

LOMBALGIA NA TERCEIRA IDADE X SOLUÇÕES TERAPÊUTICAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Priscilla Ferreira Lemos¹

Tamaiara dos Santos Castro²

Raíra Kirilly Cavalcante Bezerra³

Francisca Patrícia Barreto de Carvalho⁴

RESUMO: A dor lombar é a principal causa de anos vividos com incapacidade em 86 países e é a segunda ou terceira causa principal em 67 países. É considerada de natureza recorrente, com taxas de recorrência variando de 20% a 65%, dependendo do tempo de seguimento. O curso clínico da lombalgia crônica é caracterizado por níveis moderados de dor e incapacidade que persistem após um seguimento de 12 meses, vale salientar que os fatores psicossociais desempenham papéis importantes na dor e na deficiência física e psicossocial associadas. Diante de tais fatos, com o objetivo de conhecer alguns métodos terapêuticos empregados no tratamento da lombalgia, este artigo reuniu algumas produções científicas acerca do tema em questão. A fisioterapia pode evitar as consequências negativas de um efeito de rotulagem da imagem, ela deve fornecer aos pacientes uma abordagem ativa aumentando a capacidade percebida pelos pacientes de autogerenciar sua condição. Tais resultados trazem apoio a fisioterapia como alternativa à imagem avançada para pacientes ou profissionais com expectativas de cuidados adicionais, pois indicam que, se o cuidado adicional é procurado, a fisioterapia pode ser o passo inicial preferido em vez de imagens avançadas. Diante do compilado e exposto conclui-se ainda, que a atenção real, os exercícios e a nutrição são capazes de melhorar e até reverter esse quadro doloroso.

Palavras-chaves: lombalgia, terceira idade, métodos terapêuticos

INTRODUÇÃO

Com mais de 200 milhões de habitantes, o Brasil, é considerado a quinta nação mais populosa do mundo, a expectativa de vida também tem aumentado e com isso o

Autor: Fisioterapeuta, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: priskfl@gmail.com

² **Coautor:** Fisioterapeuta pós-graduanda em Saúde Pública, Saúde Coletiva e Segurança do Trabalho pela Faculdade Venda Nova do Imigrante – FAVENI. Contato: tamaiara.sc@hotmail.com

³ **Coautor:** Nutricionista, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: rairakirilly29@gmail.com;

⁴ **Orientador:** Enfermeira, doutora, docente da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: patriciabarreto36@gmail.com

país está passando por um dos mais rápidos envelhecimentos demográficos mundiais, um fenômeno que tende a acelerar durante o século 21. Os novos desafios colocados por uma grande população idosa são uma preocupação no Brasil e em outros países de baixa e média renda. A promoção do envelhecimento ativo e a construção de instituições econômicas e sociais que garantam a segurança de renda e cuidados de saúde adequados são questões cruciais. Recursos de dados longitudinais de larga escala têm o potencial de apoiar e avaliar políticas de curto e longo prazo que afetam os idosos desses países (COSTA et al, 2018).

O processo de envelhecimento é marcado pela diminuição das capacidades fisiológicas e funcionais nos indivíduos. Essa perda gradativa na função resulta do declínio da força muscular e da mobilidade funcional relacionada à debilidade, que frequentemente leva a quedas, lombalgia, redução da independência e aumento dos custos com assistência médica. Embora a perda de massa muscular (sarcopenia) com o envelhecimento leve à disfunção muscular, a obesidade também contribui substancialmente para condições médicas crônicas como a lombalgia. As notáveis mudanças na composição corporal, da maturidade à senescência, estão bem comprovadas, mesmo em indivíduos saudáveis. Está bem estabelecido que a obesidade / excesso de peso tem efeitos colaterais na lombalgia (IRANDOUST, 2015).

A dor lombar é a principal causa de anos vividos com incapacidade em 86 países e é a segunda ou terceira causa principal em 67 países. É considerada de natureza recorrente, com taxas de recorrência variando de 20% a 65%, dependendo do tempo de seguimento. O curso clínico da lombalgia crônica é caracterizado por níveis moderados de dor e incapacidade que persistem após um seguimento de 12 meses (AZEVEDO, 2018).

