



Evento: XXVI Jornada de Extensão ▾

MOVIMENTO QUE TRANSFORMA: ELABORAÇÃO DE UM PROTOCOLO DE EXERCÍCIOS FUNCIONAIS PARA PACIENTES COM LOMBALGIA CRÔNICA¹

Camile Escobar de Moraes², Júlia Didonet³, Martielle Paiva Tirloni⁴, Raphaela Castro de Quadros⁵, Eliane Roseli Winkelmann⁶, Glauco César da Conceição Canella⁷, Sabrina Dallepiani⁸

¹ Trabalho desenvolvido no Componente Curricular Disciplinar de Projeto Integrador: Avaliação, diagnóstico e recursos terapêuticos em fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Unijuí).

^{2,3,4,5} Estudantes do curso de Fisioterapia da Unijuí.

⁶ Fisioterapeuta, Professora do Componente Curricular Disciplinar de Projeto Integrador: Avaliação, diagnóstico e recursos terapêuticos em fisioterapia da Unijuí.

⁷ Fisioterapeuta da secretaria municipal da saúde e mentor do projeto.

⁸ Fisioterapeuta da secretaria municipal da saúde e mentora do projeto.

INTRODUÇÃO

O papel do fisioterapeuta na Atenção Primária à Saúde (APS) tem sido voltado principalmente para atendimento individual, trabalho em grupo e visitas domiciliares, às demais demandas dependem da sua relação com o nível de organização da Estratégia de Saúde da Família (ESF). A respeito da prática em grupo, destaca-se que podem mudar de uma ESF a outra, pois atendem as solicitações mais recorrentes, como dor e alongamento, e pode-se ter também o envolvimento de outros profissionais da saúde (BIM et al., 2021).

Lombalgia ou dor lombar é definida como dor ou desconforto localizado ao longo da borda inferior da décima segunda costela e acima da linha glútea superior, podendo apresentar ou não dor no membro inferior e quando persiste por mais de três meses é considerada crônica (BERCKENBROK et al., 2025).

As principais causas dessa condição incluem lesão muscular, rigidez muscular, síndrome do piriforme, disfunções no disco vertebral, artrite, osteoporose, estenose espinhal e lesão ligamentar. Salienta-se ainda que a causa também pode ser inespecífica, ou seja, não tem um diagnóstico bem determinado, dificultando ainda mais a escolha do tratamento adequado (FERNANDES et al., 2024).

O tratamento fisioterapêutico envolve técnicas diversas. Indica-se iniciar com recomendações voltadas ao autocuidado, com incentivo à prática regular de exercícios tolerados, alteração postural e outros métodos alternativos. Salienta-se que os exercícios



considerados mais eficazes são os que exigem estabilidade motora, os aeróbicos e com carga, visando a ativação de músculos específicos do tronco. Ainda, frisa-se a importância do fortalecimento da musculatura paravertebral, profunda do abdome e Core promovendo o aumento da estabilidade segmentar da coluna vertebral (LINO *et al.*, 2023).

Salienta-se que o acesso a serviços de saúde essenciais é uma das metas da Agenda 2030, no objetivo de desenvolvimento sustentável de número três que visa ações de promoção à saúde, bem-estar e prevenção de doenças (OMS, [s.d]).

Diante do número elevado de indivíduos que aguardam por fisioterapia devido à dor crônica lombar, escassez de fisioterapeutas para atender esta demanda e a dificuldade de recursos de contratação, há necessidade de procurar alternativas para amenizar este problema. A pergunta dessa forma é se a elaboração de um grupo terapêutico coordenado pelo fisioterapeutas com exercícios específicos dentro de um programa com protocolo de exercícios pode ser criado e implantado dentro do município de Ijuí?

Nesse sentido, o objetivo do presente trabalho foi a construção de um protocolo padrão de exercícios direcionado a pessoas com lombalgia crônica, a ser aplicado em sessões de fisioterapia em grupo, com intuito de focalizar e especializar o tratamento fisioterápico para patologias específicas, proporcionando maior atenção às demandas específicas e contribuindo para a diminuição da demanda e das filas de espera nos serviços de saúde.

