BOCA
BOLETIM DE CONJUNTURA

ABORDAGENS FISIOTERAPÊUTICAS NO MANEJO DA LOMBALGIA CRÔNICA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

PHYSIOTHERAPEUTIC APPROACHES IN THE MANAGEMENT OF CHRONIC LOW BACK PAIN: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW

ENFOQUES FISIOTERAPÉUTICOS EN EL MANEJO DEL DOLOR LUMBAR CRÓNICO: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

https://doi.org/10.56238/bocav25n80-002

Data de submissão: 25/05/2026 **Data de publicação:** 09/07/2026

Endrik Moura Souza
Instituição: Centro Universitário Mário Pontes Jucá (UMJ)
E-mail: endrik_ms2005@hotmail.com

Viviane Madeiro da Conceição Santos
Instituição: Centro Universitário Mário Pontes Jucá (UMJ)
E-mail: Vivianemadeiro118@gmail.com

RESUMO

A lombalgia crônica representa uma condição clínica de alta prevalência que compromete severamente a funcionalidade e a qualidade de vida dos indivíduos. Este estudo objetiva analisar, através de revisão bibliográfica, as principais estratégias fisioterapêuticas empregadas no tratamento desta patologia, destacando a transição de modelos passivos para intervenções ativas. A análise demonstra que a cinesioterapia, quando associada à educação em dor e ao controle motor, apresenta resultados superiores na remissão de sintomas a longo prazo. Conclui-se que a personalização do plano de cuidados, fundamentada em evidências, é indispensável para o sucesso da reabilitação funcional.

Palavras-chave: Lombalgia Crônica. Fisioterapia. Cinesioterapia. Reabilitação.

ABSTRACT

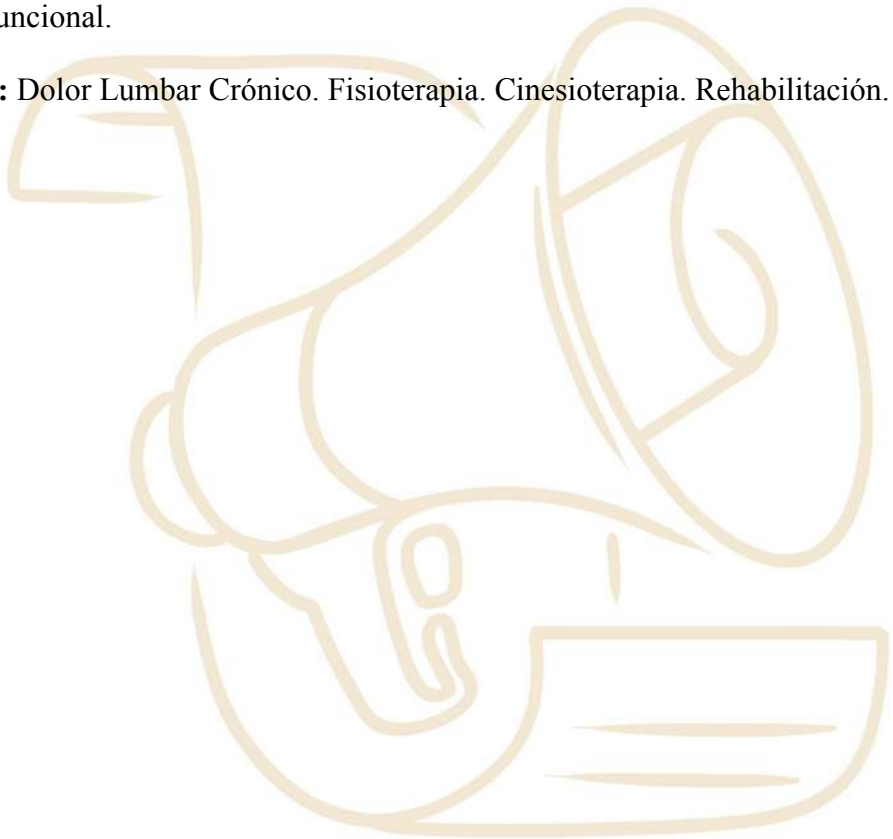
Chronic low back pain represents a highly prevalent clinical condition that severely compromises individual functionality and quality of life. This study aims to analyze, through a bibliographic review, the main physiotherapeutic strategies employed in the treatment of this pathology, highlighting the transition from passive models to active interventions. The analysis demonstrates that kinesiotherapy, when associated with pain education and motor control, presents superior results in long-term symptom remission. It is concluded that the personalization of the care plan, based on evidence, is essential for the success of functional rehabilitation.

