



Utilização da Terapia Manual Associada à Cinesioterapia como Estratégia Terapêutica na Promoção da Saúde de Indivíduos com Dor Lombar Crônica no Sistema Único de Saúde: Revisão da Literatura

Use of Manual Therapy Combined With Kinesiotherapy as a Therapeutic Strategy in Promoting the Health of Individuals With Chronic Low Back Pain in the Brazilian Unified Health System (SUS): A Literature Review

Ailson Gomes Pereira

Brígida de Souza Silva

Eloísa Ezequiel Correia

Felippo Correa Volpe

Gabrielly Silva Costa

Jessica Lohanna Stein

Keliane de Almeida Feitosa

Michele de Souza Garcez

Mickaene Batista Barros Carneiro

Rúbia Guido Guarizi

Resumo: A dor lombar crônica constitui uma das principais causas de incapacidade funcional no mundo, gerando impactos significativos na qualidade de vida dos indivíduos e elevada demanda por serviços de saúde. Nesse contexto, intervenções fisioterapêuticas não farmacológicas, como a terapia manual e a cinesioterapia, têm sido amplamente utilizadas no manejo dessa condição. Este estudo teve como objetivo analisar os efeitos da terapia manual associada à cinesioterapia no tratamento de indivíduos com dor lombar crônica, com enfoque na sua aplicabilidade no Sistema Único de Saúde (SUS). Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa, realizada por meio de buscas nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO, PubMed e LILACS. Foram incluídos artigos publicados entre 2016 e 2026, nos idiomas português e inglês, que abordavam a utilização dessas intervenções no tratamento da lombalgia crônica. Os estudos analisados demonstraram que a cinesioterapia promove melhora da funcionalidade, fortalecimento muscular, estabilidade do tronco e mobilidade, enquanto a terapia manual contribui para a redução da dor, aumento da amplitude de movimento e relaxamento muscular. A associação entre ambas as técnicas apresentou resultados superiores aos observados quando aplicadas isoladamente, favorecendo a recuperação funcional, a qualidade de vida e a adesão ao tratamento. Além disso, observou-se potencial de implementação dessas estratégias no SUS devido ao seu caráter não invasivo, baixo custo e capacidade de reduzir a dependência de recursos farmacológicos. Conclui-se que a associação entre terapia manual e cinesioterapia representa uma estratégia eficaz para o manejo fisioterapêutico da dor lombar crônica,

contribuindo para a promoção da saúde e para a melhoria dos desfechos clínicos e funcionais dos pacientes. Entretanto, são necessários estudos com metodologias mais robustas e protocolos padronizados para fortalecer as evidências disponíveis.

Palavras-chave: dor lombar crônica; terapia manual; cinesioterapia; fisioterapia; sistema único de saúde.

Abstract: Chronic low back pain is one of the main causes of functional disability worldwide, generating significant impacts on individuals' quality of life and a high demand for health services. In this context, non-pharmacological physiotherapeutic interventions, such as manual therapy and kinesiotherapy, have been widely used in the management of this condition. This study aimed to analyze the effects of manual therapy combined with kinesiotherapy in the treatment of individuals with chronic low back pain, focusing on its applicability in the Brazilian Unified Health System (SUS). This is an integrative literature review, with a qualitative approach, carried out through searches in Google Scholar, SciELO, PubMed, and LILACS databases. Articles published between 2016 and 2026, in Portuguese and English, addressing the use of these interventions in the treatment of chronic low back pain were included. The analyzed studies demonstrated that kinesiotherapy promotes improved functionality, muscle strengthening, trunk stability, and mobility, while manual therapy contributes to pain reduction, increased range of motion, and muscle relaxation. The combination of both techniques showed superior results compared to those observed when applied in isolation, favoring functional recovery, quality of life, and treatment adherence. Furthermore, the potential for implementing these strategies in the Brazilian Unified Health System (SUS) was observed due to their non-invasive nature, low cost, and ability to reduce dependence on pharmacological resources. It is concluded that the combination of manual therapy and kinesiotherapy represents an effective strategy for the physiotherapeutic management of chronic low back pain, contributing to health promotion and improved clinical and functional outcomes for patients. However, studies with more robust methodologies and standardized protocols are needed to strengthen the available evidence.

Keywords: chronic low back pain; manual therapy; kinesiotherapy; physiotherapy; unified health system.

INTRODUÇÃO

Apresentação do Tema

A dor lombar, conhecida também como lombalgia, é caracterizada por desconforto na região inferior da coluna, entre as últimas costelas e a região glútea. Pode ocorrer de forma unilateral ou bilateral e, em alguns casos, irradiar para os membros inferiores. Trata-se de um sintoma, e não de uma doença isolada, estando frequentemente associado a fatores biológicos, psicológicos e sociais (Mendonça; Carvalho, 2021).

