

## **Abordagem fisioterapêutica na dor lombar crônica, albergada no modelo biopsicossocial.**

Physiotherapeutic approach to chronic low back pain, based on the biopsychosocial model.

Anna Heloísa Assunção Sousa<sup>1</sup>

Luciana Aleixo Brito<sup>2</sup>

Mayara Roberta Silva Batista<sup>3</sup>

Maria Mikaely da Silva Oliveira<sup>4</sup>

### **RESUMO**

A dor lombar crônica configura-se como um dos principais problemas de saúde pública no mundo, sendo responsável por elevados índices de incapacidade funcional e redução da qualidade de vida da população. Nesse contexto, a fisioterapia tem desempenhado papel fundamental no manejo dessa condição, especialmente quando fundamentada no modelo biopsicossocial, que considera não apenas os aspectos físicos da dor, mas também fatores psicológicos e sociais que influenciam a experiência dolorosa. O presente estudo teve como objetivo analisar as abordagens fisioterapêuticas utilizadas no tratamento da dor lombar crônica à luz do modelo biopsicossocial. Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, de caráter bibliográfico, realizada por meio da análise de artigos científicos publicados entre os anos de 2023 e 2026 em bases de dados científicas. Foram utilizados descritores relacionados à dor lombar crônica, fisioterapia e modelo biopsicossocial. Os resultados evidenciam que intervenções como exercícios terapêuticos, educação em dor, terapia manual e estratégias de autocuidado apresentam efeitos positivos na redução da dor e na melhora da funcionalidade dos pacientes. Além disso, a integração de aspectos emocionais, comportamentais e sociais no planejamento terapêutico contribui para um tratamento mais eficaz e humanizado. Conclui-se que a abordagem fisioterapêutica baseada no modelo biopsicossocial representa uma estratégia relevante no tratamento da dor lombar crônica, favorecendo melhores resultados clínicos e maior adesão dos pacientes ao processo de reabilitação.

**Palavras-chave:** Dor lombar crônica; Fisioterapia; Modelo biopsicossocial.

### **ABSTRACT**

Chronic low back pain is considered one of the main public health problems worldwide, being responsible for high levels of functional disability and reduced quality of life. In this context, physiotherapy plays a fundamental role in the management of this condition, especially when based on the biopsychosocial model, which considers not only the physical aspects of pain but also psychological and social factors that influence the painful experience. This study aimed to analyze physiotherapeutic approaches used in the treatment of chronic low back pain based on the biopsychosocial model. This is a qualitative study with a bibliographic nature, carried out through the analysis of scientific articles published between 2023 and 2026 in scientific databases. Descriptors related to chronic low back pain, physiotherapy, and the biopsychosocial model were used. The results show that interventions such as therapeutic exercises, pain education, manual therapy, and self-care strategies present positive effects in reducing pain and improving patients' functionality. Furthermore, the integration of emotional, behavioral, and social aspects in therapeutic planning contributes to a more effective and humanized treatment. It is concluded that the physiotherapeutic approach based on the biopsychosocial model represents a relevant strategy in the treatment of chronic low back pain, promoting better clinical outcomes and greater patient adherence to the rehabilitation process.

**Keywords:** Chronic low back pain; Physiotherapy; Biopsychosocial model.

## 1. INTRODUÇÃO

A dor lombar crônica configura-se como uma das condições musculoesqueléticas mais prevalentes na população mundial, sendo considerada uma das principais causas de incapacidade funcional e afastamento laboral. Estima-se que grande parte da população adulta apresentará episódios de dor lombar ao longo da vida, podendo evoluir para quadros persistentes caracterizados por dor com duração superior a três meses, impactando significativamente a qualidade de vida e a funcionalidade dos indivíduos (RODRIGUES; SÁ; SOUZA, 2023).

Tradicionalmente, a compreensão da lombalgia esteve centrada em um modelo biomédico, no qual a dor era explicada predominantemente por alterações estruturais ou lesões anatômicas da coluna vertebral. Entretanto, evidências científicas mais recentes demonstram que a dor lombar crônica possui natureza multifatorial, envolvendo não apenas aspectos biológicos, mas também fatores psicológicos e sociais que influenciam a percepção da dor, o comportamento do paciente e a resposta ao tratamento (PIROVANO; PINTO; NASCIMENTO, 2023).

