

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS  
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional  
Especialização em Fisioterapia

Luísa Graziella Jubilini

**MANEJO NÃO FARMACOLÓGICO DA DOR LOMBAR CRÔNICA EM IDOSOS  
BRASILEIROS: uma revisão narrativa**

Belo Horizonte  
2022

Lúisa Graziella Jubilini

**MANEJO NÃO FARMACOLÓGICO DA DOR LOMBAR CRÔNICA EM IDOSOS  
BRASILEIROS: uma revisão narrativa**

**Versão final**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Especialização em Fisioterapia com ênfase em Geriatria e Gerontologia da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), como requisito parcial à obtenção do título de Especialização Lato Sensu.

Orientadora: Profa. Dra. Fabiane Ribeiro Ferreira

Belo Horizonte

2022

J91m Jubilini, Luísa Graziella  
2022 Manejo não farmacológico da dor lombar crônica em idosos brasileiros: uma revisão narrativa. [manuscrito] / Luísa Graziella Jubilini – 2022.  
21 f.: il.

Orientadora: Fabiane Ribeiro Ferreira

Monografia (especialização) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.  
Bibliografia: f. 17-21

1. Dor lombar. 2. Idosos. 3. Fisioterapia. I. Ferreira, Fabiane Ribeiro. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. III. Título.

CDU: 615.8

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária Sandra Helena Barroso, CRB 6: n° 1231, da Biblioteca da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG.



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS**

**ESPECIALIZAÇÃO EM FISIOTERAPIA**

**UFMG**

## **FOLHA DE APROVAÇÃO**

### **MANEJO NÃO FARMACOLÓGICO DA DOR LOMBAR CRÔNICA EM IDOSOS BRASILEIROS: UMA REVISÃO NARRATIVA**

**Luisa Graziella Jubilini**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à Banca Examinadora designada pela Coordenação do curso de ESPECIALIZAÇÃO EM FISIOTERAPIA, do Departamento de Fisioterapia, área de concentração FISIOTERAPIA EM GERIATRIA E GERONTOLOGIA.

Aprovada em 03 de dezembro de 2022, pela banca constituída pelos membros: orientadores: Fernanda Colen Milagres Brandão, Paula Maria Machado Arantes e Fabiane Ribeiro Ferreira.

*Renan Alves Resende*

Prof. Renan Alves Resende  
Coordenador do curso de Especialização em Fisioterapia

Belo Horizonte, 03 de Janeiro de 2023

## RESUMO

O envelhecimento populacional do Brasil, assim como em outras partes do mundo, traz repercussões para o sistema de saúde, com o incremento das doenças crônicas não transmissíveis. Dentre os agravos crônicos mais prevalentes nos idosos brasileiros, está a hipertensão arterial seguida da dor lombar crônica (DLC). A DLC afeta diretamente a capacidade funcional dos idosos, porém pouco se sabe sobre o manejo desse quadro pelos fisioterapeutas no Brasil, diante de toda a diversidade, social, econômica e de saúde do país. Considerando que o manejo eficaz da DLC é crucial para a redução das incapacidades e da sobrecarga do sistema de saúde, esta revisão narrativa tem como objetivo conhecer as evidências científicas disponíveis sobre as estratégias mais utilizadas na abordagem fisioterapêutica para essa condição em idosos brasileiros. **MÉTODOS:** Para essa revisão narrativa foram utilizadas as bases de dados Scielo, Pedro, Google Scholar e Pubmed, além de uma busca manual nas referências bibliográficas utilizadas pelos artigos selecionados. **RESULTADOS:** Cinco ensaios clínicos publicados entre os anos de 2015 a 2021 foram escolhidos como base para esta revisão, Os estudos foram desenvolvidos nos estados de São Paulo, Santa Catarina e Distrito Federal. Dentre as estratégias mais utilizadas para o manejo da DLC estão o uso de programas educacionais; a cinesioterapia convencional e no meio aquático; o Pilates; exercícios aeróbicos; e o treinamento de força. **CONCLUSÃO:** As estratégias utilizadas apresentam desfechos positivos em relação à dor e ao ganho de desempenho funcional entre os idosos. Porém, ensaios clínicos com metodologias mais rigorosas e que abordem a variabilidade do perfil de envelhecimento em nosso país são necessários. Sugere-se maior sistematização da abordagem da DLC entre os idosos usuários do sistema de saúde, para possibilitar o desenvolvimento de evidências para a prática clínica.

