



**CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES**  
**CURSO DE FISIOTERAPIA**

**A EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DE PACIENTES COM  
LOMBALGIA**

**Gisela Nunes Vieira da Silva  
Larissa de Souza Fernandes  
Ketlen de Sousa Alves**

**Orientador: Prof. Esp. Luana Mello de Lima**

**Trindade-GO**

**2026**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES**  
**CURSO DE FISIOTERAPIA**

**A EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DE PACIENTES COM**  
**LOMBALGIA**

**Gisela Nunes Vieira da Silva**  
**Larissa de Souza Fernandes**  
**Ketlen de Sousa Alves**

**Trabalho de Conclusão de Curso**  
**apresentado ao Centro Universitários**  
**Goyazes – UniGoyazes como requisito**  
**parcial para obtenção do título de Bacharel**  
**em Fisioterapia.**

**Orientador: Prof. Esp. Luana Mello de Lima**

**Trindade-GO**  
**2026**

**Gisela Nunes Vieira da Silva  
Larissa de Souza Fernandes  
Ketlen de Sousa Alves**

**A EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DE PACIENTES COM  
LOMBALGIA**

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

---

Prof Orientador: Esp. Luana Mello de Lima  
Centro universitário Unigoyazes

---

Prof. Interno: Esp. Denize Ferreira  
Centro universitário Unigoyazes

---

Prof. Externo: Esp. Cleane Taveira da Silva  
Centro universitário Unigoyazes

Trindade - GO  
17/06/2026

# **A EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DE PACIENTES COM LOMBALGIA**

Gisela Nunes Vieira da Silva<sup>1</sup>; Ketlen de Sousa Alves<sup>1</sup>; Larissa de Souza Fernandes<sup>1</sup>  
Luana Mello de Lima<sup>2</sup>

## **RESUMO**

A lombalgia é uma das principais causas de incapacidade funcional no mundo, afetando significativamente a qualidade de vida e o desempenho das atividades diárias dos indivíduos acometidos. Diante da elevada prevalência dessa condição e de seus impactos físicos, sociais e ocupacionais, a fisioterapia tem sido amplamente utilizada como abordagem conservadora no processo de reabilitação. O presente estudo teve como objetivo analisar a eficácia da fisioterapia na reabilitação de pacientes com lombalgia, destacando os principais recursos terapêuticos empregados e seus efeitos clínicos. Trata-se de uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, desenvolvida a partir de pesquisas realizadas nas bases de dados PubMed, SciELO, PEDro, Biblioteca Virtual em Saúde e Google Acadêmico, utilizando artigos científicos, diretrizes clínicas e livros publicados entre 2014 e 2026. A análise da literatura permitiu identificar que recursos como exercícios terapêuticos, estabilização lombar, fortalecimento muscular, terapia manual e cinesioterapia apresentam resultados relevantes na redução da dor, melhora funcional, recuperação da mobilidade e prevenção de recorrências. Também foram descritos benefícios relacionados à qualidade de vida, independência funcional e retorno às atividades cotidianas e laborais.

**Palavras-chave:** Lombalgia. Fisioterapia. Reabilitação. Exercícios terapêuticos. Qualidade de vida.

## **THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL THERAPY IN THE REHABILITATION OF PATIENTS WITH LOW BACK PAIN**

### **ABSTRACT**

Low back pain is one of the leading causes of functional disability worldwide, significantly affecting quality of life and the performance of daily activities among affected individuals. Given the high prevalence of this condition and its physical, social, and occupational impacts, physical therapy has been widely used as a conservative approach in the rehabilitation process. This study aimed to analyze the effectiveness of physical therapy in the rehabilitation of patients with low back pain, highlighting the main therapeutic resources employed and their clinical effects. This qualitative bibliographic review was developed through searches conducted in the PubMed, SciELO, PEDro, Virtual Health Library, and Google Scholar databases, using scientific articles, clinical guidelines, and books published between 2014 and 2026. The literature analysis made it possible to identify that therapeutic exercises, lumbar stabilization, muscle strengthening, manual therapy, and kinesiotherapy

---

<sup>1</sup> Gisela Nunes Vieira da Silva; Ketlen de Sousa Alves<sup>1</sup>; Larissa de Souza Fernandes<sup>1</sup>

<sup>2</sup> Orientador: Prof. Especialista Luana Mello de Lima do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes .

present relevant results in pain reduction, functional improvement, mobility recovery, and prevention of recurrences. Benefits related to quality of life, functional independence, and return to daily and work-related activities were also reported.

**Keywords:** Low back pain. Physical therapy. Rehabilitation. Therapeutic exercises. Quality of life.

## INTRODUÇÃO

A lombalgia configura-se como uma das condições musculoesqueléticas mais frequentes na população mundial, sendo responsável por importante parcela dos casos de limitação funcional e afastamento das atividades laborais. Embora seja frequentemente associada ao envelhecimento ou ao esforço físico excessivo, sua ocorrência envolve fatores diversos, incluindo alterações biomecânicas, sedentarismo, hábitos posturais inadequados e aspectos psicossociais. Essa multiplicidade de fatores contribui para a complexidade do seu manejo clínico e explica, em parte, a elevada prevalência observada em diferentes grupos populacionais (HARTVIGSEN et al., 2018; WHO, 2023).

O impacto da lombalgia ultrapassa a presença da dor. Em muitos casos, a condição interfere na realização de atividades cotidianas, reduz a capacidade funcional e compromete a participação social e profissional dos indivíduos acometidos. Hartvigsen et al. (2018) destacam que a dor lombar permanece entre as principais causas de incapacidade em nível global, gerando repercussões relevantes para os sistemas de saúde e para a produtividade econômica. Paralelamente, a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2023) reconhece a lombalgia como um problema de saúde pública de grande magnitude, reforçando a necessidade de estratégias terapêuticas capazes de reduzir seus impactos individuais e coletivos.