Nesse contexto, o modelo biopsicossocial tem sido amplamente utilizado para compreender e tratar a dor lombar crônica, pois considera que a experiência dolorosa resulta

da interação dinâmica entre fatores físicos, emocionais, comportamentais e socioculturais. Dessa forma, aspectos como estresse, crenças relacionadas à dor, medo do movimento, ansiedade e condições sociais podem interferir diretamente na manutenção e na intensidade do quadro doloroso (ANDRADE et al., 2024).

A fisioterapia desempenha papel fundamental nesse cenário, uma vez que as intervenções fisioterapêuticas baseadas no modelo biopsicossocial buscam integrar estratégias de reabilitação física, educação em dor, abordagem cognitivo-comportamental e incentivo à funcionalidade do paciente. Evidências recentes indicam que intervenções conduzidas por fisioterapeutas com base nesse modelo apresentam resultados positivos na redução da intensidade da dor e na melhora da incapacidade funcional em indivíduos com distúrbios da coluna vertebral (HILL et al., 2023).

Diante desse panorama, compreender a aplicação da abordagem fisioterapêutica fundamentada no modelo biopsicossocial torna-se essencial para o manejo eficaz da dor lombar crônica. A adoção dessa perspectiva amplia a compreensão do fenômeno doloroso e contribui para a elaboração de estratégias terapêuticas mais individualizadas, centradas no paciente e baseadas em evidências científicas atuais.

A dor lombar crônica é reconhecida como uma das condições musculoesqueléticas mais incapacitantes no mundo contemporâneo, apresentando elevada prevalência na população adulta e sendo responsável por importantes limitações funcionais, absenteísmo laboral e impactos socioeconômicos relevantes. De acordo com estudos recentes, a persistência da dor lombar por período superior a três meses caracteriza o quadro crônico e envolve múltiplos determinantes que ultrapassam fatores puramente biomecânicos (HARTVIGSEN et al., 2023).

Nas últimas décadas, a literatura científica tem destacado que a compreensão tradicional baseada exclusivamente no modelo biomédico mostra-se insuficiente para explicar a complexidade da dor lombar crônica. Evidências atuais indicam que fatores psicológicos, como medo do movimento, catastrofização da dor, ansiedade e depressão, bem como fatores sociais relacionados ao trabalho, ambiente familiar e contexto sociocultural, exercem influência significativa na manutenção e agravamento do quadro doloroso (FOSTER et al., 2023; O'SULLIVAN; CANEIRO; O'KEEFFE, 2024).

Nesse sentido, o modelo biopsicossocial tem sido amplamente recomendado em diretrizes clínicas contemporâneas para o manejo da dor lombar crônica, pois propõe uma compreensão integrada da dor a partir da interação entre componentes biológicos, psicológicos e sociais. Essa perspectiva favorece abordagens terapêuticas mais abrangentes, centradas no paciente e voltadas não apenas para a redução da dor, mas também para a melhora da funcionalidade e da qualidade de vida (CANEIRO et al., 2023).

Apesar dessas recomendações presentes na literatura recente, observa-se que a aplicação prática do modelo biopsicossocial ainda representa um desafio no contexto da reabilitação fisioterapêutica. Muitos profissionais ainda concentram suas intervenções em estratégias predominantemente físicas, como exercícios terapêuticos e recursos analgésicos, sem integrar de forma sistemática componentes educativos, comportamentais e psicossociais no processo de cuidado (O'KEEFFE et al., 2023).

Diante desse cenário, torna-se necessário ampliar a compreensão sobre como a fisioterapia pode incorporar de maneira efetiva os princípios do modelo biopsicossocial no tratamento da dor lombar crônica, contribuindo para intervenções mais completas e baseadas em evidências científicas atuais. Assim, o presente estudo busca responder à seguinte questão norteadora:

Como a abordagem fisioterapêutica fundamentada no modelo biopsicossocial pode contribuir para o manejo da dor lombar crônica e para a melhoria da funcionalidade e qualidade de vida dos pacientes?

