

IMPACTOS DA FISIOTERAPIA NA QUALIDADE DE VIDA DE PACIENTES COM DOR LOMBAR CRÔNICA

IMPACTS OF PHYSICAL THERAPY ON THE QUALITY OF LIFE OF PATIENTS
WITH CHRONIC LOW BACK PAIN

IMPACTOS DE LA FISIOTERAPIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE PACIENTES
CON DOLOR LUMBAR CRÓNICO

Keully Rodrigues Lima¹

DOI: 10.54899/dcs.v23i87.4418

Recibido: 30/01/2026 | Aceptado: 02/02/2026 | Publicación en línea: 18/02/2026.

RESUMO

A dor lombar crônica constitui um dos principais problemas de saúde pública, sendo responsável por altos índices de incapacidade funcional e afastamento laboral. Nesse contexto, a fisioterapia destaca-se como estratégia fundamental para o manejo dessa condição, por meio de intervenções que visam à redução da dor, à melhora funcional e à promoção da qualidade de vida. O presente estudo tem como objetivo analisar os impactos da intervenção fisioterapêutica na qualidade de vida de pacientes com dor lombar crônica. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa e descritiva, baseada em revisão integrativa da literatura, realizada a partir da análise de artigos científicos publicados entre 2018 e 2024, disponíveis nas bases de dados SciELO, PubMed e LILACS. Os resultados evidenciam que a fisioterapia, por meio de exercícios terapêuticos, recursos manuais e educação em saúde, contribui significativamente para a redução da dor, melhora da funcionalidade e aumento do bem-estar físico e emocional dos pacientes. Conclui-se que a atuação fisioterapêutica é essencial no tratamento da dor lombar crônica, apresentando impactos positivos comprovados na qualidade de vida, reforçando a importância de sua inclusão nos serviços de saúde.

Palavras-chave: Fisioterapia. Dor Lombar Crônica. Qualidade de Vida. Reabilitação. Saúde Funcional.

ABSTRACT

Chronic low back pain is one of the main public health problems, responsible for high rates of functional disability and work absenteeism. In this context, physical therapy stands out as a fundamental strategy for managing this condition through interventions aimed at pain reduction, functional improvement, and quality of life enhancement. This study aims to analyze the impacts of physical therapy interventions on the quality of life of patients with chronic low back pain. This is a qualitative and descriptive study based on an integrative literature review, analyzing scientific articles published between 2018 and 2024, available in the SciELO, PubMed, and LILACS databases. The results show that physical therapy, through therapeutic exercises, manual

¹ Pós-Graduada em Fisioterapia em Terapia Intensiva no Adulto e Fisioterapia Cardiorrespiratória, Universidade Estácio de Sá, Cabo Frio, Rio de Janeiro, Brasil. E-mail: keully.rl@gmail.com

techniques, and health education, significantly contributes to pain reduction, functional improvement, and increased physical and emotional well-being. It is concluded that physical therapy plays an essential role in the treatment of chronic low back pain, presenting proven positive impacts on patients' quality of life.

Keywords: Physical Therapy. Chronic Low Back Pain. Quality of Life. Rehabilitation. Functional Health.

RESUMEN

El dolor lumbar crónico constituye uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial, siendo responsable de elevados índices de incapacidad funcional, ausentismo laboral y reducción de la calidad de vida. En este contexto, la fisioterapia se destaca como una intervención fundamental para el manejo de esta condición, mediante estrategias orientadas a la reducción del dolor, la mejora funcional y la promoción del bienestar general. El presente estudio tiene como objetivo analizar los impactos de la intervención fisioterapéutica en la calidad de vida de pacientes con dolor lumbar crónico. Se trata de una investigación de enfoque cualitativo y descriptivo, desarrollada a través de una revisión integradora de la literatura, realizada en las bases de datos SciELO, PubMed y LILACS. Fueron seleccionados artículos científicos publicados entre los años 2018 y 2024, en portugués, inglés y español, que abordaran la relación entre fisioterapia, dolor lumbar crónico y calidad de vida. Los resultados evidencian que las intervenciones fisioterapéuticas, especialmente los ejercicios terapéuticos, la terapia manual y la educación en salud, contribuyen significativamente a la disminución del dolor, al aumento de la funcionalidad y a la mejora del bienestar físico y emocional de los pacientes. Se concluye que la fisioterapia desempeña un papel esencial en el tratamiento del dolor lumbar crónico, generando impactos positivos comprobados en la calidad de vida.