METODOLOGIA

Para a realização do projeto utilizou-se as metodologias qualitativa, quantitativa e de aprendizagem baseada em projetos. Como recursos bibliográficos, foram usados livros e artigos do referido tema, disponíveis em sites e periódicos de procedência confiável como Scielo, Google Acadêmico, Uptodate, Pubmed, entre outros.

Inicialmente, ocorreu a visita do demandante à turma para expor a situação e explicar o desafio que deveria ser resolvido. A partir disso, a primeira etapa do projeto foi realizar uma coleta de dados quantitativa acerca das principais regiões do corpo afetadas pelos pacientes que estão aguardando por atendimento fisioterapêutico no município. Para isto, foi realizada uma visita na SMS, onde foi utilizado SINNC, que é o sistema de gerenciamento particular do município, para a captação dos dados que nortearam a escolha do tema do projeto a ser desenvolvido. Após, ocorreu uma entrevista com um dos fisioterapeutas responsáveis pelo



atendimento nas ESFs selecionadas para entender a visão dos profissionais que atuam nesse contexto. Por fim, foi realizada uma observação da realidade em um atendimento de grupo de exercícios para conhecer as necessidades e desafios desses. Diante disso, foi elaborado um protocolo padrão para o manejo de lombalgia crônica composto por exercícios de alongamento e fortalecimento das estruturas anatômicas relacionadas com a problemática, que foi aplicado em uma prática com um grupo de pacientes previamente selecionados pelo fisioterapeuta do município.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O produto proposto para a solução do desafio foi um protocolo organizado em dez semanas composto por exercícios de alongamento e fortalecimento a fim de amenizar os sintomas causados pela lombalgia. Esse material contém a explicação completa de como o protocolo deve ser aplicado. Na primeira semana, deve ser realizada a avaliação individual do paciente, visando selecionar o tipo de encaminhamento adequado. Da segunda sessão à nona sessão, serão realizados cinco exercícios de alongamento e cinco exercícios de fortalecimento, além de uma breve recapitulação dos exercícios aplicados na sessão anterior. Ademais, todas as sessões têm um período de tempo destinado para a interação social dos participantes. Já a décima semana é voltada para a reavaliação do paciente e seu novo encaminhamento.

Juntamente com o protocolo escrito, será disponibilizado um guia prático dos exercícios composto por fotos tiradas pelas integrantes do grupo realizando todos os exercícios propostos no protocolo, totalizando oitenta fotos. Ainda, serão disponibilizadas a ficha de avaliação e a ficha de reavaliação propostas pelo grupo, que deverão ser aplicadas na primeira e décima sessão, respectivamente.

Para a validação do material, o grupo foi a uma ESF do município para a aplicação teste de uma semana do protocolo. Participaram da prática seis indivíduos que apresentavam algum sintoma associado à lombalgia, sendo cinco mulheres e um homem. A faixa etária dos participantes variou de cinquenta e quatro anos a setenta e oito anos. O encontro iniciou com a aplicação dos cinco exercícios de alongamento e os cinco exercícios de fortalecimento que compõem a segunda semana do protocolo. Ademais, foi realizada a ciranda como atividade de interação. Todos os participantes mostraram-se receptivos e realizaram todos os exercícios propostos. Para finalizar o encontro e conhecer ainda mais os participantes, foi aplicada a



parte de anamnese da ficha de avaliação elaborada para selecionar os participantes do protocolo. A partir disso, foi possível observar que, na maioria dos casos, o trabalho é o principal fator agravante dos sintomas da lombalgia.

Também foi realizado um trabalho de educação em saúde na rádio da Unijuí acerca do que é a lombalgia, sintomas, causas e o seu tratamento fisioterapêutico. O grupo de estudantes elaborou o texto e realizou a gravação que foi ao ar durante o mês.

Frisa-se que o estudo piloto objetiva avaliar a performance, potencial e viabilidade de um projeto e sua aplicação busca aprimorar a metodologia do que está sendo desenvolvido, sendo considerado uma etapa indispensável para a elaboração de projetos de pesquisa válidos e efetivos (NUNES et al., 2021).