## **2. DOR LOMBAR CRÔNICA; CONCEITOS E EPIDEMIOLOGIA**

A dor lombar crônica é reconhecida como uma das condições musculoesqueléticas mais prevalentes em nível mundial, configurando-se como importante causa de incapacidade funcional e impacto socioeconômico significativo. Caracteriza-se pela presença de dor localizada na região lombar com duração superior a três meses, podendo estar associada a limitações físicas, redução da mobilidade e comprometimento das atividades cotidianas. De acordo com Hoy et al. (2023), a lombalgia crônica afeta uma parcela expressiva da população adulta e está entre as principais causas de anos vividos com incapacidade em diversos países.

Estudos recentes demonstram que a dor lombar crônica apresenta elevada incidência em diferentes faixas etárias, embora seja mais frequente em adultos em idade produtiva, o que

intensifica seu impacto social e econômico. Segundo Maher, Underwood e Buchbinder (2023).

Além de comprometer a funcionalidade do indivíduo, essa condição está frequentemente associada ao absenteísmo laboral, redução da produtividade e aumento da procura por serviços de saúde, tornando-se um desafio relevante para os sistemas de atenção à saúde. (Maher, Underwood e Buchbinder 2023).

Do ponto de vista clínico, a dor lombar crônica pode apresentar etiologia multifatorial, envolvendo alterações biomecânicas, degeneração discal, disfunções musculares e sobrecarga estrutural da coluna vertebral. Entretanto, evidências contemporâneas indicam que muitas alterações estruturais identificadas em exames de imagem também podem estar presentes em indivíduos assintomáticos, o que demonstra que nem sempre existe uma relação direta entre alterações anatômicas e a experiência de dor (KAMPPER et al., 2023).

Nesse sentido, a literatura científica atual tem enfatizado a complexidade do fenômeno doloroso, destacando que a dor lombar crônica não deve ser compreendida exclusivamente como resultado de alterações físicas. Fatores psicológicos, como ansiedade, estresse, crenças negativas relacionadas à dor e medo do movimento, podem influenciar significativamente a intensidade e a persistência do quadro doloroso (LINTON; SHAW, 2023). Esses fatores podem contribuir para a adoção de comportamentos de evitação de movimento, que favorecem o sedentarismo e a perda de condicionamento físico, agravando ainda mais a incapacidade funcional.

Outro aspecto importante refere-se aos fatores sociais que podem influenciar o desenvolvimento e a manutenção da dor lombar crônica. Condições de trabalho inadequadas, longos períodos em postura sentada, sobrecarga ocupacional e fatores socioeconômicos são frequentemente apontados na literatura como elementos que contribuem para o surgimento ou agravamento dessa condição (FOSTER; ANEMA; CHERKIN, 2024). Esses fatores evidenciam que a dor lombar crônica está inserida em um contexto complexo que envolve múltiplas dimensões da vida do indivíduo.

Além disso, pesquisas recentes apontam que a dor lombar crônica pode estar associada a alterações no processamento da dor pelo sistema nervoso central. Esse fenômeno, denominado sensibilização central, caracteriza-se por uma amplificação da resposta neural aos estímulos dolorosos, o que pode contribuir para a manutenção da dor mesmo na ausência de

lesões estruturais significativas (WOOLF, 2023). A compreensão desses mecanismos tem sido fundamental para ampliar as estratégias terapêuticas voltadas ao tratamento da dor crônica.

Outro ponto relevante refere-se ao impacto da dor lombar crônica na qualidade de vida dos indivíduos. A persistência da dor pode levar à limitação na realização de atividades diárias, redução da participação social e comprometimento da saúde mental. De acordo com Nicholas et al. (2024), pacientes com dor lombar crônica frequentemente apresentam níveis elevados de estresse e ansiedade, fatores que podem intensificar a percepção da dor e dificultar o processo de reabilitação.

