

INTERVENÇÕES EFICAZES E PRÁTICAS ACONSELHADAS NA LOMBALGIA CRÔNICA: UMA SÍNTESE DE EVIDÊNCIAS RECENTES

Morone Pereira Rocha¹, Ellen Almeida do Nascimento¹, Renata Pessoa Portela².

¹Discente da Universidade do Estado do Pará– UEPA/Santarém Campus XII;

²Docente da Universidade do Estado do Pará– UEPA/Santarém Campus XII;

moronerocha15@gmail.com

INTRODUÇÃO: A lombalgia crônica é uma condição musculoesquelética comum que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, sendo uma das principais causas de incapacidade funcional. Diante da diversidade de tratamentos disponíveis, torna-se essencial identificar quais intervenções demonstram maior eficácia, baseadas em evidências científicas, e quais práticas devem ser evitadas por apresentarem baixo benefício ou riscos à saúde. **OBJETIVO:** Analisar as intervenções eficazes e identificar práticas desaconselhadas no tratamento da lombalgia crônica, com base em evidências recentes. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão da literatura, realizada nas bases de dados PubMed, PEDro e BVS, utilizando o operador booleano AND e descritores DECS lombalgia, terapia por exercício, fisioterapia em suas traduções para o inglês. Foram incluídos trabalhos gratuitos, completos e publicados nos anos de 2020 a 2025 nos idiomas português e inglês. A seleção ocorreu por meio da leitura de títulos, resumos e textos completos que abordassem aspectos relacionados às evidências no tratamento da lombalgia crônica, sendo excluídos trabalhos duplicados, com dados inconclusivos e revisões sistemáticas ou bibliográficas. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Foram encontrados 20 artigos, dos quais 5 atenderam aos critérios de inclusão. Os estudos observados constataram que os exercícios voltados ao fortalecimento muscular, à coordenação motora e ao controle postural demonstram eficácia no tratamento da lombalgia crônica, promovendo redução da dor e melhora da capacidade funcional. O programa de estabilização do core (CSE) evidenciou melhora significativa em propriocepção, equilíbrio, espessura muscular do transverso do abdome e lombar, além de maior redução da incapacidade funcional e do medo do movimento, quando comparado a exercícios de fortalecimento tradicionais, sem efeitos adversos significativos. Quanto à efetividade dos serviços de saúde, destaca-se a importância de uma abordagem alinhada ao modelo biopsicossocial, evitando restringir-se apenas ao alívio da dor. De forma complementar, recursos como a liberação miofascial associada à terapia capacitiva-resistiva (R-TECAR) também mostraram potencial na redução da dor e incapacidade, especialmente em casos de hipersensibilidade miofascial. Além disso, programas de exercícios aquáticos terapêuticos demonstraram superioridade sobre modalidades de fisioterapia passivas, proporcionando maiores reduções de incapacidade e dor com efeitos sustentados por até 12 meses. **CONCLUSÃO:** As evidências atuais indicam que intervenções ativas, como exercícios de fortalecimento muscular, coordenação motora, controle postural e estabilização do core (CSE), são eficazes no manejo da lombalgia crônica, promovendo melhora da dor, função e aspectos psicossociais. Técnicas complementares, como liberação miofascial associada à terapia capacitiva-resistiva, podem ser úteis em casos específicos, enquanto programas de exercícios aquáticos terapêuticos apresentam benefícios superiores a modalidades passivas, com efeitos duradouros. Ressalta-se a necessidade de abordagens integradas que considerem o modelo biopsicossocial para otimizar resultados e evitar tratamentos restritos ao alívio sintomático. Dessa forma, a adoção de práticas baseadas em evidências contribui para o aprimoramento da reabilitação e qualidade de vida dos pacientes com lombalgia crônica. **PALAVRAS-CHAVE:** Lombalgia; Terapia por Exercício; Fisioterapia.

ÁREA- TEMÁTICA: Reabilitação em Fisioterapia Traumato-Ortopédica.

REFERÊNCIAS:

HLAING, S. S. et al. Effects of core stabilization exercise and strengthening exercise on proprioception, balance, muscle thickness and pain related outcomes in patients with subacute nonspecific low back pain: a randomized controlled trial. *BMC Musculoskeletal Disorders*, v. 22, n. 1, p. 998, 2021. DOI: 10.1186/s12891-021-04858-6.

MERLO, J. K. et al. Effects of a mat Pilates exercise program associated with photobiomodulation therapy in patients with chronic nonspecific low back pain: A randomized, double-blind, sham-controlled trial. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, v. 12, n. 14, p. 1416, 2024. DOI: 10.3390/healthcare12141416.

NÖRNBERG, S. S. et al. Exercícios de controle motor e educação em dor em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica: ensaio clínico randomizado de viabilidade. *Brazilian Journal Of Pain*, v. 8, e20250020, 2025. DOI: 10.63231/2595-0118.20250002-pt.

PENG, M.-S. et al. Efficacy of therapeutic aquatic exercise vs physical therapy modalities for patients with chronic low back pain: A randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, v. 5, n. 1, e2142069, 2022. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2021.42069.

ZHAO, P. et al. Effectiveness of myofascial release combined with capacitive-resistive therapy in patients with chronic nonspecific low back pain: A randomized controlled trial. *Journal de La Societe Canadienne Pour Le Traitement de La Douleur [Pain Research & Management]*, v. 2025, n. 1, p. 9309502, 2025. DOI: 10.1155/prm/9309502.