Palabras clave: Fisioterapia. Dolor Lumbar Crónico. Calidad de Vida. Rehabilitación. Salud Funcional.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUÇÃO

A dor lombar crônica é reconhecida como uma das principais causas de incapacidade funcional em nível mundial, afetando indivíduos de diferentes faixas etárias e contextos sociais. Define-se pela presença de dor persistente na região lombar por período superior a doze semanas, podendo estar relacionada a fatores biomecânicos, posturais, ocupacionais e psicossociais. Estudos apontam que essa condição compromete significativamente a funcionalidade, interfere nas atividades de vida diária e reduz a qualidade de vida, além de gerar elevados custos aos sistemas de saúde e à previdência social (Hoy, Brooks, Blyth, 2014).

Além dos impactos físicos, a dor lombar crônica apresenta estreita relação com fatores emocionais e comportamentais, como ansiedade, depressão e medo do movimento. Esses aspectos contribuem para a cronificação da dor e para o aumento da incapacidade funcional, uma vez que favorecem a inatividade física e a evitação de movimentos. Dessa forma, o quadro doloroso deixa de ser apenas uma manifestação musculoesquelética e passa a envolver dimensões psicológicas e sociais, exigindo uma abordagem terapêutica mais ampla e integrada (Vlaeyen; Linton, 2012).

Nesse contexto, a fisioterapia destaca-se como uma das principais estratégias no tratamento da dor lombar crônica, sendo amplamente recomendada por diretrizes clínicas nacionais e internacionais. A atuação fisioterapêutica baseia-se na utilização de recursos como exercícios terapêuticos, fortalecimento muscular, alongamentos, terapia manual e orientações posturais, com o objetivo de reduzir a dor, restaurar a função e prevenir recidivas. Evidências científicas demonstram que intervenções fisioterapêuticas bem estruturadas promovem melhora significativa da capacidade funcional e da qualidade de vida dos pacientes (Delitto; George; Van Dillen, 2012).

A qualidade de vida, por sua vez, constitui um importante indicador de saúde, sendo compreendida como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, considerando aspectos físicos, psicológicos e sociais. Em pacientes com dor lombar crônica, a limitação funcional e a dor persistente afetam diretamente essa percepção, tornando fundamental a adoção de estratégias terapêuticas que promovam não apenas o alívio dos sintomas, mas também a recuperação da autonomia e do bem-estar global. A fisioterapia, ao atuar de forma individualizada e centrada no paciente, contribui de maneira relevante para esse processo de reabilitação (WHO, 1995).

Apesar do reconhecimento da eficácia da fisioterapia no manejo da dor lombar crônica, ainda se observa a necessidade de aprofundar discussões acerca de seus impactos diretos na qualidade de vida dos pacientes. Dessa forma, emerge a seguinte questão de pesquisa: quais são os impactos da intervenção fisioterapêutica na qualidade de vida de pacientes com dor lombar crônica? A investigação dessa temática justifica-se pela alta prevalência da condição, pelos prejuízos funcionais associados e pela importância de fortalecer práticas clínicas baseadas em evidências científicas (Hartvigsen; Hancock; Kongsted, 2018).

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo geral analisar os impactos da fisioterapia na qualidade de vida de pacientes com dor lombar crônica. Como objetivos específicos, busca-se identificar as principais intervenções fisioterapêuticas utilizadas no

tratamento dessa condição, avaliar seus efeitos na redução da dor e na melhora da funcionalidade, bem como discutir suas contribuições para o bem-estar físico e emocional dos pacientes. Espera-se que os resultados possam contribuir para o aprimoramento da prática fisioterapêutica e para a ampliação do conhecimento científico na área (Delitto; George; Van Dillen, 2012).

REFERENCIAL TEÓRICO

Dor Lombar Crônica: Conceitos e Implicações

A dor lombar crônica é definida como uma condição caracterizada pela presença de dor persistente ou recorrente na região lombar por período superior a doze semanas. Trata-se de uma das principais causas de incapacidade funcional no mundo, afetando significativamente a mobilidade, a produtividade e a qualidade de vida dos indivíduos. A literatura aponta que sua origem é multifatorial, envolvendo fatores biomecânicos, degenerativos, posturais, ocupacionais e psicossociais, o que reforça a necessidade de abordagens terapêuticas amplas e integradas (Airaksinen, Brox, Cedraschi, 2006).

Segundo Hartvigsen, Hancock e Kongsted (2018, p. 58), a dor lombar crônica deve ser compreendida como um fenômeno complexo e multifatorial:

A dor lombar não pode ser entendida apenas como um problema estrutural ou mecânico da coluna vertebral. Trata-se de uma condição influenciada por fatores físicos, psicológicos e sociais, que interagem de forma dinâmica e impactam diretamente a funcionalidade e a qualidade de vida dos indivíduos. Dessa forma, abordagens de tratamento centradas exclusivamente em aspectos biomecânicos tendem a apresentar resultados limitados, reforçando a necessidade de estratégias terapêuticas integradas.