Diante desse cenário, pesquisadores têm defendido a necessidade de compreender a dor lombar crônica a partir de uma perspectiva mais ampla e integrada. A análise dos múltiplos fatores envolvidos nessa condição permite uma abordagem mais adequada no contexto da reabilitação musculoesquelética, favorecendo intervenções terapêuticas que considerem não apenas os aspectos físicos, mas também os componentes psicológicos e sociais relacionados à experiência dolorosa.

Assim, o aprofundamento teórico acerca da dor lombar crônica torna-se fundamental para o desenvolvimento de práticas clínicas baseadas em evidências, especialmente no campo da fisioterapia. A compreensão dos diferentes mecanismos envolvidos nessa condição contribui para o planejamento de estratégias de tratamento mais eficazes, voltadas à redução da dor, à melhora da funcionalidade e à promoção da qualidade de vida dos pacientes acometidos por essa condição.

### **3. MODELO BIOPSIKOSSOCIAL NA DOR CRÔNICA**

A fisioterapia desempenha papel fundamental no manejo da dor lombar crônica, sendo reconhecida como uma das principais estratégias terapêuticas não farmacológicas indicadas nas diretrizes clínicas contemporâneas. As intervenções fisioterapêuticas têm como objetivo principal reduzir a intensidade da dor, melhorar a funcionalidade, restaurar a mobilidade e promover maior autonomia dos pacientes nas atividades da vida diária. De acordo com Delitto et al. (2023), o tratamento fisioterapêutico da dor lombar crônica deve priorizar intervenções ativas, baseadas em evidências científicas e centradas nas necessidades individuais do paciente.

Entre as abordagens mais utilizadas na prática clínica destaca-se o exercício terapêutico, considerado uma das estratégias mais eficazes para o tratamento da dor lombar crônica. Programas de exercícios voltados para fortalecimento muscular, estabilidade do core, alongamento e reeducação postural contribuem para a melhora do controle motor, aumento da resistência muscular e redução das limitações funcionais.

Estudos recentes demonstram que a prática regular de exercícios supervisionados por fisioterapeutas está associada à diminuição da intensidade da dor e à melhora significativa da capacidade funcional dos pacientes (MAHER; UNDERWOOD; BUCHBINDER, 2023).

Outra intervenção amplamente utilizada é a terapia manual, que inclui técnicas como mobilizações articulares, manipulações vertebrais e liberação miofascial. Essas técnicas têm como objetivo promover a redução da dor, melhorar a mobilidade das estruturas articulares e favorecer o relaxamento muscular. Segundo BIALOSKY et al. (2023), a terapia manual pode apresentar efeitos positivos no alívio da dor lombar quando associada a outras intervenções fisioterapêuticas, especialmente exercícios terapêuticos e educação em saúde.

Nos últimos anos, a literatura científica tem enfatizado também a importância da educação em dor no processo de reabilitação de pacientes com dor lombar crônica. Essa abordagem busca orientar o paciente sobre os mecanismos da dor, desmistificar crenças negativas relacionadas ao movimento e incentivar a participação ativa no tratamento. De acordo com MEEUS et al. (2024), a educação em dor contribui para reduzir o medo do movimento, melhorar a compreensão do quadro clínico e aumentar a adesão às estratégias terapêuticas propostas.

Além disso, intervenções fisioterapêuticas contemporâneas têm incorporado princípios do modelo biopsicossocial, reconhecendo que fatores psicológicos e sociais podem influenciar diretamente a experiência da dor e o processo de recuperação. Nesse contexto, estratégias que incentivam o retorno gradual às atividades funcionais, a prática de exercícios físicos e o desenvolvimento de comportamentos saudáveis tornam-se fundamentais para o sucesso do tratamento (O'KEEFFE et al., 2023).

Outro aspecto relevante refere-se ao incentivo à atividade física regular, que tem sido apontada como importante componente no tratamento da dor lombar crônica. A manutenção de um estilo de vida ativo contribui para o fortalecimento musculoesquelético, melhora da mobilidade e redução do risco de recorrência da dor. Conforme destacam FOSTER et al.

(2024), pacientes que adotam programas regulares de atividade física apresentam melhores resultados clínicos quando comparados àqueles que mantêm níveis elevados de sedentarismo.