Vale salientar que os fatores psicossociais desempenham papéis importantes na dor e na deficiência física e psicossocial associadas (CHERKIN, 2016). Estima-se que a prevalência de depressão seja três a quatro vezes maior em indivíduos com dor crônica do que a população geral saudável. Além disso, os indivíduos que sofrem de dor lombar

Autor: Fisioterapeuta, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: priskfl@gmail.com

² **Coautor:** Fisioterapeuta pós-graduada em Saúde Pública, Saúde Coletiva e Segurança do Trabalho pela Faculdade Venda Nova do Imigrante – FAVENI. Contato: tamaiara.sc@hotmail.com

³ **Coautor:** Nutricionista, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: rairakirly29@gmail.com;

⁴ **Orientador:** Enfermeira, doutora, docente da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: patriciabarreto36@gmail.com

geralmente apresentam dificuldades em ambientes sociais. Estudos destacam que os indivíduos desenvolvem uma autopercepção negativa que tem origem em sua vergonha e frustração no desempenho da atividade cotidiana (SALAS, 2019).

Em recente pesquisa há a demonstração de que, a combinação de obesidade e a presença de um distúrbio emocional, nos homens, podem interagir e aumentar a probabilidade de ter dor nas costas. De forma ampla isso indica que há uma interação biopsicossocial em que fatores biológicos, psicológicos e sociais interagem e se sobrepõem. Uma “lente” biopsicossocial avaliando a eficácia dos tratamentos para a dor lombar crônica pode ser mais poderosa do que avaliar apenas a dor e melhorar a função física, porque os fatores sociais e comportamentais desempenham um papel de suma importância na saúde humana e na qualidade de vida (SALAS, 2019).

Deste modo, uma terapia de exercícios que consiste em programas específicos para cada pessoa, incluindo alongamento ou fortalecimento, pode diminuir a dor e melhorar a função na dor lombar crônica não específica. Diversos protocolos de exercícios foram projetados com a intenção de controlar o peso, aumentar a força e a flexibilidade visando o tratamento da lombalgia. Se esses exercícios forem feitos na água, as propriedades da água que causam resistência resultam em relaxamento, reduzem a pressão na articulação afetada e induzem uma sensação de alegria. Ademais, a combinação das propriedades de flutuação e resistência permite modalidades de exercício em um ambiente aquático que geralmente são estressantes demais para as populações mais idosas. Embora pareça que o exercício baseado em água possa ser uma modalidade de exercício adequada para indivíduos idosos, pouco se sabe sobre sua capacidade de melhorar a composição corporal (IRANDOUST, 2015).

Diante de tais fatos, com o objetivo de conhecer alguns métodos terapêuticos empregados no tratamento da lombalgia, este artigo reuniu algumas produções científicas acerca do tema em questão.

METODOLOGIA

Autor: Fisioterapeuta, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: priskfl@gmail.com

² **Coautor:** Fisioterapeuta pós-graduanda em Saúde Pública, Saúde Coletiva e Segurança do Trabalho pela Faculdade Venda Nova do Imigrante – FAVENI. Contato: tamaiara.sc@hotmail.com

³ **Coautor:** Nutricionista, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: rairakirly29@gmail.com;

⁴ **Orientador:** Enfermeira, doutora, docente da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: patriciabarreto36@gmail.com

Este estudo trata-se de uma pesquisa do tipo revisão integrativa da literatura, foi realizado um levantamento bibliográfico, a partir dos dados encontrados nos estudos já publicados, a cerca dos métodos terapêuticos no tratamento da lombalgia na terceira idade nas bases de dados Medline (Pubmed) e PEDro (Physiotherapy Evidence Database), que apresentam um número expressivo de publicações na área médica, sendo utilizado o método de revisão integrativa que compreende a compilação de estudos já publicados, levando a conclusões gerais a respeito de uma determinada área e possibilitando a síntese do conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática (MAGEL, 2017). Na condução desta revisão integrativa, foi utilizada a seguinte questão: Como a lombalgia interfere em indivíduos na terceira idade e alguns métodos de tratamento/prevenção? Tendo por critérios de inclusão: Artigos indexados compreendendo os últimos 05 anos de pesquisa (Fevereiro de 2015 à Agosto de 2019); Artigos que abordassem o tema do envelhecimento da população; Artigos que trouxessem a temática métodos terapêuticos na lombalgia. Artigos que relacionassem lombalgia a idosos. Os critérios de exclusão foram: Pesquisas anteriores a 2015; Artigos que mesmo trazendo por tema o envelhecimento, viesassem por patologias específicas. Os descritores empregados para a busca dos artigos analisados estão de acordo com os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e foram: Idoso; Dor Lombar; Envelhecimento; Lombalgia; Fisioterapia na Lombalgia. Inicialmente, um número significativo de 1249 estudos foram identificados, e destes, 28 atenderam aos critérios de inclusão e exclusão, possibilitando a fundamentação e elaboração desta pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Em nosso país, o envelhecimento da população se dá em meio a situações socioeconômicas e de saúde não favoráveis. Esta conjuntura mostra-se propícia a deterioração da saúde das pessoas ao envelhecerem. Nos últimos dez anos o estudo da fragilidade despertou o interesse científico em virtude do envelhecimento abrupto da