Entre os desafios relacionados ao tratamento da lombalgia está a própria heterogeneidade dos pacientes e das manifestações clínicas. Enquanto alguns indivíduos apresentam episódios agudos e autolimitados, outros desenvolvem quadros persistentes associados a déficits funcionais prolongados. Além disso, diferentes estudos utilizam protocolos terapêuticos distintos, o que dificulta comparações diretas entre os resultados encontrados. Essa variabilidade metodológica tem impulsionado discussões acerca das intervenções mais eficazes para promover recuperação funcional e prevenir recorrências (HAYDEN et al., 2021; VAN MIDDELKOOP et al., 2011).

Nesse cenário, a fisioterapia ocupa posição de destaque entre as abordagens conservadoras utilizadas no tratamento da lombalgia. Recursos como exercícios terapêuticos, fortalecimento muscular, estabilização lombar, terapia manual e programas de reeducação funcional têm sido amplamente empregados na prática clínica. Embora exista consenso quanto aos benefícios da intervenção fisioterapêutica, persistem debates sobre quais estratégias produzem melhores resultados em diferentes contextos clínicos. Alguns autores enfatizam a importância dos exercícios ativos e da participação do paciente no processo terapêutico, enquanto outros destacam a contribuição complementar de técnicas manuais para o controle da dor e recuperação da mobilidade (HAYDEN et al., 2021; COULTER et al., 2018).

Diante da elevada incidência da lombalgia e da diversidade de abordagens utilizadas em sua reabilitação, torna-se relevante reunir e analisar criticamente as evidências disponíveis sobre a atuação fisioterapêutica nessa condição. A realização de uma revisão bibliográfica permite integrar diferentes perspectivas científicas, identificar convergências entre os estudos e compreender melhor as contribuições das intervenções fisioterapêuticas para a recuperação funcional dos pacientes.

Assim, o presente artigo tem como objetivo analisar a eficácia da fisioterapia na reabilitação de pacientes com lombalgia, destacando os principais recursos terapêuticos empregados e seus impactos sobre a dor, a funcionalidade e a qualidade de vida.

## **METODOLOGIA**

Este estudo consiste em uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, desenvolvida com o objetivo de analisar a eficácia da fisioterapia na reabilitação de pacientes com lombalgia, a partir da interpretação crítica das evidências científicas disponíveis na literatura. A opção por esse método fundamenta-se na necessidade de reunir conhecimentos produzidos por diferentes pesquisas, permitindo compreender como os recursos fisioterapêuticos vêm sendo aplicados no tratamento da dor lombar e quais resultados têm sido associados a essas intervenções.

A busca dos estudos foi conduzida entre os meses de abril e maio de 2026 nas bases de dados PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Physiotherapy Evidence Database (PEDro) e

Google Acadêmico. A seleção dessas plataformas considerou sua relevância para a área da saúde e a ampla disponibilidade de publicações relacionadas à fisioterapia musculoesquelética. Para ampliar a abrangência da pesquisa e reduzir possíveis perdas de estudos relevantes, foram utilizados descritores em português e inglês, extraídos dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e do Medical Subject Headings (MeSH). Entre os principais termos empregados destacam-se “lombalgia”, “dor lombar”, “fisioterapia”, “reabilitação”, “low back pain”, “physical therapy”, “rehabilitation” e “therapeutic exercise”.

Os descritores foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, permitindo refinamento dos resultados encontrados. Entre as estratégias de busca utilizadas destacam-se as combinações “low back pain” AND “physical therapy”, “low back pain” AND “therapeutic exercise”, “lombalgia” AND “reabilitação” e “lombalgia” AND “fisioterapia”. A utilização dessas combinações possibilitou identificar estudos relacionados tanto às características clínicas da lombalgia quanto às diferentes modalidades de intervenção fisioterapêutica empregadas no processo de reabilitação.

A seleção do material seguiu critérios previamente definidos. Foram incluídos artigos científicos completos, revisões sistemáticas, ensaios clínicos randomizados, estudos observacionais e diretrizes clínicas publicados nos idiomas português e inglês. Embora a pesquisa tenha priorizado publicações entre os anos de 2014 e 2026, também foram incorporados estudos clássicos anteriores a esse período quando considerados fundamentais para a compreensão de aspectos centrais relacionados à estabilidade lombar, controle motor, fortalecimento muscular e mecanismos fisioterapêuticos envolvidos no tratamento da lombalgia. Essa decisão buscou preservar contribuições amplamente reconhecidas na literatura e frequentemente utilizadas como referência em pesquisas contemporâneas.

Foram excluídos estudos duplicados, publicações sem acesso ao texto completo, resumos de eventos científicos, trabalhos de conclusão de curso, dissertações, teses e pesquisas que abordavam exclusivamente tratamentos farmacológicos ou cirúrgicos sem relação direta com intervenções fisioterapêuticas. Também foram desconsiderados estudos que não apresentavam alinhamento com os objetivos propostos ou que não abordavam especificamente a reabilitação de pacientes com lombalgia.

