PROGRAMA DE EXERCÍCIOS MULTICOMPONENTE PARA MANEJO DA DOR LOMBAR EM PESSOAS IDOSAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM CONTEXTO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Régis Moreno Moraes Severino[1], Nicole Luisa Kreusch Melo[2], Nayara Nunes Tagliari[2], Manoela Nascimento Gomes Santos[2] Raciele Ivandra Guarda Korelo[2], Natália Boneti Moreira[2]

[1]Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil (regismorenobr3@gmail.com)
[2]Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil

Resumo: A dor lombar crônica impacta a funcionalidade e a qualidade de vida de idosos. Este estudo objetivou relatar a experiência de uma intervenção fisioterapêutica coletiva com exercícios multicomponentes para o manejo da dor lombar em mulheres idosas, realizada em um projeto de extensão universitária. Trata-se de um relato de experiência descritivo e intervencional. Observou-se melhora subjetiva da mobilidade, do bem-estar e da interação social, sugerindo benefícios funcionais e biopsicossociais da abordagem.

Palavras-chave: Saúde Coletiva; Multicomponente; Lombalgia; Movimento; Extensão.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional observado nas últimas décadas tem sido acompanhado pelo aumento da prevalência de condições crônicas e musculoesqueléticas, entre elas a dor lombar, uma das queixas mais frequentes entre as pessoas idosas (Moura, 2021). Embora frequentemente associada ao avanço da idade, a dor lombar não deve ser compreendida como consequência natural do envelhecimento, mas sim como uma experiência complexa, influenciada por fatores biológicos, emocionais, cognitivos e sociais. Seus impactos incluem a redução da mobilidade, do condicionamento físico, da capacidade funcional e da participação social, tornando a intervenção precoce fundamental para a promoção do envelhecimento ativo e a manutenção da independência (Moura, 2021).

Nesse contexto, programas multicomponentes apresentam potencial para integrar diferentes capacidades físicas e aspectos do cuidado, combinando exercícios de fortalecimento muscular, mobilidade, equilíbrio, flexibilidade e educação em saúde (Carvalho, 2022). Quando realizados em grupo, esses programas favorecem ainda maior adesão terapêutica, ampliação do suporte social e fortalecimento do protagonismo do indivíduo no cuidado à própria saúde (Carvalho, 2022).

Nessa conjuntura, a realização de exercícios em grupo tem se mostrado uma estratégia relevante no manejo da dor lombar, apresentando resultados semelhantes aos atendimentos individuais em relação à redução da dor e incapacidade, sem diferenças clinicamente relevantes entre as abordagens (O'Keeffe et al., 2017). Nesse contexto, as intervenções em grupo podem representar uma alternativa vantajosa, especialmente por favorecerem maior motivação, interação social e potencial redução de custos em saúde, aspectos importantes para a adesão e continuidade do tratamento em pessoas idosas (Lemieux et al., 2020).

Assim, o Programa QI – Qualidade e Imersão no Mercado de Trabalho, projeto de extensão da Universidade Federal do Paraná (UFPR), insere-se nessa perspectiva ao promover a aproximação entre universidade e comunidade por meio de vivências práticas supervisionadas. No projeto, os estudantes participam de diferentes etapas do cuidado fisioterapêutico — avaliação, elaboração do plano terapêutico, acompanhamento clínico e reavaliação — desenvolvendo competências de raciocínio clínico, tomada de decisão e atenção centrada no paciente sob uma perspectiva integrada e biopsicossocial. Como parte das ações da vertente de saúde coletiva do programa, foram estruturadas intervenções baseadas nas demandas identificadas junto à comunidade, incluindo sessões semanais de exercícios multicomponentes direcionados ao manejo da dor lombar em pessoas idosas.

Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo relatar a experiência de uma intervenção fisioterapêutica coletiva com exercícios multicomponentes direcionada a mulheres idosas com queixas lombares, realizada no contexto de um projeto de extensão universitária, discutindo suas contribuições para promoção da funcionalidade e do cuidado em saúde.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como um relato de experiência, de caráter descritivo e intervencional. Para seleção das participantes, foi elaborado um formulário de triagem, com o objetivo de identificar perfis compatíveis com a proposta do projeto. Adicionalmente, foram convidadas mães dos atletas de bocha adaptada praticantes no Departamento de Práticas em Fisioterapia da UFPR (DPRF-UFPR), visto que a dor lombar crônica era uma queixa frequente nesse grupo e havia interesse em participar de atendimentos fisioterapêuticos.

No dia 17 de abril de 2026, compareceram três participantes do sexo feminino, com idade acima de 60 anos, todas com queixa de dor lombar crônica. As atividades foram realizadas em grupo, no DPRF-UFPR, com duração de aproximadamente 40 minutos. Os atendimentos foram supervisionados pelo fisioterapeuta responsável e acompanhados por quatro participantes do projeto de extensão, responsáveis pelo registro das informações, supervisão das adaptações necessárias e correções durante a execução, visando prevenir lesões, evitar agravamento dos sintomas e potencializar os efeitos terapêuticos.