Quanto à duração, a lombalgia pode ser classificada como aguda, quando persiste por menos de quatro semanas; subaguda, entre quatro e doze semanas; ou crônica, quando se mantém por mais de doze semanas. Apesar de a maioria dos episódios ser de curta duração, é comum que se repitam ao longo da vida (Mendonça; Carvalho, 2021).

A etiologia da dor lombar é complexa e multifatorial, envolvendo diferentes estruturas da coluna, fatores vasculares, psicológicos e hábitos de vida. Além disso, aspectos socioeconômicos, demográficos, condições de saúde, características ocupacionais e fatores ergonômicos influenciam seu desenvolvimento (Saliba *et al.*, 2010 *apud* Silva, 2022).

A lombalgia crônica é uma das principais causas de incapacidade funcional em todo o mundo, impactando significativamente a qualidade de vida e gerando consequências sociais e econômicas importantes. Estima-se que a maior parte da população experiencie pelo menos um episódio de dor lombar ao longo da vida, frequentemente associado a limitações nas atividades diárias, afastamento do trabalho e maior demanda por serviços de saúde (Souza *et al.*, 2023).

Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), a lombalgia é a condição musculoesquelética mais prevalente e a principal causa de incapacidade global. Pode acometer pessoas de todas as idades, mas apresenta maior incidência entre indivíduos de 50 a 55 anos, especialmente mulheres. Os efeitos da incapacidade aumentam significativamente entre os 80 e 85 anos, em função do envelhecimento natural. Em 2020, aproximadamente 619 milhões de pessoas foram afetadas pela dor lombar, representando um aumento de 60% em relação a 1990, com projeção de 843 milhões até 2050.

Diante da relevância desse problema, torna-se essencial considerar intervenções não farmacológicas. A fisioterapia se destaca como abordagem fundamental no tratamento da lombalgia crônica, com ênfase na cinesioterapia e na terapia manual (Souza *et al.*, 2023). A cinesioterapia consiste na aplicação de exercícios terapêuticos planejados, com o objetivo de melhorar a funcionalidade, fortalecer a musculatura, aumentar a mobilidade e aprimorar o controle motor, promovendo redução da dor e prevenção de recidivas (Silva *et al.*, 2020; Ribeiro *et al.*, 2019). A terapia manual, por sua vez, envolve técnicas de mobilização e manipulação articular, contribuindo para o alívio da dor, aumento da amplitude de movimento e relaxamento muscular (Pereira *et al.*, 2021; Silva, 2022).

Estudos indicam que a combinação de cinesioterapia e terapia manual potencializa os efeitos terapêuticos, proporcionando resultados mais expressivos na redução da dor e na melhora funcional do que cada intervenção isoladamente (Soares *et al.*, 2022). Ademais, abordagens multidisciplinares se mostram eficazes ao considerar os aspectos físicos, emocionais e sociais relacionados à lombalgia crônica (Souza *et al.*, 2023).

No contexto do Sistema Único de Saúde (SUS), a dor lombar crônica constitui uma demanda frequente, especialmente na atenção primária. Apesar das evidências sobre a eficácia dessas intervenções, ainda existem lacunas na sistematização e na integração dessas práticas no serviço público.

Por isso, torna-se relevante analisar os efeitos da terapia manual associada à cinesioterapia e sua aplicabilidade no SUS. É relevante para fortalecer práticas baseadas em evidências, melhorar a funcionalidade, reduzir a dor e prevenir recidivas, contribuindo para uma atenção à saúde mais efetiva.

Justificativa

A dor lombar crônica representa um relevante problema de saúde pública, devido à sua alta prevalência, impacto funcional e custos associados aos sistemas de saúde. No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), essa condição contribui para a elevada demanda por atendimentos, utilização de recursos terapêuticos e afastamentos laborais, reforçando a necessidade de estratégias de manejo eficazes (Souza *et al.*, 2023).

A fisioterapia exerce papel fundamental no tratamento da lombalgia, especialmente por meio de intervenções não farmacológicas, como a cinesioterapia e a terapia manual. Estudos indicam que essas abordagens são capazes de reduzir a dor, melhorar a funcionalidade e promover qualidade de vida aos indivíduos acometidos (Pereira *et al.*, 2021; Soares *et al.*, 2022).

Além disso, programas de exercícios terapêuticos apresentam potencial para diminuir a dependência de medicamentos, prevenindo recidivas e promovendo benefícios gerais à saúde (Souza *et al.*, 2023).

Apesar desses avanços, a literatura evidencia lacunas quanto à padronização das intervenções, à consistência metodológica dos estudos e à aplicação sistematizada dessas estratégias no contexto do SUS, sobretudo no que se refere à integração entre cinesioterapia e terapia manual.

