

**Abordagens fisioterapêuticas no tratamento da dor lombar crônica em idosos**

**Physiotherapeutic approaches in the treatment of chronic low back pain in the elderly**

**Enfoques fisioterapéuticos en el tratamiento de la lumbalgia crónica en ancianos**

DOI: 10.5281/zenodo.17019751

Recebido: 14 jun 2025

Aprovado: 16 jun 2025

**Beatriz Augusta Silva**

Graduanda em Fisioterapia

Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA

Recife - PE, Brasil

<https://orcid.org/0009-0000-6409-151X>

beatrizaugusta90@gmail.com

**Hanna Danyelle Cândido da Silva**

Graduanda em Fisioterapia

Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA

Recife, PE - Brasil

<https://orcid.org/0009-0007-0778-226X>

hannaunibra1@gmail.com

**Kalene Maria Ramos do Nascimento**

Graduanda em Fisioterapia

Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA

Recife, PE - Brasil

<https://orcid.org/0009-0003-0426-6447>

kalenemrnascimento@gmail.com

**Raquel Alves da Costa**

Graduanda em Fisioterapia

Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA

Recife, PE - Brasil

<https://orcid.org/0009-0008-4594-6429>

raquelavesfisio30@gmail.com

**Ariane Émily da Silva**

Graduanda em Fisioterapia

Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA

Recife, PE - Brasil

<https://orcid.org/0009-0004-3076-3540>

arianeemily.fisioterapia@gmail.com

**Aline Vasconcelos da Silva**

Graduanda em Fisioterapia  
Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA  
Recife, PE - Brasil  
<https://orcid.org/0009-0004-7565-5586>  
alinefisiovasc@gmail.com

**Alicia de Cássia Pompeu de Souza**

Graduanda em Fisioterapia  
Unama  
Santarém, PA - Brasil  
<https://orcid.org/0009-0008-3058-5317>  
aliciadecassiaciompeudesousa@gmail.com

**Sthefany Thais Deuner Meincke**

Graduada em Medicina  
Universidade Federal de Pelotas  
Pelotas, RS - Brasil  
sthefanydmed@gmail.com

**Nathan da Silva**

Graduado em Medicina  
Universidade Federal de Viçosa  
Viçosa, MG - Brasil  
nathhanmedsilva@gmail.com

**Tereza Raquel Xavier Viana**

Mestranda em Ciências da Saúde  
Faculdade de Medicina de Jundiaí - FMJ  
Jundiaí, SP - Brasil  
<https://orcid.org/0009-0001-3300-111X>  
espacotr@hotmail.com

**RESUMO**

A dor lombar (DL) afeta milhões de pessoas no mundo, sendo uma das principais causas de incapacidade. Nesse cenário, a fisioterapia desempenha um papel fundamental no tratamento, pois ajuda a aliviar a dor, melhorar a funcionalidade e promover a qualidade de vida. Técnicas como exercícios terapêuticos, pilates, estimulação elétrica nervosa transcutânea e terapia térmica são amplamente utilizadas, embora mais pesquisas sejam necessárias para avaliar a eficácia a longo prazo de cada abordagem. Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo investigar as abordagens fisioterapêuticas no tratamento da DLC em idosos. Este artigo trata-se de uma revisão narrativa de literatura realizada no primeiro semestre de 2025, com base em 11 artigos selecionados de acordo com os critérios de elegibilidade estabelecidos. Os resultados revelaram diversos tratamentos fisioterapêuticos eficazes para as disfunções causadas pela DLC. No entanto, métodos como McKenzie e ultrassom apresentaram evidências limitadas, enquanto exercícios físicos, incluindo MFR e exercícios aquáticos, mostraram efeitos positivos na redução da dor, melhoria funcional e qualidade de vida. Conclui-se que, embora os tratamentos sejam promissores, seus resultados variam conforme o protocolo adotado e as características individuais de cada paciente. Portanto, são necessárias mais pesquisas para avaliar a eficácia a longo prazo dessas abordagens.