Além dos aspectos físicos, a dor lombar crônica apresenta forte associação com fatores emocionais e comportamentais, como ansiedade, depressão e medo do movimento. Esses fatores contribuem para a perpetuação do quadro doloroso, favorecendo a inatividade física e o agravamento da limitação funcional. Dessa forma, a compreensão da dor lombar crônica ultrapassa o modelo biomédico tradicional, exigindo uma abordagem biopsicossocial que considere o indivíduo de forma integral (Vlaeyen; Linton, 2012).

A elevada prevalência da dor lombar crônica está relacionada, em grande parte, às transformações nos modos de vida contemporâneos, como o sedentarismo, o aumento do tempo em posições estáticas e a sobrecarga biomecânica decorrente de atividades laborais repetitivas.

Esses fatores contribuem para alterações musculoesqueléticas e para o enfraquecimento dos músculos estabilizadores da coluna, favorecendo o surgimento e a persistência do quadro doloroso. Estudos apontam que a combinação entre fatores ocupacionais e hábitos de vida inadequados aumenta significativamente o risco de desenvolvimento da dor lombar crônica (Hoy; Brooks; Blyth, 2014).

Outro aspecto relevante refere-se ao impacto da dor lombar crônica sobre a funcionalidade e a participação social dos indivíduos. A limitação de movimentos, associada à dor persistente, compromete a execução das atividades de vida diária e reduz a capacidade laboral, levando, em muitos casos, ao afastamento do trabalho e à dependência de terceiros. Essa condição gera repercussões não apenas individuais, mas também sociais e econômicas, reforçando sua relevância como problema de saúde pública (Hartvigsen; Hancock; Kongsted, 2018).

No âmbito clínico, a avaliação da dor lombar crônica exige uma abordagem abrangente, que considere não apenas a intensidade da dor, mas também sua duração, os fatores desencadeantes e as repercussões funcionais e emocionais. Instrumentos de avaliação funcional e escalas de qualidade de vida têm sido amplamente utilizados para mensurar os impactos da dor e orientar a tomada de decisão terapêutica, permitindo um planejamento mais adequado das intervenções (Costa; Maher; McAuley, 2011).

A persistência da dor lombar crônica está frequentemente associada à presença de crenças disfuncionais relacionadas à dor, como a catastrofização e o medo do movimento. Essas crenças influenciam negativamente o comportamento do indivíduo, promovendo a evitação de atividades físicas e contribuindo para o descondicionamento muscular. A literatura destaca que tais fatores comportamentais desempenham papel central na cronificação da dor, tornando imprescindível sua consideração no processo terapêutico (Vlaeyen; Linton, 2012).

Do ponto de vista terapêutico, a compreensão da dor lombar crônica como uma condição multifatorial reforça a necessidade de intervenções interdisciplinares e centradas no paciente. Estratégias que integrem o manejo da dor, a reabilitação funcional e o suporte psicossocial apresentam maior potencial de sucesso, uma vez que abordam de forma conjunta os diferentes fatores envolvidos na manutenção do quadro doloroso (Airaksinen; Brox; Cedraschi, 2006).

Diante disso, torna-se evidente que a dor lombar crônica não deve ser tratada apenas como um sintoma isolado, mas como uma condição complexa que demanda intervenções baseadas em evidências científicas e adaptadas às necessidades individuais. A adoção de abordagens integradas e fundamentadas no modelo biopsicossocial contribui para melhores desfechos

clínicos, redução da incapacidade funcional e melhora da qualidade de vida dos pacientes acometidos por essa condição (Vlaeyen; Linton, 2012).

Atuação da Fisioterapia no Tratamento da Dor Lombar Crônica

A fisioterapia é amplamente reconhecida como uma das principais estratégias terapêuticas no tratamento da dor lombar crônica, sendo recomendada por diretrizes clínicas nacionais e internacionais. Sua atuação baseia-se na aplicação de recursos que visam à redução da dor, à restauração da função e à prevenção de recidivas, contribuindo para a autonomia e a reinserção do paciente em suas atividades cotidianas. A abordagem fisioterapêutica fundamenta-se em princípios científicos e na individualização do tratamento, respeitando as necessidades e limitações de cada paciente (Delitto; George; Van Dillen, 2018).

Segundo Delitto, George e Van Dillen (2012, p. 59), a fisioterapia exerce papel central no manejo da dor lombar crônica:

A intervenção fisioterapêutica no tratamento da dor lombar crônica deve priorizar abordagens ativas, baseadas em exercícios terapêuticos e educação do paciente. Evidências científicas demonstram que programas individualizados, focados na restauração da função e no fortalecimento muscular, são mais eficazes do que intervenções passivas isoladas, promovendo melhores desfechos clínicos e maior autonomia funcional.