O processo de seleção ocorreu em etapas sucessivas. Inicialmente, a

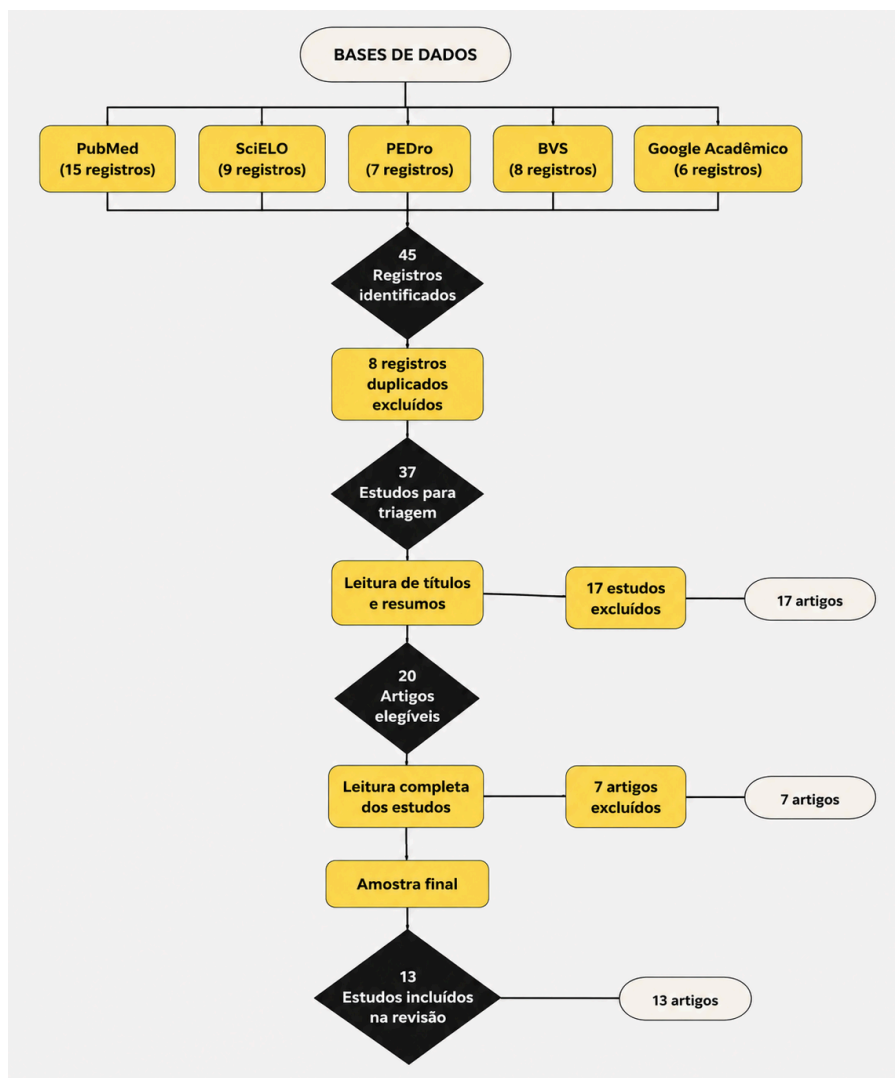
estratégia de busca resultou na identificação de 45 registros nas bases consultadas. Após a remoção de 8 registros duplicados, permaneceram 37 estudos para triagem. A leitura dos títulos e resumos permitiu excluir 17 publicações que não atendiam aos critérios estabelecidos, restando 20 artigos para avaliação na íntegra. Durante a análise completa dos textos, 7 estudos foram excluídos por não apresentarem aderência suficiente à proposta da pesquisa ou por não fornecerem informações relevantes para os objetivos definidos. Ao final desse processo, 13 estudos compuseram a amostra analisada nesta revisão bibliográfica.

Buscando garantir maior consistência metodológica, foram priorizadas publicações com reconhecida relevância científica, especialmente revisões sistemáticas, diretrizes clínicas e estudos amplamente citados na literatura da fisioterapia musculoesquelética. Além da qualidade metodológica, considerou-se a pertinência clínica dos estudos e sua contribuição para a compreensão dos recursos fisioterapêuticos empregados na reabilitação da lombalgia.

Foram examinados elementos relacionados aos objetivos das pesquisas, características das amostras, intervenções aplicadas, instrumentos de avaliação utilizados e principais resultados apresentados. A comparação entre os estudos também levou em consideração diferenças metodológicas relacionadas ao tempo de intervenção, à frequência das sessões e aos recursos terapêuticos utilizados, visto que esses fatores podem interferir diretamente nos resultados apresentados.

A organização das informações ocorreu por agrupamento temático, contemplando exercícios terapêuticos, terapia manual, fortalecimento muscular e estabilidade lombar, além dos impactos da fisioterapia sobre a qualidade de vida dos pacientes. Essa estratégia permitiu estabelecer uma análise integrada das evidências encontradas, favorecendo uma compreensão mais ampla sobre a contribuição da fisioterapia no tratamento da lombalgia e sua importância para a recuperação funcional dos indivíduos acometidos por essa condição.

**Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos estudos incluídos na revisão bibliográfica.**



Fonte: elaboração própria (2026).

## RESULTADOS

Com o objetivo de sintetizar as principais características dos estudos selecionados para esta revisão bibliográfica, elaborou-se o Quadro 1, contendo informações referentes aos autores, ano de publicação, delineamento metodológico, temática investigada e principais resultados encontrados.

**QUADRO 1 – Caracterização dos estudos incluídos na revisão bibliográfica**

| <b>Autor(es)</b>               | <b>Ano</b> | <b>Tipo de estudo</b>              | <b>Intervenção/Tema</b>              | <b>Principais resultados</b>                                                                              |
|--------------------------------|------------|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HODGES;<br>RICHARDS<br>ON      | 1996       | Estudo experimental                | Estabilidade lombar e controle motor | Identificaram alterações na ativação da musculatura estabilizadora profunda em indivíduos com lombalgia.  |
| AKUTHOTA<br>; NADLER           | 2004       | Revisão de literatura              | Fortalecimento do core               | Destacaram a importância do fortalecimento da musculatura central para estabilização da coluna vertebral. |
| O'SULLIVAN                     | 2005       | Revisão conceitual                 | Controle motor                       | Relacionou alterações dos padrões de movimento à persistência da lombalgia crônica.                       |
| BIALOSKY<br><i>et al.</i>      | 2009       | Revisão teórica                    | Terapia manual                       | Demonstraram mecanismos neurofisiológicos relacionados à redução da dor.                                  |
| FRANÇA <i>et al.</i>           | 2010       | Estudo comparativo                 | Estabilização segmentar              | Observaram melhora da dor e da capacidade funcional dos pacientes.                                        |
| VAN<br>MIDDELKOP <i>et al.</i> | 2011       | Revisão sistemática                | Exercícios terapêuticos              | Evidenciaram benefícios dos exercícios na lombalgia crônica inespecífica.                                 |
| DELITTO <i>et al.</i>          | 2012       | Diretriz clínica                   | Tratamento fisioterapêutico          | Recomendaram exercícios ativos e educação do paciente como estratégias terapêuticas.                      |
| AJIMSHA <i>et al.</i>          | 2014       | Estudo clínico                     | Liberação miofascial                 | Demonstraram redução da dor e melhora funcional em profissionais com lombalgia crônica.                   |
| HARTVIGSEN <i>et al.</i>       | 2018       | Revisão narrativa                  | Epidemiologia da lombalgia           | Destacaram a lombalgia como uma das principais causas de incapacidade mundial.                            |
| COULTER<br><i>et al.</i>       | 2018       | Revisão sistemática e meta-análise | Manipulação e mobilização articular  | Verificaram benefícios clínicos quando associadas a outras intervenções fisioterapêuticas.                |
| NICE                           | 2020       | Diretriz clínica                   | Manejo conservador da lombalgia      | Recomendou exercícios, educação em saúde e abordagem multidisciplinar.                                    |

|               |      |                     |                             |                                                                                     |
|---------------|------|---------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| HAYDEN et al. | 2021 | Revisão sistemática | Exercícios terapêuticos     | Evidenciaram redução da dor e melhora funcional em pacientes com lombalgia crônica. |
| WHO           | 2023 | Relatório técnico   | Impacto global da lombalgia | Reforçou a relevância da lombalgia como problema de saúde pública mundial.          |

