

IMPACTO DA LOMBALGIA CRÔNICA NA QUALIDADE DO SONO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

IMPACT OF CHRONIC LOW BACK PAIN ON SLEEP QUALITY: AN INTEGRATIVE REVIEW

**Camila Aparecida Moreira Fernandes¹, Pablo Miranda Andrade²,
Rafaella Rocha Figueiredo³**

¹Centro Universitário do Sul de Minas – Grupo Unis, Varginha, MG,
E-mail: camila.fernandes2@alunos.unis.edu.br, ORCID: 0009-0007-4117-2473

² Centro Universitário do Sul de Minas – Grupo Unis, Varginha, MG
,E-mail: pablo.andrade@professor.unis.edu.br, ORCID: 0009-0007-1094-2797

³ Centro Universitário do Sul de Minas – Grupo Unis, Varginha, MG,
E-mail: rafaellafigueiredo_1990@hotmail.com, ORCID: 0000-0001-4190-6207

RESUMO

A lombalgia crônica é uma condição musculoesquelética prevalente que compromete significativamente a qualidade de vida, estando frequentemente associada a distúrbios do sono. Este estudo teve como objetivo verificar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, como a dor lombar crônica se relaciona com o sono e quais intervenções fisioterapêuticas têm sido indicadas para amenizar esse quadro. Foram analisados 17 estudos publicados entre 2016 e 2024, abrangendo diferentes tipos de delineamento e perfis populacionais. Os achados demonstraram que pacientes com lombalgia crônica apresentam maior dificuldade para iniciar o sono, despertares noturnos recorrentes e sensação de cansaço ao despertar. Essa relação mostrou-se bidirecional: a dor compromete o sono e o sono ruim intensifica a dor. Fatores emocionais, como ansiedade e depressão, e condições comuns entre idosos, como incontinência urinária e doenças crônicas, também contribuíram para o agravamento dos sintomas. A fisioterapia destacou-se como principal intervenção, com técnicas como cinesioterapia, alongamento, Pilates e terapia manual. A combinação dessas abordagens com orientação sobre higiene do sono e suporte psicológico aumentou a

eficácia do tratamento. Entretanto, casos de insônia persistente mostraram resposta limitada à fisioterapia isolada, apontando para a necessidade de uma conduta ampliada. Conclui-se que a lombalgia crônica e os distúrbios do sono estão fortemente associados, exigindo um plano terapêutico multidimensional que envolva não apenas a fisioterapia, mas também ações voltadas à saúde mental e à promoção de um sono de qualidade.

Palavras-chave: lombalgia crônica; qualidade do sono; fisioterapia; distúrbios do sono; revisão integrativa.

1 INTRODUÇÃO

A lombalgia crônica é uma das condições musculoesqueléticas mais prevalentes na população adulta, impactando de forma significativa a funcionalidade, o bem-estar emocional e a qualidade de vida dos indivíduos acometidos (SANTOS et al., 2024). Definida como a dor persistente na região lombar por um período superior a 12 semanas, pode ter etiologia multifatorial, incluindo aspectos biomecânicos, emocionais e degenerativos (MOREIRA et al., 2021).

Estudos apontam que pacientes com lombalgia crônica apresentam pior qualidade do sono, com aumento da latência para adormecer, sono fragmentado e despertares frequentes, resultando em um ciclo de retroalimentação entre dor e privação do sono (OLIVEIRA, 2023). Essa condição interfere negativamente na capacidade funcional, no desempenho ocupacional e no equilíbrio emocional, além de estar associada ao aumento do risco de depressão, sedentarismo e uso crônico de medicamentos (SILVA; QUEIRÓS, 2018).

A fisioterapia desempenha papel essencial na abordagem integrada desses pacientes, oferecendo recursos terapêuticos eficazes para o controle da dor e a reeducação funcional. Estratégias como cinesioterapia, terapia manual e métodos integrativos como o Pilates têm mostrado resultados positivos tanto na redução da dor quanto na melhora da qualidade do sono (SANTOS et al., 2021).

