

**UNIVERSIDADE TIRADENTES**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA**

**LUIZ CARLOS LIMA GÓIS**  
**THALYSSON RODRIGO OLIVEIRA BATISTA**

**FISIOTERAPIA E PSICOLOGIA POSITIVA NO COMBATE À**  
**LOMBALGIA EM IDOSOS: REVISÃO DE LITERATURA**

**Aracaju - SE**  
**2023**

**LUIZ CARLOS LIMA GÓIS**  
**THALYSSON RODRIGO OLIVEIRA BATISTA**

**FISIOTERAPIA E PSICOLOGIA POSITIVA NO COMBATE À**  
**LOMBALGIA EM IDOSOS: REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Universidade Tiradentes  
como um dos pré-requisitos para  
obtenção do grau de Bacharel em  
Fisioterapia

**ORIENTADOR (A):**  
Professor Phd ALVACI FREITAS RESENDE

**Aracaju – SE**  
**2023**

# FISIOTERAPIA E PSICOLOGIA POSITIVA NO COMBATE À LOMBALGIA EM IDOSOS: REVISÃO DE LITERATURA

Luiz Carlos Lima Góis<sup>1</sup>; Thalysson Rodrigo Oliveira Batista<sup>1</sup>; Alvaci Freitas Resende<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discentes do curso de Fisioterapia da UNIT, <sup>2</sup>Professor PhD titular do curso de Psicologia da UNIT

## RESUMO

**Introdução:** A lombalgia frequentemente está interconectada com fatores psicológicos, refletindo a influência do estresse, ansiedade e emoções na manifestação e intensidade desse desconforto físico, evidenciando a complexidade da interação mente-corpo. **Objetivo:** Analisar métodos de tratamento da fisioterapia no combate a lombalgia utilizando os princípios da psicologia positiva. **Metodologia:** Foi conduzida uma análise que compreendeu tanto o tratamento fisioterapêutico quanto a aplicação dos princípios dos cinco pilares da Psicologia Positiva (PERMA), para isso, a metodologia baseou-se em revisão bibliográfica, abrangendo a investigação de conceitos relacionados à dor lombar em idosos, as principais abordagens fisioterapêuticas para seu gerenciamento, os fatores psicológicos associados a essa condição e o potencial impacto dos pilares PERMA e da Psicologia Positiva nesse contexto. **Resultados:** Foram selecionados 17 estudos acerca da temática em questão. **Conclusão:** Ficou evidente que a dor lombar transcende a dimensão puramente física, uma vez que sua dimensão psicológica desempenha um papel crucial, sendo assim, é de extrema importância que os fisioterapeutas estejam conscientes desses aspectos, a fim de oferecer um tratamento mais abrangente e eficaz.

**PALAVRAS-CHAVE:** Lombalgia, Idosos, Psicologia Positiva, Fisioterapia.

# PHYSIOTHERAPY AND POSITIVE PSYCHOLOGY IN COMBATING LUMBAGO IN THE ELDERLY: LITERATURE REVIEW

Luiz Carlos Lima Góis<sup>1</sup>; Thalysson Rodrigo Oliveira Batista<sup>1</sup>; Alvaci Freitas Resende<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discentes do curso de Fisioterapia da UNIT, <sup>2</sup>Professor PhD titular do curso de Psicologia da UNIT

## ABSTRACT

**Introduction:** Low back pain is often interconnected with psychological factors, reflecting the influence of stress, anxiety and emotions on the manifestation and intensity of this physical discomfort, highlighting the complexity of the mind-body interaction. **Objective:** To analyze physiotherapy treatment methods to combat low back pain using the principles of positive psychology. **Methodology:** An analysis was conducted that encompasses both physiotherapeutic treatment and the application of the principles of the five pillars of Positive Psychology (PERMA), for this, a methodology based on bibliographical review, covering the investigation of concepts related to low back pain in the elderly, such as main physiotherapeutic approaches for its management, the psychological factors associated with this condition and the potential impact of the PERMA and Positive Psychology pillars in this context. **Results:** 17 studies on the topic in question were selected. **Conclusion:** It was evident that low back pain transcends the purely physical dimension, since its psychological dimension plays a crucial role, therefore, it is extremely important that physiotherapists are aware of these aspects in order to offer a more comprehensive and effective treatment .

