doi.org/10.51891/rease.v12i11.30860

EFEITOS DAS INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS EM PACIENTES COM DOR LOMBAR CRÔNICA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

EFFECTS OF PHYSIOTHERAPEUTIC INTERVENTIONS ON PATIENTS WITH CHRONIC LOW BACK PAIN: AN INTEGRATIVE REVIEW

EFECTOS DE LAS INTERVENCIONES FISIOTERAPÉUTICAS EN PACIENTES CON DOLOR LUMBAR CRÓNICO: UNA REVISIÓN INTEGRADORA

Ana Carolina Ribeiro de Sousa[1]
Kayllany Rodrigues Lima[2]
Luyara Melo Guimarães[3]
Samara Araújo Nogueira[4]
Victória Régia de Sousa Figueira[5]

RESUMO: O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos das intervenções fisioterapêuticas em pacientes com dor lombar crônica, considerando os principais desfechos relacionados à dor, capacidade funcional, mobilidade, flexibilidade e qualidade de vida. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida em seis etapas e orientada pela estratégia PICo. A busca foi realizada em março de 2026 na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando palavras-chave combinadas pelo operador booleano AND. Foram identificados 101 estudos, dos quais 5 atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos, seguindo as diretrizes do método PRISMA. Os resultados evidenciaram efeitos favoráveis das intervenções fisioterapêuticas na redução da dor, melhora da capacidade funcional, aumento da mobilidade e da flexibilidade e, em alguns estudos, melhora de aspectos relacionados à qualidade de vida. Entre as intervenções identificadas, destacaram-se o método Pilates, a estabilização segmentar, os exercícios cinesiofuncionais e a eletroterapia, especialmente quando associadas. Conclui-se que as intervenções fisioterapêuticas apresentam resultados favoráveis no manejo da dor lombar crônica, contribuindo para a redução dos sintomas e para a melhora da funcionalidade, embora sejam necessárias novas pesquisas com maior padronização metodológica.

Palavras-chave: Dor Lombar Crônica. Fisioterapia. Intervenções Fisioterapêuticas. Reabilitação.

ABSTRACT: This study aimed to analyze the effects of physical therapy interventions on patients with chronic low back pain, focusing on key outcomes related to pain, functional

[1]Graduanda do curso de Fisioterapia, pelo Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (Uniplan).
[2]Graduanda do curso de Fisioterapia, pelo Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (Uniplan).
[3]Graduanda do curso de Fisioterapia, pelo Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (Uniplan).
[4]Graduanda do curso de Fisioterapia, pelo Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (Uniplan).
[5]Graduanda do curso de Fisioterapia, pelo Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (Uniplan).

capacity, mobility, flexibility, and quality of life. It is an integrative literature review conducted in six stages and guided by the PICo strategy. The search was performed in March 2026 in the Virtual Health Library (VHL) using keywords combined with the Boolean operator AND. A total of 101 studies were identified, five of which met the established inclusion criteria, following PRISMA guidelines. The results demonstrated favorable effects of physical therapy interventions on pain reduction, improved functional capacity, increased mobility and flexibility, and—in some studies—improvements in aspects related to quality of life. Prominent interventions included the Pilates method, segmental stabilization, kinesiotherapeutic exercises, and electrotherapy, particularly when used in combination. It is concluded that physical therapy interventions yield favorable results in the management of chronic low back pain, contributing to symptom reduction and improved functionality, although further research with greater methodological standardization is needed.

Keywords: Chronic Low Back Pain. Physical Therapy. Physical Therapy Interventions. Rehabilitation.