O atendimento foi estruturado em três fases: aquecimento, exercícios de mobilidade e alongamento, e volta à calma. Os exercícios foram planejados de forma adaptável, priorizando os principais movimentos da coluna lombar, com adequações conforme as necessidades individuais e minimização de riscos para o público com lombalgia.

Na fase de aquecimento, foi realizada uma dinâmica em grupo com passagem de bola, na qual as participantes adicionavam novos movimentos a cada rodada, promovendo interação social, coordenação motora, equilíbrio, memória e mobilidade da coluna de forma lúdica.

Na fase de mobilidade, foram realizados exercícios dois exercícios principais. O primeiro consistiu em movimentos de extensão de coluna em posição ortostática com auxílio de um bastão, em fila, associados à passagem do objeto entre as participantes. O segundo foi realizado em círculo, com as participantes sentadas, envolvendo inclinações laterais do tronco durante a passagem do bastão, além de mudanças no sentido da atividade para estimular atenção e coordenação motora. Estava prevista ainda a realização de exercícios em quatro apoios, incluindo movimentos alternados de flexão e extensão da coluna e rotações torácicas; no entanto, observou-se baixa adaptação das participantes a essa posição, com relatos de sobrecarga nos joelhos e presença de compensações durante a execução. Diante disso, os exercícios em quatro apoios foram descontinuados e esse aspecto foi considerado no planejamento de intervenções futuras.

Na fase de alongamento, as participantes foram orientadas a manter respiração lenta e controlada durante toda a prática, respeitando os limites individuais e relatando qualquer dor além da sensação de alongamento, com possibilidade de interrupção a qualquer momento. Foram realizados os seguintes alongamentos, todos em decúbito dorsal: rotação de tronco com joelhos flexionados e pés apoiados no solo, com direcionamento alternado dos joelhos para cada lado; flexão unilateral de quadril com aproximação do joelho ao tórax, com a perna contralateral estendida; ponte, extensão de coluna e alongamento de isquiotibiais; flexão da coluna em posição semelhante à postura da criança adaptada; rotação lombar com um joelho flexionado direcionado ao lado oposto do corpo; e flexão bilateral de quadris e joelhos com abraço dos joelhos em direção ao tórax. As participantes permaneceram sob observação contínua para identificação de compensações ou limitações durante toda a fase.

Na volta à calma, as participantes retornaram gradualmente à posição sentada, realizando exercícios leves de mobilidade cervical e respiração guiada para promover relaxamento. Ao término, foram questionadas sobre a satisfação com a sessão e sobre a presença de melhora ou piora da dor durante algum exercício específico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados observados foram de natureza descritiva, baseados na observação clínica da equipe e nos relatos das participantes ao término da sessão, tendo em vista o caráter de relato de experiência do estudo e a ausência de instrumentos de medida aplicados antes e após a intervenção.

Em relação aos aspectos físicos, as participantes completaram a sessão sem relatos de dor durante ou após os exercícios, e foi observada melhora subjetiva da mobilidade ao longo da prática. A alternância entre exercícios nas posições sentada e ortostática permitiu trabalhar mobilidade, alongamento e equilíbrio de forma integrada, contemplando múltiplas capacidades físicas em uma única sessão — característica central dos programas multicomponentes (Chavane et al., 2024).

Quanto aos aspectos biopsicossociais, os exercícios realizados em grupo promoveram sensação de leveza e descontração, sendo descritos pelas participantes como um momento prazeroso. Esse achado é consistente com evidências que apontam os programas em grupo como estratégia eficaz para ampliação do suporte social, melhora do bem-estar e fortalecimento do protagonismo do indivíduo no

cuidado à própria saúde (Carvalho, 2022), reforçando a relevância da abordagem biopsicossocial na Fisioterapia em saúde coletiva. Esse tipo de programa evita o distanciamento das interações com amigos por parte da pessoa idosa (Menezes, et al. 2020). Além disso, é visto que o ambiente de exercícios em grupo é benéfico não só fisicamente, mas proporciona melhor socialização e reduz o risco de agravos psicológicos (Gomes Júnior et al. 2015). Ou seja, um programa como esse auxilia na liberdade de locomoção, interação social e lazer e quando realizado em grupos é um espaço de promoção do papel social do idoso, sendo muito benéfico (Camboim et al., 2017).

Ao término do atendimento, as participantes demonstraram interesse em receber orientações domiciliares para continuidade dos exercícios de forma individual, o que indica engajamento com o processo terapêutico e potencial de adesão a longo prazo — aspecto relevante no manejo da dor lombar crônica, condição que exige continuidade do cuidado (Moura, 2021).