**KEYWORDS:** Low back pain, Elderly people, Positive Psychology, Physiotherapy.

## 1 INTRODUÇÃO

A lombalgia é uma condição que pode surgir de múltiplas origens, incluindo lesões nas estruturas da coluna vertebral, o inevitável processo de envelhecimento, a ausência de atividade física e uma má postura. Nos indivíduos mais avançados em idade, a dor na região lombar tem o potencial de limitar a execução das tarefas do dia a dia, exercendo um impacto notável na qualidade de vida e bem-estar (BORENSTEIN; BALANGUÉ, 2021). Portanto, a lombalgia é uma condição comum em idosos no Brasil e pode afetar significativamente sua qualidade de vida. De acordo com dados epidemiológicos, a prevalência da dor lombar em idosos no Brasil varia entre 50% e 80%, dependendo da amostra estudada e da metodologia utilizada (NASCIMENTO; COSTA, 2015).

Pacientes que enfrentam lombalgia muitas vezes experimentam não apenas desconforto físico, mas também desafios psicológicos significativos (LEWIS; BATTAGLIA, 2019). A dor crônica nas costas pode influenciar o estado emocional, levando a sentimentos de frustração, ansiedade e até mesmo depressão. A incerteza em relação à duração e gravidade da condição, juntamente com as limitações impostas às atividades diárias, pode contribuir para um impacto psicológico negativo (DE SOUZA et al, 2019). Além disso, a lombalgia pode alterar a percepção da imagem corporal e a autoestima dos indivíduos, resultando em questões emocionais complexas (LEWIS; BATTAGLIA, 2019).

Partindo do pressuposto central que a psicologia positiva é um movimento de investigação dos aspectos potencialmente saudáveis e positivos dos seres humanos (RESENDE, 2017). A referida pesquisa, teve como aspecto preponderante, além da busca por métodos da fisioterapia no combate a lombalgia, a relevância do assunto no âmbito da psicologia e a necessidade de melhor compreender os aspectos emocionais que balizam ações desta natureza.

Diante do exposto, têm-se como objetivo geral deste estudo, analisar métodos de tratamento da fisioterapia no combate a lombalgia utilizando os princípios da

Psicologia Positiva. Para isso, será necessário analisar métodos de tratamento da fisioterapia no combate a lombalgia; apresentar o PERMA, pilares do bem-estar da psicologia positiva, como alternativa para tratamento da lombalgia e avaliar os pressupostos da psicologia positiva como conciliadora e promotora de emoções positivas no combate a lombalgia. A pesquisa terá um enfoque bibliográfico, aportando-se em informações para a literatura para as temáticas abordadas, buscando informações precisas: livros, artigos científicos, revistas entre outros dados que permeia a confiança científica para o universo científico.

## **2 METODOLOGIA**

Nossa metodologia se baseou em revisões bibliográficas, abrangendo a investigação de conceitos relacionados à dor lombar em idosos, as principais abordagens fisioterapêuticas para seu gerenciamento, os fatores psicológicos associados a essa condição e o potencial impacto dos pilares PERMA e da Psicologia Positiva nesse contexto.

### **2.1. Critérios de inclusão**

- Disponibilidade do estudo completo;
- Disponibilidade do resumo para leitura prévia;
- Banco de dados que não apresentasse temática divergente da estabelecida;
- Estudos que trataram a Psicologia Positiva de maneira conceitual e teórica.

#### **2.1.2 Critérios de exclusão**

- Estudos que trataram de outra patologia além da lombalgia;
- Estudos que trataram a Psicologia Positiva com outra área de saúde além da Fisioterapia.

### **2.2 Seleção dos estudos**

Após a leitura dos títulos e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 17 materiais para o presente estudo, entre artigos científicos e livros publicados, onde se pode ver os detalhes no quadro 2 na sessão número 5 deste

estudo. Os estudos foram selecionados durante dois momentos. O primeiro momento foi para busca de estudos com ênfase na lombalgia, onde foram utilizados os descritores “lombalgia”, “dor lombar” e “Fisioterapia” e num segundo momento, foi realizado uma nova seleção de artigos com ênfase na Psicologia Positiva com os descritores “Psicologia Positiva” e “Psicologia da Saúde.