RESUMEN: Este estudio tuvo como objetivo analizar los efectos de las intervenciones de fisioterapia en pacientes con lumbalgia crónica, considerando los principales resultados relacionados con el dolor, la capacidad funcional, la movilidad, la flexibilidad y la calidad de vida. Se trata de una revisión bibliográfica integradora, realizada en seis etapas y guiada por la estrategia PICo. La búsqueda se llevó a cabo en marzo de 2026 en la Biblioteca Virtual en Salud (LVS), utilizando palabras clave combinadas con el operador booleano AND. Se identificaron 101 estudios, de los cuales 5 cumplieron con los criterios de inclusión establecidos, siguiendo las directrices del método PRISMA. Los resultados mostraron efectos favorables de las intervenciones de fisioterapia en la reducción del dolor, la mejora de la capacidad funcional, el aumento de la movilidad y la flexibilidad, y, en algunos estudios, la mejora de aspectos relacionados con la calidad de vida. Entre las intervenciones identificadas, destacaron el método Pilates, la estabilización segmentaria, los ejercicios kinesiofuncionales y la electroterapia, especialmente cuando se combinan. Se concluye que las intervenciones de fisioterapia muestran resultados favorables en el manejo de la lumbalgia crónica, contribuyendo a la reducción de los síntomas y la mejora de la funcionalidad, si bien se requiere mayor investigación con una estandarización metodológica más rigurosa.

Palabras clave: Dolor lumbar crónico. Fisioterapia. Intervenciones fisioterapéuticas. Rehabilitación.

INTRODUÇÃO

A dor lombar crônica é reconhecida como uma das principais causas de incapacidade funcional em nível mundial, afetando indivíduos de diferentes faixas etárias e contextos sociais (LIMA, 2026; GALHARDO et al., 2019). Caracterizada pela dor localizada na região inferior da coluna vertebral, a lombalgia figura entre as condições musculoesqueléticas mais prevalentes, especialmente em indivíduos em idade economicamente ativa, o que acarreta impactos significativos tanto na esfera individual quanto socioeconômica.

A persistência da dor por longos períodos compromete diversos aspectos da vida do

indivíduo, incluindo a funcionalidade, a qualidade de vida e o bem-estar psicossocial, podendo ainda contribuir para o desenvolvimento de distúrbios do sono e alterações emocionais. Nesse contexto, a dor lombar não deve ser compreendida apenas sob a perspectiva biológica, mas também como uma condição multifatorial.

Dentre os principais fatores associados ao desenvolvimento da lombalgia, destacam-se o levantamento inadequado de peso, o sedentarismo, a obesidade, o envelhecimento, doenças reumáticas e fatores emocionais. Ademais, hábitos posturais inadequados, tanto nas atividades laborais quanto nas atividades de vida diária e momentos de lazer, configuram-se como importantes fatores de risco, especialmente quando associados a esforços físicos repetitivos.

No que se refere ao quadro clínico, a lombalgia pode manifestar-se por meio de dor de início súbito na região lombar, com possível irradiação para glúteos e membros inferiores, geralmente até a altura dos joelhos. A dor tende a ser mais intensa na região lombar do que nas extremidades, sendo agravada por movimentos, permanência prolongada em determinadas posições e realização de esforços, e aliviada com repouso e aplicação de calor. Em alguns casos, observa-se associação com fatores psicológicos e estressores ocupacionais, além de histórico prévio de trauma ou lesão mecânica.

A dor lombar crônica, definida pela persistência dos sintomas por período superior a três meses, configura-se como um importante problema de saúde pública, devido à sua elevada prevalência e impacto funcional. Trata-se de uma condição complexa, que envolve não apenas componentes sensoriais, mas também aspectos emocionais e comportamentais (KANEMATSU et al., 2022).

Nesse cenário, a fisioterapia desempenha papel fundamental no manejo da dor lombar crônica, uma vez que possibilita uma abordagem integral do indivíduo, considerando suas particularidades funcionais, hábitos de vida e demandas diárias. A atuação fisioterapêutica não se restringe ao alívio dos sintomas, mas busca identificar e intervir nas causas do problema, promovendo reabilitação funcional e melhora da qualidade de vida.

Dentre as principais intervenções fisioterapêuticas, destacam-se os exercícios terapêuticos como alongamento, fortalecimento muscular e atividades aeróbicas, as terapias manuais, a eletroterapia, como a estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS), e as estratégias de educação em saúde. Essas abordagens incluem orientações posturais, adequações ergonômicas no ambiente de trabalho e prevenção de lesões por esforços repetitivos, com o objetivo de reduzir a dor e melhorar a funcionalidade (MENDONÇA et al., 2023).