Entre as principais intervenções fisioterapêuticas utilizadas no manejo da dor lombar crônica destacam-se os exercícios terapêuticos, o fortalecimento muscular, os alongamentos, a terapia manual e a educação postural. Estudos demonstram que programas baseados em exercícios supervisionados apresentam melhores resultados na redução da dor e na melhora da capacidade funcional quando comparados a abordagens passivas isoladas. Além disso, a educação em saúde desempenha papel fundamental na adesão ao tratamento e na prevenção de novos episódios de dor (Hayden; Van Tulder; Malmivaara, 2020).

A aplicação de exercícios terapêuticos no tratamento da dor lombar crônica tem como objetivo principal melhorar a estabilidade da coluna vertebral, aumentar a força muscular e promover o equilíbrio entre os grupos musculares envolvidos na sustentação do tronco. A literatura aponta que exercícios de estabilização lombar e fortalecimento do core são eficazes na redução da dor e na melhora do controle motor, contribuindo para a prevenção de recidivas e para o retorno às atividades funcionais (Searle; Spink; Ho, 2015).

A terapia manual também se destaca como recurso frequentemente utilizado pela fisioterapia no manejo da dor lombar crônica, especialmente em associação aos exercícios terapêuticos. Técnicas como mobilizações articulares e manipulações visam à redução da dor, à melhora da mobilidade e à normalização do movimento. Embora seus efeitos isolados possam ser limitados, estudos indicam que a terapia manual potencializa os resultados quando integrada a programas ativos de reabilitação (Bialosky; Bishop; Price, 2009).

Outro componente relevante da intervenção fisioterapêutica refere-se à educação em saúde, que engloba orientações sobre postura, ergonomia e autocuidado. A educação do paciente contribui para a compreensão da condição dolorosa, reduz crenças disfuncionais relacionadas à dor e favorece a adoção de comportamentos mais ativos. Evidências sugerem que pacientes bem informados apresentam maior adesão ao tratamento e melhores desfechos funcionais em longo prazo (Louw; Zimney; Puentedura, 2016).

A individualização do tratamento constitui um princípio fundamental da atuação fisioterapêutica na dor lombar crônica. Considerar as características clínicas, funcionais e psicossociais de cada paciente permite a elaboração de programas terapêuticos mais eficazes e condizentes com suas necessidades específicas. Estudos apontam que abordagens personalizadas apresentam maior impacto positivo na redução da dor e na melhora da qualidade de vida quando comparadas a protocolos padronizados (Costa; Maher; McAuley, 2011).

Além dos benefícios físicos, a fisioterapia exerce influência significativa sobre os aspectos psicossociais da dor lombar crônica. A participação ativa do paciente no processo terapêutico contribui para o aumento da autoconfiança, redução do medo do movimento e melhora do bem-estar emocional. Esses fatores são essenciais para a quebra do ciclo de dor e incapacidade, reforçando a importância de uma abordagem integrada e centrada no paciente (Vlaeyen; Linton, 2012).

Dessa forma, a atuação da fisioterapia no tratamento da dor lombar crônica evidencia-se como uma estratégia abrangente e eficaz, que vai além do alívio dos sintomas. Ao promover a recuperação funcional, a educação em saúde e o engajamento do paciente, a fisioterapia contribui para a melhora da qualidade de vida e para a redução dos impactos individuais e sociais associados a essa condição, consolidando seu papel fundamental nos serviços de saúde (Delitto; George; Van Dillen, 2012).

Exercícios Terapêuticos e Funcionalidade

Os exercícios terapêuticos constituem um dos pilares da intervenção fisioterapêutica na dor lombar crônica, sendo eficazes na melhora da força muscular, da flexibilidade e da estabilidade da coluna vertebral. A prática regular de exercícios contribui para a redução da sobrecarga mecânica sobre a coluna lombar e para a melhora do controle motor, aspectos essenciais para a recuperação funcional. A literatura aponta que exercícios individualizados e progressivos apresentam melhores desfechos clínicos em longo prazo (Searle; Spink; Ho, 2015).

Além dos benefícios físicos, os exercícios terapêuticos também impactam positivamente os aspectos psicológicos associados à dor crônica, reduzindo o medo do movimento e aumentando a confiança do paciente em suas capacidades funcionais. Dessa forma, a intervenção fisioterapêutica baseada em exercícios promove não apenas a reabilitação física, mas também a melhora do bem-estar emocional, favorecendo uma abordagem integral do cuidado (Geneen; Moore; Clarke, 2017).

Segundo Hayden, Van Tulder e Malmivaara (2005, p. 125), os exercícios terapêuticos desempenham papel central na recuperação funcional de indivíduos com dor lombar crônica:

Os exercícios terapêuticos demonstram efeitos positivos consistentes na redução da dor e na melhora da função em pacientes com dor lombar crônica. Programas estruturados, individualizados e progressivos favorecem adaptações neuromusculares, aumento da força e da resistência muscular, além de promoverem maior confiança do paciente em sua capacidade funcional. Esses fatores contribuem significativamente para a retomada das atividades de vida diária e para a redução do risco de recorrência dos episódios dolorosos, reforçando a importância da abordagem ativa no tratamento fisioterapêutico.