A principal dificuldade observada foi a baixa adesão relacionada à disponibilidade de horário das participantes, compromissos e obrigações familiares, o que limitou o número de participantes presentes na sessão relatada. Diante disso, seriam necessárias estratégias como flexibilização de horários e diversificação dos canais de convite à participação (Eiras et al., 2010). Além disso, pode-se dizer que o não engajamento de idosas ao tratamento está associado a diversos fatores como nível socioeconômico, percepção de saúde, qualidade do sono, quantidade de medicamentos, declínio cognitivo, entre outros, muitos destes funcionando como barreiras para a adesão do programa de saúde coletiva para pessoas idosas e devem ser considerados no planejamento de intervenções futuras (Ribeiro et al., 2015).

Por fim, ressalta-se que os resultados descritos se referem a uma sessão com três participantes, o que representa uma limitação importante do estudo. A realização de intervenções com maior número de sessões, amostra ampliada e aplicação sistemática de instrumentos validados de avaliação da dor e funcionalidade seria necessária para mensurar com maior precisão os efeitos do programa proposto.

CONCLUSÃO

Os achados deste relato de experiência sugerem que uma intervenção fisioterapêutica coletiva com exercícios multicomponentes direcionados à lombar pode contribuir positivamente para a percepção de bem-estar, a melhora subjetiva da mobilidade e o engajamento das participantes com a continuidade do cuidado. A realização das atividades em grupo favoreceu a interação social e momentos de descontração, reforçando a relevância da abordagem biopsicossocial no contexto da saúde coletiva.

No entanto, os resultados são limitados pelo caráter de sessão única e pela amostra reduzida de três participantes, não sendo possível estabelecer conclusões sobre a eficácia do programa a longo prazo. A dificuldade de adesão relacionada à disponibilidade de horário das participantes evidencia a necessidade de estratégias de planejamento que favoreçam a continuidade das ações e ampliem o acesso da comunidade às práticas fisioterapêuticas coletivas. Estudos com maior número de sessões, amostra ampliada e uso sistemático de instrumentos validados são necessários para mensurar com maior precisão os efeitos do programa proposto.

No âmbito do Programa QI, a experiência reforçou a extensão universitária como estratégia relevante de integração entre universidade e comunidade, contribuindo para a formação acadêmica dos estudantes por meio do desenvolvimento de competências práticas em avaliação, planejamento terapêutico e atenção centrada no indivíduo.

AGRADECIMENTOS

A UFPR, campus Botânico, aos integrantes do Projeto de Extensão QI - Qualidade e Imersão no Mercado de Trabalho -, bem como à coordenadora do Projeto Profa. Dra. Natália Bonetti Moreira, que nos incentiva no processo de aprendizado. Além da Profa. Dra. Raciele Ivandra Guarda Korelo, anteriormente coordenadora do Projeto. Ainda, agradecimento aos familiares pelo apoio e incentivo e a todas às pacientes envolvidas.

REFERÊNCIAS

Carvalho A. B. T.; dos Santos M. L.; Bezerra E. de S. Idosos Institucionalizados: Aplicação do treinamento multicomponente. (Barbara Luzia Sartor Bonfim). Brazilian Journals Publicações de Periódicos e Editora. ResearchGate, 2022.

Camboim, F. E. F.; et al. Benefícios da Atividade Física na Terceira Idade para a Qualidade de Vida. Revista de Enfermagem UFPE on-line. v. 11. n. 6. p. 2415-2422. 2017.

Chavane, F. S.; et al. Ensaio teórico sobre o contributo de exercícios multicomponentes em idosos de Moçambique. Motrivivencia Revista de Educação Física, Esporte e Lazer. v. 36. n. 67. p. 01-17. 2024.

Eiras, S. B.; da Silva, W. H. A.; de Souza, D. L.; Vendruscolo, R. Fatores de adesão e manutenção da prática de atividade física por parte de idosos. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. v. 31. n. 2. p. 75-89. 2010.

Gomes Júnior, V. F. F.; et al. Compreensão de Idosos sobre os Benefícios da Atividade

Física. Revista Brasileira de Ciências da Saúde. v. 19. n. 3. p.193-198. 2015.

Lemieux J, Abdollah V, Powelske B, Kawchuk G. Comparing the effectiveness of group-based exercise to other non-pharmacological interventions for chronic low back pain: A systematic review. PLoS One, 15, e0244588, 2020.

Menezes, G. R. S.; da Silva, A. S.; Silvério, L.C.; de Medeiros, A. C. T. Impacto da atividade física na qualidade de vida de idosos: uma revisão integrativa. Brazilian Journal of health Review. v. 3. n. 2. p. 2490-2498.

Moura, P. A. Dor lombar em idosos na cidade de São Paulo: um estudo de prevalência e suas implicações na capacidade funcional. Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, 2021.

O'Keeffe M, Hayes A, McCreesh K, Purtill H, O'Sullivan K. Are group-based and individual physiotherapy exercise programmes equally effective for musculoskeletal conditions? A systematic review and meta-analysis. British Journal of Sports Medicine, 51, 126-132, 2017.

Ribeiro, R. M.; et al. Barreiras no engajamento de idosos em serviços públicos de promoção de atividade física. Ciência & Saúde Coletiva. v. 20. n. 30. p. 739-749. 2015.