**Palavras-chave:** Dor Crônica, Dor Lombar, Exercício Físico, Modalidades de Fisioterapia, Terapêutica.

**ABSTRACT**

Low back pain (LBP) affects millions of people worldwide and is one of the main causes of disability. In this scenario, physiotherapy plays a key role in treatment, as it helps to relieve pain, improve functionality and promote quality of life. Techniques such as therapeutic exercises, Pilates, transcutaneous electrical nerve stimulation and thermal therapy are widely used, although more research is needed to assess the long-term effectiveness of each approach. In this context, this study aims to investigate physiotherapeutic approaches in the treatment of CLBP in the elderly. This article is a narrative literature review carried out in the first half of 2025, based on 11 articles selected according to the established eligibility criteria. The results revealed several effective physiotherapy treatments for the dysfunctions caused by CLBP. However, methods such as McKenzie and ultrasound showed limited evidence, while physical exercises, including MFR and aquatic exercises, showed positive effects on pain reduction, functional improvement and quality of life. It is concluded that although the treatments are promising, their results vary according to the protocol adopted and the individual characteristics of each patient. Further research is therefore needed to assess the long-term effectiveness of these approaches.

**Keywords:** Chronic Pain, Low Back Pain, Exercise, Physical Therapy Modalities, Therapeutics.

**RESUMEN**

El dolor lumbar (DL) afecta a millones de personas en todo el mundo y es una de las principales causas de discapacidad. En este escenario, la fisioterapia desempeña un papel fundamental en el tratamiento, ya que ayuda a aliviar el dolor, mejorar la funcionalidad y promover la calidad de vida. Técnicas como los ejercicios terapéuticos, el pilates, la estimulación nerviosa eléctrica transcutánea y la terapia térmica son ampliamente utilizadas, aunque se necesita más investigación para evaluar la eficacia a largo plazo de cada enfoque. En este contexto, este estudio pretende investigar los enfoques fisioterapéuticos en el tratamiento del dolor lumbar crónico en ancianos. Se trata de una revisión narrativa de la literatura realizada en el primer semestre de 2025, basada en 11 artículos seleccionados según los criterios de elegibilidad establecidos. Los resultados revelaron varios tratamientos fisioterapéuticos eficaces para las disfunciones causadas por el CLBP. Sin embargo, métodos como el McKenzie y los ultrasonidos mostraron evidencias limitadas, mientras que los ejercicios físicos, incluidos la MFR y los ejercicios acuáticos, mostraron efectos positivos en la reducción del dolor, la mejora funcional y la calidad de vida. Se concluye que, aunque los tratamientos son prometedores, sus resultados varían según el protocolo adoptado y las características individuales de cada paciente. Por lo tanto, se necesitan más investigaciones para evaluar la eficacia a largo plazo de estos enfoques.

**Palabras clave:** Dolor Crónico, Dolor de la Región Lumbar, Ejercicio Físico, Modalidades de Fisioterapia, Terapéutica.

**1. INTRODUÇÃO**

A Dor Lombar (DL), pode ser classificada em duas categorias principais: A específica, que é quando uma causa identificável é encontrada; e não específica, quando a origem se mantém indefinida. Ela é considerada uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo, afetando milhões de pessoas e resultando em altos custos econômicos. De acordo com um estudo do Global Burden of Disease, a DL foi identificada como a principal causa de incapacidade desde 1990, refletindo seu impacto substancial tanto na qualidade de vida dos pacientes (Kaple; Phansopkar; Boob, 2024). A prevalência da DL afeta até 84% da população ao longo da vida e se tornando crônica em uma quantidade significativa dos casos (Peng *et al.* 2021). Esse impacto pode ser causado por esforço físico excessivo, obesidade e questões psicológicas,

além de comprometimentos motores que dificultam o controle dos movimentos (Kaple; Phansopkar; Boob, 2024). A abordagem terapêutica inicial para DL costuma envolver exercícios terapêuticos e fisioterapia, podendo ser aplicado técnicas como a estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS) e terapia térmica por infravermelho (Peng *et al.* 2021).