**Palavras-chave:** Dor lombar crônica. Idoso. Fisioterapia.

## ABSTRACT

Population aging in Brazil, as well as in other parts of the world, has repercussions for the health system, with the increase in non-communicable chronic diseases. Among the most prevalent chronic conditions in elderly Brazilians is arterial hypertension, followed by chronic low back pain (CLBP). CLBP directly affects the functional capacity of the elderly, but little is known about the management of this condition by physiotherapists in Brazil, given all the social, economic and health diversity of the country. Considering that the effective management of CLBP is crucial for the reduction of disabilities and the overload of the health system, this narrative review aims to know the scientific evidence available on the most used strategies in the physiotherapeutic approach for this condition in Brazilian elderly. **METHODS:** For this narrative review, the Scielo, Pedro, Google Scholar and Pubmed databases were used, in addition to a manual search of the bibliographic references cited in the selected articles. **RESULTS:** Five clinical trials published between 2015 and 2021 were chosen as the basis for this review. The studies were developed in the states of São Paulo, Santa Catarina and the Federal District. Among the most used strategies for managing CLBP are: the use of educational programs; conventional and aquatic kinesiotherapy; the Pilates; aerobic exercises; and strength training. **CONCLUSION:** The strategies used have positive outcomes in terms of pain and functional performance gain among the elderly. However, clinical trials with better methodological quality and that address the variability of the aging profile in our country are needed. A greater systematization of the CLBP approach among elderly users of the health system is suggested, to enable the development of evidence for clinical practice.

**Keywords:** Low back pain. Elderly. Physiotherapy.

## **TABELAS**

Tabela 1 - Principais resultados referentes ao manejo da DLC no idoso brasileiro através dos recursos fisioterapêuticos.

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	8
2	MÉTODO.....	11
3	RESULTADOS.....	12
4	DISCUSSÃO.....	15
5	CONCLUSÃO.....	19
	REFERÊNCIAS.....	20



## 1 INTRODUÇÃO

O Brasil, assim como outros países, vem mantendo a tendência de envelhecimento da sua população. Segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua), divulgada pelo IBGE, em 2017 superamos a marca de 30 milhões de indivíduos com 60 anos ou mais (IBGE, 2017). Esse aumento da expectativa de vida dos brasileiros, apesar de representar uma melhoria nas condições de vida, traz consigo repercussões para o sistema de saúde, incrementando a prevalência das doenças crônicas não transmissíveis e suas consequências (IBGE, 2017).

Atrelado a esse cenário temos ainda em vigência a pandemia da COVID 19, que trouxe um desequilíbrio na capacidade do nosso sistema de saúde em responder de forma rápida e assertiva às contaminações exponenciais e na continuidade do serviço que já era prestado à população (MENDES, 2020). Um conceito interessante elaborado por Mendes (2020) é em relação à terceira onda dessa pandemia ou do paciente “invisível”. Segundo o autor, esse contexto não é alusivo ao vírus SARS-COV 2 mas, aos pacientes com condições crônicas que ficaram desassistidos pela limitação ao acesso aos serviços de saúde ou pelo medo de saírem de casa. Tudo isso contribuiu para que eles se desestabilizassem ou aumentassem a gravidade das condições pré-existentes, principalmente, nos idosos fragilizados (MENDES, 2020).

No contexto do envelhecimento brasileiro, dentre os agravos crônicos mais prevalentes está a hipertensão arterial, seguida da dor lombar crônica (DLC). (SILVA, 2005). Se manejada de maneira equivocada, a DLC no idoso pode estar associada a um prognóstico desfavorável e a incapacidades funcionais, perda da independência e da autonomia e à sobrecarga aos diversos pontos de atenção à saúde (DELLAROZA *et al.*, 2013). Além de estar relacionada às próprias degenerações neuromusculoesqueléticas da idade, a DLC também está intimamente relacionada a fatores emocionais, socioeconômicos e culturais (JACOB *et al.*, 1996). Idosos brasileiros com

condições socioeconômicas e de saúde precárias, por exemplo, têm maior chance de desenvolver DLC (ROMERO *et al.* 2019).