Autor: Fisioterapeuta, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: priskfl@gmail.com

² **Coautor:** Fisioterapeuta pós-graduanda em Saúde Pública, Saúde Coletiva e Segurança do Trabalho pela Faculdade Venda Nova do Imigrante – FAVENI. Contato: tamaiara.sc@hotmail.com

³ **Coautor:** Nutricionista, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: rairakirly29@gmail.com;

⁴ **Orientador:** Enfermeira, doutora, docente da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: patriciabarreto36@gmail.com

população e da majoração do custeio ligado à saúde na terceira idade. Esse mal se caracteriza pela síndrome de declínio de energia acarretado pelas alterações relacionadas ao envelhecimento, predispondo o idoso a redução significativa da massa muscular e inflamações crônicas. Isso associado a fatores extrínsecos como doenças e imobilidade diminui a reserva energética e eleva a vulnerabilidade física (ANDRADE, 2018).

A pesquisa da dor em estágio crônico forneceu evidências de mudanças na estrutura e na atividade da musculatura espinhal, especificamente a atrofia dos multifídios que se estendem profundamente ao longo dos segmentos vertebrais. Tais músculos são os principais responsáveis pela estabilidade intervertebral, e fornecem feedback sensorial importante tanto para os músculos primários do tronco como para os membros inferiores, e ainda os eretores da espinha, abdominais, flexores do quadril e isquiotibiais. A incapacidade de usar corretamente o feedback e a informação sensorial feedforward poderá acarretar em controle postural disfuncional. Atenta-se que alterações no equilíbrio corporal podem ser atribuídas a insuficiências de força ou instabilidades no quadril, joelho e tornozelo. Além disso, uma deficiência no equilíbrio dos membros inferiores pode influenciar negativamente a funcionalidade da coluna vertebral (SALAS, 2019).

A lombalgia trás inúmeros déficits, onde podemos observar a atrofia muscular espinhal, perda de força, redução dos níveis de atividade, redução da aptidão cardiovascular, resistência muscular e flexibilidade, não conseguem dormir bem, diminuem suas atividades diárias no ápice da dor (MAGEL, 2017).

Aproximadamente 85% das lombalgias são de causa inespecífica, caso o “gatilho” da dor não seja claramente definido. A lombalgia pode resultar da algesia em estruturas da coluna lombar ou dor mediada central na ausência da algesia. Diversas disfunções associadas à lombalgia podem coocorrer, porém cerca de 5% têm o diagnóstico inicial de hérnia de disco, 3 a 4% de estenose espinhal e, em menor percentual, doença discal degenerativa e espondilolistese (TROPP, 2016). A saúde tem

Autor: Fisioterapeuta, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: priskfl@gmail.com

² **Coautor:** Fisioterapeuta pós-graduada em Saúde Pública, Saúde Coletiva e Segurança do Trabalho pela Faculdade Venda Nova do Imigrante – FAVENI. Contato: tamaiara.sc@hotmail.com

³ **Coautor:** Nutricionista, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: rairakirly29@gmail.com;

⁴ **Orientador:** Enfermeira, doutora, docente da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: patriciabarreto36@gmail.com

enfrentado um problema mundial crescente, a dor crônica, entre 60% e 90% das pessoas já sentiram em suas vidas. A dor lombar crônica gera um custo muito alto em todo o mundo (SALAS, 2019).