Ambos os momentos de pesquisas foram realizados nas seguintes bases de dados: SciELO, Google Acadêmico, PEDro e PubMed. Foram selecionados artigos publicados em português e inglês e que apresentassem disponibilidade de acesso nas bases de dados supracitadas.

### **2.3 Entendendo a lombalgia em idosos**

Para além dos sintomas e repercussões físicas da lombalgia em idosos, é importante ter conhecimento que o bem-estar é diretamente afetado por esse quadro (DE SOUZA et al, 2019). Os fatores psicológicos que essa condição gera são diversos e devem ser entendidos pelos profissionais que irão intervir na atenuação do quadro para que as condutas sejam cada vez mais alinhadas com as necessidades que o idoso apresenta (LEWIS E BATTAGLIA, 2019).

Essa condição patológica é bastante recorrente na população idosa, onde é descrito através de estudos, que é uma condição que gera muita limitação e, até mesmo, incapacidade, sendo um sintoma bastante relatado na população idosa (BORENSTEIN; BALANGUÈ, 2021). A lombalgia é um distúrbio de alta prevalência, onde estima-se que cerca de 70% a 80% dos adultos sofrerão com dor lombar em algum momento de suas vidas (SHIN et al, 2017). Essa realidade faz com que a dor lombar seja uma condição musculoesquelética que gera grandes repercussões físicas, econômicas e emocionais em diferentes populações (DE SOUZA et al, 2019).

A etiologia da lombalgia é bastante variada, com a ocorrência de dor miofascial bastante comum, mas, sendo comum também, a dor proveniente de alterações anatômicas em facetas, bem como na degeneração discal (URITS et al, 2019). Além dessas características etiológicas, é comum, ainda, o aparecimento de irradiação para o membro inferior, causando mais limitação (SHIN et al, 2017). Essas

condições desencadeiam o aparecimento desse quadro álgico, que irá gerar grande impacto na qualidade de vida dos idosos.

A qualidade de vida é conceito que busca incluir em seu espectro, dimensões da saúde física, condições de vida, relações e estado psíquico do indivíduo (GÓMEZ; CABALLERO, 2021). A partir desse conceito, é sabido que idosos com um quadro de lombalgia, terão sua qualidade de vida afetada, uma vez que essa condição impacta diretamente a funcionalidade (NETO et al, 2016).

A partir da confirmação que a dor lombar é um sintoma que a ciência atual trata como um problema multifatorial, o quadro psicológico e de bem-estar devem ser sempre levados em consideração (WONG et al, 2017). Os estudos atuais mostram que a relação do indivíduo com o quadro álgico irá impactar diretamente na resposta ao tratamento, uma vez que quadros de catastrofização, cinesiofobia e depressão, são caracterizados como fatores cruciais para o sucesso ou insucesso da intervenção fisioterapêutica (TROMBIM et al, 2021).

Nesta ocasião, seguiremos a explorar a importância da intervenção fisioterapêutica na lombalgia, reconhecendo seu papel fundamental no tratamento ao proporcionar alívio da dor, melhorar a mobilidade e favorecer a recuperação funcional. Detalhes específicos dessas intervenções serão abordados no próximo tópico em mais detalhes.

## **2.4 A intervenção fisioterapêutica na lombalgia**

Atualmente, a intervenção fisioterapêutica na lombalgia é baseada em diversas estratégias, desde o uso de agentes eletrofísicos até a realização de exercícios físicos (GOBBO et al, 2019). O tratamento fisioterapêutico para lombalgia em idosos deve ser adaptado às necessidades individuais do paciente e considerar as comorbidades e autonomias presentes. As intervenções devem incluir exercícios terapêuticos específicos, alongamentos, mobilizações articulares, educação postural e treinamento de atividades da vida diária. A abordagem multidisciplinar, incluindo a colaboração entre fisioterapeutas, médicos e outros profissionais de saúde, é

essencial para alcançar melhores resultados no tratamento da lombalgia em idosos (MIRANDA *et al*, 2018).