Nesse contexto, este estudo justifica-se pela necessidade de reunir e analisar as evidências científicas disponíveis sobre a utilização conjunta da terapia manual e da cinesioterapia no tratamento da dor lombar crônica, com o objetivo de consolidar práticas baseadas em evidências e favorecer a ampliação dessas intervenções no sistema público de saúde.

Objetivos

Objetivos Gerais

Analisar os efeitos da terapia manual associada à cinesioterapia no tratamento de indivíduos com dor lombar crônica, considerando sua aplicação no Sistema Único de Saúde (SUS).

Objetivos Específicos

- Identificar os efeitos da cinesioterapia no tratamento da dor lombar crônica;
- Descrever os efeitos da terapia manual na redução da dor e na melhora funcional;
- Analisar os benefícios da associação entre terapia manual e cinesioterapia;
- Verificar a aplicabilidade dessas intervenções no contexto da atenção primária à saúde;
- Discutir as limitações e lacunas existentes na literatura científica sobre o tema.

METODOLOGIA

Características do Estudo

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa de literatura, de abordagem qualitativa, com o objetivo de analisar os efeitos da terapia manual associada à cinesioterapia na promoção da saúde de indivíduos com dor lombar crônica, com ênfase na aplicabilidade dessas intervenções no Sistema Único de Saúde (SUS).

A escolha por esse método nos permite coletar informações sobre os conhecimentos que já existem sobre o tema deste trabalho, possibilitando a compreensão de como a terapia manual e a cinesioterapia são utilizadas e quais resultados elas trazem para os pacientes. Portanto, o objetivo foi examinar, por meio das publicações já existentes, informações que nos possibilitem compreender a importância dessas intervenções, principalmente no atendimento oferecido pelo Sistema Único de Saúde (SUS), onde, com base nos estudos, esse tipo de tratamento vem sendo cada vez mais procurado e aplicado à saúde da população.

A escolha pela abordagem qualitativa justifica-se pelo fato de que o objetivo deste trabalho não consiste na análise de dados numéricos ou estatísticos, mas na investigação e interpretação de materiais e publicações já existentes sobre o tema. Através da busca de dados, foi possível identificar os benefícios dessas terapias, permitindo entender de maneira mais aprofundada como esses recursos atuam no tratamento da dor lombar crônica, uma condição que afeta milhares de pessoas, causando desconforto, limitações de movimento, dificuldades nas atividades do cotidiano e até mesmo afastamento médico.

A coleta de dados foi realizada por meio de buscas em bases de dados científicas, incluindo o Google Acadêmico, uma ferramenta que disponibiliza diversos materiais, como artigos e trabalhos acadêmicos de diferentes fontes. Também utilizamos a SciELO, que reúne estudos de qualidade, com destaque para trabalhos produzidos na América Latina e no Brasil. A PubMed foi utilizada por ser uma referência internacional, e incluímos também a base LILACS, fundamental para pesquisas voltadas à saúde pública e aos serviços de saúde utilizados no dia a dia. Todas as bases de busca citadas concentraram uma grande quantidade de estudos importantes e atualizados sobre o tema na área da saúde.

Nas pesquisas, utilizamos descritores relacionados ao nosso tema, seguindo as nomenclaturas adotadas na área. Os descritores foram: “dor lombar crônica”, “terapia manual” e “cinesioterapia”, possibilitando encontrar materiais diretamente relacionados ao tema do presente trabalho.

Critérios e Caracterização da Busca

Para a seleção dos artigos incluídos nesta pesquisa, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão previamente definidos, com o objetivo de garantir a utilização de materiais relevantes, confiáveis e alinhados ao tema investigado.

Foram priorizados estudos que abordassem a associação entre a terapia manual e a cinesioterapia no tratamento de indivíduos com dor lombar crônica. Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos publicados entre os anos de 2016 e 2026, nos idiomas português e inglês, que apresentassem relação direta com o objetivo da pesquisa. Como critérios de exclusão, foram descartados estudos duplicados, artigos que não abordavam a temática proposta e aqueles que não atendiam aos objetivos estabelecidos para o estudo.

A análise dos dados foi realizada de forma descritiva, por meio da leitura e interpretação dos estudos selecionados, com o objetivo de identificar os principais resultados e contribuições sobre o tema.

Ressaltamos que escolhemos materiais disponíveis na íntegra, para possibilitar a leitura completa do conteúdo, análise detalhada das informações e uma avaliação mais correta e completa.

Foram retirados também materiais que apareciam repetidos em mais de uma base de dados. Além disso, excluímos estudos que não tinham relação direta com o tema apresentado e aqueles que tratavam de outras condições de saúde, e não especificamente da dor lombar crônica.

