

## Comparação de TENS versus exercícios cervicais no tratamento de cervicalgia”

### Autor(res)

Laura Bianca Dorásio Da Silva  
Aline Lopes Moutinho  
Bianca Freitas De Souza  
Marcela Nascimento Do Carmo  
Dandara Cristina Soares Da Silva  
Larissa Miranda De Oliveira

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GOVERNADOR VALADARES

### Resumo

#### Introdução

A dor cervical crônica (Cervicalgia) representa um dos principais motivos de procura por atendimento fisioterapêutico, com grande impacto na funcionalidade, qualidade de vida, estado emocional e participações em atividades cotidianas. Entre as abordagens terapêuticas mais utilizadas, se destacam os exercícios de estabilização cervical e a estimulação elétrica (TENS), aplicados isoladamente ou de forma conjunta.

#### Objetivo

Comparar a eficácia do TENS e de exercícios cervicais em pacientes com cervicalgia, a fim de concluir em cada caso qual tratamento teve melhor resultado.

#### Metodologia

Esta é uma revisão de literatura do tipo narrativa sobre pesquisas de ensaios clínicos randomizados que visaram identificar e analisar a eficácia de exercícios terapêuticos no tratamento da dor crônica no pescoço.

A busca na literatura ocorreu entre março e abril de 2025, utilizando as bases de dados PubMed e SciELO. A busca foi realizada por descritores controlados e palavras-chaves com operadores booleanos: "therapeutic exercise" OR "tens" AND "neck pain".

Os critérios de inclusão adotados foram:

Estudos publicados de janeiro de 2019 a abril de 2025, textos em português e inglês

A pesquisa foi conduzida a partir das palavras-chave "therapeutic exercise" OR "TENS" AND "neck pain", utilizando os filtros "últimos 5 anos", "ensaios clínicos randomizados" e "texto completo gratuito". Foram selecionados os três artigos mais relevantes para a análise.

#### CONCLUSÃO

Diante desse cenário, pode-se concluir que os exercícios terapêuticos devem continuar a ocupar papel central no manejo da dor cervical crônica, visto que apresentam eficácia comprovada de forma mais consistente. A TENS, por sua vez, deve ser compreendida como uma estratégia adjuvante, capaz de contribuir para o alívio sintomático e para a otimização da resposta clínica em programas de reabilitação multimodais. Todavia, seu emprego isolado deve ser realizado com cautela, em virtude da falta de evidências robustas que sustentem sua efetividade a longo

IV Mostra Científica  
*Fisioterapia*  
20 a 24 de outubro de 2025



prazo.