Em todo o mundo as reclamações musculoesqueléticas, englobando lombalgia, põem-se como grande óbice ao envelhecimento saudável. De 25 a 33% dos idosos têm quadro de lombalgia no ano (GOERTZ et al, 2017), havendo a lombalgia crônica incapacitante mais recorrente em pessoas de mais idade (GOERTZ et al, 2017. ISHAK, 2016). A dor lombar associa-se a dificuldades na locomoção, nas atividades diárias, sono, convívio sociais, e crescimento de acidentes com quedas e uso de analgésicos ((TROPP,2016). Atualmente, existe uma procura muito grande para o tratamento da lombalgia, sendo ele eficaz para melhorar suas funções físicas e qualidade de vida, tendo essa melhora a carga sobre as famílias, sociedades e países diminuiriam (ISHAK, 2016). O tratamento para dor lombar é caro, uma vez que a estratégia de gerenciamento também varia tanto em valor como em serviços. As diretrizes de cuidados primários recomendam a fisioterapia para ser o primeiro contato com abordagens em casos não complicados de lombalgia. Muitas vezes, desestimulam a imagem, melhorando o resultado dos pacientes como também é uma maneira econômica (THACKERAY, 2017). Pessoas que sentem constantemente dor lombar costumam selecionar tratamentos conservadores como cirurgias, analgésicos ou medicamentos opióides (GOERTZ et al, 2017).

Existem diretrizes que sugerem uma recuperação espontânea, deixando para iniciar o tratamento fisioterapêutico 2 a 4 semanas após a crise, consequentemente, existem pesquisas que mostram o contrário, onde abordagem ativa logo no início reduz os custos (CHILDS, 2015). Os médicos e demais profissionais da saúde devem aprender a lidar com o que leva a dor e não somente a dor em si. O equilíbrio muscular no comprimento e tensão muscular é fundamental para a função normal; portanto, desequilíbrios musculares em que o comprimento ou a força de um agonista e um

Autor: Fisioterapeuta, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: priskfl@gmail.com

² **Coautor:** Fisioterapeuta pós-graduanda em Saúde Pública, Saúde Coletiva e Segurança do Trabalho pela Faculdade Venda Nova do Imigrante – FAVENI. Contato: tamaiara.sc@hotmail.com

³ **Coautor:** Nutricionista, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: rairakirly29@gmail.com;

⁴ **Orientador:** Enfermeira, doutora, docente da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: patriciabarreto36@gmail.com

músculo antagonista são alterados normalmente causam padrões de movimento alterados e, com certa frequência resultam, em síndromes dolorosas (JESUS,2015). .

A fisioterapia pode evitar as consequências negativas de um efeito de rotulagem da imagem, ela deve fornecer aos pacientes uma abordagem ativa da lombalgia, aumentando a capacidade percebida pelos pacientes de autogerenciar sua condição. Tais resultados trazem apoio a fisioterapia como alternativa à imagem avançada para pacientes ou profissionais com expectativas de cuidados adicionais, pois indicam que, se o cuidado adicional é procurado, a fisioterapia pode ser o passo inicial preferido em vez de imagens avançadas. Esses achados apoiam modelos de cuidados que recomendam a fisioterapia em vez de exames avançados de imagem para o manejo inicial de pacientes com dor lombar não complicada que desejam ou precisam de cuidados além do ambiente de atenção primária (FRITZ, BRENNAN, HUNTER, 2015). Cerca de 80% dos adultos já sentiram dor lombar em algum momento de suas vidas. Uma das causas dessas dores é a hérnia discal lombar, a terapia de tração segmentar é bastante utilizada nessa doença (KARIMI, AKBAROV, RAHNAMA 2017).

A fisioterapia tem o domínio de diversas técnicas empregadas nas estratégias de tratamento fisioterapêutico recomendadas para lombalgia, dentre ela podemos citar a eletroterapia, terapia manual, terapia cognitivo-comportamental e exercícios físicos. Os exercícios têm sido bastante utilizados por fisioterapeutas para tratar a lombalgia, fazendo com que o paciente se conscientize que sua participação ativa e esforços são necessários, concentrando-se em contrações musculares e movimentos corporais para melhorar a mobilidade e a função corporal (ISHAK, 2016).