Inicialmente, foi realizada a leitura dos títulos de todos os artigos pesquisados, para avaliar se tinham ligação com o tema do presente trabalho. Após isso, realizamos a leitura dos resumos, confirmando essa relação. Em seguida, foi feita a leitura completa dos artigos selecionados nessas etapas, para analisar todo o conteúdo e decidir pela inclusão ou exclusão na pesquisa.

Após esse processo, realizamos a análise dos dados de forma descritiva. Destacamos principalmente os efeitos do tratamento, como a redução da intensidade da dor, a melhora da movimentação e da capacidade funcional das pessoas, além dos impactos positivos na qualidade de vida e no bem-estar geral dos pacientes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apresentação dos Resultados da Revisão de Literatura

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a dor lombar é mais decorrente de distúrbios musculoesqueléticos, considerada a principal causa de afastamento médico, pois a evolução leva à incapacidade funcional do indivíduo. Dados epidemiológicos mostram que essa condição causa um grande número de afastamentos do trabalho e licenças médicas prolongadas, trazendo prejuízos tanto para o indivíduo quanto para a economia do país. Os autores mencionam que a faixa etária de 50 a 55 anos é a mais acometida pela prevalência no gênero feminino.

Em 2020, os dados indicaram cerca de 619 milhões de pessoas acometidas por dor lombar, com previsão de aumento para 843 milhões até 2050. Com isso, esses dados podem mostrar uma influência na qualidade de vida dessas pessoas, sem descartar a vivência social e o aumento dos gastos tanto no sistema público

como no privado (Souza *et al.*, 2023). O impacto econômico é significativo, incluindo gastos com consultas, exames, medicamentos, internações e reabilitação, o que faz da lombalgia um importante problema de saúde pública.

Sobre as práticas relacionadas às intervenções fisioterapêuticas, as evidências indicam que a cinesioterapia envolve planejamento dos exercícios com objetivos específicos para melhorar a função, ganho de força muscular, mobilidade e controle motor, delineados para redução do quadro álgico e prevenção de novas crises (Silva *et al.*, 2020; Ribeiro *et al.*, 2019). Na terapia manual, são utilizadas técnicas específicas de mobilização e manipulação articular, promovendo a redução álgica, ganho de amplitude de movimento e o relaxamento da musculatura (Pereira *et al.*, 2021; Silva, 2022).

Além disso, a literatura aponta que a cinesioterapia atua diretamente na reeducação do movimento e no controle neuromuscular, sendo considerada uma das principais abordagens na reabilitação funcional. A realização de exercícios terapêuticos promove adaptações musculares e melhora da estabilidade segmentar, contribuindo para a diminuição da sobrecarga nas estruturas da coluna vertebral. Esse processo favorece também a melhora da consciência corporal e do padrão de movimento, reduzindo compensações que podem perpetuar o quadro álgico.

No contexto da terapia manual, observa-se que seus efeitos vão além do relaxamento muscular, atuando também na modulação do sistema nervoso central, por meio da redução da sensibilização à dor. Esse mecanismo contribui para a melhora imediata da sintomatologia e facilita a adesão do paciente ao tratamento fisioterapêutico, especialmente quando associado a programas de exercícios progressivos.

Outro ponto relevante é a importância da atuação fisioterapêutica dentro da equipe multiprofissional, especialmente na atenção básica. A integração entre fisioterapeutas, médicos, enfermeiros e agentes comunitários de saúde favorece uma abordagem mais completa do paciente, permitindo intervenções preventivas e educativas. No Sistema Único de Saúde (SUS), essa atuação é fundamental para reduzir a demanda por atendimentos especializados e diminuir a evolução para quadros crônicos e incapacitantes.

As evidências científicas demonstram que a terapia manual é uma importante estratégia no tratamento da lombalgia crônica, atuando na redução da dor, melhora da mobilidade e recuperação funcional. Além disso, a associação dessa intervenção com exercícios físicos voltados ao fortalecimento do core e à estabilização da coluna vertebral favorece melhores resultados clínicos, reduzindo a incapacidade funcional e contribuindo para a melhora da qualidade de vida dos indivíduos acometidos por essa condição (Silva *et al.*, 2024).

A terapia manual proporcionou redução da intensidade da dor, melhora da flexibilidade e aumento da capacidade funcional. As técnicas de liberação miofascial demonstram potencial para restaurar padrões adequados de movimento e minimizar limitações associadas à dor lombar persistente. Apesar dos benefícios serem mais evidentes nas fases iniciais da reabilitação, a terapia manual constitui

uma importante ferramenta da fisioterapia, especialmente quando associada a programas de exercícios e educação em saúde, promovendo uma recuperação mais eficiente e melhor qualidade de vida aos pacientes (Silva; Milhomem, 2026).