Além disso, outras modalidades podem ser adicionadas como o exercício aquático que têm se mostrado promissor, embora tenha evidências limitadas sobre seus efeitos a longo prazo (Peng *et al.* 2021). Enquanto que outros estudos indicam que exercícios específicos para a DL podem ser eficazes no alívio e recuperação da funcionalidade, mas ainda há uma necessidade de mais evidências para entender as vantagens comparativas entre essas abordagens e outras técnicas como a mobilização espinhal e a acupuntura (Karlsson *et al.* 2020).

A DL, especialmente em sua forma crônica (DLC), também está fortemente ligada à deterioração da função muscular e ao aumento do risco de distúrbios psicológicos como depressão e ansiedade, um fator que agrava o quadro clínico dos pacientes. O treinamento de estabilidade do core e a terapia por exercícios são abordagens centrais no tratamento de DLC, com algumas técnicas como Pilates ainda sendo analisadas quanto à sua eficácia. Embora métodos como os exercícios aeróbicos e o alongamento sejam eficazes, a prática combinada de exercícios juntamente do calor pode trazer alívio significativo (Li *et al.* 2023).

O tratamento da DL pode continuar a evoluir, com novas revisões e meta-análises que ajudam a identificar qual tipo de exercício ou terapia tem uma melhor eficácia. Por exemplo, a meta-análise de rede, que compara simultaneamente múltiplos tratamentos, tem se mostrado uma ferramenta importante para identificar as abordagens mais eficazes para a redução da dor e melhora da funcionalidade em adultos com DLC (Hayden *et al.* 2021). Esse tipo de análise é crucial, pois os estudos sobre o quadro frequentemente variam em tipo, dose e formato de exercícios, o que dificulta comparações diretas e conclusões definitivas sobre o tratamento mais eficaz. Com a continuidade das investigações, espera-se que novas diretrizes e avanços metodológicos tragam mais clareza sobre a melhor abordagem para o manejo da DL, fornecendo informações mais precisas para profissionais de saúde e pacientes (Peng *et al.* 2021). Neste contexto, o presente estudo tem como objetivo investigar as abordagens fisioterapêuticas no tratamento da DLC em idosos.

## 2. METODOLOGIA

A pesquisa caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura realizada entre os meses de fevereiro e março de 2025. Para isso, foram consultadas três bases de dados: Periódicos CAPES, U.S. National Library of Medicine (PubMed) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Utilizou-se como critérios

de busca os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH) “*Chronic Pain*”, “*Low Back Pain*”, “*Exercise*”, “*Physical Therapy Modalities*” e “*Therapeutics*”, combinados pelos operadores booleanos “*AND*” e “*OR*”.

Com a aplicação dos filtros de inclusão, foram identificados 500 artigos, distribuídos da seguinte forma: 99 na Periódicos CAPES, 399 no PubMed e 2 na BVS. Desses, 297 artigos foram excluídos por não se alinharem ao tema proposto. Após essa triagem, restaram 203 artigos, dos quais 33 foram duplicados. Após a exclusão desses artigos repetidos, 159 foram descartados por não atenderem aos critérios específicos estabelecidos para a pesquisa. Com base nesse processo, foram selecionados 11 artigos para a construção do trabalho.