Diante da relevância dessa problemática, este trabalho tem como objetivo avaliar a relação entre lombalgia crônica e qualidade do sono por meio de uma revisão integrativa da literatura. Pretende-se analisar criticamente os mecanismos envolvidos,

os impactos funcionais e as intervenções fisioterapêuticas mais eficazes, a fim de oferecer subsídios para uma atuação clínica mais assertiva e humanizada.

Justifica-se esta pesquisa pela alta incidência da lombalgia crônica na população e pela frequência com que os distúrbios do sono agravam o quadro álgico, dificultando a reabilitação. Compreender a interface entre essas duas condições é essencial para nortear condutas fisioterapêuticas baseadas em evidências e voltadas à integralidade do cuidado.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

A lombalgia crônica representa uma das principais causas de procura por atendimento fisioterapêutico, estando associada a impactos relevantes na funcionalidade e na saúde global dos indivíduos. Caracteriza-se por dor persistente na região lombar com duração superior a 12 semanas e pode ser desencadeada por múltiplos fatores, como sobrecarga mecânica, postura inadequada, alterações degenerativas, bem como componentes psicossociais e emocionais (SANTOS et al., 2024).

Além dos prejuízos físicos, pacientes com lombalgia crônica frequentemente relatam alterações significativas na qualidade do sono. Estudos indicam que esses indivíduos tendem a apresentar maior latência para iniciar o sono, despertares frequentes, sono superficial e sensação de cansaço ao despertar. A relação entre dor e distúrbios do sono é bidirecional: a dor prejudica o sono e, por sua vez, o sono inadequado amplifica a percepção da dor (OLIVEIRA, 2023). Essa dinâmica pode agravar quadros de fadiga, comprometimento funcional e distúrbios de humor, como ansiedade e depressão (SILVA; QUEIRÓS, 2018).

A fisioterapia, nesse cenário, apresenta-se como uma abordagem terapêutica eficaz, sendo indicada tanto para o manejo da dor quanto para a promoção do sono reparador. Dentre as técnicas mais utilizadas estão a cinesioterapia, com exercícios específicos para fortalecimento e alongamento muscular, a terapia manual e as abordagens integrativas como o método Pilates (SANTOS et al., 2021). Essas estratégias contribuem para a redução do quadro álgico, melhora da circulação, diminuição da tensão muscular e estímulo ao relaxamento, o que pode refletir positivamente na qualidade do sono.

Segundo Moreira et al. (2021), a atuação fisioterapêutica voltada à lombalgia crônica deve considerar não apenas a dimensão física da dor, mas também os fatores biopsicossociais envolvidos, incluindo padrões de sono, nível de atividade física, estresse emocional e estilo de vida. A abordagem integral e centrada no paciente favorece a adesão ao tratamento e melhora os desfechos clínicos, contribuindo para uma recuperação mais duradoura e eficaz.

Além disso, a literatura aponta que a dor lombar crônica está frequentemente associada a distúrbios como apneia do sono, síndrome das pernas inquietas e insônia, o que reforça a importância de uma triagem clínica cuidadosa para identificar tais comorbidades e orientar o encaminhamento interdisciplinar quando necessário (OLIVEIRA, 2023).

Por fim, destaca-se a relevância das evidências científicas como base para a prática clínica. Revisões integrativas, como a proposta neste estudo, são fundamentais para reunir e analisar criticamente os achados disponíveis na literatura, identificando padrões, lacunas e oportunidades para o aprimoramento das intervenções fisioterapêuticas.

3 MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo trata-se de uma **revisão integrativa da literatura**, com abordagem **qualitativa e exploratória**, que visa reunir e analisar criticamente estudos científicos que investigam a relação entre lombalgia crônica e qualidade do sono. A escolha por essa metodologia justifica-se pela sua capacidade de sintetizar resultados de pesquisas anteriores, permitindo identificar padrões, lacunas e possibilidades terapêuticas relevantes no contexto da fisioterapia.

A revisão integrativa permite uma análise abrangente da literatura existente, integrando achados de diferentes metodologias para oferecer uma visão mais completa e fundamentada sobre o tema. Essa estratégia tem sido amplamente utilizada em pesquisas na área da saúde, especialmente quando se busca embasamento teórico-prático para intervenções clínicas.