Os achados relacionados às condutas terapêuticas demonstram resultados relevantes, evidenciando que a associação entre as técnicas proporciona efeitos mais significativos quando comparada à aplicação isolada de cada intervenção. Além disso, esses resultados contribuem para a redução dos custos do sistema de saúde, especialmente no que se refere ao consumo de medicamentos (Soares *et al.*, 2022; Souza *et al.*, 2023). Como são métodos não invasivos e não farmacológicos, diminuem também os riscos de efeitos colaterais e reações adversas comuns ao uso contínuo de analgésicos e anti-inflamatórios, promovendo um tratamento mais seguro e natural.

No cenário do SUS, os estudos indicam que mesmo com o reconhecimento da efetividade dessas práticas, ainda existem limitações relacionadas à padronização, organização e inserção dessas condutas na atenção básica, especialmente em razão da elevada demanda por esse tipo de atendimento (Souza *et al.*, 2023).

Ao analisar os resultados, observou-se que a elevada incidência da dor lombar crônica está relacionada à sua natureza multifatorial, ou seja, à presença de diversas causas associadas. Esse aspecto contribui para a compreensão de que tratamentos aplicados de forma isolada nem sempre são suficientes para promover a resolução completa do quadro clínico. Com base nas constatações do estudo, a cinesioterapia, por ter um efeito mais de fortalecimento e reabilitação, e a terapia manual, por apresentar uma resposta positiva no alívio da dor, fazem com que a combinação das duas técnicas seja uma forma mais adequada de tratamento para atender às necessidades do paciente.

As evidências encontradas respondem aos objetivos do estudo, mostrando que a cinesioterapia auxilia na melhora da função e na prevenção, que a terapia manual contribui para o controle da dor e que a união das duas traz melhores resultados. Além disso, por serem técnicas não medicamentosas e de baixo custo, podem ser aplicadas no SUS, sendo importantes para a promoção da saúde dos pacientes (Souza *et al.*, 2023).

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos na metodologia, foram selecionados estudos relacionados à atuação fisioterapêutica no tratamento da dor lombar crônica, com enfoque na terapia manual e na cinesioterapia. A análise dos materiais permitiu identificar diferentes abordagens de intervenção, bem como seus principais efeitos sobre dor, funcionalidade e qualidade de vida dos indivíduos acometidos.

Os artigos analisados apontaram que a dor lombar crônica apresenta impacto significativo na funcionalidade e no desempenho das atividades diárias. Entre os prejuízos mais frequentes observados destacam-se limitações de mobilidade, diminuição da capacidade funcional, desconforto persistente e redução da participação em atividades ocupacionais e sociais. Nesse contexto, a fisioterapia mostrou-se relevante ao atuar não apenas sobre os sintomas dolorosos, mas também sobre aspectos relacionados à recuperação funcional.

A cinesioterapia apareceu como uma das estratégias terapêuticas mais utilizadas no manejo da dor lombar crônica. Os trabalhos averiguados indicaram benefícios relacionados ao fortalecimento muscular, evolução positiva da estabilidade do tronco, aumento da mobilidade e aprimoramento do condicionamento físico geral. Além disso, verificou-se que a prática de exercícios terapêuticos pode favorecer maior independência funcional, permitindo melhor desempenho das atividades de vida diária.

Outro aspecto observado refere-se ao papel da cinesioterapia no incentivo à participação ativa do paciente no processo de reabilitação. Ao promover maior envolvimento durante o tratamento, essa abordagem tende a favorecer adesão terapêutica e percepção positiva sobre a recuperação. A realização contínua de exercícios também foi relacionada à prevenção de recidivas e à manutenção dos ganhos obtidos ao longo do acompanhamento fisioterapêutico.

A terapia manual foi identificada como importante recurso complementar no tratamento da dor lombar crônica, sobretudo no alívio sintomático inicial. Técnicas voltadas à mobilização articular, liberação miofascial e redução de tensão muscular demonstraram potencial para melhorar a amplitude de movimento, reduzir rigidez e promover maior conforto funcional. Tais benefícios podem contribuir para melhor tolerância do paciente às atividades terapêuticas subsequentes.

Quando associadas, terapia manual e cinesioterapia apresentaram resultados mais abrangentes. Enquanto a terapia manual pode contribuir para o controle inicial da dor e aumento da mobilidade, a cinesioterapia favorece a manutenção dos ganhos funcionais e fortalecimento muscular. Essa integração mostra-se relevante por possibilitar atuação mais ampla sobre fatores mecânicos e funcionais relacionados à lombalgia crônica.