Keywords: Chronic Low Back Pain. Physical Therapy. Kinesiotherapy. Rehabilitation.

RESUMEN

El dolor lumbar crónico representa una condición clínica de alta prevalencia que compromete severamente la funcionalidad y la calidad de vida de los individuos. Este estudio tiene como objetivo analizar, a través de una revisión bibliográfica, las principales estrategias fisioterapéuticas utilizadas en el tratamiento de esta patología, destacando la transición de modelos pasivos a intervenciones activas. El análisis demuestra que la cinesioterapia, cuando se asocia con la educación del dolor y el control motor, presenta resultados superiores en la remisión de síntomas a largo plazo. Se concluye que la personalización del plan de cuidados, basada en evidencias, es indispensable para el éxito de la rehabilitación funcional.

Palabras clave: Dolor Lumbar Crónico. Fisioterapia. Cinesioterapia. Rehabilitación.



1 INTRODUÇÃO

A lombalgia crônica consolidou-se como um dos principais problemas de saúde pública da atualidade, caracterizando-se por uma dor persistente na região lombar que ultrapassa o período de doze semanas e limita severamente a funcionalidade humana. Este quadro clínico impacta diretamente a população em idade produtiva, gerando custos elevados para os sistemas de saúde e um aumento expressivo no absenteísmo laboral. Autores como Alvares *et al.* (2009) apontam que a complexidade da condição deriva da interação multifatorial entre desequilíbrios biomecânicos e aspectos psicossociais, os quais exigem uma intervenção clínica estruturada. Deste modo, o presente trabalho busca investigar as abordagens terapêuticas mais eficazes, focando na transição indispensável entre a aplicação de recursos paliativos e a implementação de programas de exercícios ativos.

O objetivo fundamental deste estudo consiste em analisar criticamente o papel do fisioterapeuta no manejo da lombalgia crônica, priorizando técnicas que promovam a estabilização segmentar e a autonomia do paciente. O problema que norteia esta pesquisa questiona quais estratégias possuem maior respaldo científico para reduzir o ciclo de dor persistente e prevenir o retorno de crises agudas que incapacitam o indivíduo. A justificativa para este desenvolvimento baseia-se na urgência de promover uma prática baseada em evidências, que abandone condutas obsoletas e centradas apenas no alívio sintomático. Através de um planejamento terapêutico robusto, almeja-se elevar os padrões de reabilitação e garantir que os resultados obtidos em consultório se reflitam na qualidade de vida cotidiana do paciente.

A metodologia empregada para a elaboração deste artigo constitui-se em uma revisão bibliográfica sistemática de literatura acadêmica, realizada por meio de uma busca criteriosa em bases de dados científicas. O processo de seleção de fontes privilegiou estudos que tratam de cinesioterapia, terapia manual e modelos biopsicossociais, garantindo a solidez dos argumentos apresentados nas seções subsequentes. Esta abordagem bibliográfica permite sintetizar as descobertas de diversos pesquisadores, organizando o conhecimento para que possa ser aplicado com segurança e eficácia na prática clínica diária. Por meio da análise comparativa, o estudo delineia o panorama atual da fisioterapia no tratamento da lombalgia, estabelecendo diretrizes claras para o sucesso terapêutico a longo prazo.