Diante do exposto, a presente pesquisa teve como objetivo analisar os efeitos das intervenções fisioterapêuticas em pacientes com dor lombar crônica, considerando os principais desfechos relacionados à dor, capacidade funcional, mobilidade, flexibilidade e qualidade de vida.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida em seis etapas: (1) definição do tema, (2) busca em bases indexadas, (3) seleção de estudos, (4) extração e organização de dados, (5) análise crítica e (6) síntese e apresentação dos resultados (DANTAS et al., 2022).

A elaboração da pergunta norteadora foi realizada por meio da estratégia PICo, sendo a estratégia foi definida da seguinte forma: P (Paciente/População) – pacientes com dor lombar crônica; I (Interesse) – intervenções fisioterapêuticas; Co (Contexto) – contexto de tratamento e reabilitação fisioterapêutica. A partir da aplicação da estratégia PICo, definiu-se a seguinte pergunta norteadora: *"Quais são os efeitos das intervenções fisioterapêuticas em pacientes com dor lombar crônica no contexto da reabilitação?"*

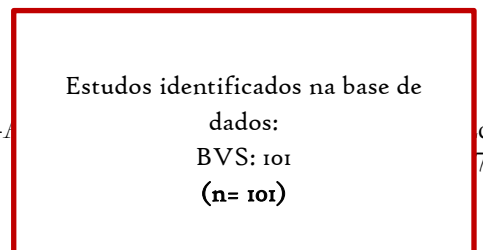
A coleta de dados ocorreu em março de 2026, por meio de buscas avançadas na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados os termos "dor lombar crônica", "intervenções fisioterapêuticas" e "reabilitação", combinados pelo operador booleano AND. A estratégia de busca teve como finalidade identificar estudos relacionados à utilização de intervenções fisioterapêuticas no tratamento e na reabilitação de pacientes com dor lombar crônica. Ao final da busca, foram identificados 101 registros para posterior aplicação dos critérios de seleção (Quadro 1).

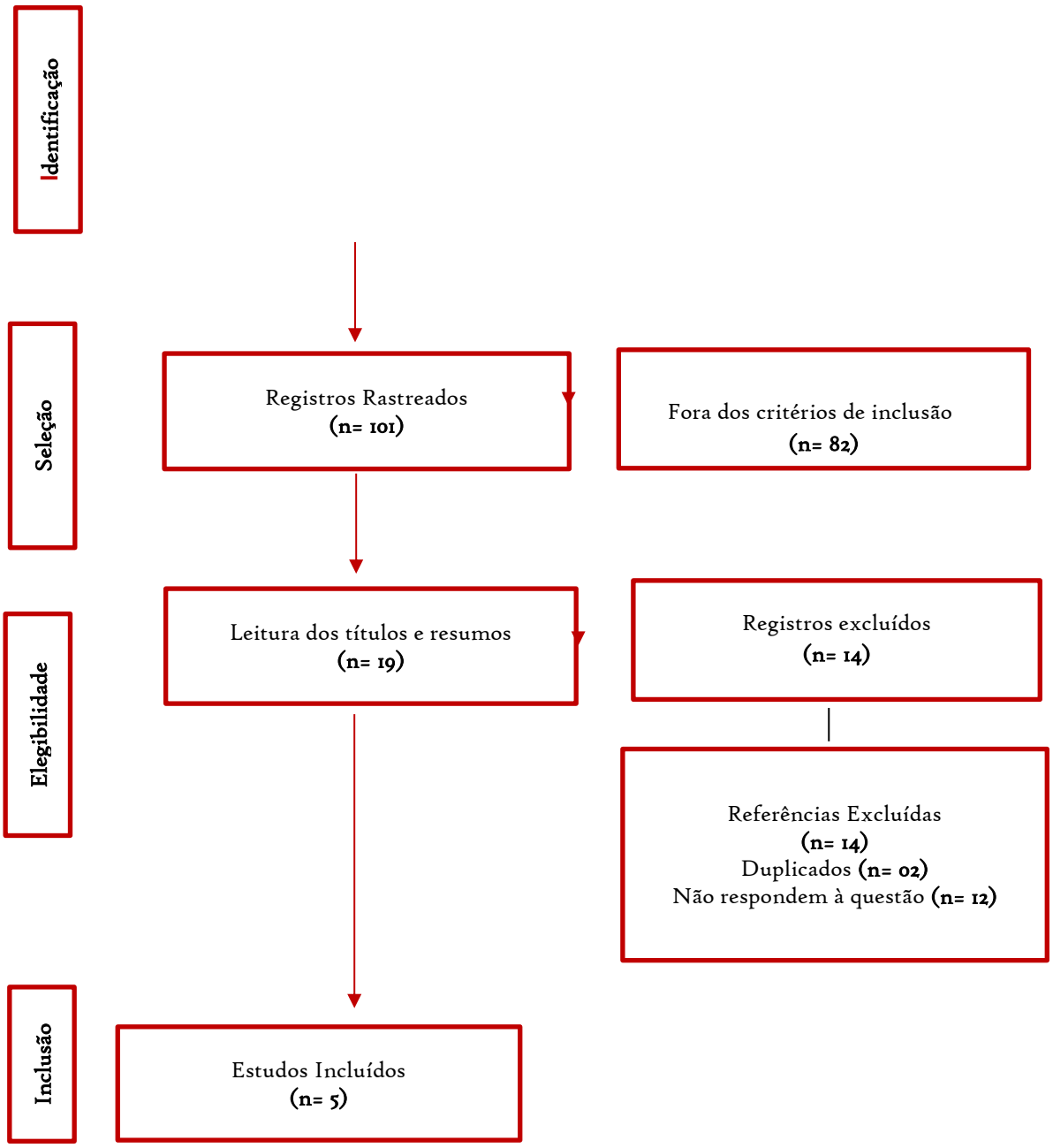
Quadro 1. Estratégia de busca na base de dados.