Segundo BALAGUÉ *et al.* (2012), as causas da DLC podem ter origem de alterações da própria coluna, em segmentos próximos ou até em estruturas mais distantes. Podem estar associadas também a doenças neoplásicas, inflamatórias, infecciosas, congênitas e neurológicas, como na doença de Parkinson (BALAGUÉ *et al.*, 2012). Segundo esse mesmo autor, apesar de poder ter uma causa específica, a maior parte dos quadros de DLC são inespecíficos e relacionados às degenerações neuromusculoesqueléticas do envelhecimento. Em ambos os casos há uma perda da capacidade em manter a homeostase e em reagir a estresses variados impostos diariamente, culminando na maior prevalência de incapacidades funcionais (BONARDI, 2007). Essas incapacidades, por sua vez, podem ser um fator limitante e, em alguns casos, até impossibilitar o tratamento adequado à determinada condição de saúde que ocorre em concomitância com a dor lombar (HEINEN *et al.*, 2016).

Um estudo epidemiológico transversal realizado na cidade de São Paulo, com dados provenientes do projeto Saúde, Bem estar e Envelhecimento (SABE), apontou nos idosos comunitários a maior prevalência de dor era na região lombar e que essa persistia por mais de dois anos, em intensidade moderada à intensa (DELLAROZA *et al.*, 2013). Além disso, a maior frequência dos episódios era diária e, desse modo, é possível inferir como essa queixa impacta diretamente na dependência dos idosos nas atividades de vida diária e na mobilidade (DELLAROZA *et al.*, 2013). Como afirma Dellaroza *et al.* (2013) esse quadro deve ser valorizado na atenção à saúde do idoso e no planejamento de estratégias que visem a melhora da qualidade de vida dessas pessoas, abordadas em um programa de envelhecimento ativo.

Porém, apesar de ser consolidado que a DLC afeta diretamente a capacidade funcional dos nossos idosos, pouco se sabe sobre o manejo desse quadro nos idosos brasileiros. Sabemos da diversidade da nossa população e como as diferenças socioeconômicas, educacionais podem tornar ainda mais desafiados o acesso à fisioterapia e outros tratamentos adjuvantes. Dessa forma, será abordado nesta revisão narrativa as abordagens mais utilizadas,

mais eficazes e atuais dentro da Fisioterapia e seus recursos no manejo da DLC nessa população. O conhecimento desse manejo é importante e necessário dentro dos diversos pontos de atenção à saúde visando a redução das morbidades e diminuição da sobrecarga do paciente, familiares e dos serviços de reabilitação (HEINEN *et al.*, 2016).

## 2 MÉTODO

Para essa revisão narrativa foram usadas as bases de dados Scielo, Pedro, Google Scholar e Pubmed, utilizando a associação dos seguintes termos: “dor lombar crônica idoso” e “dor lombar idoso fisioterapia” e seus respectivos termos em inglês (“*low back pain elderly*”, “*low back pain elderly physiotherapy*”). Complementando, também foi realizada uma busca manual nas referências bibliográficas utilizadas pelos artigos encontrados a partir da busca realizada nas bases de dados citadas.

Foram incluídos ensaios clínicos, em português ou inglês, publicados a partir do ano de 2015 com títulos potenciais referentes ao objetivo dessa narrativa. Os participantes eram brasileiros acima de 60 anos, com queixa de DLC, tratados com recursos fisioterapêuticos para o manejo da dor. Foram excluídos artigos que, como resultado das intervenções, não mencionaram como desfecho a interferência na dor ou que utilizaram algum recurso farmacológico.

### 3 RESULTADOS

Cinco ensaios clínicos publicados entre os anos de 2015 a 2021 foram escolhidos como base para esta revisão. Os estudos foram, desenvolvidos nos estados de São Paulo, Santa Catarina e Distrito Federal. A tabela a seguir contém os principais achados desses artigos.

Tabela 1 - Principais resultados referentes ao manejo da DLC no idoso brasileiro através dos recursos fisioterapêuticos.