Uma modalidade terapêutica bastante usada é a eletroterapia, utilizada como parte da reabilitação para aliviar a dor e proporcionar ao paciente melhorias na amplitude de movimento, força muscular, mobilidade, resistência física e estado funcional (SILVEIRA *et. al.*, 2021). A estimulação elétrica transcutânea (TENS) é frequentemente usada para tratar vários tipos de dor, em especial para o tratamento da dor musculoesquelética (SILVEIRA *et. al.*, 2021). Em uma metanálise realizada em 2022, comprovou que a utilização do TENS mostrou-se bons resultados para o alívio doloroso logo após a sua aplicação (JOHNSON *et al*, 2022). O TENS irá influenciar a atividade e a excitabilidade na transmissão nociceptiva, mas esse estado não perdura a longo prazo, sendo necessário terapias conjuntas (JOHNSON *et al*, 2022).

Outra categoria de intervenção é a terapia manual, que demonstra ser uma técnica para tratar a dor lombar crônica em idosos, mas a efetividade dessas práticas ainda não é totalmente clara. Muitos fatores podem influenciar os resultados de cada método de tratamento, o que torna difícil definir quais técnicas ou estratégias são mais eficazes no alívio dos sintomas da dor lombar (JORGE *et al*, 2015). Em estudos que utilizaram diversas modalidades da terapia manual, foi observado que a utilização de mobilização de tecidos moles apresentou bons resultados para diminuição do quadro álgico (JORGE *et al*, 2015).

Os exercícios terapêuticos são a melhor evidência para diminuição do quadro álgico em questão, sendo considerado o elemento central nos planos fisioterapêuticos (SHEKHAR *et al*, 2023). Acerca das especificações dos exercícios, destacam-se a estabilização do core, musculatura que engloba a região lombo pélvica e quadril, responsável pela estabilização vertebral (SHEKHAR *et al*, 2023). Alongamentos musculares, bem como o fortalecimento de alguns músculos, como o já citado grupo de core, bem como os isquiotibiais e iliopsoas, devem ser trabalhados, visto que, pacientes com queixa de lombalgia, apresenta um grande desequilíbrio muscular, desde excursão funcional muscular, até mesmo força (RIBEIRO *et al*, 2019).

Nos últimos anos, o laser de alta intensidade mostra-se bom promissor para prognóstico de dor lombar em associação a realização de exercícios (GOCEVSKA et al, 2019). A terapia por laser já vinha sendo associado a bons resultados em diversas patologias do aparelho músculo esquelético, como artrite, síndrome do túnel do carpo, e atualmente, é notável a maior investigação científica para a sua utilização em pacientes com dor lombar (GOCEVSKA et al, 2019). Em estudo publicado em 2019 por Gocevska e colaboradores, onde foi realizado um estudo prospectivo e monocêntrico com 54 pacientes de até 65 anos, foi mostrado que a intensidade da dor reduziu significativamente, melhorando a capacidade física e que, por conta desses resultados, a terapia por laser de alta intensidade é uma ótima modalidade adjuvante.

Portanto, é essencial reconhecer que a dor lombar não se limita apenas à dimensão física, mas muitas vezes está interligada a aspectos emocionais, cognitivos e comportamentais, dessa forma, é fundamental explorar como aspectos emocionais e psicológicos desempenham um papel no manejo da dor lombar e na resposta ao tratamento, como será discutido a seguir.

## **2.5 Fatores psicológicos associados à lombalgia**

Em estudos recentes, foi verificado que questões psicológicas irão impactar diretamente no prognóstico da dor lombar, já que irá afetar todos os momentos da reabilitação (LEWIS E BATTAGLIA, 2019). Em estudo publicado em 2018 por Buchbinder e colaboradores, afirma que entender os fatores psicológicos que irão impactar na dor lombar é de extrema importância para a melhor intervenção possível, considerando o indivíduo para além do sintoma.