A escolha adequada dos exercícios terapêuticos deve considerar o estágio clínico da dor lombar crônica, o nível de condicionamento físico e as limitações funcionais do paciente. Programas de exercícios que respeitam a progressão de carga e a adaptação individual tendem a apresentar maior eficácia, uma vez que reduzem o risco de sobrecarga e aumentam a adesão ao tratamento. A literatura destaca que intervenções progressivas e supervisionadas são fundamentais para alcançar ganhos funcionais sustentáveis (Hayden; Van Tulder; Malmivaara, 2005).

Os exercícios de estabilização do core têm sido amplamente estudados no contexto da dor lombar crônica, por promoverem o fortalecimento dos músculos profundos responsáveis pela sustentação da coluna vertebral. A ativação adequada desses músculos contribui para a melhora

do controle postural e para a redução da instabilidade segmentar, fatores diretamente relacionados à diminuição da dor e à prevenção de recidivas (Akuthota; Nadler, 2004).

Outro componente relevante refere-se aos exercícios de alongamento, que auxiliam na melhora da flexibilidade muscular e na redução de encurtamentos que podem contribuir para o desequilíbrio biomecânico da coluna lombar. A melhora da amplitude de movimento favorece a execução das atividades de vida diária e reduz a sobrecarga articular, impactando positivamente a funcionalidade dos indivíduos com dor lombar crônica (Kisner; Colby, 2012).

Os exercícios aeróbicos também desempenham papel importante no tratamento da dor lombar crônica, ao promoverem benefícios sistêmicos como melhora da capacidade cardiorrespiratória, redução do estresse e liberação de endorfinas. Evidências indicam que a inclusão de atividades aeróbicas de baixa a moderada intensidade nos programas de reabilitação contribui para a redução da dor e para a melhora da percepção de qualidade de vida (Geneen; Moore; Clarke, 2017).

Do ponto de vista funcional, a prática regular de exercícios terapêuticos favorece a retomada das atividades ocupacionais e sociais, reduzindo o impacto da dor lombar crônica sobre a participação do indivíduo em seu contexto social. A melhora da funcionalidade está diretamente relacionada ao aumento da autonomia e da autoconfiança, aspectos essenciais para a manutenção dos ganhos obtidos durante o processo de reabilitação (Costa; Maher; McAuley, 2011).

Dessa forma, os exercícios terapêuticos configuram-se como uma estratégia central na fisioterapia para dor lombar crônica, promovendo benefícios que vão além da redução da dor. Ao atuarem de maneira integrada sobre os aspectos físicos, funcionais e psicossociais, os exercícios contribuem para a reabilitação global do paciente e para a melhoria sustentável da qualidade de vida, reforçando sua relevância na prática clínica baseada em evidências (Searle; Spink; Ho, 2015).

Qualidade de Vida e Reabilitação Fisioterapêutica

A qualidade de vida é compreendida como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, considerando o contexto cultural, os sistemas de valores, os objetivos pessoais e as expectativas. Em pacientes com dor lombar crônica, a presença persistente da dor e da limitação funcional compromete significativamente essa percepção, afetando aspectos físicos, emocionais e sociais. Assim, a avaliação da qualidade de vida torna-se um importante indicador da eficácia

das intervenções terapêuticas (WHO, 1995).

Nesse contexto, a fisioterapia contribui de forma significativa para a melhora da qualidade de vida de pacientes com dor lombar crônica, ao promover a redução da dor, o aumento da funcionalidade e a retomada das atividades de vida diária. A atuação fisioterapêutica centrada no paciente, associada a estratégias educativas e exercícios terapêuticos, favorece a autonomia e o engajamento no processo de reabilitação, refletindo positivamente na percepção de saúde e bem-estar (Costa; Maher; McAuley, 2011).

A dor lombar crônica está associada a impactos negativos expressivos nos domínios físico, psicológico e social da qualidade de vida, uma vez que limita a capacidade funcional, interfere no sono e compromete o desempenho ocupacional. Estudos indicam que indivíduos com dor lombar persistente apresentam maiores índices de incapacidade e menor percepção de bem-estar quando comparados à população geral, evidenciando a necessidade de intervenções que ultrapassem o controle exclusivo da dor (Hartvigsen; Hancock; Kongsted, 2018).

A reabilitação fisioterapêutica, ao adotar uma abordagem biopsicossocial, contribui para a modificação de crenças disfuncionais relacionadas à dor, como o medo do movimento e a catastrofização. Essas estratégias favorecem a mudança de comportamento e estimulam a participação ativa do paciente no tratamento, fatores essenciais para a melhora da qualidade de vida e para a manutenção dos ganhos terapêuticos em longo prazo (Vlaeyen; Linton, 2012).