ARTIGO	AMOSTRA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS PRINCIPAIS
<b>RIOS, Julia Catarina Sebba et al. Efeitos de um programa educacional de autocuidado de coluna em idosos com dor lombar crônica: um estudo quasi-experimental. (2015)</b>	30 idosos entre 60 a 75 anos, divididos em: grupo experimental (GE) e controle (GC).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GE: entrega de cartilha com informações e exercícios para melhora da dor e mobilidade da coluna (sugestão de frequência: 5 séries ao dia, 7 a 10 repetições por série), além de um workshop para instruções dos exercícios propostos</li> <li>- GC: ficou em lista de espera e recebeu o mesmo tratamento ao final do estudo.</li> </ul>	Após um mês de intervenção foi verificado no GE uma redução da intensidade da dor e na frequência do uso de remédios e aumento na capacidade funcional. Não foram observadas diferenças no GC.
<b>PERETRO, Gabriela et al. Efetividade da cinesioterapia no solo comparada a cinesioterapia em ambiente aquático no desempenho físico e funcional em pacientes com dor lombar crônica. (2017)</b>	26 indivíduos com idades entre 50 e 70 anos alocados aleatoriamente entre: Grupo Solo (GS); Grupo Piscina (GP); Grupo Controle (GC).	<p>Os grupos solo e piscina realizaram o protocolo no período de 8 semanas, 2 vezes por semana, 60 minutos por sessão:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GS: aquecimento com caminhada por 5 minutos + alongamentos gerais por 15 minutos + fortalecimento dos músculos estabilizadores do tronco e quadris.</li> <li>- GP: mesmo protocolo de aquecimento e alongamentos do GS + exercícios de fortalecimento para os mesmos grupos musculares adaptados para a água.</li> <li>- GC: não recebeu nenhum tratamento durante as 8 semanas. Somente após o término, realizaram os exercícios do solo.</li> </ul>	Apenas 20 voluntários completaram o estudo. Foi recomendado que os pacientes iniciem o tratamento no ambiente aquático, apesar de ambos os métodos (solo e piscina) serem benéficos para dor, incapacidade, aspectos gerais da saúde e distância total percorrida.

<p><b>TOZIM, Beatriz Mendes. Efeito do método Pilates e protocolo cinesioterapêutico no nível de dor, resistência muscular e desempenho neuromuscular do tronco de idosas com dor lombar: Ensaio clínico randomizado. (2018).</b></p>	<p>41 idosas, com idade entre 60 e 75 anos, divididas em: Grupo Método Pilates (GMP); Grupo Cinesioterapia (GCIN); Grupo de ações educativas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GMP: 16 sessões (duas sessões por semana com duração de uma hora). O treino foi composto por exercícios do MP Solo.</li> <li>- GCIN: mesmo número de sessões do grupo MP. O treinamento foi composto por aquecimento (caminhada de 10 minutos), exercícios resistidos com 2 séries de 15 repetições e 60 segundos de descanso. Por fim foram realizados exercícios de equilíbrio e alongamento dos músculos trabalhados.</li> <li>- Grupo educativo: palestras sobre a importância da atividade física para a população idosa.</li> </ul>	<p>Grupos MP e CIN diminuíram a intensidade da dor na análise intragrupo, porém não houve diferença significativa entre os grupos. Houve aumento na resistência muscular em ambos os grupos, sendo maior no grupo MP.</p>
<p><b>CAMPOS, Mariane Marques de. Os efeitos da Educação em Neurociência da Dor e Pilates na cinesiofobia de idosas com dor lombar crônica inespecífica: estudo clínico controlado randomizado. (2018).</b></p>	<p>80 idosas com 60 anos ou mais aleatorizados em: Grupo Pilates associado à Educação em Neurociência da Dor (GEP) e Grupo Pilates (GP) .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GEP: aulas de pilates com exercícios básicos e intermediário realizados por 2 vezes na semana, por 8 semanas, com duração de 1 hora. Além de 3 sessões individuais de Educação em Neurociência.</li> <li>- GP: mesmas aulas ministradas para o GEP.</li> </ul>	<p>Foram observados em ambos os grupos melhoras em relação à cinesiofobia, intensidade da dor, desempenho funcional e flexibilidade. A Educação em Neurociência não foi capaz de potencializar os efeitos do método Pilates.</p>