Atualmente, os mecanismos causadores que irão provocar a dor lombar são simultâneos e múltiplos, exigindo do profissional um olhar mais apurado para o tratamento dessa questão, entrando a perspectiva da psique para potencializar o cuidado (HARTVIGSEN et al, 2018). Os pesquisadores Lewis e Battaglia, em 2019, listaram os fatores psicológicos que estão associados a quadros de dor lombar, sendo eles: depressão, ansiedade, estresse de transtorno pós-traumático, somatização e medo.

A partir dessa constatação, é inegável que os fatores biológicos e psicológicos estão em constante interação para a saúde de um indivíduo (HARTVIGSEN et al, 2018). Por conta desse resultado encontrado na literatura, os estudiosos afirmam que o tratamento da dor lombar deve ser amparado numa intervenção que leve em consideração uma abordagem baseada numa estrutura biopsicossocial (HARTVIGSEN et al, 2018). Neste sentido, vamos apresentar a Psicologia Positiva como uma abordagem complementar ao tratamento da dor lombar.

### **3 Psicologia Positiva**

Uma vertente da Psicologia que tenta trazer para a discussão e a aplicação nos meios de reabilitação é a Psicologia Positiva, conceito criado pelo psicólogo Martin Seligman, que usa as potencialidades humanas por meio de emoções e traços positivos (ZANINI et al, 2021). Esse movimento, Psicologia Positiva teve como objetivo mudar a abordagem patogênica desde a segunda guerra mundial pertencente à Psicologia. Ela tem sido definida como uma abordagem da psicologia que enfatiza otimismo e funcionamento humano positivo (NAKAMURA e CSLKSZENTMIHALYI, 2007).

O objetivo geral da Psicologia Positiva visa o estudo e a análise das emoções positivas a partir do entendimento do bem-estar e da felicidade, buscando alcançar o funcionamento humano positivo. Para que esse objetivo seja alcançado, os teóricos da Psicologia Positiva afirmam que a base de partida dessa abordagem é o otimismo, onde os mesmos traçam um panorama entre a positividade e a negatividade, onde fica evidente, através das análises traçadas, que a crença que o futuro será positivo, irá gerar resultados favoráveis tanto em âmbito individual quanto em âmbito social (RESENDE, 2022).

Para entender melhor a efetividade desta abordagem apresentamos na figura 1, os cinco pilares do bem-estar da psicologia positiva chamado PERMA, desenvolvido pelo psicólogo Martin Seligman.

Figura 1. Os Cinco Pilares do Bem-Estar da Psicologia Positiva



Fonte: (RESENDE, 2022, p. 53)

O PERMA é composto por cinco elementos: emoções positivas, engajamento, relacionamentos, sentido e resultados.

**Emoções Positivas:** Esse pilar pode ser descrito como emoções que envolvem alegria, amor, interesse e otimismo. Trata-se de saber lidar com os desafios que surgem diante de situações cotidianas ou com emoções negativas, de forma que o pensamento positivo esteja presente nessas circunstâncias (RESENDE, 2022, p. 54).

**Engajamento:** Nesse pilar, a entrega é avaliada subjetivamente para alcançar a realização pessoal. Consequentemente, a entrega será um exercício que não exigirá muito esforço. A Entrega pode ser caracterizada pelo fato de a pessoa se entregar de fato. Permitir a si próprio viver intensamente. É avaliado apenas subjetivamente. É quando o “eu” desaparece, e vivemos mais emoções do “NÓS”. Na vida positiva é um exercício prático (RESENDE, 2022, p. 55).

**Relacionamentos:** Esse pilar é um elemento global e imprescindível para o bem-estar do ser humano. Poucas coisas podem ser positivas quando praticadas individualmente. De acordo com estudos científicos, Seligman afirma que gentileza e bondade quando exercidas para com o outro, são capazes de aumentar consideravelmente o bem-estar. O ser humano possui a necessidade de manter relações construtivas e contato familiar, amoroso, social, comunitário e organizacional; e tais ações podem provocar efeitos muito positivos. Pouco do que é positivo na vida

é sozinho (RESENDE, 2022, p.56). Os relacionamentos no modelo PERMA referem-se a sentir-se apoiado, amado e valorizado pelos outros. Os relacionamentos são incluídos no modelo com base na ideia de que os seres humanos são criaturas inerentemente sociais (SELIGMAN, 2019).