A análise dos estudos selecionados permitiu reunir evidências relacionadas aos efeitos da fisioterapia na reabilitação de pacientes com lombalgia, abrangendo intervenções voltadas ao controle da dor, recuperação funcional, melhora da mobilidade e promoção da qualidade de vida. Os trabalhos incluídos na revisão abordaram diferentes recursos terapêuticos, com destaque para exercícios terapêuticos, cinesioterapia, fortalecimento muscular, terapia manual e estratégias de educação em saúde.

Entre as intervenções analisadas, os exercícios terapêuticos ocuparam posição de destaque. Programas estruturados de atividade física foram frequentemente associados à redução da dor lombar e à melhora da capacidade funcional, sobretudo quando realizados de forma supervisionada e adaptados às necessidades individuais dos pacientes. Nesse grupo, destacaram-se exercícios de estabilização lombar, fortalecimento do core e treinamento de resistência muscular. Os achados descritos por Hayden *et al.* (2021) reforçam essa tendência ao relatarem benefícios relacionados à redução dos sintomas e à recuperação funcional em indivíduos com lombalgia crônica.

A melhora clínica esteve frequentemente associada ao fortalecimento muscular e ao treinamento da estabilidade vertebral. Exercícios direcionados à musculatura abdominal e paravertebral foram relacionados ao aumento da estabilidade da coluna e à melhora do controle postural. Em estudos conduzidos por França *et al.* (2010), pacientes submetidos a programas de estabilização segmentar apresentaram redução da dor e melhor desempenho funcional quando comparados a intervenções voltadas predominantemente ao fortalecimento muscular superficial.

A cinesioterapia também figurou entre os recursos mais abordados nos estudos selecionados. Exercícios ativos, alongamentos específicos e programas de mobilização corporal estiveram associados ao aumento da amplitude de

movimento, diminuição da rigidez muscular e recuperação da independência funcional. Em conjunto, essas intervenções favoreceram o retorno gradual às atividades cotidianas e contribuíram para a melhora da capacidade de realização das tarefas diárias.

Quanto aos recursos terapêuticos manuais, mobilizações articulares, manipulações vertebrais e técnicas de liberação miofascial apareceram de forma recorrente nos trabalhos analisados. Esses procedimentos foram relacionados principalmente à redução da dor e ao ganho de mobilidade funcional em curto prazo. A associação entre terapia manual e exercícios terapêuticos recebeu atenção especial em parte das pesquisas, sendo frequentemente relacionada a resultados mais favoráveis do que aqueles obtidos por meio da aplicação isolada das técnicas. Coulter *et al.* (2018) relataram benefícios clínicos importantes quando mobilizações e manipulações foram incorporadas a programas mais amplos de reabilitação fisioterapêutica.

A educação em saúde também apareceu como componente complementar importante no manejo da lombalgia. Orientações relacionadas à postura, hábitos de vida, ergonomia e prática regular de atividade física estiveram associadas à prevenção de recorrências e ao fortalecimento da adesão ao tratamento. As recomendações descritas pelo National Institute for Health and Care Excellence (NICE, 2020) destacaram a relevância das estratégias educativas associadas às demais intervenções fisioterapêuticas.

Em relação à funcionalidade, os estudos incluídos relataram ganhos expressivos após a aplicação dos diferentes protocolos de tratamento. Instrumentos como o Índice de Incapacidade de Oswestry e a Escala Visual Analógica foram utilizados para acompanhar a evolução dos pacientes, registrando redução da intensidade dolorosa e melhora na execução das atividades diárias. A recuperação funcional foi frequentemente acompanhada por maior independência, melhora da mobilidade e retomada progressiva das atividades habituais.

A redução da dor apareceu acompanhada de impactos positivos sobre a qualidade de vida. Em diversos estudos, pacientes relataram melhora do sono, aumento da disposição física e maior facilidade para desempenhar atividades rotineiras após a intervenção fisioterapêutica. O retorno às atividades laborais também foi descrito entre os desfechos observados, especialmente quando o tratamento contribuiu para a recuperação da capacidade funcional e para a

diminuição das limitações associadas à lombalgia.

Parte das pesquisas destacou ainda a importância do início precoce da intervenção fisioterapêutica. Protocolos implementados nos estágios iniciais do quadro doloroso foram frequentemente relacionados a melhores resultados funcionais e menor probabilidade de cronificação dos sintomas. Em sentido oposto, períodos prolongados de repouso estiveram associados à manutenção das limitações funcionais e ao aumento do risco de incapacidade persistente. Por essa razão, a mobilização precoce e os programas supervisionados de exercícios apareceram entre as estratégias mais frequentemente empregadas no tratamento conservador da lombalgia.

O tempo de tratamento variou entre os estudos incluídos na revisão. Apesar dessa diversidade, grande parte das pesquisas relatou resultados favoráveis após períodos compreendidos entre quatro e doze semanas de intervenção fisioterapêutica. A frequência das sessões também apresentou variações entre os protocolos analisados, embora os melhores desfechos tenham sido frequentemente associados à continuidade do tratamento e à participação ativa dos pacientes durante o processo de reabilitação.