Os critérios de inclusão e exclusão foram rigorosamente definidos com o objetivo de garantir a relevância e a qualidade dos estudos analisados, promovendo uma abordagem abrangente e consistente sobre o tema. Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2025, nos idiomas português ou inglês, desde que fossem revisados por pares e disponibilizassem texto completo de acesso gratuito. Além disso, foram considerados estudos de meta-análise, ensaios clínicos e revisões sistemáticas. Foram excluídos artigos publicados antes de 2020, assim como estudos observacionais, revisões narrativas, relatos de caso e artigos de opinião. Também foram descartados aqueles que não abordavam diretamente o contexto dos profissionais de saúde na rede pública, além de resumos simplificados e textos que exigissem pagamento para acesso completo. Esses critérios foram cuidadosamente definidos para garantir a seleção de estudos pertinentes e relevantes, possibilitando uma análise robusta e aprofundada sobre o tema em questão.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diversos estudos têm investigado o impacto de intervenções como exercícios físicos e métodos específicos no tratamento da DL e DLC. No estudo de Almeida *et al.* (2023), por exemplo, foi evidenciado que o método McKenzie não apresentou efeitos positivos na redução da incapacidade ou da dor, tanto em curto quanto em médio prazo. Os autores sugerem que estudos futuros e mais aprofundados sejam realizados para avaliar sua real eficácia. De maneira semelhante, Karlsson *et al.* (2020) apontam que nem o método McKenzie nem os exercícios de estabilização geram efeitos relevantes, não resultando em diferenças significativas na redução da DL. Além disso, eles observaram que a combinação de exercícios com ultrassom também não demonstrou benefícios notáveis.

Por outro lado, intervenções baseadas em exercícios físicos têm mostrado resultados variados. Chen *et al.* (2021) demonstraram que a Myofascial Release (MFR) reduziu significativamente a intensidade da DL, embora não tenha havido diferenças estatísticas na flexão lombar para a direita ou esquerda. Contudo,

no plano sagital, a combinação de exercícios de estabilização com MFR revelou melhoras na mobilidade da coluna.

Já Ebadi *et al.* (2020) investigaram o uso de ultrassom terapêutico e estimaram uma redução de 30% na dor e na satisfação dos pacientes, mas consideraram os resultados modestos, destacando a necessidade de estudos futuros para explorar se a associação com exercícios físicos poderia ampliar os benefícios em comparação ao uso isolado do ultrassom.

Em contrapartida, Hayden *et al.* (2021) trouxeram evidências mais promissoras sobre os exercícios físicos. Eles constataram que pacientes submetidos a esse tipo de tratamento apresentaram efeitos mais satisfatórios na redução da DLC, com diminuição das limitações funcionais e maior aceitação, em comparação àqueles sem intervenção. A intensidade da dor foi avaliada pela Escala Visual Analógica, enquanto o Roland Morris Disability Questionnaire mediou as limitações funcionais.

Complementarmente, Li Ying *et al.* (2023) reforçam que a DLC é uma das principais causas de incapacidade global, com significativo impacto socioeconômico, e destacam o exercício como uma opção de tratamento de baixo custo e poucos riscos, trazendo benefícios variados e melhor qualidade de vida aos pacientes.

No entanto, nem todos os estudos corroboram esses achados. Ijzelenberg *et al.* (2023) observaram que o tratamento com exercícios reduziu a dor aguda não específica em apenas 1% em comparação ao grupo controle, com evidências limitadas de benefícios em curto prazo. Eles apontam que essa incerteza exige novas investigações. Em análise posterior, Ijzelenberg *et al.* (2024) compararam exercícios ao placebo e não encontraram efeitos significativos, com evidências igualmente restritas sobre a melhora da capacidade funcional em casos de dor inespecífica aguda, sem conclusões definitivas sobre a redução da DL em curto prazo.

Abordagens mais específicas também têm sido exploradas. Kaple *et al.* (2024) evidenciaram que exercícios de controle de movimento melhoraram a flexibilidade e a força da coluna lombar, promovendo alinhamento postural com orientações ergonômicas e restaurando a amplitude de movimento articular e a extensibilidade dos tecidos moles por meio de alongamentos direcionados. Esses exercícios aliviaram a dor e aumentaram a qualidade de vida. Da mesma forma, Peng *et al.* (2024) destacaram os exercícios aquáticos como uma abordagem eficaz a longo prazo para a DLC, com redução significativa da dor, melhora na qualidade do sono, funcionalidade e qualidade de vida.