**Sentido:** Esse pilar consiste em acreditar que sua existência é útil para algo que transcende a si mesmo. É estar disponível para algo mais importante que o “eu”. É quando você se dedica a uma causa maior em favor da felicidade do outro. Por exemplo: estar envolvido em um projeto que tenha relevância social de uma determinada comunidade (RESENDE, 2022, p. 58). Pertencer e servir a algo que você acredite ser maior que o eu é fundamental para dar significado e alegria à vida. Da mesma forma, é essencial conhecer sua Missão e seu Propósito de vida (PEREIRA, 2016).

**Resultados:** Por fim, o último pilar é chamado também de autorrealização. É o desejo de sentir competência, de alcançar o sucesso com os próprios esforços. Quanto mais uma pessoa sente que é capaz, mais seguro e satisfeito será. As pessoas buscam o sucesso, conquistas, vitórias e rendimentos para o próprio bem. É uma fonte de conforto para si mesma (RESENDE, 2022, p.58).

Agora que reconhecemos a significância dos pilares PERMA na busca por uma vida mais completa, torna-se essencial aprofundar nossa análise nas virtudes e fortalezas pessoais da Psicologia Positiva que constituem o núcleo dessa abordagem. No próximo segmento, iremos discorrer sobre as Virtudes e Fortalezas pessoais da Psicologia Positiva.

### **3.1 Virtudes e Fortalezas pessoais da Psicologia Positiva**

A Psicologia Positiva é uma abordagem que se destaca por direcionar seu foco não apenas para a correção de problemas, mas também para o cultivo e potencialização das qualidades intrínsecas que enriquecem nossas vidas. As virtudes e fortalezas pessoais são os alicerces dessa abordagem, representando as características humanas positivas que nos permitem florescer e prosperar.

No quadro 1, a seguir, apresentamos as 6 virtudes e as 24 fortalezas pessoais da psicologia positiva, desvendando como identificá-las, desenvolvê-las e aplicá-las em busca de um bem-estar psicológico e emocional mais sólido e duradouro.

**Quadro 1 – As 6 virtudes das 24 fortalezas pessoais propostas por MARTIN SELIGMAN**

<b>VIRTUDES</b>	<b>FORTALEZAS</b>
<b>1. Sabedoria e Conhecimento</b>	1. Curiosidade (interesse pelo mundo) 2. Amor pelo conhecimento 3. Pensamento crítico (analisar prós e contras) 4. Originalidade - Criatividade 5. Perspectiva (enxergar todos os pontos de vista)
<b>2. Coragem</b>	6. Motivação - Bravura 7. Perseverança (é continuar até o fim) 8. Honestidade - Autenticidade 9. Vitalidade - Entusiasmo
<b>3. Humanidade</b>	10. Amor (capacidade de amar e ser amado) 11. Generosidade - Bondade 12. Inteligência Emocional e Social
<b>4. Justiça</b>	13. Cidadania – Trabalho em equipe 14. Equidade – Justiça 15. Liderança
<b>5. Moderação</b>	16. Perdão 17. Modéstia - Humildade 18. Prudência 19. Autocontrole (ter estratégias sobre adversidades)
<b>6. Transcendência</b>	20. Apreciação da beleza (e da excelência - da natureza) 21. Gratidão - Agradecer 22. Esperança - Otimismo 23. Sentido de humor (bom humor e graça) 24. Espiritualidade (fé e acreditar em algo superior a você)

Fonte: Elaboração própria 2023 fundamentada em Resende, 2020, p. 37-39.

Como relatado pelo Psicólogo e cientista da Psicologia Positiva no Brasil Resende (2017 e 2020), as fortalezas emocionais são permeadas através de objetivos

e metas em indivíduos que estão diante de situações de dificuldade. Para isso, quatro aspectos são citados: coragem, perseverança, honestidade e vitalidade. É evidente que o fator psicológico que a dor lombar gera nos indivíduos, impacta diretamente nas nuances emocionais, necessitando de uma intervenção que entenda esses fatores. É indubitável que os quatro aspectos listados por esse estudo, irão interferir diretamente na vivência com a dor lombar, antes e durante o tratamento fisioterapêutico.