No conjunto das evidências analisadas, a fisioterapia foi associada à redução da dor, melhora da funcionalidade, recuperação da mobilidade e promoção da qualidade de vida em pacientes com lombalgia. Exercícios terapêuticos, fortalecimento muscular, terapia manual, recursos educativos e programas de reabilitação estruturados figuraram entre as intervenções mais recorrentes nos estudos selecionados, compondo o conjunto de estratégias descritas para o manejo conservador dessa condição.

## **DISCUSSÃO**

### **4.1 Exercícios terapêuticos na lombalgia**

Os exercícios terapêuticos ocupam posição central no tratamento conservador da lombalgia e figuram entre as intervenções mais investigadas na literatura fisioterapêutica. Embora exista ampla concordância quanto aos benefícios dessa abordagem, a análise dos estudos revela que os resultados obtidos não dependem exclusivamente da realização dos exercícios, mas também das características dos

protocolos adotados, da frequência das sessões, do tempo de acompanhamento e do envolvimento do paciente durante o processo de reabilitação. Essa diversidade metodológica ajuda a explicar as variações encontradas entre os estudos e exige cautela na interpretação dos resultados.

Entre as estratégias mais frequentemente utilizadas destacam-se os exercícios de estabilização lombar, direcionados ao recrutamento da musculatura profunda responsável pelo controle segmentar da coluna. Os trabalhos de Hodges e Richardson (1996) contribuíram significativamente para a compreensão desse mecanismo ao demonstrarem alterações na ativação de músculos estabilizadores em indivíduos com lombalgia. A partir dessas observações, diferentes protocolos passaram a priorizar o fortalecimento do transverso do abdome e dos multífidos, partindo do pressuposto de que déficits de controle motor podem favorecer a persistência da dor e das limitações funcionais.

Ainda há divergências quanto à superioridade dos exercícios de estabilização em relação a outras modalidades de treinamento. Enquanto França *et al.* (2010) identificaram resultados favoráveis para programas voltados ao controle segmentar, outras pesquisas sugerem que os benefícios observados podem estar relacionados à prática regular de exercícios de forma geral, independentemente da técnica utilizada. Essa interpretação encontra respaldo em revisões como a de Hayden *et al.* (2021), que apontam melhora da dor e da funcionalidade em diferentes modelos de exercício, sem evidências consistentes de que uma única modalidade seja universalmente superior às demais.

Essa perspectiva reforça a importância de considerar a individualização do tratamento. Pacientes com características clínicas distintas podem responder de maneira diferente ao mesmo protocolo terapêutico, especialmente em quadros crônicos, nos quais fatores biomecânicos, comportamentais e psicossociais frequentemente coexistem. Dessa forma, a escolha dos exercícios deve ultrapassar a simples aplicação de programas padronizados, buscando adequação às necessidades funcionais e às limitações específicas de cada indivíduo.

A cinesioterapia também aparece de forma recorrente entre as intervenções utilizadas na reabilitação da lombalgia. Os resultados relatados sugerem que a mobilização ativa do paciente favorece a recuperação da amplitude de movimento, reduz a rigidez muscular e contribui para o restabelecimento das atividades diárias. Além dos ganhos físicos, essa abordagem estimula a participação ativa do indivíduo

no tratamento, aspecto frequentemente associado a melhores resultados clínicos. Em contraste com estratégias baseadas predominantemente no repouso, os programas de exercícios tendem a incentivar a manutenção da funcionalidade e a redução do medo relacionado ao movimento.

A adesão terapêutica também se destaca como um fator importante durante o processo de reabilitação. Muitos estudos relatam benefícios significativos dos exercícios supervisionados; entretanto, a continuidade do tratamento ainda representa um desafio relevante, sobretudo em pacientes com lombalgia crônica. Protocolos prolongados podem apresentar taxas de abandono consideráveis, influenciando diretamente os resultados obtidos. Essa limitação metodológica aparece com frequência na literatura e dificulta a comparação entre pesquisas que utilizam períodos distintos de acompanhamento. Além disso, a resposta ao tratamento pode ser influenciada por fatores como motivação, disponibilidade de tempo, suporte profissional e compreensão dos objetivos terapêuticos.

A prevenção de recorrências também merece destaque. A lombalgia caracteriza-se por apresentar episódios recorrentes em parcela significativa dos pacientes, o que torna insuficiente avaliar apenas a redução imediata da dor. Nesse sentido, programas de exercícios que promovem fortalecimento muscular, melhora do controle motor e manutenção da capacidade funcional tendem a oferecer benefícios que ultrapassam o período de intervenção. Apesar disso, a heterogeneidade dos protocolos e dos instrumentos de avaliação utilizados ainda limita a determinação precisa de quais estratégias apresentam maior eficácia na prevenção de novos episódios.

Sob a perspectiva clínica, os achados analisados sugerem que os exercícios terapêuticos constituem uma ferramenta relevante na reabilitação da lombalgia, especialmente quando inseridos em programas estruturados e adaptados às características individuais dos pacientes. Mais do que uma técnica específica, os resultados apontam para a importância da manutenção do movimento, da participação ativa do indivíduo e da continuidade do tratamento como elementos fundamentais para a recuperação funcional e para o manejo da dor lombar.

## **4.2 Terapia manual no tratamento fisioterapêutico**

A terapia manual ocupa posição relevante entre os recursos utilizados no

manejo fisioterapêutico da lombalgia, especialmente em situações nas quais a dor e a limitação de movimento comprometem a funcionalidade do paciente. Apesar de sua ampla utilização clínica, a interpretação dos resultados disponíveis na literatura exige cautela, uma vez que os estudos apresentam diferenças importantes quanto às técnicas empregadas, duração das intervenções, características das amostras e associação com outros recursos terapêuticos. Essa heterogeneidade dificulta a determinação precisa da efetividade isolada da terapia manual e favorece resultados por vezes distintos entre as pesquisas.

As técnicas de mobilização articular e manipulação vertebral figuram entre as abordagens mais investigadas nesse campo. Embora ambas tenham como objetivo restaurar a mobilidade segmentar e reduzir sintomas dolorosos, os mecanismos envolvidos e a forma de aplicação diferem consideravelmente. Parte dos estudos sugere que a melhora observada após essas intervenções não decorre exclusivamente de alterações mecânicas nas articulações, mas também de respostas neurofisiológicas capazes de modular a percepção da dor. Essa interpretação é reforçada pelas contribuições de Bialosky *et al.* (2009), que propõem uma compreensão mais ampla dos efeitos da terapia manual, envolvendo fatores biomecânicos, neurológicos e psicossociais.