2 METODOLOGIA

O delineamento deste estudo fundamenta-se na realização de uma revisão bibliográfica sistemática, estruturada para investigar as evidências científicas que sustentam o tratamento fisioterapêutico da lombalgia crônica. A escolha por este método de pesquisa permite a compilação e a análise crítica de um volume expressivo de dados acadêmicos, assegurando que as conclusões apresentadas estejam alinhadas com as diretrizes contemporâneas de reabilitação funcional. O processo de coleta de dados concentrou-se na busca de artigos publicados em periódicos de relevância, com foco especial em publicações que abrangem protocolos de cinesioterapia, intervenções manuais e estratégias de educação em saúde. Esta técnica bibliográfica é fundamental para mapear o estado da arte das intervenções clínicas, fornecendo uma base sólida para a discussão proposta neste artigo.

A operacionalização da pesquisa envolveu etapas rigorosas de triagem, começando pela seleção de estudos que contemplassem pacientes adultos diagnosticados com dor lombar persistente por período superior a doze semanas. Após a identificação inicial das publicações, procedeu-se a uma análise minuciosa dos textos na íntegra, com o objetivo de extrair informações cruciais sobre as metodologias de tratamento utilizadas, os resultados clínicos alcançados e as recomendações dos autores para a prática profissional. Esse critério de inclusão foi determinante para assegurar que apenas materiais com embasamento científico e relevância clínica fossem considerados. A sistematização dessas informações permitiu o desenvolvimento de uma narrativa coesa e fundamentada, essencial para responder ao problema central de pesquisa estabelecido nesta investigação.

A análise e a síntese dos dados coletados foram conduzidas por meio de uma categorização temática, facilitando a organização lógica dos achados ao longo dos capítulos subsequentes. Em vez de uma mera listagem de técnicas, o objetivo metodológico foi compreender a eficácia da integração multimodal no manejo da cronicidade, observando como a combinação de diferentes abordagens potencializa o retorno funcional. A validade desta revisão bibliográfica repousa na qualidade técnica das fontes consultadas e na consistência das inferências extraídas a partir da literatura. Por meio desta metodologia, o estudo viabiliza uma reflexão profunda sobre as práticas atuais, propondo diretrizes que auxiliam o fisioterapeuta a otimizar o atendimento de pacientes com lombalgia crônica de maneira segura, personalizada e baseada em evidências.

3 ASPECTOS FISIOPATOLÓGICOS E ESTABILIDADE SEGMENTAR NA LOMBALGIA CRÔNICA

A compreensão da lombalgia crônica exige uma análise aprofundada da estrutura vertebral e do controle neuromuscular da coluna, elementos que definem a estabilidade segmentar do tronco. A literatura, incluindo as contribuições de Barboza *et al.* (2014), enfatiza que o fortalecimento da musculatura profunda é um requisito inegociável para a reabilitação, uma vez que músculos como o transverso do abdômen e os multífidos atuam como estabilizadores intrínsecos da coluna lombar. Quando ocorre uma disfunção nesses músculos, a carga sobre os discos intervertebrais aumenta, predispondo o indivíduo a crises álgicas recorrentes. Esse desequilíbrio biomecânico, muitas vezes agravado por padrões posturais ineficientes durante o trabalho ou atividades cotidianas, perpetua o ciclo de dor e a inatividade física, que acabam por levar à atrofia muscular e à perda da função articular, tornando o quadro clínico cada vez mais complexo de ser revertido.

O diagnóstico cinético-funcional deve considerar, além das limitações físicas, a influência dos fatores psicossociais que sustentam a cronicidade do quadro. É imprescindível avaliar como as compensações posturais e o medo do movimento influenciam a neurofisiologia da dor, criando um ciclo de desuso que agrava a patologia. Conforme discutido por Zavarize e Wechsler (2011), o manejo da lombalgia não se resume à aplicação de uma técnica isolada, mas sim à construção de um plano que respeite o tempo de resposta tecidual e as necessidades biomecânicas específicas de cada paciente, preparando o sistema neuromuscular para as demandas da vida diária e a retomada das funções básicas com segurança e eficiência clínica. A avaliação objetiva permite que o profissional identifique precisamente quais padrões de movimento estão comprometidos, garantindo que a intervenção seja direcionada à causa primária da dor.

