Comparação entre exercícios terapêuticos e alongamento convencional em pacientes com lombalgia: qual é mais eficaz na redução da dor?

Autor(res)

Sabrina Gomes De Morais
Daniela Valadares Cruz Rocha
Deivison Nonato
Helen Azevedo Pardim
Maria Eduarda Leal Marques

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GOVERNADOR VALADARES

Resumo

A lombalgia é uma das principais causas de incapacidade funcional no mundo, afetando adultos em idade produtiva. Diversas abordagens fisioterapêuticas são utilizadas no tratamento dessa condição, destacando-se os exercícios terapêuticos e o alongamento convencional. Este estudo visa comparar a eficácia dessas modalidades na redução da dor em pacientes com lombalgia crônica. Foi realizada uma revisão de literatura nas bases SciELO, PubMed, BVS e PeDro, utilizando os descritores “lombalgia”, “exercícios terapêuticos”, “alongamento” e “dor lombar crônica”. Foram incluídos estudos publicados entre 2020 e 2025 com delineamento experimental, revisões sistemáticas ou meta-análises que compararam diretamente as duas abordagens. Os resultados mostram que os exercícios terapêuticos são mais eficazes na redução da dor e na melhora funcional, especialmente quando envolvem controle motor, estabilização segmentar e fortalecimento do core. Estudos como os de Silveira et al. (2023) e Oliveira et al. (2023) apontam melhora sustentada da dor e funcionalidade. Turci (2021) também demonstrou superioridade dos exercícios em relação ao alongamento global em autoposturas, principalmente a médio prazo. Embora o alongamento convencional contribua para o relaxamento muscular e aumento da amplitude de movimento, seus efeitos são mais pontuais e menos duradouros quando aplicado isoladamente. Nascimento Nunes et al. (2023) reforçam que a estabilização segmentar gera melhores resultados clínicos do que o alongamento isolado. Além disso, a combinação de eletroterapia com exercícios cinesiofuncionais, segundo Silveira et al. (2023), potencializa os efeitos analgésicos, embora os exercícios isoladamente já apresentem eficácia. Conclui-se que os exercícios terapêuticos devem ser priorizados no tratamento da lombalgia crônica, proporcionando alívio da dor e melhora funcional mais consistentes. O alongamento convencional pode ser útil como complemento dentro de um programa individualizado e supervisionado.
ReferênciasNASCIMENTO NUNES, P. P. et al. Exercícios de estabilização no tratamento da lombalgia. Rev. Multidiscip. Sertão, v. 6, supl. 1, p. S4, 2023.
OLIVEIRA, N. M. et al. Isostretching em pacientes com lombalgia. Anais VI Congr. Multidisc. Univ. Goiânia, 2023.
SILVEIRA, A. M. et al. Eletroterapia e exercícios na dor lombar crônica. Fisioter. Pesq., v. 28, n. 3, p. 284–290, 2023.

TURCI, A. M. Exercícios e dor lombar crônica. 2021. Tese (Doutorado) — USP.