Ao analisar os resultados disponíveis, percebe-se relativa convergência quanto à capacidade dessas técnicas de promover analgesia em curto prazo. Ainda existem discussões quanto à magnitude e à duração desses efeitos. Enquanto alguns trabalhos relatam melhora significativa da dor e da mobilidade logo após o tratamento, outros apontam benefícios mais discretos quando o acompanhamento ocorre por períodos prolongados. Essa diferença pode estar relacionada tanto às características clínicas dos pacientes quanto à diversidade dos protocolos utilizados, incluindo frequência das sessões, experiência do terapeuta e combinação com outras modalidades de tratamento.

A revisão sistemática conduzida por Coulter *et al.* (2018) contribui para essa discussão ao indicar que os melhores resultados tendem a ocorrer quando a terapia manual é associada a estratégias ativas de reabilitação. Tal achado possui relevância clínica importante, pois sugere que a manipulação e a mobilização não devem ser compreendidas como intervenções isoladas, mas como recursos complementares dentro de um programa terapêutico mais abrangente. Essa perspectiva aproxima-se das recomendações contemporâneas para o tratamento da

lombalgia, que valorizam a participação ativa do paciente e a manutenção da funcionalidade.

A liberação miofascial também tem recebido atenção crescente na literatura, especialmente em indivíduos que apresentam aumento da tensão muscular e restrições de mobilidade associadas à dor lombar. Os resultados descritos por Ajimsha *et al.* (2014) sugerem benefícios relacionados à redução da dor e melhora funcional, embora a comparação entre estudos seja limitada pela variedade das técnicas aplicadas e pela ausência de padronização dos protocolos. Além disso, parte das pesquisas disponíveis utiliza amostras reduzidas e períodos relativamente curtos de acompanhamento, fatores que dificultam a extrapolação dos resultados para diferentes populações.

A natureza multifatorial da lombalgia também contribui para explicar as diferenças observadas na resposta ao tratamento. Em muitos casos, fatores biomecânicos coexistem com componentes emocionais, comportamentais e ocupacionais, o que reduz a probabilidade de que uma única intervenção seja capaz de responder adequadamente a todas as demandas clínicas do paciente. Sob essa perspectiva, os efeitos positivos atribuídos à terapia manual podem estar relacionados não apenas à técnica empregada, mas também à interação terapêutica, à redução do medo do movimento e ao aumento da confiança do indivíduo em relação à sua capacidade funcional.

Mais do que um recurso isolado, a terapia manual parece atuar como um componente complementar dentro do tratamento fisioterapêutico da lombalgia. A combinação com exercícios, fortalecimento muscular e orientações educativas aparece com frequência entre os protocolos que apresentaram melhores resultados, indicando que a integração entre diferentes estratégias pode contribuir para uma recuperação funcional mais consistente.

#### **4.3 Fortalecimento muscular e estabilidade lombar**

A relação entre fortalecimento muscular e controle da lombalgia tem recebido atenção significativa na literatura fisioterapêutica, principalmente devido ao papel desempenhado pela musculatura estabilizadora na manutenção da biomecânica da coluna vertebral. Apesar de existir consenso sobre a importância do

condicionamento muscular no processo de reabilitação, a compreensão dos mecanismos envolvidos evoluiu consideravelmente nas últimas décadas. As discussões atuais ultrapassam a ideia de fortalecimento isolado e passam a considerar aspectos relacionados ao controle motor, à coordenação muscular e à capacidade do sistema musculoesquelético de responder adequadamente às demandas funcionais do cotidiano.

Os estudos clássicos de Hodges e Richardson (1996) contribuíram para modificar a compreensão sobre a estabilidade lombar ao identificarem alterações na ativação da musculatura profunda em indivíduos com dor lombar. A partir dessas observações, ganhou força a hipótese de que déficits no recrutamento muscular poderiam comprometer a estabilização segmentar da coluna, favorecendo a persistência dos sintomas. Entretanto, a interpretação desses achados exige cautela. Nem todos os pacientes com lombalgia apresentam os mesmos padrões de disfunção, o que sugere que estratégias terapêuticas excessivamente padronizadas podem não atender adequadamente às diferentes apresentações clínicas da condição.

Dentro dessa perspectiva, o fortalecimento do core passou a ocupar posição de destaque nos programas de reabilitação. A musculatura abdominal profunda, especialmente o transverso do abdome, atua em conjunto com os músculos paravertebrais na manutenção da estabilidade da coluna durante movimentos e atividades funcionais. Contudo, parte da literatura mais recente questiona a ideia de que o fortalecimento de músculos específicos seja, por si só, responsável pelos resultados observados. Em muitos estudos, pacientes submetidos a diferentes modalidades de exercício apresentaram melhora semelhante da dor e da funcionalidade, sugerindo que fatores como regularidade da prática, progressão adequada da carga e participação ativa do paciente também exercem influência relevante sobre os desfechos clínicos.

Essa discussão torna-se particularmente importante ao analisar os trabalhos que compararam exercícios de estabilização segmentar com programas tradicionais de fortalecimento. França *et al.* (2010) identificaram vantagens relacionadas ao controle segmentar em determinados desfechos clínicos, porém outros estudos não encontraram diferenças suficientemente expressivas para estabelecer superioridade absoluta de uma abordagem sobre a outra. A diversidade dos protocolos utilizados contribui para essa dificuldade interpretativa. Variáveis como duração do tratamento,

frequência das sessões, intensidade dos exercícios e critérios de progressão raramente são uniformes entre as pesquisas, limitando comparações diretas e a generalização dos resultados.

A compreensão da biomecânica da coluna lombar ajuda a explicar parte dos resultados observados nos programas de fortalecimento muscular. Dessa forma, o fortalecimento muscular não deve ser compreendido apenas como aumento de força, mas como parte de um processo mais amplo de otimização do movimento. Quando associado ao treinamento de controle motor e à melhora da coordenação muscular, o exercício tende a favorecer respostas mais eficientes diante das demandas funcionais e ocupacionais. Essa interpretação ajuda a explicar por que alguns pacientes apresentam melhora significativa mesmo sem ganhos expressivos de força máxima.