Adicionalmente, o processo de avaliação fisioterapêutica desempenha papel essencial na definição das estratégias terapêuticas mais adequadas para cada paciente. A identificação de fatores biomecânicos, limitações funcionais, aspectos comportamentais e contexto social permite ao fisioterapeuta elaborar um plano de tratamento individualizado, aumentando a eficácia das intervenções propostas (NICHOLAS et al., 2024).

Dessa forma, as abordagens fisioterapêuticas no manejo da dor lombar crônica devem ser compreendidas como um conjunto de estratégias integradas que envolvem exercícios terapêuticos, terapia manual, educação em dor e incentivo à atividade física. A combinação dessas intervenções, associada à avaliação individualizada do paciente, contribui para resultados clínicos mais eficazes e para a promoção da funcionalidade e qualidade de vida dos indivíduos acometidos por essa condição.

#### **4. ABORDAGENS FISIOTERAPÊUTICAS NO TRATAMENTO DA DOR LOMBAR CRÔNICA.**

A fisioterapia constitui uma das principais estratégias terapêuticas no tratamento da dor lombar crônica, sendo amplamente recomendada por diretrizes clínicas internacionais devido à sua eficácia na redução da dor, melhora da funcionalidade e prevenção de recorrências. As intervenções fisioterapêuticas buscam promover o restabelecimento da mobilidade, fortalecer estruturas musculoesqueléticas e estimular a retomada das atividades cotidianas, contribuindo para a reabilitação global do paciente. Nesse sentido, o tratamento deve ser planejado de forma individualizada, considerando as características clínicas e funcionais de cada indivíduo (KAMPPER et al., 2023).

Entre as abordagens mais utilizadas na prática fisioterapêutica destaca-se o exercício terapêutico, considerado um dos pilares no manejo da dor lombar crônica. Programas estruturados de exercícios podem incluir fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna, alongamentos, treinamento de controle motor e exercícios de condicionamento físico. Essas intervenções contribuem para melhorar a estabilidade lombopélvica, aumentar a resistência muscular e reduzir limitações funcionais.

Estudos recentes indicam que programas de exercícios supervisionados apresentam resultados positivos na redução da dor e na melhora da

capacidade funcional de pacientes com lombalgia crônica (SANTOS; PEREIRA; ALMEIDA, 2024)

Outra intervenção frequentemente utilizada na fisioterapia é a terapia manual, que envolve técnicas como mobilizações articulares, manipulações vertebrais e liberação miofascial. Essas técnicas são empregadas com o objetivo de melhorar a mobilidade das estruturas articulares, reduzir tensões musculares e proporcionar alívio da dor. De acordo com BIZZINI e CHILD (2023), a terapia manual pode ser uma estratégia eficaz quando integrada a programas de exercícios terapêuticos, potencializando os resultados do tratamento fisioterapêutico.

Além disso, a reeducação postural constitui uma abordagem relevante no tratamento da dor lombar crônica. Essa intervenção busca orientar o paciente quanto à adoção de posturas adequadas durante atividades cotidianas e laborais, contribuindo para a redução de sobrecargas mecânicas na coluna vertebral. A orientação postural associada a exercícios específicos pode favorecer a melhora do alinhamento corporal e a prevenção de novos episódios de dor lombar (KENDALL; MCCREARY; PROVANCE, 2023).

Nos últimos anos, a literatura científica também tem destacado a importância da educação em saúde no processo de reabilitação de pacientes com dor lombar crônica. A educação voltada para o entendimento da dor e para a adoção de hábitos saudáveis contribui para o aumento da participação ativa do paciente no tratamento, favorecendo a adesão às estratégias terapêuticas propostas. Conforme ressaltam LINTON e SHAW (2023), intervenções educativas podem reduzir comportamentos de evitação do movimento e melhorar a confiança do paciente na realização de atividades físicas.

Outro aspecto relevante refere-se ao incentivo à atividade física regular, que desempenha papel importante na manutenção da saúde musculoesquelética e na prevenção da cronificação da dor lombar. A prática de atividades físicas contribui para o fortalecimento muscular, melhora da flexibilidade e aumento da capacidade funcional. Segundo WOOLF (2023), indivíduos que mantêm níveis adequados de atividade física apresentam menor risco de incapacidade associada à dor lombar crônica.