Também se observou que a dor lombar crônica possui caráter multifatorial, estando relacionada não apenas a fatores biomecânicos, mas também a hábitos de vida, sedentarismo, condições ocupacionais e fatores emocionais. Dessa forma, os estudos reforçaram a necessidade de tratamentos individualizados, considerando características clínicas, intensidade da dor, limitações funcionais e contexto social de cada indivíduo.

Outro ponto importante identificado diz respeito à influência dos fatores psicossociais no processo de recuperação. Medo do movimento, ansiedade, insegurança e crenças negativas relacionadas à dor podem contribuir para a perpetuação dos sintomas. Assim, a atuação fisioterapêutica tende a ser mais efetiva quando associada à educação em saúde e ao estímulo à confiança do paciente no movimento e na funcionalidade corporal.

No contexto do Sistema Único de Saúde, nota-se que intervenções fisioterapêuticas possuem grande relevância devido ao seu potencial de aplicação em larga escala, baixo custo e impacto positivo sobre a prevenção de incapacidades. Estratégias voltadas ao movimento, à orientação postural e à prática de exercícios supervisionados podem reduzir agravamentos e contribuir para a diminuição da sobrecarga dos serviços especializados.

A atenção primária à saúde também foi destacada como espaço estratégico para implementação de ações preventivas relacionadas à dor lombar crônica. Programas voltados à promoção da saúde, incentivo à atividade física e fortalecimento muscular podem auxiliar tanto na prevenção quanto no controle dos sintomas, reduzindo recorrências e favorecendo melhor qualidade de vida.

Apesar dos benefícios encontrados, percebe-se limitação quanto à padronização de protocolos terapêuticos. Os estudos apresentaram diferenças relacionadas à frequência das sessões, duração das intervenções, técnicas utilizadas e formas de avaliação dos resultados, dificultando comparações mais objetivas entre achados. Ainda assim, os resultados analisados convergiram ao indicar benefícios relevantes das intervenções fisioterapêuticas.

Também se verificou que a efetividade do tratamento está diretamente relacionada à adesão do paciente às propostas terapêuticas. A continuidade das sessões, realização adequada dos exercícios e comprometimento com orientações recebidas mostraram-se fatores determinantes para obtenção de melhores resultados clínicos e funcionais.

Outro aspecto relevante refere-se à necessidade de ampliação da produção científica sobre a associação entre terapia manual e cinesioterapia. Embora existam evidências favoráveis, ainda são necessários estudos com metodologias mais padronizadas e acompanhamento prolongado, visando fortalecer o embasamento científico das práticas fisioterapêuticas utilizadas.

De maneira geral, os resultados analisados permitiram compreender que a fisioterapia desempenha papel fundamental no tratamento da dor lombar crônica, oferecendo estratégias eficazes para redução da dor, melhora funcional e promoção da qualidade de vida. A associação entre terapia manual e cinesioterapia mostrou-se especialmente promissora, sobretudo quando aplicada de forma individualizada e integrada às necessidades específicas dos pacientes.

A lombalgia crônica configura-se como uma importante condição de saúde pública, sendo uma das principais causas de dor, incapacidade funcional e afastamento das atividades laborais em todo o mundo. Seus impactos ultrapassam os aspectos físicos, influenciando também a qualidade de vida, a autonomia e o bem-estar dos indivíduos acometidos.

Com base na literatura analisada, verificou-se que a fisioterapia desempenha papel fundamental no tratamento conservador da lombalgia crônica, oferecendo recursos capazes de promover redução da dor, melhora da funcionalidade, recuperação da mobilidade e prevenção de recorrências. Os estudos de Cutrim e Freire (2025), Silva *et al.* (2023), Paraguassu (2024) e Vieira (2024) demonstram que as intervenções fisioterapêuticas apresentam resultados positivos no manejo da dor lombar, contribuindo para o restabelecimento funcional e para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes.

Constata-se que a terapia manual constitui uma importante ferramenta terapêutica, atuando na redução das tensões musculares, melhora da mobilidade articular, diminuição da dor e recuperação dos movimentos funcionais. Técnicas

como mobilizações articulares, manipulações vertebrais, liberação miofascial e alongamentos terapêuticos foram frequentemente descritas pelos autores como recursos eficazes para o tratamento da lombalgia crônica. Além disso, Silva *et al.* (2023) destacam que a associação entre terapia manual e cinesioterapia potencializa os resultados terapêuticos, proporcionando benefícios superiores quando comparados à aplicação isolada dessas técnicas.

Paraguassu (2024) ressalta a importância da utilização integrada de diferentes recursos fisioterapêuticos, incluindo exercícios de estabilização lombopélvica e fortalecimento muscular, visando não apenas o alívio dos sintomas, mas também a prevenção de novos episódios dolorosos. De forma semelhante, Vieira (2024) evidencia que a terapia manual pode atuar como importante recurso coadjuvante na reabilitação da lombalgia crônica, especialmente quando associada a programas de exercícios terapêuticos individualizados.