Além dos benefícios relacionados ao controle da dor, o fortalecimento muscular tem sido frequentemente associado à prevenção de recorrências. A lombalgia apresenta caráter recorrente em parcela considerável dos indivíduos acometidos, tornando insuficiente a avaliação baseada exclusivamente nos resultados imediatos do tratamento. Programas que promovem estabilidade lombar, resistência muscular e manutenção da capacidade funcional parecem contribuir para reduzir a vulnerabilidade a novos episódios, especialmente quando acompanhados pela continuidade da prática de exercícios após o encerramento da intervenção supervisionada.

Manter a adesão ao tratamento continua sendo um desafio relevante. Muitos estudos relatam resultados positivos durante o período de acompanhamento, mas poucos conseguem avaliar a manutenção dos benefícios em longo prazo. Essa limitação dificulta determinar até que ponto os ganhos observados decorrem da intervenção fisioterapêutica em si ou da continuidade dos hábitos adquiridos durante o tratamento. Sob a perspectiva clínica, esse aspecto reforça a importância de estratégias que incentivem o autocuidado e a participação ativa do paciente, ampliando as possibilidades de manutenção dos resultados após a alta fisioterapêutica.

A discussão apresentada ao longo deste tópico reforça que a estabilidade lombar não depende exclusivamente do fortalecimento de músculos específicos, mas da interação entre diferentes componentes envolvidos no controle do movimento. Essa compreensão ajuda a explicar por que abordagens mais

integradas costumam apresentar resultados favoráveis na prática clínica, principalmente quando o tratamento busca recuperar a funcionalidade do paciente e reduzir o risco de novos episódios de dor lombar.

#### **4.4 Impactos da fisioterapia na qualidade de vida**

A lombalgia produz repercussões que vão além da manifestação dolorosa e frequentemente afetam diferentes dimensões da vida dos pacientes. Limitações para realizar atividades simples, dificuldades relacionadas ao trabalho, redução da participação social e alterações emocionais costumam estar presentes, especialmente nos quadros persistentes. Por essa razão, a avaliação da eficácia fisioterapêutica não deve restringir-se apenas à intensidade da dor, mas considerar também a recuperação da funcionalidade e a capacidade do indivíduo de retomar suas atividades habituais.

Entre os desfechos mais frequentemente abordados na literatura está a melhora da funcionalidade. Apesar das diferenças metodológicas existentes entre os estudos, observa-se relativa convergência quanto à capacidade das intervenções fisioterapêuticas de favorecer maior independência na execução das atividades cotidianas. Essa melhora parece resultar não apenas da redução dos sintomas dolorosos, mas também do ganho de mobilidade, do fortalecimento muscular e da recuperação da confiança para realizar movimentos anteriormente evitados em razão da dor.

A recuperação funcional assume importância ainda maior quando analisada sob a perspectiva do retorno às atividades laborais. Hartvigsen *et al.* (2018) destacam que a lombalgia permanece entre as principais causas de incapacidade em todo o mundo, produzindo impactos relevantes sobre a produtividade e os custos relacionados à saúde. Entretanto, a reinserção profissional não depende exclusivamente da melhora clínica. Características da atividade exercida, exigências biomecânicas do ambiente de trabalho e fatores psicossociais podem influenciar diretamente esse processo. Essa multiplicidade de fatores ajuda a compreender por que pacientes submetidos a protocolos semelhantes podem apresentar tempos distintos de recuperação ocupacional.

As consequências da dor lombar também se refletem na qualidade do sono. A presença constante de desconforto pode dificultar o repouso adequado, favorecer

despertares noturnos frequentes e comprometer a recuperação física. Ainda que o sono não esteja entre os desfechos mais frequentemente avaliados nas pesquisas, parte dos estudos sugere que a melhora obtida durante a reabilitação tende a repercutir positivamente nos padrões de sono. Ainda assim, esse resultado deve ser interpretado com cautela, já que fatores emocionais, níveis de estresse e hábitos de vida também exercem influência importante sobre o descanso noturno.

A convivência prolongada com a dor costuma repercutir ainda sobre a percepção de autonomia e bem-estar. Muitos pacientes passam a restringir atividades sociais, recreativas e até mesmo tarefas rotineiras por receio de agravar os sintomas. Esse comportamento pode contribuir para isolamento, insegurança e redução da qualidade de vida. À medida que o tratamento favorece a recuperação da capacidade funcional, observa-se maior participação em atividades anteriormente limitadas, o que sugere benefícios que ultrapassam os aspectos exclusivamente físicos da reabilitação.

Ao analisar os estudos incluídos nesta revisão, torna-se evidente que a qualidade de vida está relacionada a um conjunto de fatores interdependentes. Redução da dor, melhora funcional, retorno ao trabalho, recuperação do sono e aumento da independência tendem a ocorrer de forma integrada durante o processo de reabilitação. Essa interpretação deve considerar as diferenças existentes entre os protocolos utilizados, o tempo de acompanhamento e os instrumentos de avaliação empregados nas pesquisas. Essa heterogeneidade representa uma limitação recorrente na literatura e reforça a necessidade de interpretar os achados considerando as particularidades metodológicas de cada estudo.

Mais do que promover alívio sintomático, a fisioterapia busca ampliar a capacidade do indivíduo de participar das atividades que considera importantes em sua rotina. Sob essa perspectiva, os benefícios observados nos estudos analisados indicam que a recuperação funcional ocupa papel central na melhora da qualidade de vida, tornando-se um dos principais objetivos da reabilitação de pacientes com lombalgia.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A lombalgia permanece entre as condições musculoesqueléticas mais frequentes na população mundial, produzindo impactos que ultrapassam a

manifestação dolorosa e alcançam diferentes dimensões da vida dos indivíduos acometidos. As limitações funcionais, as dificuldades relacionadas às atividades laborais e as repercussões sobre o bem-estar reforçam a relevância da busca por estratégias terapêuticas capazes de promover recuperação funcional e melhorar a qualidade de vida. Diante dessa realidade, o presente estudo teve como objetivo analisar a eficácia da fisioterapia na reabilitação de pacientes com lombalgia, considerando os principais recursos utilizados na prática clínica e seus efeitos sobre a dor, a funcionalidade e a participação nas atividades cotidianas.