Estudos recentes indicam que a falha no controle motor segmentar é um dos principais preditores da cronicidade, o que exige uma reeducação proprioceptiva rigorosa desde os primeiros atendimentos. De acordo com Báo (2025), o sistema de estabilização da coluna vertebral depende não apenas da força muscular isolada, mas da capacidade do sistema nervoso de coordenar o recrutamento correto das fibras musculares antes do início de qualquer movimento de membros. Quando essa coordenação é deficitária, a coluna torna-se vulnerável a sobrecargas mecânicas excessivas, mesmo durante atividades de baixa intensidade. A intervenção busca a restauração dessa competência neuromuscular, permitindo que a coluna suporte as pressões do cotidiano com maior resiliência estrutural, fundamentada em princípios de ativação muscular coordenada.

A relação entre a dor crônica e a inatividade física forma um ciclo vicioso difícil de romper, onde o receio de novas crises leva o indivíduo a evitar movimentos essenciais. Como apontado por Da Silva Maia *et al.* (2015), o repouso prolongado, longe de ser benéfico, contribui para a desidratação discal e a redução da densidade óssea, piorando significativamente o prognóstico do paciente. O fisioterapeuta atua, portanto, como um mediador que auxilia o paciente a romper esses padrões limitantes, demonstrando que o movimento, quando realizado sob controle, é a ferramenta mais segura para a cicatrização dos tecidos e a redução da sensibilidade álgica. O estímulo à atividade física supervisionada transforma a percepção do paciente, substituindo o medo do movimento pela confiança na capacidade física restaurada.

A integração dos conhecimentos sobre a biomecânica da coluna e os efeitos fisiológicos do exercício é a chave para qualquer protocolo bem-sucedido de tratamento. Terra (2024) ressalta que a abordagem deve ser holística, considerando que as alterações estruturais na coluna lombar são frequentemente o resultado de uma vida inteira de hábitos posturais e biomecânicos específicos. Ao focar na estabilidade segmentar, o profissional não apenas alivia a dor momentânea, mas constrói uma base de suporte que protege o indivíduo contra recidivas futuras. Esse compromisso com a base teórica e prática garante que a reabilitação seja duradoura, permitindo que o paciente retome plenamente suas atividades de vida diária sem as limitações impostas pela dor lombar crônica.

Ao focar na estabilidade segmentar, o profissional não apenas alivia a dor momentânea, mas constrói uma base de suporte que protege o indivíduo contra recidivas futuras. Esse compromisso com a base teórica e prática garante que a reabilitação seja duradoura, permitindo que o paciente retome plenamente suas atividades de vida diária sem as limitações impostas pela dor lombar crônica.

3.1 PROTOCOLOS ESPECÍFICOS E RECURSOS DE INTERVENÇÃO CLÍNICA

A eficácia das intervenções clínicas na lombalgia crônica depende da escolha correta do recurso terapêutico para cada fase do tratamento. Historicamente, o manejo focava em recursos passivos, como a eletrotermofototerapia, que atuam no alívio imediato da dor nociceptiva através da modulação sensorial. Contudo, conforme preconizado pelas diretrizes de Báo (2025), o uso desses recursos deve ser estratégico e limitado às fases de dor aguda ou como coadjuvante da cinesioterapia, evitando-se a dependência crônica que não promove mudanças biomecânicas estruturais. A cinesioterapia supervisionada, por sua vez, deve focar em exercícios de controle motor e fortalecimento, que exigem a

participação ativa do paciente na correção dos seus desequilíbrios biomecânicos e na reeducação do seu padrão de movimento.

Além da cinesioterapia, a terapia manual desempenha um papel fundamental ao restaurar a mobilidade segmentar e eliminar restrições fasciais que limitam a amplitude de movimento. Conforme observado por Lira (2023), técnicas de mobilização articular, quando combinadas a manobras de liberação miofascial, promovem efeitos neurofisiológicos que modulam a percepção da dor no sistema nervoso central. Este processo não apenas melhora a flexibilidade dos tecidos moles, mas também prepara o paciente para a realização dos exercícios terapêuticos com uma biomecânica mais favorável, reduzindo o risco de novos episódios de dor aguda. A terapia manual atua, portanto, como uma ferramenta de facilitação, eliminando barreiras físicas que, de outra forma, impediriam a progressão segura e eficiente do programa de reabilitação.