<p><b>DE OLIVEIRA, Naiane Teixeira Bastos et al. Effectiveness of the Pilates method versus aerobic exercises in the treatment of older adults with chronic low back pain: a randomized controlled trial protocol. (2019)</b></p>	<p>74 idosos entre 65 a 85 anos randomizados em: Grupo Pilates (GP) e Grupo Aeróbico (GA).</p>	<p>- GP: 16 aulas no total realizadas por 2 vezes na semana, com duração de 1 hora, envolvendo exercícios realizados no solo e nos aparelhos. Os participantes foram treinados quanto a ativação correta do “<i>power house</i>” e do músculo transverso abdominal.</p> <p>- GA: mesma frequência de treino do GP, porém com um programas de exercícios de alongamentos globais por 10 minutos, além da caminhada por 20 a 40 minutos (de acordo com cada indivíduo) e 5 minutos de relaxamento.</p>	<p>Ambos os grupos apresentaram melhoras em relação à dor, equilíbrio e desempenho funcional, mas o GP pode ser mais eficaz por direcionar sua intervenção para a estabilidade lombopélvica.</p>
<p><b>DA SILVA, Rafael Pereira et. al. Efeito do treinamento de força e fisioterapia sobre parâmetros morfofuncionais e qualidade de vida de pacientes com dor lombar crônica inespecífica do Sistema Único de Saúde. (2021)</b></p>	<p>15 participantes com idade superior a 40 anos alocados nos grupos: Treinamento de força (TF) e Fisioterapia (F).</p>	<p>- Grupo TF: foram realizados exercícios de fortalecimento globais (supino reto, puxador frente, cadeira extensora, mesa flexora, rosca direta e tríceps <i>pulley</i>) além de abdominais e alongamentos por 2 vezes na semana, durante 4 semanas.</p> <p>- Grupo F: mesma frequência de treinamento do grupo TF com exercícios compostos por estabilização lombar de músculos superficiais e profundos e alongamentos.</p>	<p>Ambos os grupos foram semelhantes para melhora da DLC nos participantes, com melhora da qualidade de vida, flexibilidade, força muscular global e da capacidade aeróbica.</p>

## 4 DISCUSSÃO

A dor lombar crônica é a condição musculoesquelética mais predominante no idoso brasileiro e a sua prevalência chega a 25% naqueles mais velhos (CAMPOLINA *et al.*, 2011). Esse quadro atrelado às demais patologias comuns da geriatria pode resultar em prognósticos desfavoráveis além de incapacidades, dependência funcional e altos custos para o sistema de saúde (FIGUEIREDO *et al.*, 2013).

Os resultados deste trabalho apontam para a necessidade de bons ensaios clínicos que investiguem o manejo da dor lombar no idoso no Brasil. Mesmo adotando como critério de inclusão um período de publicação de sete anos, apenas cinco artigos atenderam ao critério de inclusão para este estudo, principalmente, devido à idade dos participantes nos grupos de intervenção. Alguns ensaios tinham no grupo intervenção indivíduos de 18 a 85 anos de idade, o que torna duvidoso se a intervenção realmente é confiável para os idosos.

Dentre as estratégias mais utilizadas para o manejo da DLC estão: o uso de programas educacionais; a cinesioterapia convencional e no meio aquático; o Pilates; exercícios aeróbicos; e o treinamento de força. A variabilidade de métodos usados pelos pesquisadores impossibilitou a comparação dos resultados entre os estudos. Como característica comum, os estudos apresentaram amostras pequenas e critérios de exclusão, tais como: algum procedimento cirúrgico na coluna; cardiopatias; neoplasias; fibromialgia; radiculopatias; fratura prévia de coluna ou membros inferiores; e/ou comprometimentos cognitivos.

A educação do paciente é citada em seis diretrizes internacionais para o manejo da lombalgia crônica, incluídas em um artigo de revisão de práticas baseadas em evidências (LADEIRA, 2011). O autocuidado em condições crônicas é considerado fundamental para a reabilitação, para o controle na agudização dos sintomas e no gerenciamento dos hábitos de vida dos pacientes. Além disso, é considerada uma alternativa de baixo custo e facilmente



disseminável na população, sendo vista como estratégia positiva pelos sistemas de saúde (BARLOW *et al.*, 2002). No primeiro artigo citado nos resultados dessa revisão, apesar do curto período de intervenção por meio de um programa educacional para idosos entre 60 a 75 anos, foi possível identificar uma redução na intensidade da dor, na incapacidade física e no uso de medicamentos analgésicos para dor lombar. Além disso, mais da metade dos idosos reavaliados, relataram realizar os exercícios indicados na cartilha por três vezes ao dia e modificaram sua postura ao sentar.

Corroborando com as diretrizes em lombalgia crônica, a cinesioterapia é considerada como o tratamento de primeira linha para a redução da dor e do declínio funcional (FRITZ *et al.* 2003). No ensaio clínico de Pereto *et al.* (2017), citado nos resultados dessa revisão, a cinesioterapia foi realizada tanto no solo, quanto em ambiente aquático, método indicado para pacientes com baixa aptidão física. Como resultados, houve uma melhora geral nos aspectos de saúde relacionados à diminuição da dor e incapacidade e, como sugestão de tratamento, indicaram iniciar a intervenção com esses pacientes na piscina, visando uma melhor tolerância aos exercícios, e depois evoluir para o solo (PERETO *et al.*, 2017).