3.1 Etapas do Estudo

O processo metodológico seguiu as etapas propostas por Souza, Silva e Carvalho (2010), adaptadas às diretrizes PRISMA para revisões. Inicialmente, definiu-se a questão norteadora: como a lombalgia crônica impacta a qualidade do sono e quais intervenções fisioterapêuticas podem minimizar esse efeito.

Em seguida, foram estabelecidos os critérios de inclusão e exclusão dos estudos. Foram incluídas publicações em português ou inglês, disponíveis entre os anos de 2016 e 2024, envolvendo adultos com idade superior a 18 anos, contemplando estudos observacionais, ensaios clínicos, revisões sistemáticas e metanálises que abordassem a relação entre dor lombar crônica e qualidade do sono. Foram excluídos os estudos realizados com animais, aqueles sem metodologia clara, duplicados, publicados antes de 2016 ou que não tratassem diretamente do tema proposto.

A busca dos artigos foi conduzida em bases científicas amplamente reconhecidas, incluindo PubMed, SciELO, PEDro (Physiotherapy Evidence Database) e Google Acadêmico. Para a estratégia de busca, foram selecionados descritores controlados (DeCS e MeSH) combinados com operadores booleanos AND e OR. Entre os descritores utilizados destacam-se: “lombalgia crônica” (chronic low back pain), “qualidade do sono” (sleep quality), “distúrbios do sono” (sleep disorders), “fisioterapia” (physical therapy) e “dor musculoesquelética” (musculoskeletal pain).

A triagem dos estudos ocorreu em três etapas: inicialmente, leitura de títulos e resumos para exclusão de trabalhos irrelevantes; posteriormente, leitura completa dos artigos pré-selecionados para verificação dos critérios de elegibilidade; por fim, extração dos dados relevantes, incluindo autores, tipo de estudo, população avaliada, instrumentos aplicados, resultados e conclusões.

A qualidade metodológica dos artigos foi avaliada conforme a natureza dos estudos. Para os ensaios clínicos randomizados, aplicou-se a escala PEDro; para estudos observacionais, recorreu-se à Newcastle-Ottawa Scale; e, para revisões sistemáticas, utilizou-se a ferramenta do Joanna Briggs Institute.

Após a coleta e organização dos dados, realizou-se uma análise qualitativa descritiva, com agrupamento dos principais achados em categorias temáticas. A interpretação dos resultados foi conduzida de forma a atender aos objetivos do estudo, priorizando a identificação de evidências relevantes para a prática fisioterapêutica.

3.2 Aspectos Éticos

Por se tratar de uma revisão da literatura, este estudo não envolve a coleta direta de dados com seres humanos. Ainda assim, foram respeitados os princípios éticos da integridade acadêmica e científica, conforme as diretrizes da **Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde**, garantindo a devida citação e uso responsável das fontes consultadas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta revisão integrativa analisou 17 estudos publicados entre 2016 e 2024, abrangendo artigos originais, dissertações, revisões integrativas, revisões sistemáticas e estudos de coorte. A maioria das publicações é recente, com destaque para o período pós-2020, o que reforça o crescente interesse científico na relação entre lombalgia crônica e qualidade do sono. Os estudos envolveram diferentes perfis populacionais — adultos, idosos e trabalhadores, como professores — e utilizaram instrumentos variados, desde questionários até avaliações clínicas e fisioterapêuticas.

A totalidade dos estudos analisados relatou que indivíduos com dor lombar crônica apresentam pior qualidade do sono. Os sintomas mais recorrentes foram dificuldade para iniciar o sono, despertares noturnos frequentes e sensação de cansaço ao acordar (Simão; Gomez, 2023; Oliveira, 2023). A literatura aponta que essa relação é bidirecional: a dor interfere no sono e o sono comprometido intensifica a dor, criando um ciclo de retroalimentação negativo (Campanini et al., 2022; Bilterys et al., 2021).