A incorporação de protocolos baseados em evidências, como demonstrado por Rocha *et al.* (2025), permite que o fisioterapeuta monitore o progresso do paciente com maior precisão e ajuste a carga de trabalho conforme a tolerância tecidual observada. O uso de escalas funcionais e de dor é um procedimento padrão que qualifica o atendimento e justifica a continuidade de técnicas específicas dentro do plano de cuidados estabelecido. Sem essa monitorização, o tratamento pode tornar-se subjetivo e pouco eficiente, perdendo a capacidade de gerar resultados significativos no longo prazo. A sistematização dos protocolos é, portanto, um diferencial que separa o atendimento meramente paliativo de uma reabilitação funcional de alta performance.

A diversidade de recursos disponíveis no mercado, desde dispositivos de terapia por ondas de choque até métodos de estabilização segmentar, exige do profissional um discernimento crítico apurado. Como salienta Sales *et al.* (2024), a seleção do recurso ideal deve considerar a apresentação clínica única de cada paciente e as evidências que sustentam a aplicação de cada técnica em condições crônicas. O erro clínico de aplicar protocolos genéricos sem considerar as particularidades do quadro individual é um fator que contribui para o fracasso de muitas tentativas de reabilitação. O fisioterapeuta deve estar preparado para integrar diferentes abordagens com segurança, garantindo que o plano de tratamento evolua conforme as necessidades do paciente.

A educação em saúde, aliada a orientações ergonômicas e à promoção de estilos de vida saudáveis, empodera o indivíduo, permitindo que ele tome decisões mais acertadas para a manutenção da saúde da sua coluna. Ao alinhar as expectativas do paciente com as evidências científicas, a fisioterapia alcança não apenas a remissão dos sintomas, mas uma mudança profunda no

comportamento de saúde do indivíduo, consolidando a autonomia como a meta principal da intervenção. Quando o paciente compreende os mecanismos neurofisiológicos da dor, a sua percepção de ameaça diminui significativamente, reduzindo comportamentos de medo-evitação típicos em casos de lombalgia crônica. Essa compreensão é o desfecho essencial para garantir que a independência seja mantida muito após a conclusão das sessões terapêuticas.

3.2 O PAPEL DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE E DA ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR

A educação em dor emergiu como uma intervenção de extrema relevância, reconhecendo que a lombalgia crônica envolve fatores biopsicossociais complexos que transcendem a lesão física estrita. Como destacado por Solon Aguiar *et al.* (2018), o entendimento sobre a condição clínica reduz drasticamente a ansiedade e o catastrofismo, que são, frequentemente, os maiores obstáculos para a remissão sustentável dos sintomas dolorosos. Este suporte educacional deve ser contínuo durante todo o processo terapêutico, garantindo que o paciente receba informações precisas sobre a neurofisiologia da dor e desmitifique crenças errôneas sobre a fragilidade de sua coluna vertebral. A desconstrução de conceitos alarmistas permite que o indivíduo retome sua confiança na capacidade funcional de seu próprio corpo.

A modificação do estilo de vida, incluindo a prática regular de atividade física aeróbica e o controle de fatores ergonômicos no ambiente laboral, é indispensável para o sucesso a longo prazo no manejo desta condição. O fisioterapeuta deve atuar como um orientador, instruindo o paciente sobre as posturas ideais e a importância da variação de estímulos durante a jornada de trabalho para prevenir a fadiga mecânica muscular. Ao promover a autogestão da saúde, conforme discutido por Terra (2024), a fisioterapia deixa de ser um evento isolado para se tornar um processo integrado que garante a manutenção da qualidade de vida e a prevenção eficaz de recidivas futuras. Esta visão holística é o diferencial necessário para resultados duradouros no tratamento de condições musculoesqueléticas crônicas.