Um dos principais medos de envelhecer é perder a função física, é fundamental preservar a independência motora, pois a perda traria grandes consequências (MORONI et al, 2016). A fisioterapia é baseada em evidências científicas e não farmacológicas, compreende exercícios de alongamento e fortalecimento e trata individualmente (SAPER et al, 2017). Nos dias atuais, par evitar abordagens cirúrgicas são realizados

Autor: Fisioterapeuta, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: priskfl@gmail.com

² **Coautor:** Fisioterapeuta pós-graduada em Saúde Pública, Saúde Coletiva e Segurança do Trabalho pela Faculdade Venda Nova do Imigrante – FAVENI. Contato: tamaiara.sc@hotmail.com

³ **Coautor:** Nutricionista, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: rairakirly29@gmail.com;

⁴ **Orientador:** Enfermeira, doutora, docente da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: patriciabarreto36@gmail.com

exercícios para o manejo da dor lombar (DILLEN et al, 2016) . Existe uma gama de exercícios para a dor lombar crônica, e diversos tratamentos, como massagem ou laserterapia (SALAMAT, 2017). Os exercícios aeróbicos ou de alongamento realizados de 2 a 3 vezes por semana pode reduzir o risco de lombalgia e incapacidade, além de uma combinação de fortalecimento para população geral (SHIRI, 2018). Para a terceira idade com lombalgia, o exercício de fortalecimento é um tratamento benéfico, reduzindo a incapacidade, diminuindo a dor e melhorando a funcionalidade (ISHAK, 2016). O método de reeducação postural global (RPG) realiza um programa de alongamentos que mostrou-se eficaz na melhora da dor, função, até mesmo em alguns aspectos da qualidade de vida sendo esses emocionais, saúde mental e a vitalidade (LAWAND et al, 2015). A fisioterapia incorporou a caminhada virtual em pacientes com dor lombar subespecífica crônica e inespecífica em curto prazo, foi observado à redução da dor, a cinesiofobia e a melhora da função (YILMAZ et al, 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a lombalgia acarreta diversos danos a saúde, tanto física como emocional de indivíduos na terceira idade, todavia existem diversas formas de amenizar esses sintomas predisponentes, sendo eles alguns métodos que a fisioterapia pode aplicar. Quando o tratamento é iniciado precocemente os resultados são mais satisfatórios. Contudo, a prevenção continua sendo o melhor remédio para esse público. Ações voltadas para a avaliação, funcionalidade e o monitoramento da saúde do idoso, devem ser repensadas, lembrando que é importante promover ainda mais a conscientização e educar a população geral assim como a de risco. Diante do compilado e exposto conclui-se ainda, que a atenção real, os exercícios e a nutrição são capazes de melhorar e até reverter esse quadro.

REFERÊNCIAS

Autor: Fisioterapeuta, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: priskfl@gmail.com

² **Coautor:** Fisioterapeuta pós-graduada em Saúde Pública, Saúde Coletiva e Segurança do Trabalho pela Faculdade Venda Nova do Imigrante – FAVENI. Contato: tamaiara.sc@hotmail.com

³ **Coautor:** Nutricionista, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: rairakirly29@gmail.com;

⁴ **Orientador:** Enfermeira, doutora, docente da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: patriciabarreto36@gmail.com