A partir da análise da literatura selecionada, foi possível identificar que a fisioterapia ocupa papel importante no tratamento conservador da lombalgia, reunindo diferentes abordagens capazes de contribuir para a recuperação dos pacientes. Exercícios terapêuticos, programas de fortalecimento muscular, técnicas de estabilização lombar e recursos de terapia manual figuraram entre as intervenções mais frequentemente associadas à redução da dor e à melhora da capacidade funcional. Embora os mecanismos envolvidos e os protocolos empregados variem entre os estudos, observa-se uma convergência quanto à importância da manutenção do movimento e da participação ativa do paciente durante o processo de reabilitação.

As discussões desenvolvidas ao longo deste trabalho também permitiram compreender que os benefícios da fisioterapia não se limitam ao controle dos sintomas. A recuperação da funcionalidade, o aumento da independência para realizar atividades diárias, a retomada gradual das atividades profissionais e a melhora da percepção de bem-estar aparecem de forma recorrente entre os resultados relatados. Sob essa perspectiva, a reabilitação fisioterapêutica assume papel que vai além da intervenção sobre estruturas anatômicas específicas, contribuindo para a reintegração do indivíduo às demandas físicas, sociais e ocupacionais presentes em sua rotina.

A interpretação desses resultados exige cautela. A literatura analisada apresenta diferenças importantes relacionadas ao delineamento dos estudos, duração das intervenções, frequência das sessões e instrumentos utilizados para avaliação dos resultados. Além disso, a diversidade das características clínicas dos pacientes dificulta comparações diretas entre os protocolos terapêuticos investigados. Essas limitações não invalidam as evidências encontradas, mas demonstram a complexidade envolvida na determinação de uma abordagem

considerada ideal para todos os casos de lombalgia.

Uma questão importante refere-se à natureza multifatorial dessa condição. A presença de fatores biomecânicos, funcionais, comportamentais e psicossociais contribui para que a resposta ao tratamento varie entre os indivíduos. Essa constatação reforça a importância da avaliação fisioterapêutica individualizada e da elaboração de planos terapêuticos compatíveis com as necessidades específicas de cada paciente, respeitando suas limitações, objetivos e contexto de vida.

Diante do conjunto de evidências analisadas, compreende-se que a fisioterapia representa uma ferramenta relevante na reabilitação da lombalgia, especialmente quando suas diferentes estratégias são aplicadas de forma integrada e fundamentadas em evidências científicas. Ao mesmo tempo, a heterogeneidade observada na literatura evidencia a necessidade de maior padronização metodológica em futuras pesquisas, favorecendo comparações mais consistentes entre os estudos. Mais do que reduzir a intensidade da dor, a atuação fisioterapêutica busca restaurar a funcionalidade e ampliar a participação do indivíduo em suas atividades diárias, aspecto que permanece central na compreensão contemporânea da reabilitação da lombalgia.

## REFERÊNCIAS

AJIMSHA, M. S.; DANELO, A.; CHITHRA, S. Effectiveness of myofascial release in the management of chronic low back pain in nursing professionals. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Edinburgh, v. 18, n. 2, p. 273-281, 2014.

AKUTHOTA, V.; NADLER, S. F. Core strengthening. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, Philadelphia, v. 85, n. 3, p. 86-92, 2004.

BIALOSKY, J. E.; BISHOP, M. D.; PRICE, D. D.; ROBINSON, M. E.; GEORGE, S. Z. The mechanisms of manual therapy in the treatment of musculoskeletal pain: a comprehensive model. *Manual Therapy*, Edinburgh, v. 14, n. 5, p. 531-538, 2009.

COULTER, I. D.; CRAWFORD, C.; HURWITZ, E. L. et al. Manipulation and mobilization for treating chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis. *The Spine Journal*, New York, v. 18, n. 5, p. 866-879, 2018.

DELITTO, A.; GEORGE, S. Z.; VAN DILLEN, L. et al. Low back pain clinical practice guidelines linked to the International Classification of Functioning, Disability, and Health. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, Alexandria, v. 42, n. 4, p. A1-A57, 2012.

FRANÇA, F. R.; BURKE, T. N.; HANADA, E. S.; MARQUES, A. P. Segmental stabilization and muscular strengthening in chronic low back pain: a comparative study. *Clinics*, São Paulo, v. 65, n. 10, p. 1013-1017, 2010.

HARTVIGSEN, J.; HANCOCK, M. J.; KONGSTED, A. et al. What low back pain is and why we need to pay attention. *The Lancet*, Londres, v. 391, n. 10137, p. 2356-2367, 2018.

HAYDEN, J. A.; ELLIS, J.; OGBORN, K.; MALMIVAARA, A.; VAN TULDER, M. W. Exercise therapy for chronic low back pain. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Londres, n. 9, 2021.

HODGES, P. W.; RICHARDSON, C. A. Inefficient muscular stabilization of the lumbar spine associated with low back pain. *Spine*, Philadelphia, v. 21, n. 22, p. 2640-2650, 1996.

KISNER, C.; COLBY, L. A.; BORSTAD, J. Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas. 7. ed. Barueri: Manole, 2021.

MCGILL, S. M. Low back disorders: evidence-based prevention and rehabilitation. 3. ed. Champaign: Human Kinetics, 2016.

NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE (NICE). Low back pain and sciatica in over 16s: assessment and management. Londres: NICE, 2020.

O'SULLIVAN, P. Diagnosis and classification of chronic low back pain disorders: maladaptive movement and motor control impairments as underlying mechanism. *Manual Therapy*, Edinburgh, v. 10, n. 4, p. 242-255, 2005.

VAN MIDDELKOOP, M.; RUBINSTEIN, S. M.; VERHAGEN, A. P. et al. Exercise therapy for chronic nonspecific low-back pain. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, Londres, v. 24, n. 2, p. 193-204, 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Low back pain. Geneva: WHO, 2023.