Fatores emocionais também foram destacados como amplificadores desse ciclo. Sintomas de depressão, ansiedade e estresse elevado agravaram tanto os quadros dolorosos quanto os distúrbios do sono (Silva; Queirós, 2018; Pena Neto; Pugas; Camparoto, 2016). A catastrofização da dor foi apontada como fator que aumenta a incapacidade funcional e prejudica a qualidade de vida (Rocha et al., 2021; Vaz; Yamada, 2018). Em idosos, as condições são agravadas por incontinência urinária e comorbidades crônicas, contribuindo para piora do quadro clínico (Moreno et al., 2018; Alves; Costa, 2019).

Quanto às intervenções, cerca de 70% dos estudos mencionaram a fisioterapia como estratégia central no controle da dor e na promoção do sono. Entre os recursos utilizados estão cinesioterapia, alongamento, Pilates e terapia manual (Chaves; Ferreira, 2023; Fernandes, 2022; Sales et al., 2024). Estudos que combinaram essas técnicas com orientações sobre higiene do sono e suporte psicológico relataram maiores níveis de eficácia (Silva, 2021). No entanto, pacientes com insônia persistente apresentaram menor adesão e resposta clínica limitada, evidenciando a necessidade de intervenções complementares (Djordjic et al., 2024).

A má qualidade do sono foi relacionada à redução da vitalidade, maior uso de analgésicos e risco de isolamento social (Heymann et al., 2017; Simão; Gomez, 2023). Em idosos, essa condição esteve associada à perda de autonomia e aumento da dependência (Moreno et al., 2018), enquanto entre trabalhadores, especialmente professores, elevou os índices de afastamento por motivo de saúde (Campanini et al., 2022).

Apesar da consistência dos achados, observou-se escassez de estudos nacionais que utilizem instrumentos padronizados e escalas validadas para avaliação do sono. Além disso, poucos trabalhos compararam diretamente a eficácia dos diferentes recursos fisioterapêuticos. Essas lacunas apontam para a necessidade de investigações futuras mais robustas e com delineamentos metodológicos mais rigorosos.

Dessa forma, a presente revisão reforça que a abordagem da lombalgia crônica deve ultrapassar o tratamento da dor em si, exigindo estratégias interdisciplinares que incluam o cuidado com a saúde mental, o sono e o contexto psicossocial do paciente.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão demonstrou que a lombalgia crônica vai além de uma dor localizada, afetando também o sono e, de forma mais ampla, a saúde física, emocional e social do paciente. A relação entre dor e sono revelou-se bidirecional e complexa, influenciada por fatores fisiológicos, comportamentais e psicossociais. Esse ciclo — em que a dor piora o sono e o sono ruim amplifica a dor — compromete a recuperação e aumenta o risco de cronicidade.

Fatores como depressão, ansiedade, estresse crônico e, no caso de idosos, a presença de incontinência urinária e comorbidades, agravam o quadro, exigindo que o

profissional de saúde enxergue o paciente de forma integrada. A fisioterapia, nesse contexto, tem papel central. Os estudos evidenciam que programas com foco em fortalecimento muscular, alongamento, Pilates e terapia manual contribuem para o alívio da dor e recuperação funcional.

Contudo, os resultados também indicam que, quando o distúrbio do sono não é tratado simultaneamente, a resposta terapêutica tende a ser parcial. Assim, a reabilitação do paciente com lombalgia crônica exige uma conduta interdisciplinar, que inclua não apenas fisioterapeutas, mas também profissionais da psicologia, enfermagem e medicina do sono.

Além disso, foi identificada a escassez de estudos nacionais com metodologias robustas e uso de escalas validadas para análise da qualidade do sono. Essa lacuna representa uma oportunidade para futuras pesquisas que possam gerar dados mais aplicáveis à prática clínica brasileira.