A complexidade inerente ao quadro de lombalgia crônica exige frequentemente que o tratamento não seja limitado a uma única disciplina, beneficiando-se imensamente de uma abordagem multidisciplinar e integrada. A colaboração com médicos ortopedistas, psicólogos e educadores físicos pode enriquecer significativamente o plano de cuidados, abordando as diferentes dimensões que mantêm a cronicidade da dor, como aspectos emocionais e biomecânicos específicos. Conforme ressaltam Sales *et al.* (2024), pacientes que recebem um cuidado coordenado apresentam índices

significativamente menores de incapacidade e uma recuperação funcional mais acelerada. Esta sinergia profissional permite uma visão verdadeiramente global do indivíduo, tratando o paciente em sua totalidade.

A comunicação clara e eficiente entre os diferentes profissionais envolvidos na reabilitação é fundamental para evitar a fragmentação do tratamento e garantir que todas as intervenções caminhem em uma direção comum. O fisioterapeuta, ao atuar como um hub central no manejo musculoesquelético, deve articular com as outras áreas para assegurar que as metas terapêuticas sejam realistas e focadas na funcionalidade do indivíduo. É este esforço conjunto que proporciona o alicerce para que o paciente se sinta seguro e motivado a seguir o plano de tratamento proposto por toda a equipe. O sucesso, em última análise, depende da colaboração estreita entre os especialistas, dentro de um ecossistema de cuidado abrangente e coeso.

A adesão a longo prazo também depende da implementação de estratégias que motivem o paciente a manter os exercícios prescritos fora do ambiente clínico, reduzindo assim a dependência do consultório. Segundo Rocha *et al.* (2025), o uso de diários de atividades e metas graduais facilita o monitoramento do progresso, permitindo que o paciente reconheça suas pequenas vitórias cotidianas. O reforço positivo contínuo é um componente que sustenta a motivação e reforça o engajamento na reabilitação. Ao criar um ambiente de suporte, a abordagem multidisciplinar garante que o paciente tenha as ferramentas necessárias para gerir sua condição de forma independente, promovendo uma saúde funcional que persiste muito além da alta do tratamento fisioterapêutico especializado.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise sistemática dos estudos selecionados evidencia um consenso científico robusto quanto à superioridade das intervenções ativas sobre as abordagens passivas no tratamento da lombalgia crônica. A literatura consultada, com destaque para a metanálise de Alvares *et al.* (2009), demonstra que pacientes submetidos a protocolos de cinesioterapia supervisionada apresentam índices de recuperação funcional significativamente mais elevados do que aqueles tratados apenas com modalidades de eletrotermofototerapia. Este resultado corrobora a premissa de que o fortalecimento segmentar dos músculos profundos do tronco, como o transverso do abdômen e os multífidos, é o fator determinante para a estabilização da coluna vertebral e a prevenção de recidivas álgicas. A evidência sugere que a prática clínica deve priorizar o exercício terapêutico como intervenção de primeira linha, relegando os recursos eletrofísicos a um papel estritamente coadjuvante no manejo dos sintomas.

A discussão acerca das técnicas de terapia manual revela que estas, embora não devam ser o foco exclusivo do tratamento a longo prazo, oferecem benefícios neurofisiológicos imediatos que facilitam o processo de reabilitação. Conforme observado por Barboza *et al.* (2014), a mobilização articular e a liberação miofascial reduzem a sensibilidade periférica e melhoram a amplitude de movimento, criando uma janela de oportunidade biomecânica para a execução segura dos exercícios. Quando estas técnicas são integradas a um programa estruturado de cinesioterapia, observa-se uma melhora expressiva na qualidade de vida e na redução da incapacidade funcional do paciente. Os resultados indicam que a sinergia entre a terapia manual e o movimento ativo é o arranjo mais eficaz para otimizar os desfechos terapêuticos em pacientes que apresentam quadros de cronicidade prolongada.

