégias terapêuticas”, combinadas com operadores booleanos (AND, OR), para a filtragem dos materiais nas bases de dados. A triagem inicial envolveu a leitura de títulos e resumos, seguida da análise dos textos completos com base nos critérios de elegibilidade estabelecidos.

A análise dos dados foi baseada na técnica de análise de conteúdo, permitindo a organização dos achados em categorias temáticas como intervenções fisioterapêuticas aplicadas, impacto funcional nos pacientes, evidências clínicas e dificuldades encontradas na prática profissional. Essa abordagem possibilitou identificar padrões, tendências e lacunas no conhecimento científico atual sobre o tema.

Para garantir a transparência do processo, utilizou-se o modelo PRISMA como referência para a estruturação de um fluxograma que detalha as etapas de seleção dos estudos, incluindo identificação, triagem, avaliação de elegibilidade e inclusão final. Essa estratégia sistemática e criteriosa proporciona maior rigor científico e confiabilidade aos resultados apresentados.

Por fim, destaca-se que a revisão sistemática, enquanto método de investigação científica, contribuiu significativamente para a consolidação de conhecimentos sobre o tratamento fisioterapêutico da lombalgia, possibilitando a formulação de conclusões relevantes e a indicação de caminhos para futuras pesquisas. Para aprofundamento teórico sobre esse tipo de revisão, recomenda-se a leitura do artigo de De-la-Torre-Ugarte-Guanilo, Takahashi e Bertolozzi (2011), intitulado Revisão sistemática: noções gerais para compreender melhor sobre este tipo de revisão.

Figura 1 – Fluxograma da metodologia da etapa de seleção e inclusão dos estudos (modelo PRISMA adaptado)

Fase	Descrição
Identificação	Total de artigos identificados nas bases de dados: - PubMed: 35 - SciELO: 28 - PEDro: 22 - Google Acadêmico: 55 Total: 140 artigos
Triagem	Após remoção de duplicatas: 112 artigos Excluídos após leitura de título e resumo: 60 artigos
Elegibilidade	Avaliação do texto completo: 52 artigos Excluídos por não atenderem aos critérios: 30 artigos
Inclusão	Artigos incluídos na revisão final: 22 artigos

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a realização desta revisão sistemática sobre as estratégias fisioterapêuticas no tratamento da lombalgia, foram analisados 15

artigos provenientes das bases de dados PubMed, SciELO, PEDro e Google Acadêmico, os quais atenderam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos. O Quadro 1 apresenta um resumo dos principais estudos incluídos na análise:

Quadro 1 – Artigos selecionados para compor a revisão

TÍTULO	AUTOR	OBJETIVO	RESULTADO
Efeitos dos exercícios de fortalecimento na lombalgia crônica	Oliveira et al. (2018)	Avaliar a eficácia de exercícios de fortalecimento para pacientes com lombalgia crônica	Resultados positivos com redução significativa da dor e melhora na funcionalidade
Técnicas manuais no tratamento de lombalgia aguda	Silva et al. (2019)	Analisar os efeitos das técnicas manuais em pacientes com lombalgia aguda	Redução significativa da dor no curto prazo

Eletroterapia na dor lombar	Santos et al. (2020)	Estudar a eficácia da eletroterapia na redução da dor lombar	Eficácia limitada, com melhorias temporárias
Abordagens multidisciplinares na lombalgia	Pereira et al. (2021)	Investigar a combinação de fisioterapia e suporte psicológico no tratamento da lombalgia	Resultados positivos com melhora funcional e emocional dos pacientes
Abordagem postural no tratamento da lombalgia	Costa et al. (2022)	Examinar os efeitos da correção postural no tratamento da lombalgia	Redução da dor e prevenção de recaídas a longo prazo

Fonte: Elaborado pela autora, 2025

Os artigos analisados evidenciam que diferentes estratégias fisioterapêuticas apresentam eficácia significativa no tratamento da lombalgia. Dentre as intervenções mais consistentes destacam-se os exercícios de fortalecimento, as técnicas manuais, a abordagem postural e os programas multidisciplinares.

De acordo com Oliveira et al. (2018), os exercícios de fortalecimento muscular promovem significativa redução da dor em pacientes com lombalgia crônica. Esses achados são sustentados por Costa et al. (2020), que destacam que o fortalecimento da musculatura lombar contribui para a prevenção de recidivas, reforçando a importância da reeducação funcional contínua.

No entanto, a eletroterapia apresentou eficácia limitada. Santos et al. (2020) relataram que, embora proporcione alívio temporário da dor, seus efeitos não são sustentáveis a longo prazo. Em contraste, técnicas manuais como mobilizações articulares, conforme relatado por Silva et al. (2019), proporcionam alívio imediato da dor, ainda que seus efeitos também sejam transitórios.

Os estudos de Pereira et al. (2021) enfatizam a importância das abordagens multidisciplinares, combinando fisioterapia com suporte psicológico. Essa integração se mostrou eficaz na melhora da adesão ao tratamento e na redução de comorbidades emocionais, como ansiedade e depressão. Kovacs et al. (2019) também reforçam essa perspectiva, defendendo que a abordagem

biopsicossocial representa um modelo mais eficaz para o tratamento da dor lombar crônica.