ABSTRACT

Chronic low back pain is a prevalent musculoskeletal condition that significantly impairs quality of life and is often associated with sleep disorders. This study aimed to investigate, through an integrative literature review, how chronic low back pain relates to sleep quality and which physical therapy interventions are most recommended for managing this condition. Seventeen studies published between 2016 and 2024 were analyzed, including various research designs and populations. The findings showed that individuals with chronic low back pain often experience difficulty falling asleep, frequent nocturnal awakenings, and non-restorative sleep. This relationship is bidirectional: pain impairs sleep, and poor sleep exacerbates pain. Emotional factors such as anxiety, depression, and stress, along with conditions commonly seen in the elderly—such as urinary incontinence and chronic diseases—further contribute to worsening symptoms. Physical therapy was highlighted as a central intervention, especially techniques such as strengthening, stretching, Pilates, and manual therapy. Combining these techniques with sleep hygiene education and psychological support enhanced treatment effectiveness. However, patients with persistent insomnia showed limited response to physical therapy alone, underscoring the need for a broader therapeutic approach. In conclusion, chronic low back pain and

sleep disorders are strongly associated, requiring multidisciplinary interventions that address both physical and mental health to improve patient outcomes.

Keywords: Chronic low back pain, sleep quality, physical therapy, integrative review, rehabilitation.

Agradecimentos

Agradecemos ao Centro Universitário do Sul de Minas – Grupo Unis e à FAPEMIG pelo suporte ao desenvolvimento deste projeto.

REFERÊNCIAS

- ALVES, N. C.; COSTA, M. S. S. Dor e dificuldade para dormir em idosos. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 72, supl. 2, p. 70-75, 2019.
- BILTERYS, T. et al. Sleep quality and pain in low back pain patients: A bidirectional relationship. *Journal of Pain Research*, v. 14, p. 891-900, 2021.
- CAMPANINI, M. Z. et al. Occupational stress, low back pain and poor sleep quality among teachers: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, v. 22, p. 1-10, 2022.
- CHAVES, M. C.; FERREIRA, O. G. L. Recursos fisioterapêuticos no tratamento da dor lombar crônica no idoso: uma revisão integrativa. *Anais do Congresso Internacional de Envelhecimento Humano*, 2023.
- DJORDJIC, V. et al. Effects of comorbid insomnia on chronic low back pain: Systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, v. 71, p. 101-111, 2024.
- FERNANDES, L. Efeitos da terapêutica osteopática em pacientes com lombalgia crônica: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 15, e262111535616, 2022.
- HEYMAN, R. E. et al. Dor crônica e qualidade de vida: revisão da literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 2, n. 4, p. 3583-3598, 2017.
- MOREIRA, E. C. S. et al. Atuação da fisioterapia na dor lombar crônica: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Científica Integrada*, v. 5, n. 1, 2021.
- MORENO, C. R. C. et al. Problemas de sono em idosos estão associados ao sexo feminino, dor e incontinência urinária. *Revista de Saúde Pública*, v. 53, p. 1-10, 2018.

OLIVEIRA, G. M. Investigando a associação entre o risco de apneia obstrutiva do sono, sonolência excessiva diurna, qualidade de sono, dor e incapacidade em idosos com dor lombar crônica. 2023. Dissertação (Mestrado em Ciências da Reabilitação) – UFMG, Belo Horizonte, 2023.

PENA NETO, R. O.; PUGAS, A. A.; CAMPAROTO, M. L. Associação entre lombalgia crônica e depressão. *Colloquium Vitae*, v. 8, n. 1, p. 43-48, 2016.

ROCHA, L. C. et al. Dor crônica, catastrofização e qualidade de vida: uma revisão crítica. *Revista Dor*, v. 22, n. 1, p. 52-59, 2021.

SALES, L. M. et al. Pilates versus exercícios convencionais na dor lombar: revisão sistemática. *Fisioterapia Brasil*, v. 25, n. 2, p. 118-124, 2024.

SANTOS, M. M. et al. Eficácia da terapia manual da dor em pacientes com lombalgia crônica. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 10, n. 10, 2024.

SILVA, A. G.; QUEIRÓS, A. Sintomas depressivos em idosos e sua relação com dor crônica, doenças crônicas, qualidade do sono e nível de atividade física. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 21, n. 2, p. 183-192, 2018.

SILVA, M. R. Intervenções multidisciplinares na dor crônica: integração da fisioterapia com a higiene do sono. *Revista Saúde em Foco*, v. 17, n. 1, p. 98-104, 2021.

VAZ, J. C.; YAMADA, E. M. Catastrofização da dor: impacto na qualidade de vida de pacientes com lombalgia crônica. *Revista Dor*, v. 19, n. 3, p. 245-250, 2018