Outro aspecto relevante identificado na literatura refere-se ao impacto do modelo biopsicossocial na persistência da dor. Estudos recentes, alinhados às diretrizes de Báo (2025), reforçam que a educação em dor e o aconselhamento ergonômico são componentes essenciais para o sucesso do tratamento, atuando diretamente sobre fatores psicológicos como o catastrofismo e o comportamento de medo-evitação. A evidência aponta que o paciente, ao compreender a natureza benigna e multifatorial da sua dor lombar, torna-se mais engajado na adesão ao programa de exercícios e mais resiliente diante de eventuais exacerbações dos sintomas. Esta mudança de paradigma, saindo de um modelo puramente biomédico para um modelo centrado na autogestão e no protagonismo do indivíduo, reflete as recomendações mais modernas da fisioterapia baseada em evidências.

Os achados também enfatizam a necessidade de uma abordagem multidisciplinar e coordenada para o sucesso da reabilitação funcional, especialmente em casos de cronicidade elevada. Conforme discutido por Sales *et al.* (2024), a integração entre fisioterapia, psicologia e educação física permite um cuidado holístico que endereça tanto as limitações físicas quanto as barreiras psicossociais que sustentam a dor. Os dados compilados nesta revisão reforçam que o plano de tratamento deve ser continuamente monitorado através de escalas validadas, permitindo ajustes precisos que garantam o progresso constante ao longo das semanas. A colaboração interdisciplinar mostra-se, portanto, como uma variável crítica que eleva a eficácia das intervenções e reduz o tempo necessário para o retorno às atividades laborais e de lazer.

A síntese dos resultados consolida a tese de que a eficácia no tratamento da lombalgia crônica depende de uma prática multimodal, focada na ativação neuromuscular, na educação do paciente e na promoção de um estilo de vida ativo. O monitoramento contínuo dos resultados através de escalas de

avaliação funcional, como sugerido por Solon Aguiar *et al.* (2018), permite ao fisioterapeuta atestar a validade das condutas adotadas e realizar as adaptações necessárias para maximizar os ganhos. Em suma, as evidências apontam que a união de técnicas manuais, exercícios cinesioterapêuticos e suporte educacional compõe um ecossistema de cuidado capaz de assegurar resultados duradouros e a plena reintegração funcional do indivíduo, minimizando os impactos socioeconômicos causados por essa patologia.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise das intervenções fisioterapêuticas demonstra que a eficácia no tratamento da lombalgia crônica está intrinsecamente ligada à capacidade do fisioterapeuta em promover uma transição efetiva do paciente para o movimento ativo. A literatura reafirma que o uso isolado de recursos passivos, como a eletrotermofototerapia, é insuficiente para gerar mudanças funcionais duradouras, devendo servir apenas como suporte em etapas específicas. A centralidade da cinesioterapia, aliada ao fortalecimento segmentar dos músculos estabilizadores do tronco, consolida-se como o padrão-ouro de reabilitação. Esta abordagem, quando temperada pelo uso estratégico da terapia manual para alívio tensional e pela educação em saúde, promove um ganho de autonomia indispensável para evitar o ciclo de dor e recidivas.

O impacto da educação em dor e do modelo biopsicossocial não pode ser subestimado, pois atua diretamente nos fatores cognitivos e comportamentais que frequentemente mantêm o indivíduo em estado de incapacidade. Ao desmistificar a condição clínica e incentivar a prática regular de atividades, a fisioterapia transcende o ambiente clínico, integrando-se à rotina de vida do paciente como um catalisador de qualidade de vida. É fundamental que os profissionais se mantenham em constante atualização científica, aplicando protocolos validados e monitorando os resultados através de instrumentos de avaliação funcionais padronizados. Este compromisso com a excelência técnica e a humanização do cuidado é o que define o sucesso da intervenção fisioterapêutica a longo prazo.