1. ANDRADE JM, DUARTE YAO, ALVES LC, ANDRADE FCD, SOUZA JUNIOR PRB, COSTA MFL, et. al. Perfil de fragilidade em idosos brasileiros: ELSI-Brasil. **Rev Saúde Publica**. 2018; [Acesso 09 de agosto de 2020]; 52 (Supl 2): 17s
2. AZEVEDO DC, FERREIRA PH, SANTOS HO, OLIVEIRA DR, SOUZA JVL, COSTA LOP. Tratamento de classificação baseado no comprometimento do sistema de movimento versus exercícios gerais para lombalgia crônica: estudo controlado randomizado. **Physical Therapy**; [Acesso 09 de agosto de 2020]; 98, 1, jan 2018, p 28–39.
3. CHERKIN DC, SHERMAN KJ, BALDERSON BH, COOK AJ, ANDERSON MLMS, HAWKES RJBS. Efeito da Redução do Estresse Baseado em Mindfulness versus Terapia Cognitivo-Comportamental ou Cuidados Usuais em Dor nas Costas e Limitações Funcionais em Adultos com Dor Lombar Crônica: Um Ensaio Clínico Randomizado. **JAMA** 2016; [Acesso 09 de agosto de 2020]; 315 (12): 1240-1249.
4. CHILDS JD, FRITZ JM, WU SS, FLYNN TW, WAINNER RS, ROBERTSON EK, et al. Implicações da fisioterapia precoce aderente e diretriz para lombalgia na utilização e custos. **BMC Health Serv Res**. 2015; [Acesso 09 de agosto de 2020]; 15: 150.
5. COSTA MFL, ANDRADE FB, SOUZA PRB Jr, NERI AL, DUARTE YAO, COSTA EC, Oliveira C. O Estudo Longitudinal do Envelhecimento Brasileiro (ELSI-Brasil): Objetivos e Design. **Am J Epidemiol**. 2018 Jul 1; [Acesso 09 de agosto de 2020]; 187 (7): 1345-1353.
6. DILLEN LRV, NORTON BJ, SAHRMANN SA, EVANOFF BA, HARRIS-HAYES M, HOLTZMAN GW, et al. Eficácia do tratamento específico de classificação e adesão aos resultados em pessoas com dor lombar crônica. Um ano de acompanhamento, prospectivo, randomizado, controlado ensaio clínico. **Homem Ther**. 2016 ago; [Acesso 09 de agosto de 2020]; 24: 52-64.
7. FRITZ JM, BRENNAN GP, HUNTER SJ. Fisioterapia ou imagens avançadas como primeira estratégia de gestão após uma nova consulta para lombalgia na atenção primária: associações com a futura utilização de serviços de saúde e cobranças. **Health Serv Res**. 2015 dez; [Acesso 09 de agosto de 2020]; 50 (6): 1927-1940

Autor: Fisioterapeuta, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: priskfl@gmail.com

² **Coautor:** Fisioterapeuta pós-graduanda em Saúde Pública, Saúde Coletiva e Segurança do Trabalho pela Faculdade Venda Nova do Imigrante – FAVENI. Contato: tamaiara.sc@hotmail.com

³ **Coautor:** Nutricionista, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: rairakirly29@gmail.com;

⁴ **Orientador:** Enfermeira, doutora, docente da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: patriciabarreto36@gmail.com

8. GOERTZ CM, SALSBUARY SA, LONGO CR, VINING RD, ANDRESEN AA, HONDRAS MA, et al. Modelos de prática profissional centrados no paciente para o gerenciamento da lombalgia em idosos: um estudo piloto randomizado controlado. **BMC Geriatrics** 2017 Oct 13; [Acesso 09 de agosto de 2020]; 17 (235).
9. IRANDOUST K, TAHERI M. Efeitos do exercício aquático na composição corporal e lombalgia inespecífica em idosos do sexo masculino. **Jornal da ciência da fisioterapia** 2015 fevereiro; [Acesso 09 de agosto de 2020]; 27 (2): 433-435.
10. ISHAK NA, ZAHARI Z, JUSTINE M. Eficácia dos exercícios de fortalecimento para idosos com lombalgia para melhorar sintomas e funções: uma revisão sistemática. **Scientifica** 2016; [Acesso 09 de agosto de 2020]; (3230427): Epub.
11. JESUS PBR, BRANDÃO ES, SILVA CRL. Revisão Integrativa de Literatura. **J. res.: fundam. care. online** 2015. [Acesso 14 de agosto de 2020]; abr./jun. 7(2):2639-2648.
12. KARIMI NAKBAROV P, RAHNAMA L. Efeitos da terapia de tração segmentar na hérnia de disco lombar em pacientes com dor lombar aguda medida por ressonância magnética: um ensaio clínico de braço único. **J Back Musculoskelet Rehabil.** 2017; [Acesso 09 de agosto de 2020]; 30 (2): 247-253.
13. LAWAND P, LOMBARDI JUNIOR, JONES A, SARDIM C, RIBEIRO LH, NATOUR J. Efeito de um programa de alongamento muscular usando o método de reeducação postural global para pacientes com dor lombar crônica: Um estudo randomizado controlado. **Espinha Óssea Articular.** Jul de 2015; [Acesso 09 de agosto de 2020]; 82 (4): 272-7.
14. MAGEL J, FRITZ JM, GREENE T, KJAER P, MARCUS RL, BRENNAN GP. Resultados de pacientes com lombalgia aguda estratificada pela ferramenta de triagem de costas START: análise secundária de um estudo randomizado. **Phys Ther.** 2017 mar; [Acesso 09 de agosto de 2020]; 97 (3): 330-337.
15. MORONE NE, GRECO CM, MOORE CG, ROLLMAN BL, FAIXA B, MORROW LA, et al. Um programa mente-corpo para idosos com dor lombar crônica: um ensaio clínico randomizado. **JAMA Internal Medicine** 2016 Mar; [Acesso 09 de agosto de 2020]; 176 (3): 329-337.
16. SALAS E, HULLA R, VANZZINI N, TROWBRIDGE C, BROTTTO M, KELLER D, GATCHEL RJ. A eficácia relativa de dois métodos de exercício para idosos com dor lombar crônica: um estudo preliminar de controle randomizado. **Revista de**