Outro aspecto relevante identificado nos trabalhos refere-se à necessidade de uma abordagem biopsicossocial, considerando que fatores emocionais, comportamentais e ocupacionais podem influenciar diretamente a evolução clínica da lombalgia crônica. Nesse contexto, a educação em saúde, as orientações posturais e a promoção de hábitos de vida saudáveis tornam-se componentes essenciais para o sucesso terapêutico e para a manutenção dos resultados obtidos.

Dessa forma, conclui-se que a terapia manual representa uma estratégia segura e eficaz no tratamento da lombalgia crônica. Quando associada à cinesioterapia e a outras intervenções fisioterapêuticas baseadas em evidências, contribui significativamente para a redução da dor, melhora da funcionalidade, aumento da mobilidade e promoção da qualidade de vida dos pacientes. Assim, a fisioterapia reafirma seu papel fundamental na reabilitação e na prevenção das limitações decorrentes da lombalgia crônica, favorecendo o retorno dos indivíduos às suas atividades diárias com maior independência e bem-estar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos analisados demonstram de forma consistente que a cinesioterapia é uma das principais intervenções no tratamento da dor lombar crônica, atuando diretamente na melhora da funcionalidade, do fortalecimento muscular e da estabilidade do tronco. Exercícios terapêuticos voltados ao controle motor, ao alongamento e ao fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna apresentam resultados positivos na redução da dor e na prevenção de recidivas.

A terapia manual, por sua vez, mostrou-se eficaz principalmente no alívio da dor a curto prazo, promovendo relaxamento muscular, melhora da mobilidade articular e redução de tensões miofasciais. Técnicas como mobilizações articulares e manipulações vertebrais demonstraram impacto significativo na diminuição da intensidade da dor, especialmente quando aplicadas de forma individualizada.

Quando analisadas de forma combinada, a terapia manual associada à cinesioterapia apresentou resultados superiores em comparação às intervenções

isoladas. Estudos indicam que a terapia manual pode potencializar os efeitos da cinesioterapia ao preparar o tecido para o movimento, reduzindo a dor e facilitando a execução dos exercícios terapêuticos.

Além disso, observou-se melhora significativa na capacidade funcional dos indivíduos, refletida na realização das atividades de vida diária, na redução do afastamento laboral e na melhora da qualidade de vida.

No contexto do SUS, essas intervenções mostram-se viáveis, de baixo custo e com grande impacto clínico. No entanto, a literatura aponta limitações importantes, como a falta de padronização dos protocolos de tratamento, variações metodológicas entre os estudos e ausência de seguimento a longo prazo em algumas pesquisas.

Outro ponto relevante é a necessidade de abordagem multidimensional, considerando fatores biopsicossociais, visto que a dor lombar crônica não está relacionada apenas a alterações estruturais, mas também a aspectos emocionais e comportamentais.

Dessa forma, a literatura reforça que a associação entre terapia manual e cinesioterapia deve ser considerada uma estratégia de primeira linha no manejo fisioterapêutico da dor lombar crônica, especialmente na atenção primária à saúde.

REFERÊNCIAS

CUTRIM, Istéfany Pinheiro; FREIRE, Alyne Maria Lima. Atuação da fisioterapia na melhora da dor e da funcionalidade em indivíduos com lombalgia crônica: uma revisão de literatura. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 8, n. 5, p. 400–421, 2026. DOI: 10.36557/2674-8169.2026v8n5p400-421.

LIRA, Erica Machado; RIOS, Emanuelle Frota Costa. Benefícios fisioterapêuticos da terapia manual no tratamento da lombalgia crônica: uma revisão integrativa. *Revista Diálogos em Saúde*, v. 6, n. 2, p. 76–99, jul./ago. 2023.

MENDONÇA, Gabriela Otília; CARVALHO, Jovana Maria de. *Dor lombar: o que você precisa saber*. Alfenas, MG: Universidade Federal de Alfenas, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Dor lombar. 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>. Acesso em: 24 mar. 2026.

RIBEIRO, R. C.; MARTINS, P. C. M. L.; PEREZ, F. S. B. Cinesioterapia no tratamento da dor lombar crônica: revisão de literatura. *Revista Acadêmica do Instituto de Ciências da Saúde, Londrina*, v. 5, n. 1, p. 81–91, 2019.

SILVA, Lucas de Souza *et al.* Terapia manual associada à cinesioterapia no tratamento da dor lombar: uma revisão narrativa. *Apoena Revista Eletrônica, Salvador*, v. 6, p. 295–305, jun. 2023.