Um método bastante recomendado atualmente para diversas síndromes dolorosas, principalmente, a dor lombar crônica, é o Pilates. Essa técnica foi utilizada em três estudos apresentados nessa revisão, comparando-a à cinesioterapia, aos exercícios aeróbicos ou na associação com a educação em dor. O Pilates, segundo o seu idealizador Joseph Pilates, tem como pilar o uso do centro de força ou “power house” durante a execução dos exercícios, priorizando a contração dos músculos abdominais, transversos abdominais, assoalho pélvico juntamente com a ação do diafragma na expiração forçada (SOUZA *et al.*, 2013). Segundo uma revisão sistemática que abordou o uso desse método em idosos no Brasil, seus principais efeitos positivos foram: melhora na percepção geral da saúde, incluindo aspectos emocionais e sociais; melhora na flexibilidade e força muscular dos membros superiores e inferiores; melhor ativação dos músculos estabilizadores lombares; melhora nas atividades diárias; redução na proteína C reativa de alta sensibilidade (FIGUEIREDO *et al.*, 2018).

Tais achados também foram citados nos ensaios clínicos utilizados nessa revisão narrativa, porém não há uma concordância quanto à frequência ideal para a prática da atividade. A maioria dos estudos apresentados na revisão sistemática de Figueiredo *et al.* (2018) sugeriu que o Pilates seja feito, pelo menos, duas vezes na semana em sessões de uma hora, sem contraindicações. Além disso, por ser uma atividade feita em grupos de três ou quatro pessoas, há a possibilidade da interação entre os praticantes, favorecendo a socialização e motivação (DANTAS *et al.*, 2015). Comparando esse método à cinesioterapia, ambos são capazes de reduzir a dor, porém, a prática do Pilates resultou no maior aumento da resistência muscular (TOZIM, 2018). Já em associação com a educação em dor ou educação em neurociência da dor, não houve resultados adicionais dos efeitos benéficos já encontrados na prática isolada da atividade, como melhora da cinesiofobia, intensidade da dor, desempenho físico e flexibilidade (CAMPOS, 2018).

Em relação aos exercícios aeróbicos, não há estudos que utilizam essa abordagem nos idosos brasileiros com lombalgia crônica, apenas para a hipertensão arterial. Um estudo saudita de Abd El-Kader *et al.* (2018), comparou um protocolo de seis meses de treinamento aeróbico com exercícios resistidos para idosos, e encontrou uma redução significativa nas citocinas pró inflamatórias em ambos os grupos, sendo mais significativa após os exercícios aeróbicos. É amplamente conhecido na geriatria que os altos níveis de marcadores inflamatórios e o desequilíbrio progressivo na adaptação do sistema imunológico, predispõe às doenças crônicas não transmissíveis (PEREIRA, 2015). Por isso, considerando também os achados do ensaio clínico de Oliveira *et al.* (2019) descritos nos resultados, parece ser válido associar exercícios de fortalecimento, flexibilidade aos exercícios aeróbicos para potencializar o tratamento fisioterapêutico no controle da dor e ganho de função.

Por último, considerando que 75% da nossa população recorre ao Sistema Único de Saúde (SUS) com exclusividade (MASSUDA, 2018), é de suma importância abordar ensaios clínicos desenvolvidos nesse setor. Por isso, apesar do artigo de Silva *et al.* (2021) ter participantes acima de 40 anos, a frequência absoluta na fisioterapia foi de indivíduos com idade igual ou superior

a 60 anos. Esse ensaio clínico comparou o treinamento de força muscular global com a fisioterapia convencional e como resultados demonstrou que ambas as técnicas tiveram desfechos positivos em relação à diminuição da dor e melhoria na capacidade funcional, o que já seria esperado considerando os demais artigos publicados na área (SILVA *et al.*, 2021). O artigo foi o único encontrado que abordava a manejo da dor lombar crônica em idosos no SUS.

## 5 CONCLUSÃO

Estratégias como educação em saúde e atividades que envolvem o movimento humano, tanto convencionalmente quanto em ambiente aquático, são utilizadas para o manejo não farmacológico da DLC em idosos brasileiros.