O futuro da fisioterapia no manejo da lombalgia crônica aponta para uma personalização cada vez mais precisa, utilizando a tecnologia como aliada no monitoramento do paciente fora da clínica. À medida que as evidências continuam a fortalecer a importância dos modelos ativos, a prática clínica tende a se tornar mais eficiente, minimizando o sofrimento do paciente e reduzindo o ônus socioeconômico da patologia. O sucesso da reabilitação, entretanto, continuará dependendo do alicerce fundamental, que reside na colaboração estreita entre o terapeuta, que guia o processo, e o paciente, que

assume o papel de protagonista na reconstrução da sua própria saúde. A transição para este modelo ativo e integrado representa o maior avanço da fisioterapia contemporânea e o caminho definitivo para resultados clínicos superiores e sustentáveis.

REFERÊNCIAS

ALVARES, Talita; FERRARETO, Silvia Belissa; FORNASARI, Carlos Alberto. Tratamento fisioterapêutico na lombalgia crônica–Metanálise. Sétima Mostra Acadêmica Unimep, v. 27, 2009. Disponível em: http://www.unimep.br/phpg/mostraacademica/anais/7mostra/4/297.pdf. Acesso em: 11 jun. 2026.

BARBOZA, Auristânia Patrícia *et al.* Cinesioterapia e terapia manual no tratamento de lombalgia: uma revisão sistemática. Revista de Trabalhos Acadêmicos-Universo Recife, v. 1, n. 1, 2014. Disponível em: https://www.academia.edu/download/91687650/index.pdf. Acesso em: 11 jun. 2026.

BÁO, Jhonatan Gonçalves. Diretrizes baseadas em evidências para o tratamento fisioterapêutico de lombalgia crônica. Revista de Fisioterapia Baseada em Evidências, v. 12, n. 1, p. 45-60, 2025. Acesso em: 11 jun. 2026.

DA SILVA MAIA, Francisco Eudison *et al.* Perspectivas terapêuticas da fisioterapia em relação à dor lombar. Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba, v. 17, n. 4, p. 179-184, 2015. Disponível em: https://revistas.pucsp.br/RFCMS/article/download/18663/pdf. Acesso em: 11 jun. 2026.

LIRA, Erica Machado. Benefícios fisioterapêuticos da terapia manual no tratamento da lombalgia crônica: uma revisão integrativa. Diálogos em Saúde, v. 6, n. 2, 2023. Disponível em: https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/download/566/441. Acesso em: 11 jun. 2026.

ROCHA, Jennifer Gomes Pinto *et al.* Lombalgia e fisioterapia: estratégias de tratamento para a recuperação. Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física, v. 14, n. 1, p. 33-39, 2025. Disponível em: https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rbraf/article/download/4010/3044. Acesso em: 11 jun. 2026.

SALES, Willian Tihago Quirino *et al.* Um estudo acerca da relevância da intervenção fisioterapêutica no manejo de pacientes acometidos por lombalgia. Revista Cathedral, v. 6, n. 1, p. 17-33, 2024. Disponível em: http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/download/766/219. Acesso em: 11 jun. 2026.

SOLON AGUIAR, Claudiana Maria *et al.* Efeito de um protocolo fisioterapêutico em pacientes com lombalgia crônica. Fisioterapia Brasil, v. 19, n. 1, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Guilherme-Gouveia-2/publication/329824338_Efeito_de_um_protocolo_fisioterapeutico_em_pacientes_com_lombalgia_cronica/links/5d61340792851c619d73058a/Efeito-de-um-protocolo-fisioterapeutico-em-pacientes-com-lombalgia-cronica.pdf. Acesso em: 11 jun. 2026.

TERRA, Marysol Dantas. Abordagens fisioterapêuticas no tratamento da lombalgia crônica. Repositório Institucional do Unifip, v. 9, n. 1, 2024. Disponível em: https://editora.unifip.edu.br/repositoriounifip/article/download/5918/6158. Acesso em: 11 jun. 2026.

ZAVARIZE, Sergio Fernando; WECHSLER, Solange Muglia. Efeito de tratamentos fisioterapêuticos convencionais sobre casos de lombalgia. Revista Intellectus, v. 15, n. 1, p. 116-132, 2011. Disponível em: https://revistasunifajunimax.unieduk.com.br/intellectus/article/download/148/145. Acesso em: 11 jun. 2026.