Base de Dados	Estratégia de Busca	Quantitativo
BVS	dor lombar crônica AND intervenções fisioterapêuticas AND reabilitação	101
TOTAL		101

Fonte: Autoras da Pesquisa (2026).

Figura 1. Fluxograma de seleção dos artigos incluídos segundo o PRISMA.





Fonte: Adaptação do método PRISMA (PAGE et al., 2023).

Para a seleção das fontes, foram incluídos artigos científicos publicados entre 2016 e 2026, disponíveis gratuitamente na íntegra, publicados em português e que abordassem intervenções fisioterapêuticas aplicadas a pacientes com dor lombar crônica, contemplando desfechos relacionados à dor, funcionalidade, mobilidade, flexibilidade e/ou qualidade de vida. Foram excluídos estudos que não respondessem à questão norteadora, artigos duplicados, estudos

publicados em outros idiomas, trabalhos fora do período estabelecido e publicações que não apresentassem relação direta com a temática proposta.

O processo de seleção dos estudos foi organizado conforme as etapas recomendadas pelo método PRISMA, visando proporcionar maior transparência e organização na identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos (Figura 1).

RESULTADOS

Inicialmente, foram identificados 101 registros publicados entre 2016 e 2026. Após a aplicação dos critérios de seleção e a análise dos títulos, resumos e textos elegíveis, cinco estudos foram incluídos na revisão integrativa. Entre os estudos selecionados, dois foram publicados em 2016, um em 2020 e dois em 2021.

Os dados desta revisão foram sistematizados em um quadro a fim de facilitar a compreensão dos achados (Quadro 2).

Quadro 2. Síntese dos estudos incluídos na Revisão Integrativa.

Autor/es(Ano)	Título	Tipo de Estudo	Objetivo
ARINS et al., (2016)	Programa de tratamento fisioterapêutico para dor lombar crônica: influência sobre a dor, qualidade de vida e capacidade funcional	Pré-experimental	Avaliar os efeitos de um programa de tratamento para dor lombar crônica baseado nos princípios da estabilidade segmentar.
BOTTAMEDI et al., (2016)	Programa de tratamento para dor lombar crônica baseado nos princípios da Estabilização Segmentar e na Escola de Coluna	Experimental	Analisar os efeitos de um programa de tratamento para DL crônica baseado nos princípios da Estabilização Segmentar (ES) e na Escola de Coluna (EC).
TAVARES et al., (2020)	Efeitos de dois protocolos fisioterapêuticos na dor lombar crônica inespecífica em acadêmicas de fisioterapia	Experimental	Avaliar os efeitos do alongamento terapêutico e da estabilização segmentar na dor, na flexibilidade da cadeia muscular posterior, na