A partir desta revisão narrativa foi possível ter um panorama inicial de como a abordagem da dor lombar crônica no idoso brasileiro ainda é um tema a ser explorado e desenvolvido em nosso país. Sabidamente, a atividade física, seja ela realizada individualmente ou em grupos, é uma estratégia amplamente utilizada em ambientes de promoção, prevenção e tratamento da dor lombar crônica da população idosa, em serviços de saúde públicos e privados. Nesse sentido, uma maior sistematização da abordagem da DLC entre os idosos usuários do sistema de saúde seria um meio de possibilitar o desenvolvimento de evidências para a prática clínica.

Os estudos encontrados nesta revisão apresentam dados de apenas dois estados do país, além do Distrito Federal, o que pode não ser suficiente para retratar a diversidade de aspectos do envelhecimento do conjunto da população brasileira. A importância da interação entre os fatores educacionais, financeiros, emocionais e da resiliência para lidar individualmente com o processo da dor é conhecida. No Brasil esses fatores são característicos em cada região. Além disso, a presença de comorbidades e o declínio cognitivo é comum entre os idosos que necessitam de abordagem para a dor crônica. Excluir idosos com essas condições para a realização dos ensaios clínicos pode ser uma necessidade metodológica, porém distancia os resultados da realidade encontrada na prática clínica.

Dessa forma, a identificação de terapias eficientes para o manejo da DLC na população idosa, que levem em consideração toda a sua diversidade, é necessária para a promoção do envelhecimento saudável.

## REFERÊNCIAS

ABD EL-KADER, Shehab M.; AL-SHREEF, Fadwa M. Inflammatory cytokines and immune system modulation by aerobic versus resisted exercise training for elderly. **African health sciences**, v. 18, n. 1, p. 120-131, 2018.

BALAGUÉ, F. *et al.* **Non-specific low back pain**, v.4, n.379, p.482-91, 2012.

BARCELLOS, Diogo Kallas et al. Dor: o quinto sinal vital. Abordagem prática no idoso. Comissão de Dor da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG). 2018. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2018/08/SBGG - Guia de Dor - final site.pdf>

BARLOW, Julie et al. Abordagens de autogestão para pessoas com condições crônicas: uma revisão. **Educação e aconselhamento do paciente**, v. 48, n. 2, pág. 177-187, 2002.

BONARDI, Gislaine; SOUZA, V. B.; MORAES, J. F. D. Incapacidade funcional e idosos: um desafio para os profissionais. **Scientia Medica**, v. 17, n. 3, p. 138-144, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria no 1.395 de 9 de dezembro de 1999. Aprova a Política Nacional de Saúde do Idoso e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, 1999; 13 dez.

CAMACHO-SOTO, Alejandra *et al.* Fear avoidance beliefs predict disability in older adults with chronic low back pain. **PM&R**, v. 4, n. 7, p. 493-497, 2012.

CAMPOLINA, Alessandro Gonçalves; DINI, Patrícia Skolaude; CICONELLI, Rozana Mesquita. Impacto da doença crônica na qualidade de vida de idosos da comunidade em São Paulo (SP, Brasil). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 2919-2925, 2011.

CORREIA, Camilla Ferreira; SANTANA, Tamires Araujo. Efeitos do método Mckenzie e da estabilização em idosos com dor lombar crônica. 2019.

SILVA, Rafael Pereira da *et al.* Efeito do treinamento de força e fisioterapia sobre parâmetros morfofuncionais e qualidade de vida de pacientes com dor lombar crônica inespecífica do Sistema Único de Saúde (SUS). **Revista de Medicina**, v. 100, n. 3, p. 229-237, 2021.

DANTAS, Ricardo *et al.* Fatores motivacionais de idosos praticantes do método Pilates. **Revista brasileira em promoção da saúde**, v. 28, n. 2, p. 251-256, 2015.

DELLAROZA, Mara Solange Gomes *et al.* Dor crônica em idosos residentes em São Paulo, Brasil: prevalência, características e associação com capacidade

funcional e mobilidade (Estudo SABE). **Cadernos de Saúde Pública**, v. 29, p. 325-334, 2013.

DELLAROZA, Mara Solange Gomes *et al.* Associação de dor crônica com uso de serviços de saúde em idosos residentes em São Paulo. **Revista de Saúde Pública**, v. 47, p. 914-922, 2013.