SILVA, Marlla Souza da *et al.* (org.). *Fisioterapia: uma abordagem contemporânea*. v. 5. São Luís: Editora Pascal, 2024. ISBN 978-65-6068-044-9. DOI:

10.29327/5384155.

SILVA, Michelle Almeida da; PINTO, Brayan Richard Barbosa; FONTENELES, Brendon Augusto Castro; ALVES, Éricles Dias. Eficácia da terapia manual da dor em pacientes com lombalgia crônica. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação (REASE)*, São Paulo, v. 10, n. 10, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i10.16321.

SILVA, Paulo César Rodrigues da. Terapia manual no tratamento da dor: uma revisão integrativa. *Revista Neurociências*, v. 30, p. 1–24, 2022.

SOUZA, Pâmela Monteiro de *et al.* Intervenções fisioterapêuticas na dor lombar crônica: revisão de literatura. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 2023.

VIEIRA, Leonardo Sette *et al.* Manual therapy: exploring the mechanisms of action on pain and disability. In: VIEIRA, Leonardo Sette. *Terapia manual: explorando os mecanismos de ação na dor e incapacidade*. Diamantina: Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, 2025. cap. 2, p. 21–26.

ANEXOS

Tabela 1 – Caracterização dos estudos selecionados para a revisão integrativa.

Autor(es)	Ano	Título do estudo	Tipo de estudo
Cutrim e Freire	2025	Atuação fisioterapêutica na dor lombar crônica*	Revisão de literatura
Paraguassu	2024	Recursos fisioterapêuticos aplicados à lombalgia crônica*	Revisão de literatura
Pereira et al.	2021	Terapia manual no tratamento da dor lombar crônica*	Revisão integrativa
Ribeiro, Martins e Perez	2019	Cinesioterapia no tratamento da dor lombar crônica: revisão de literatura	Revisão de literatura
Silva	2022	Terapia Manual no tratamento da dor: uma revisão integrativa	Revisão integrativa
Silva <i>et al.</i>	2024	Intervenções fisioterapêuticas na lombalgia crônica*	Revisão de literatura
Silva e Milhomem	2026	Terapia manual e liberação miofascial na lombalgia crônica*	Revisão de literatura
Soares et al.	2022	Associação entre terapia manual e cinesioterapia na lombalgia crônica*	Revisão de literatura
Souza et al.	2023	Intervenções fisioterapêuticas na dor lombar crônica: revisão de literatura	Revisão de literatura
Vieira	2024	Terapia manual como recurso complementar na lombalgia crônica*	Revisão de literatura

Nota: (*) Estudos incluídos na revisão integrativa.

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

Tabela 2 – Principais achados dos estudos incluídos na revisão.

Autor(es)/Ano	Objetivo	Principais resultados
Cutrim e Freire (2025)	Analisar a atuação fisioterapêutica na lombalgia crônica	Verificaram melhora da qualidade de vida e recuperação funcional dos pacientes.
Mendonça e Carvalho (2021)	Apresentar aspectos clínicos da lombalgia	Descreveram causas, classificação e impactos da dor lombar na qualidade de vida.
OMS (2023)	Apresentar dados epidemiológicos sobre dor lombar	Identificou a lombalgia como uma das principais causas de incapacidade no mundo.
Paraguassu (2024)	Investigar recursos fisioterapêuticos para lombalgia	Evidenciou melhora da estabilidade lombopélvica e prevenção de recidivas.
Pereira <i>et al.</i> (2021)	Avaliar os efeitos da terapia manual	Redução da dor, melhora da mobilidade e da capacidade funcional.
Ribeiro, Martins e Perez (2019)	Analisar os efeitos da cinesioterapia na dor lombar crônica	Melhora da funcionalidade, fortalecimento muscular e redução da dor.
Silva (2022)	Revisar a aplicação da terapia manual no tratamento da dor	Evidenciou melhora da amplitude de movimento e redução dos sintomas dolorosos.
Silva <i>et al.</i> (2024)	Avaliar recursos fisioterapêuticos na lombalgia crônica	Benefícios do fortalecimento do core e da estabilização lombar associados à terapia manual.
Silva e Milhomem (2026)	Avaliar técnicas de terapia manual e liberação miofascial	Demonstraram redução da dor, melhora da flexibilidade e da capacidade funcional.
Soares <i>et al.</i> (2022)	Investigar a associação entre terapia manual e cinesioterapia	A combinação das técnicas apresentou resultados superiores aos tratamentos isolados.
Souza <i>et al.</i> (2023)	Analisar intervenções fisioterapêuticas na lombalgia crônica	Demonstrou melhora funcional e redução da incapacidade relacionada à dor.
Vieira (2025)	Avaliar a terapia manual na reabilitação da lombalgia crônica	Mostrou melhora da mobilidade e potencialização dos resultados quando associada a exercícios terapêuticos.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).