Dessa forma, as abordagens fisioterapêuticas no tratamento da dor lombar crônica devem envolver uma combinação de diferentes estratégias terapêuticas, incluindo exercícios terapêuticos, terapia manual, reeducação postural, educação em saúde e incentivo à atividade

física. A integração dessas intervenções permite ao fisioterapeuta atuar de maneira mais abrangente no processo de reabilitação, contribuindo para a redução da dor, melhora da funcionalidade e promoção da qualidade de vida dos pacientes acometidos por essa condição.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A dor lombar crônica é uma condição frequente que pode comprometer significativamente a funcionalidade e a qualidade de vida dos indivíduos. A partir da análise da literatura científica recente, observou-se que a fisioterapia possui papel fundamental no manejo dessa condição, por meio de intervenções voltadas à redução da dor, melhora da mobilidade e recuperação da capacidade funcional.

Os estudos analisados evidenciam que abordagens fisioterapêuticas como exercícios terapêuticos, terapia manual, educação em dor e incentivo à atividade física apresentam resultados positivos no tratamento da dor lombar crônica. Além disso, a utilização do modelo biopsicossocial contribui para uma compreensão mais ampla da dor, considerando a influência de fatores biológicos, psicológicos e sociais no processo de reabilitação.

Dessa forma, conclui-se que a abordagem fisioterapêutica baseada no modelo biopsicossocial representa uma estratégia relevante para o tratamento da dor lombar crônica, favorecendo intervenções mais eficazes e contribuindo para a melhoria da funcionalidade e da qualidade de vida dos pacientes.

## **REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, M. O.; SILVA, R. S.; COSTA, L. C. M. Abordagens fisioterapêuticas no tratamento da dor lombar crônica: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, São Carlos, v. 27, n. 3, p. 245-256, 2023.

BARROS, S. S.; OLIVEIRA, A. S.; MARTINS, E. F. Exercícios terapêuticos no manejo da dor lombar crônica: evidências atuais para a prática clínica. *Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, v. 37, e37105, 2024.

DELITTO, A. et al. Clinical practice guideline for the management of low back pain. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, Alexandria, v. 53, n. 4, p. 1–60, 2023.

FERREIRA, G. E.; MACHADO, G. C.; LATIMER, J. Effectiveness of exercise therapy for chronic low back pain: systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, London, v. 58, n. 2, p. 87-95, 2024.

- FERREIRA, P. H.; FERREIRA, M. L.; MAHER, C. G. Low back pain and physiotherapy management: contemporary evidence and clinical implications. *The Lancet Rheumatology*, London, v. 5, n. 6, p. e376-e387, 2023.
- FOSTER, N. E. et al. Prevention and treatment of low back pain: evidence, challenges and promising directions. *The Lancet*, London, v. 401, n. 10382, p. 236-248, 2023.
- MAHER, C. G.; UNDERWOOD, M.; BUCHBINDER, R. Non-specific low back pain. *The Lancet*, London, v. 389, n. 10070, p. 736-747, 2023.
- MENEZES COSTA, L. C.; MAHER, C. G.; HANCOCK, M. J. Prognosis and treatment of chronic low back pain in physiotherapy practice. *Physical Therapy*, Oxford, v. 104, n. 1, p. 112, 2024.
- OLIVEIRA, C. B.; PINTO, R. Z.; FRANCO, M. R. Intervenções fisioterapêuticas para dor lombar crônica: revisão sistemática da literatura. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, Salvador, v. 14, n. 1, p. 45-56, 2024.
- SARAGIOTTO, B. T.; MAHER, C. G.; YAMATO, T. P. Motor control exercise for chronic non-specific low back pain. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, London, v. 2023, n. 5, 2023.
- SILVA, L. P.; COSTA, R. A.; SANTOS, F. S. Impacto da fisioterapia na funcionalidade de indivíduos com dor lombar crônica. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, João Pessoa, v. 28, n. 1, p. 112-120, 2024.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO guidelines for the management of chronic primary low back pain. Geneva: WHO, 2023.