DE SOUZA, Diogo do Carmo *et al.* Efeitos de um Programa de Pilates sobre o equilíbrio de suas praticantes no período pós-menopausa. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 16, n. 1, p. 39-49, 2013.

FIGUEIREDO, Vânia Ferreira de *et al.* Incapacidade funcional, sintomas depressivos e dor lombar em idosos. **Fisioterapia em Movimento**, v. 26, p. 549-557, 2013.

FIGUEIREDO, Thaís Mota; DAMÁZIO, Laila Cristina Moreira. Intervenção do método Pilates em idosos no Brasil: Uma revisão sistemática. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 16, n. 57, 2018.

FRITZ, Julie M.; DELITTO, Anthony; ERHARD, Richard E. Comparison of classification-based physical therapy with therapy based on clinical practice guidelines for patients with acute low back pain: a randomized clinical trial. 2003.

HEINEN, Ana Cláudia *et al.* Avaliação da dor como quinto sinal vital: uma escolha profissional de intervenção fisioterapêutica. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 6, n. 4, 2016.

HOWARD, Patricia Kunz; SHAPIRO, Susan E. What is known about outcomes of patients with low back pain?. *Advanced Emergency Nursing Journal*, v. 35, n. 1, p. 3-7, 2013.

JACOB W.F., MAGOLD R.M., CHIAMOLERA M. Característica da dor no idoso. In: Jacob WF, organizador. **Envelhecimento do sistema nervoso e a dor no idoso**. São Paulo: Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo; 1996. p. 103-10.

LADEIRA, Carlos E. Diretrizes de prática clínica baseada em evidências para avaliação e tratamento de lombalgia: implicações para fisioterapia. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 15, p. 190-199, 2011.

MASSUDA, Adriano *et al.* The Brazilian health system at crossroads: progress, crisis and resilience. **BMJ global health**, v. 3, n. 4, p. e000829, 2018.

MEDEIROS, Kaio Keomma Aires Silva *et al.* O desafio da integralidade no cuidado ao idoso, no âmbito da Atenção Primária à Saúde. **Saúde em debate**, v. 41, p. 288-295, 2017.

[Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017 | Agência de Notícias \(ibge.gov.br\)](#)

MENDES, Eugenio Vilaça. O lado oculto de uma pandemia: a terceira onda da Covid-19 ou o paciente invisível. **Brasília, DF: CONASS**, 2020.

PARK, Sihwa *et al.* A randomized controlled trial investigating the effects of equine simulator riding on low back pain, morphological changes, and trunk musculature in elderly women. **Medicina**, v. 56, n. 11, p. 610, 2020.

PEREIRA, Carlos Abel Carvalho *et al.* **Mecanismos fisiopatológicos do envelhecimento**. 2015. Tese de Doutorado.

PERETRO, Gabriela *et al.* Efetividade da cinesioterapia no solo comparada a cinesioterapia em ambiente aquático no desempenho físico e funcional em pacientes com dor lombar crônica. 2017.

ROMERO, Dalia Elena *et al.* Desigualdades e fatores associados ao tratamento do problema crônico de coluna no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 4211-4226, 2019.

SALAS, Eric *et al.* The relative efficacy of two exercise methods for older adults with chronic low back pain: A preliminary randomized control study. **Journal of Applied Biobehavioral Research**, v. 24, n. 1, p. e12132, 2019.

Silva MC. O processo de envelhecimento no Brasil: desafios e perspectivas. **Textos Envelhecimento**. 2005;8(1):43–60.

TEIXEIRA MJ, MARCON RM, ROCHA RO. Epidemiologia da dor. In: Teixeira MJ, Figueiró JAB. **Dor: epidemiologia, fisiopatologia, avaliação, síndromes dolorosas e tratamento**. São Paulo: Moreira Júnior, 2001. p.1-7.

TOZIM, Beatriz Mendes. Efeito do método pilates nos parâmetros de desempenho neuromuscular em idosos com dor lombar. 2018.

VAN DIEËN, J. H. et al. Non-specific low back pain. **The Lancet**, v. 379, n. 9829, p. 1874, 2012.

WEINER, Debra K. et al. Aging back clinics—A geriatric syndrome approach to treating chronic low back pain in older adults: Results of a preliminary randomized controlled trial. **Pain Medicine**, v. 21, n. 2, p. 274-290, 2020.