Ainda, destaca-se que a elaboração de ferramentas efetivas para a tomada de decisão é fundamental, pois contribui com o trabalho dos profissionais da saúde. Dessa forma, a criação de um protocolo baseado em evidências científicas pode corroborar para a atualização de evidências e padronização de tratamentos, podendo ser utilizado como um guia durante atendimentos ou aporte teórico para tomada de decisão de fisioterapeutas (SILVA, 2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, a realização deste trabalho permitiu observar a realidade dos serviços de fisioterapia na APS, em especial nas ESFs. A partir da análise de dados evidenciou-se uma elevada demanda reprimida de atendimentos fisioterapêuticos, e ainda, que a região lombar dentre outras regiões do corpo, é uma das que mais gera solicitações de fisioterapia.

Tendo isso em vista, a criação de um protocolo de exercícios padrão para o manejo de lombalgia crônica em grupo, aliado aos materiais de suporte, representa uma alternativa eficaz e viável para reduzir as demandas e o tempo de espera dos usuários do Sistema Único de Saúde. O protocolo enfatiza técnicas de alongamento e fortalecimento das estruturas anatômicas relacionadas à lombalgia, baseadas em evidências. Dessa forma, a implementação de grupos de exercícios menores e mais específicos para determinadas patologias, aliado a criação do protocolo de exercícios padrão, pode impactar positivamente o sistema de saúde, gerando benefícios significativos aos pacientes, representando um avanço na assistência fisioterapêutica nas ESFs e contribuindo para a redução da sobrecarga de solicitações para o serviço.



Palavras-chave: Fisioterapia. Grupos. Protocolo. Lombalgia. Crônico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIM, C. R.; CARVALHO, B. G.; TRELHA, C. S.; RIBEIRO, K. S. Q. S.; BADUY, R. S.; GONZÁLEZ, A. D. **Práticas fisioterapêuticas para a produção do cuidado na atenção primária à saúde.** Fisioterapia em Movimento, vol. 34, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/y6bJrMMH3DVPmKjHfPdfy6b/?lang=pt>. Acesso em: 08 abr 2025.

BERCKENBROK, F. P.; LENHANI, J.; LONGEN, W. C.. **Abordagem educacional de autocuidado envolvendo a lombalgia crônica inespecífica na atenção primária.** REVISTA PEDAGÓGICO - Studies Publicações Ltda., vol. 22, n. 1, pg. 01-23, 2025. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/13511>. Acesso em: 08 abr. 2025.

FERNANDES, S. S.; AZEVEDO, L. M. **APLICAÇÃO DO CONCEITO MULLIGAN EM PACIENTES COM LOMBALGIA CRÔNICA INESPECÍFICA.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, vol. 10, n. 05, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/14393>. Acesso em: 22 abr. 2025.

LINO, H. G. B.; SILVEIRA, L. E. S.; MORAES, P. M. M. **Treatment of chronic low back pain in obese patients.** Research, Society and Development, vol. 12, n. 10, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/43332>. Acesso em: 22 abr. 2024.

NUNES, A. de C.; SILVEIRA, A. L. de O.; LOPES, D. D.; CASTRO, F. B. de; SALVADOR, M. F. de S.; SANTOS, V. T. dos; PIRES, M. Ézio E. **Estudo piloto da prevalência de neuropatia periférica em adultos diagnosticados com Diabetes mellitus tipo 2 na Atenção Primária em saúde de Divinópolis – Brasil.** Research, Society and Development, v. 10, n. 11, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19568>. Acesso em: 17 jun. 2025.

SILVA, L. P. **Síntese de revisões sistemáticas sobre o método pilates na lombalgia crônica: evidências científicas para a elaboração de um guia prático de exercícios terapêuticos.** Dissertação (Mestrado), Programa de Pós-Graduação Mestrado Profissional em Pesquisa Clínica, do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, 2024. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/276537>. Acesso em: 17 jun. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Targets of Sustainable Development Goal 3.** Europe: World Health Organization, [s.d]. Disponível em: <https://www.who.int/europe/about-us/our-work/sustainable-development-goals/targets-of-sustainable-development-goal-3>. Acesso em: 17 jun. 2025.