			capacidade de contração do músculo transverso do abdome (TrA) e na incapacidade funcional.
SILVEIRA et al., (2021)	A eletroterapia pode aprimorar o efeito de exercícios cinesiofuncionais no tratamento da dor lombar inespecífica crônica?	Ensaio Clínico não randomizado	Comparar o efeito de um protocolo de exercícios cinesiofuncionais (ECF) isolados ou associados a corrente interferencial (CI) ou corrente aussie (CA), sobre a intensidade da dor, a mobilidade / flexibilidade, a funcionalidade e a qualidade de vida (QV) de indivíduos com dor lombar inespecífica crônica.
MACHADO et al., (2021)	A efetividade do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica: ensaio clínico randomizado	Ensaio Controlado	Avaliar a efetividade de um protocolo de exercícios do método Pilates e do programa "Escola de Coluna" na redução dor e incapacidade funcional, na melhora da qualidade de vida, flexibilidade e qualidade do sono em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica.

Fonte: Autoras da Pesquisa (2026).

DISCUSSÃO

De acordo com Machado et al., (2021), o método Pilates apresentou resultados favoráveis no tratamento da dor lombar crônica, especialmente na redução da dor, melhora da incapacidade funcional, aumento da flexibilidade e em alguns aspectos da qualidade de vida, quando comparado ao programa "Escola de Coluna". Entretanto, os autores ressaltam que o Pilates não apresentou superioridade em relação a todas as demais modalidades de exercício, uma vez que

outras abordagens também podem produzir resultados semelhantes. Além disso, fatores como adesão ao tratamento e aspectos emocionais podem influenciar os desfechos terapêuticos. Dessa forma, os achados indicam que o Pilates constitui uma alternativa fisioterapêutica com resultados favoráveis para pacientes com dor lombar crônica, embora seus efeitos devam ser interpretados considerando as características dos pacientes e dos protocolos utilizados.

Segundo Silveira et al. (2021), os exercícios cinesiofuncionais associados à eletroterapia apresentaram resultados favoráveis na redução da dor e na melhora de aspectos funcionais e físicos da qualidade de vida de pacientes com dor lombar inespecífica crônica. Foram observadas melhorias nos domínios do questionário SF-36, principalmente na capacidade funcional, nos aspectos físicos e na dor, com resultados mais expressivos nos grupos que receberam terapias combinadas. Também foram observadas melhorias na funcionalidade, mobilidade e flexibilidade da coluna lombar. Entretanto, não foram identificadas mudanças significativas nos aspectos emocionais avaliados, indicando que, nesse estudo, os efeitos das intervenções foram mais evidentes nos componentes físicos e funcionais.

De acordo com Bottamedi et al. (2016), as intervenções fisioterapêuticas avaliadas apresentaram resultados favoráveis na redução da dor, melhora da capacidade funcional e aumento da mobilidade em pacientes com dor lombar crônica. Os resultados indicaram que a estabilização segmentar, associada ou não à Escola de Coluna, contribuiu para a redução das limitações relacionadas às atividades diárias. Não foram observadas diferenças significativas entre os métodos analisados, sugerindo que ambas as abordagens podem apresentar resultados semelhantes no tratamento da condição. Dessa forma, os achados reforçam o potencial das intervenções baseadas em exercícios de estabilização para o manejo da dor lombar crônica e para a melhora funcional dos pacientes.

Corroborando esses achados, Arins et al., (2016) observaram que um programa de tratamento fisioterapêutico baseado no princípio da estabilização segmentar apresentou resultados favoráveis na redução da dor, melhora da capacidade funcional e percepção da qualidade de vida de pacientes com dor lombar crônica. Além disso, a utilização da versão modificada do Perfil de Saúde de Nottingham mostrou-se adequada para identificar mudanças relacionadas à condição, especialmente nos aspectos relacionados à dor e à percepção do estado de saúde.