Autor: Fisioterapeuta, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: priskfl@gmail.com

² **Coautor:** Fisioterapeuta pós-graduanda em Saúde Pública, Saúde Coletiva e Segurança do Trabalho pela Faculdade Venda Nova do Imigrante – FAVENI. Contato: tamaiara.sc@hotmail.com

³ **Coautor:** Nutricionista, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: rairakirly29@gmail.com;

⁴ **Orientador:** Enfermeira, doutora, docente da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: patriciabarreto36@gmail.com

Pesquisa BioComportamental Aplicada 2019; [Acesso 09 de agosto de 2020]; 24 (1): e12132.

17. SALAMAT S, TALEBIAN S, BAGHERI H, MAROUFI N, JAFAR SHATERZADEH M, KALBASI G, et al. Efeito dos exercícios de controle e estabilização do movimento em pessoas com dor lombar não específica relacionada à extensão - um estudo piloto. **J Bodyw Mov Ther.** 2017 out; [Acesso 09 de agosto de 2020]; 21 (4): 860-865.
 18. Saper RB, Chelsey L, Delitto A, Sherman KJ, Herman PM, Sadikova E, et al. Yoga, Fisioterapia ou Educação para Lombalgia Crônica. Um ensaio randomizado de não inferioridade. **Ann Intern Med.** 2017; [Acesso 09 de agosto de 2020]; 18 de julho; 167 (2): 85-94.
 19. SHIRI R, COGNIO D, FALAH-HASSANI K. Exercício para a prevenção da lombalgia: revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos controlados. **Am J Epidemiol.** 2018,1 de Maio; [Acesso 09 de agosto de 2020]; 187 (5): 1093-1101.
 20. THACKERAY A, HESS R, DORIUS J, BRODKE D, FRITZ J. Relação de prescrição de opióides para encaminhamento fisioterapêutico e participação de pacientes de Medicaid com dor lombar de início recente. **J Am Board Fam Med.** 2017 nov-dez; [Acesso 09 de agosto de 2020]; 30 (6): 784-794.
 21. TROPP H, LINDBÄCK Y, ENTHOVEN P, ABBOTT A, ÖBERG B. PREPARAÇÃO: Fisioterapia pré-cirúrgica para pacientes com doença degenerativa da coluna lombar: um protocolo de estudo controlado randomizado. **BMC Musculoskelet Disord.** 2016; [Acesso 09 de agosto de 2020]; 17: 270.
- YILMAZ YELVAR GD, IRAQUE Y, DALKILINÇ M, PARLAK DEMIR Y, GUNER Z, BOYDAK A. A caminhada virtual integrada à fisioterapia é eficaz na dor, função e cinesiofobia em pacientes com dor lombar não específica? Ensaio clínico randomizado. **Eur Spine J.** 2017 Feb; [Acesso 09 de agosto de 2020]

Autor: Fisioterapeuta, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: priskfl@gmail.com

² **Coautor:** Fisioterapeuta pós-graduada em Saúde Pública, Saúde Coletiva e Segurança do Trabalho pela Faculdade Venda Nova do Imigrante – FAVENI. Contato: tamaiara.sc@hotmail.com

³ **Coautor:** Nutricionista, mestranda, bolsista CAPES pelo PPGSS da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: rairakirly29@gmail.com;

⁴ **Orientador:** Enfermeira, doutora, docente da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN. Contato: patriciabarreto36@gmail.com