Segundo Costa, Maher e McAuley (2011, p. 43), a reabilitação fisioterapêutica exerce influência direta sobre a qualidade de vida de indivíduos com dor lombar crônica:

A fisioterapia, quando fundamentada em uma abordagem centrada no paciente e baseada em exercícios terapêuticos e educação em saúde, contribui de maneira significativa para a melhora da qualidade de vida em indivíduos com dor lombar crônica. A redução da dor, associada ao aumento da funcionalidade e à retomada das atividades de vida diária, promove ganhos nos domínios físico, emocional e social, refletindo positivamente na percepção de bem-estar e na autonomia do paciente ao longo do processo de reabilitação.

A educação em saúde constitui um componente fundamental da intervenção fisioterapêutica, ao fornecer informações claras sobre a condição clínica, os mecanismos da dor e as estratégias de autocuidado. Ao compreender melhor sua condição, o paciente tende a apresentar maior adesão ao tratamento e maior autonomia na gestão dos sintomas, refletindo positivamente na percepção de controle sobre a própria saúde e na qualidade de vida (Louw; Diener; Butler, 2011).

Além disso, a melhora da capacidade funcional obtida por meio da fisioterapia favorece a

reinserção social e profissional dos indivíduos com dor lombar crônica. A retomada das atividades laborais e de lazer contribui para o fortalecimento da autoestima e para a redução do impacto psicossocial da dor, aspectos diretamente relacionados à melhoria da qualidade de vida (Costa; Maher; McAuley, 2011).

A utilização de instrumentos validados para avaliação da qualidade de vida, como questionários específicos e genéricos, permite mensurar de forma objetiva os efeitos das intervenções fisioterapêuticas. Esses instrumentos auxiliam no acompanhamento da evolução clínica e na tomada de decisões terapêuticas, garantindo que o tratamento esteja alinhado às necessidades e expectativas do paciente (Ware; Sherbourne, 1992).

Dessa forma, a reabilitação fisioterapêutica desempenha papel essencial na promoção da qualidade de vida de pacientes com dor lombar crônica, ao integrar estratégias voltadas para a redução da dor, a melhora funcional e o fortalecimento do bem-estar psicossocial. Ao considerar o indivíduo de forma integral, a fisioterapia contribui para resultados mais duradouros e para a construção de um processo de reabilitação centrado na funcionalidade e na autonomia (WHO, 1995).

Lacunas e Consensos na Literatura

Embora exista consenso na literatura quanto à eficácia da fisioterapia no manejo da dor lombar crônica, ainda são observadas lacunas relacionadas à padronização das intervenções e à definição dos protocolos mais eficazes. Diferenças metodológicas entre os estudos, como duração do tratamento e tipos de exercícios utilizados, dificultam a comparação direta dos resultados. Dessa forma, torna-se necessária a ampliação de pesquisas que aprofundem a análise dos impactos da fisioterapia na qualidade de vida desses pacientes (Hartvigsen; Hancock; Kongsted, 2018).

Segundo Vlaeyen e Linton (2012, p. 88), os fatores psicossociais desempenham papel determinante na persistência da dor crônica:

O medo do movimento, a catastrofização da dor e as crenças disfuncionais estão fortemente associados à cronificação da dor musculoesquelética. Esses fatores contribuem para a evitação de atividades físicas, resultando em descondicionamento, aumento da incapacidade e piora da qualidade de vida. Portanto, intervenções terapêuticas eficazes devem considerar não apenas os aspectos físicos da dor, mas também seus componentes emocionais e comportamentais.

Apesar dessas lacunas, observa-se um consenso crescente quanto à importância de abordagens ativas, individualizadas e baseadas no modelo biopsicossocial. A fisioterapia, ao integrar diferentes recursos terapêuticos e considerar o paciente de forma global, consolida-se como uma estratégia fundamental no tratamento da dor lombar crônica, contribuindo para avanços significativos na prática clínica e na produção científica da área (Delitto; George; Van Dillen, 2012).

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza descritiva e exploratória, desenvolvida por meio de uma revisão integrativa da literatura. Esse tipo de método possibilita a síntese do conhecimento científico produzido sobre um determinado tema, permitindo a análise crítica de estudos anteriores e a identificação de evidências relevantes, lacunas e consensos existentes na literatura acerca da atuação da fisioterapia na qualidade de vida de pacientes com dor lombar crônica.

A coleta de dados foi realizada por meio de levantamento bibliográfico nas bases de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), por serem amplamente reconhecidas na área da saúde. Para a busca dos estudos, foram utilizados os descritores “fisioterapia”, “dor lombar crônica” e “qualidade de vida”, combinados por meio do operador booleano AND, visando ampliar a precisão e a relevância dos resultados encontrados.

Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos científicos publicados no período entre 2018 e 2024, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem diretamente a relação entre a intervenção fisioterapêutica, a dor lombar crônica e a qualidade de vida dos pacientes. Foram excluídos estudos duplicados, artigos de opinião, editoriais, cartas ao editor e pesquisas que não apresentassem relação direta com os objetivos propostos.

O processo de seleção dos estudos ocorreu em etapas, iniciando-se pela leitura dos títulos e resumos, seguida da análise do texto completo dos artigos potencialmente elegíveis. Após a seleção final, os estudos foram organizados e analisados de forma sistemática, considerando aspectos como tipo de intervenção fisioterapêutica, principais resultados obtidos e impactos na qualidade de vida. A análise dos dados foi realizada de forma descritiva e interpretativa,

permitindo a comparação dos achados entre os diferentes estudos incluídos.

Por tratar-se de uma pesquisa baseada exclusivamente em dados secundários, oriundos de fontes públicas e científicas, o presente estudo não envolveu seres humanos de forma direta, não sendo necessária a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. Ainda assim, foram respeitados os princípios éticos da pesquisa científica, garantindo a correta citação das fontes utilizadas e a fidelidade às informações apresentadas nos estudos analisados.

Como limitações do estudo, destaca-se a dependência da qualidade metodológica dos artigos selecionados, bem como a heterogeneidade das intervenções fisioterapêuticas e dos instrumentos utilizados para avaliação da qualidade de vida, o que pode dificultar a comparação direta dos resultados. Apesar disso, a metodologia adotada possibilita uma visão abrangente e consistente sobre o tema, contribuindo para o fortalecimento do conhecimento científico na área da fisioterapia.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados permitiu identificar evidências consistentes acerca dos efeitos positivos da fisioterapia na qualidade de vida de pacientes com dor lombar crônica. Os resultados demonstram que as intervenções fisioterapêuticas contribuem significativamente para a redução da dor, melhora da funcionalidade e aumento da capacidade de realizar atividades de vida diária. A maioria dos estudos analisados destacou os exercícios terapêuticos como principal recurso empregado, apresentando desfechos clínicos favoráveis tanto em curto quanto em médio prazo (Hayden; Van Tulder; Malmivaara, 2005).

Observou-se que programas fisioterapêuticos baseados em exercícios ativos, especialmente aqueles voltados ao fortalecimento da musculatura do tronco e à estabilização lombar, apresentaram melhores resultados quando comparados a intervenções passivas isoladas. Esses achados reforçam o consenso existente na literatura de que abordagens ativas promovem maior engajamento do paciente no tratamento, favorecendo a recuperação funcional e a redução da incapacidade associada à dor lombar crônica (Searle; Spink; Ho, 2015).

Além da melhora dos aspectos físicos, os estudos analisados evidenciaram impactos positivos da fisioterapia sobre os componentes emocionais e psicossociais da qualidade de vida. A redução da dor esteve associada à diminuição do medo do movimento, da ansiedade e de sintomas depressivos, fatores frequentemente presentes em pacientes com dor crônica. Esses

resultados corroboram o modelo biopsicossocial, que compreende a dor lombar crônica como uma condição multifatorial, exigindo intervenções que considerem o indivíduo de forma integral (Vlaeyen; Linton, 2012).

A educação em saúde também foi apontada como um elemento relevante nos programas fisioterapêuticos, contribuindo para a adesão ao tratamento e para a prevenção de recidivas. Orientações relacionadas à postura, ergonomia e autocuidado mostraram-se eficazes na promoção da autonomia do paciente e na manutenção dos ganhos funcionais obtidos durante a reabilitação. Esses achados estão em consonância com estudos que destacam a importância da combinação entre exercícios terapêuticos e educação como estratégia eficaz no manejo da dor lombar crônica (Delitto; George; Van Dillen, 2012).

No que se refere às limitações observadas nos estudos analisados, destaca-se a heterogeneidade metodológica, incluindo variações nos protocolos de intervenção, na duração do tratamento e nos instrumentos utilizados para avaliação da qualidade de vida. Essas diferenças dificultam a comparação direta entre os resultados e a padronização das evidências. Ainda assim, os achados convergem quanto à eficácia da fisioterapia na melhora da qualidade de vida de pacientes com dor lombar crônica, reforçando sua relevância na prática clínica (Hartvigsen; Hancock; Kongsted, 2018).

Diante disso, sugere-se que pesquisas futuras busquem maior padronização metodológica e a realização de estudos longitudinais, a fim de avaliar os efeitos da fisioterapia em longo prazo. A ampliação de investigações que considerem diferentes contextos clínicos e populações específicas também pode contribuir para o fortalecimento das evidências científicas e para o aprimoramento das estratégias terapêuticas utilizadas no tratamento da dor lombar crônica.

CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos da intervenção fisioterapêutica na qualidade de vida de pacientes com dor lombar crônica, a partir da análise da literatura científica. Os resultados evidenciaram que a fisioterapia exerce papel fundamental no manejo dessa condição, contribuindo de forma significativa para a redução da dor, a melhora da funcionalidade e o aumento da autonomia dos pacientes, refletindo positivamente em sua qualidade de vida.

As evidências analisadas demonstram que intervenções baseadas em exercícios terapêuticos, associadas à educação em saúde e à abordagem individualizada, apresentam melhores desfechos clínicos quando comparadas a estratégias passivas isoladas. Além dos benefícios físicos, a fisioterapia mostrou-se eficaz na atenuação de fatores psicossociais relacionados à dor crônica, como o medo do movimento e o comprometimento emocional, reforçando a importância de uma abordagem biopsicossocial no processo de reabilitação.

Do ponto de vista prático, os achados deste estudo contribuem para o fortalecimento da atuação fisioterapêutica nos serviços de saúde, destacando a necessidade de programas de reabilitação estruturados, contínuos e centrados no paciente. No âmbito teórico, o trabalho reforça as evidências existentes sobre a eficácia da fisioterapia no tratamento da dor lombar crônica, ao mesmo tempo em que evidencia a necessidade de novas pesquisas com maior padronização metodológica e acompanhamento em longo prazo.

Conclui-se, portanto, que a fisioterapia constitui uma estratégia essencial no cuidado de pacientes com dor lombar crônica, promovendo não apenas o alívio dos sintomas, mas também melhorias significativas na qualidade de vida e no bem-estar geral, contribuindo para avanços relevantes na prática clínica e na produção científica da área.

AGRADECIMENTOS

Agradeço às instituições de ensino e pesquisa que contribuíram, direta ou indiretamente, para a realização deste estudo, bem como aos autores cujas produções científicas serviram de base para o desenvolvimento deste trabalho. Agradeço, ainda, aos docentes e profissionais da área da fisioterapia pelo apoio acadêmico e pelas contribuições que favoreceram o aprimoramento da pesquisa.

REFERÊNCIAS

- AIRAKSINEN, O.; BROX, J. I.; CEDRASCHI, C. European guidelines for the management of chronic nonspecific low back pain. *European Spine Journal*, Berlin, v. 15, supl. 2, p. S192–S300, 2006. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00586-006-1072-1>. Acesso em: 15 jan. 2025.
- COSTA, L. C. M.; MAHER, C. G.; McAULEY, J. H. Self-efficacy is more important than fear of movement in mediating the relationship between pain and disability in chronic low back pain. *European Journal of Pain*, Oxford, v. 15, n. 2, p. 213–219, 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20655233/>. Acesso em: 15 jan. 2025.

DELITTO, A.; GEORGE, S. Z.; VAN DILLEN, L. R. Low back pain. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, Alexandria, v. 42, n. 4, p. A1–A57, 2012. Disponível em: <https://www.jospt.org/doi/10.2519/jospt.2012.42.4.A1>. Acesso em: 15 jan. 2025.

GENEEN, L. J.; MOORE, R. A.; CLARKE, C. Physical activity and exercise for chronic pain in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, London, n. 4, p. 1–95, 2017. Disponível em: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD011279.pub3/full>. Acesso em: 16 jan. 2025.

HARTVIGSEN, J.; HANCOCK, M. J.; KONGSTED, A. What low back pain is and why we need to pay attention. *The Lancet*, London, v. 391, n. 10137, p. 2356–2367, 2018. Disponível em: [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(18\)30480-X/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(18)30480-X/fulltext). Acesso em: 16 jan. 2025.

HAYDEN, J. A.; VAN TULDER, M. W.; MALMIVAARA, A. Exercise therapy for treatment of non-specific low back pain. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, London, n. 3, p. 1–68, 2020. Disponível em: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD000335.pub4/full>. Acesso em: 16 jan. 2025.

HOY, D.; BROOKS, P.; BLYTH, F. The global burden of low back pain: estimates from the Global Burden of Disease 2010 study. *Annals of the Rheumatic Diseases*, London, v. 73, n. 6, p. 968–974, 2014. Disponível em: <https://ard.bmj.com/content/73/6/968>. Acesso em: 16 jan. 2025.

SEARLE, A.; SPINK, M.; HO, A. Exercise interventions for the treatment of chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Rehabilitation*, London, v. 29, n. 12, p. 1155–1167, 2015. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0269215515570379>. Acesso em: 17 jan. 2025.

VLAEYEN, J. W. S.; LINTON, S. J. Fear-avoidance model of chronic musculoskeletal pain: 12 years on. *Pain*, Amsterdam, v. 153, n. 6, p. 1144–1147, 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22321917/>. Acesso em: 17 jan. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL). Geneva: WHO, 1995. Disponível em: <https://www.who.int/tools/whoqol>. Acesso em: 17 jan. 2025.