Por fim, Tavares et al. (2020) evidenciaram resultados favoráveis de diferentes intervenções fisioterapêuticas, incluindo alongamento estático, cinesioalongamento e

exercícios de estabilização segmentar, sobre a dor, flexibilidade e capacidade funcional de acadêmicas de fisioterapia com dor lombar crônica inespecífica. O estudo contou com 12 participantes, distribuídas em dois grupos: o Grupo CA, que realizou cinesioalongamento, com foco na melhora da flexibilidade e funcionalidade muscular, e o Grupo CA+ESL, que associou o cinesioalongamento à estabilização segmentar lombar, visando ao fortalecimento da musculatura do tronco, especialmente do músculo transverso do abdômen, contribuindo para maior estabilidade lombar e redução da dor.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o objetivo do estudo foi alcançado, uma vez que foi possível analisar os efeitos de diferentes intervenções fisioterapêuticas em pacientes com dor lombar crônica. Os estudos analisados apresentaram resultados favoráveis principalmente na redução da dor, melhora da capacidade funcional, mobilidade e flexibilidade, além de benefícios em aspectos relacionados à qualidade de vida em parte dos estudos. Entre as intervenções identificadas, destacaram-se a estabilização segmentar, os exercícios terapêuticos, os exercícios cinesiofuncionais, a eletroterapia e o método Pilates.

De modo geral, observou-se que as intervenções fisioterapêuticas impactam positivamente a qualidade de vida, principalmente nos aspectos físicos e funcionais, embora os efeitos sobre fatores emocionais ainda sejam limitados. Como ponto positivo, destaca-se a sistematização das evidências disponíveis acerca de diferentes intervenções fisioterapêuticas utilizadas no manejo da dor lombar crônica. Entretanto, devem ser consideradas como limitações o número reduzido de estudos incluídos e a heterogeneidade dos desenhos metodológicos, das intervenções e dos desfechos avaliados, o que limita a comparação direta entre os resultados.

Dessa forma, sugere-se a realização de novos estudos primários, com amostras maiores, protocolos fisioterapêuticos mais padronizados e avaliação de diferentes desfechos clínicos e psicossociais, a fim de ampliar a compreensão dos efeitos das intervenções fisioterapêuticas no manejo da dor lombar crônica e fortalecer a prática baseada em evidências.

REFERÊNCIAS

ARINS, Mariana Regina et al. Programa de tratamento fisioterapêutico para dor lombar crônica: influência sobre a dor, qualidade de vida e capacidade funcional. **Revista Dor**, v. 17, p. 192-196, 2016.

BOTTAMEDI, Xayani et al. Programa de tratamento para dor lombar crônica baseado nos princípios da Estabilização Segmentar e na Escola de Coluna. **Rev Bras Med Trab**, v. 14, n. 3, p. 206-13, 2016.

DANTAS, Hallana Laisa de Lima et al. Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. **Revista Científica de Enfermagem**, v. 12, n. 37, p. 334-345, 2022.

GALHARDO, Jéssica et al. O uso do ultrassom e liberação miofascial em lombalgias não específicas. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida| Vol**, v. 11, n. 1, p. 2, 2019.

KANEMATSU, Jaqueline dos Santos et al. Impacto da dor na qualidade de vida do paciente com dor crônica. **Revista de Medicina**, v. 101, n. 3, 2022.

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.

MACHADO, Eliane de Morais et al. A efetividade do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica: ensaio clínico randomizado. **Acta Fisiátrica**, v. 28, n. 4, p. 214-220, 2021.

MENDONÇA, Juliana Coimbra de et al. Abordagens Multidisciplinares para o Tratamento da Dor Crônica: Uma revisão das terapias integrativas e estratégias de manejo da dor crônica, incluindo medicamentos, fisioterapia e terapias alternativas. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 5, p. 129-144, 2023.

PAGE, Matthew J. et al. A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. **Revista panamericana de salud publica**, v. 46, p. e112, 2023.

SILVEIRA, Allex Maldonado et al. A eletroterapia pode aprimorar o efeito de exercícios cinesiofuncionais no tratamento da dor lombar inespecífica crônica? **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 28, p. 284-290, 2021.

TAVARES, Rafael Diego Farias et al. Efeitos de dois protocolos fisioterapêuticos na dor lombar crônica Inespecífica em acadêmicas de fisioterapia. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 12, n. 2, p. 2, 2020.