#### 4. CONCLUSÃO

Pode-se concluir que existem diversas abordagens fisioterapêuticas no tratamento da DLC em idosos que são promissoras, porém os resultados variam dependendo do protocolo adotado e das características individuais de cada paciente. Pode-se afirmar que as intervenções baseadas em exercícios físicos, como alongamento, estabilização e exercícios aquáticos, proporcionam alívio significativo na DLC, especialmente em idosos. Tais tratamentos contribuem para a melhoria da flexibilidade, força muscular e mobilidade funcional, fatores que se tornam essenciais para a redução da incapacidade e o aumento da qualidade de vida dessa população. Além disso, a combinação de exercícios com orientações posturais e ergonômicas também se mostrou eficaz na promoção de uma postura adequada e na minimização da dor.

Porém é necessário destacar que o tratamento da DLC em idosos tem que ser cuidadosamente personalizado, pois apesar da fisioterapia ser uma alternativa de baixo custo e com poucos efeitos colaterais, a resposta ao tratamento pode ser limitada em casos de dor aguda ou em idosos com múltiplas comorbidades. Em suma, os resultados iniciais indicam que a fisioterapia, especialmente quando combinada com abordagens personalizadas, tem grande potencial para melhorar a dor e a funcionalidade em idosos com DLC, sendo um componente valioso no manejo dessa condição.

#### REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Matheus O. *et al.* The McKenzie method for (sub)acute non-specific low back pain. **Cochrane Database Syst Rev.** 2023;4(4):CD009711. DOI: [10.1002/14651858.CD009711.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD009711.pub2).
- CHEN, Ziyang. *et al.* The effects of myofascial release technique for patients with low back pain: A systematic review and meta-analysis. **Complementary Therapies in Medicine.** Volume 59, June 2021, 102737. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102737>.
- EBADI, Safoora. *et al.* Therapeutic ultrasound for chronic low back pain. **Cochrane Database Syst Rev.** 2020;7(7):CD009169. DOI: [10.1002/14651858.CD009169](https://doi.org/10.1002/14651858.CD009169).
- HAYDEN, Jill A. *et al.* Exercise therapy for chronic low back pain. **Cochrane Database Syst Rev.** 2021;9(9):CD009790. DOI: [10.1002/14651858.CD009790.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD009790.pub2).
- HAYDEN, Jill A. *et al.* Some types of exercise are more effective than others in people with chronic low back pain: a network meta-analysis. **Journal of Physiotherapy.** Volume 67, Issue 4, October 2021, Pages 252-262. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2021.09.004>.
- IJZELENBERG, Wilhelmina. *et al.* Exercise therapy for treatment of acute non-specific low back pain. **Cochrane Database Syst Rev.** 2023;8(8):CD009365. DOI: [10.1002/14651858.CD009365.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD009365.pub2).

IJZELENBERG, Wilhelmina. *et al.* Exercise Therapy for Treatment of Acute Non-specific Low Back Pain: A Cochrane Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation.** Volume 105, Issue 8p1571-1584 August 2024.

KAPLE, Nikita; PHANSOPKAR, Pratik; BOOB, Manali A. Therapeutic Effect of Movement Control Exercises Combined With Traditional Physiotherapeutic Rehabilitation in A Patient Suffering With Non-Specific Low Back Pain: A Case Report. **Cureus.** 2024;16(6):e61868. DOI: [10.7759/cureus.61868](https://doi.org/10.7759/cureus.61868).

KARLSSON, Marc. *et al.* Effects of exercise therapy in patients with acute low back pain: a systematic review of systematic reviews. **Syst Rev.** 2020;9(1):182. DOI: [10.1186/s13643-020-01412-8](https://doi.org/10.1186/s13643-020-01412-8).

LI, Ying. *et al.* Exercise intervention for patients with chronic low back pain: a systematic review and network meta-analysis. **Front Public Health.** 2023;11:1155225. DOI: [10.3389/fpubh.2023.1155225](https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1155225).

PENG, Meng-Si. **et al.** Efficacy of Therapeutic Aquatic Exercise vs Physical Therapy Modalities for Patients With Chronic Low Back Pain: A Randomized Clinical Trial. **JAMA Netw Open.** 2024 Mar 4;7(3):e249399. DOI: [10.1001/jamanetworkopen.2021.42069](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.42069).