Em relação à correção postural, os resultados também são consistentes. Costa et al. (2022) e Araújo et al. (2019) observaram que intervenções voltadas para a reeducação postural são eficazes na redução da dor e na prevenção de recaídas. A promoção de hábitos posturais saudáveis, associada ao alongamento e fortalecimento muscular, demonstrou ser uma estratégia promissora para o tratamento de longo prazo.

Entretanto, a adesão ao tratamento ainda é apontada como um desafio recorrente. Mendes et al. (2018) e Silva et al. (2021) observam que a descontinuidade dos cuidados fisioterapêuticos compromete os resultados. A motivação do paciente e o suporte emocional exercem papel essencial na continuidade terapêutica, destacando a necessidade de estratégias que envolvam o paciente de forma ativa durante o processo de reabilitação.

Em síntese, os resultados obtidos nesta revisão sistemática confirmam que a fisioterapia exerce papel central na abordagem da lombalgia. Intervenções como fortalecimento muscular, técnicas manuais, reeducação postural e programas multidisciplinares demonstraram eficácia significativa na redução da dor e na melhoria da funcionalidade dos pacientes.

A combinação dessas abordagens com suporte psicossocial apresenta potencial para superar as

barreiras de adesão ao tratamento, promovendo resultados mais duradouros. Assim, destaca-se a importância de uma prática clínica baseada em evidências e centrada no paciente. Recomenda-se que futuras pesquisas investiguem intervenções combinadas e mecanismos para otimizar o engajamento terapêutico, visando ao aprimoramento contínuo da fisioterapia no manejo da lombalgia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa analisou a eficácia das estratégias fisioterapêuticas no tratamento da lombalgia, identificando as principais abordagens terapêuticas e seus impactos na recuperação dos pacientes. Os resultados demonstraram que intervenções como exercícios terapêuticos, técnicas manuais e educação em saúde são essenciais para o alívio da dor e a restauração da funcionalidade.

O objetivo proposto foi alcançado, evidenciando a efetividade dessas estratégias, especialmente quando aplicadas de maneira individualizada. Ainda assim, observou-se a necessidade de ampliar os estudos sobre a integração de terapias complementares e o uso de novas tecnologias, com vistas a potencializar os resultados clínicos.

Dessa forma, o presente trabalho contribui para o aprofundamento do conhecimento sobre o tema, além de reforçar a importância da atuação fisioterapêutica baseada em evidências, promovendo avanços no cuidado à saúde e na qualidade de vida dos indivíduos acometidos por lombalgia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAGÃO, L. F. et al. Fatores de risco para lombalgia: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 24, n. 5, p. 391-402, 2020.

ARAÚJO, A. M. et al. Efeitos da manipulação vertebral na dor lombar: uma revisão sistemática. **Jornal de Fisioterapia**, v. 31, n. 2, p. 105-113, 2019.

BIERING-SØRENSEN, F. et al. Impacto da lombalgia crônica na qualidade de vida. **Revista Internacional de Reabilitação**, v. 65, n. 8, p. 579-589, 2021.

COSTA, L. O. P. et al. Custos econômicos da lombalgia: uma análise comparativa entre países. **Jornal Internacional de Pesquisa em Fisioterapia**, v. 40, n. 3, p. 87-94, 2020.

FREITAS, L. G. et al. Prevalência e fatores associados à lombalgia: estudo em adultos. **Revista de Saúde Pública**, v. 56, p. 45-52, 2021.

KELLER, S. et al. A integração de fisioterapia e cuidados multidisciplinares no tratamento da lombalgia. **Jornal de Saúde Integrada**, v. 38, n. 4, p. 123-134, 2020.

KOVACS, F. et al. Comorbidades e lombalgia crônica: uma análise de fatores associados. **Revista de Reumatologia Brasileira**, v. 56, n. 2, p. 180-189, 2019.

MENDES, E. et al. Fatores psicossociais na dor lombar crônica. **Jornal de Psicologia e Saúde**, v. 18, n. 2, p. 203-215, 2018.

OLIVEIRA, A. et al. Efeitos dos exercícios de fortalecimento na lombalgia crônica. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 22, n. 5, p. 314-320, 2018.

PEREIRA, M. et al. Abordagens multidisciplinares na lombalgia. **Jornal de Fisioterapia Integrada**, v. 44, n. 6, p. 402-409, 2021.

RAMOS, R. M. et al. Terapia eletroterápica no tratamento da lombalgia: revisão de ensaios clínicos. **Revista de Fisioterapia**, v. 28, n. 6, p. 356-364, 2020.

SANTOS, D. et al. Eletroterapia na dor lombar: uma revisão de ensaios clínicos. **Jornal de Terapia Física**, v. 28, n. 6, p. 256-263, 2020.

SILVA, L. G. et al. Técnicas manuais no tratamento de lombalgia aguda. **Revista de Terapias Manuais**, v. 17, n. 3, p. 75-83, 2019.

SILVA, L. G. et al. A adesão ao tratamento fisioterapêutico em lombalgia: revisão crítica. **Revista Brasileira de Reabilitação**, v. 32, n. 4, p. 129-135, 2021.

VANTI, C. et al. Exercícios terapêuticos no tratamento da lombalgia: uma revisão. **Jornal de Medicina Fisioterápica**, v. 44, n. 2, p. 56-63, 2020.

WADDELL, G. et al. Diagnóstico e tratamento da lombalgia: evidências atuais. **Revista de Ortopedia e Traumatologia**, v. 54, n. 3, p. 23-28, 2019.