#### 4 RESULTADOS

Após a leitura dos títulos e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 17 materiais para o presente estudo, entre artigos científicos e livros publicados, onde se pode ver os detalhes no quadro 2.

**Quadro 2 - Caracterização dos estudos selecionados**

Autor	Título	Tipo de estudo	Resultados
Borenstein; Balanguè, 2021	Low Back Pain in Adolescent and Geriatric Populations	Revisão bibliográfica	Foi verificada relação entre estenose espinhal lombar e a recorrência de dor lombar em idosos
De Souza et al., 2019	Prevalence of low back pain in the elderly population: a systematic review	Revisão bibliográfica	A dor lombar gera grande incapacidade funcional em população idosa
Gobbo et al., 2019	Physical exercise is confirmed to reduce low back pain symptoms in office workers: a systematic review of the evidence to improve best practices in the workplace	Revisão bibliográfica	Exercício físico diminui a dor lombar pelo fortalecimento muscular, flexibilidade e aumento da Qualidade de Vida
Gómez; Caballero, 2021	Desenvolvimento histórico do conceito de	Revisão crítica da literatura	A análise conceitual do conceito trouxe

	Qualidade de Vida: uma revisão da literatura		clareza para a prática clínica e desenvolvimento científico do conceito de Qualidade de Vida
Gocevaska et al., 2019	Effects if high-intensity laser in treatment of patients with chronic low back pain	Estudo clínico prospectivo, monocêntrico e controlado	Bons resultados na associação do laser com exercícios terapêuticos
Hartvigsen et al., 2018	What low back pain is and why we need to pay attention	Revisão bibliográfica	A dor lombar é mais prevalente em idosos, as recorrências são comuns e a incapacidade é persistente
Johnson et al., 2022	Efficacy and safety of transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) for acute and chronic pain in adults: a systematic review and meta-analysis of 381 studies (the meta-TENS study)	Revisão sistemática com metanálise	Evidência moderada para diminuição da dor, comparado ao placebo
Jorge et al., 2015	Physiotherapeutic intervention on chronic lumbar pain impact in the elderly	Revisão bibliográfica	Diferentes técnicas fisioterapêuticas são eficazes para a diminuição da dor lombar
Lewis; Battaglia, 2019	Knowledge of psychosocial factor associated with low back pain amongst health science students: a scoping review	Revisão bibliográfica	Existe correlação e, por isso, a educação em dor deve ser praticada
Neto et al., 2016	Correlação entre lombalgia e capacidade	Estudo observacional transversal	Existe associação entre lombalgia e a capacidade

	funcional em idosos		funcional
Resende, 2017	Psicologia positiva: a ciência do bem-estar e da felicidade	Livro	-
Ribeiro et al., 2019	Cinesioterapia no tratamento da dor lombar crônica: revisão de literatura	Revisão bibliográfica	A cinesioterapia tem papel fundamental no tratamento da dor lombar, aumento da capacidade funcional, e força muscular.
Silveira et al., 2021	A eletroterapia pode aprimorar o efeito de exercícios cinesiofuncionais no tratamento da dor lombar inespecífica crônica?	Ensaio clínico não randomizado	Benefício do uso da eletroterapia com exercícios para diminuição da dor lombar
Shekhar et al., 2023	Patients with low back pain benefit from core stability and motor control exercises	Pesquisa experimental comparativa	Exercícios de estabilização do core e de controle motor, mostraram-se bastante satisfatórios para a diminuição da dor lombar
Urits et al., 2019	Low back pain, a comprehensive review: pathophysiology, diagnosis, and treatment	Pesquisa bibliográfica	Discussão abrangente referente à fisiopatologia, diagnóstico e tratamento
Trombim et al., 2021	Caracterização da sintomatologia, incapacidade e potencial de catastrofização de trabalhadores com lombalgia crônica inespecífica	Estudo transversal quantitativo	O entendimento entre a incapacidade e intensidade da dor e perfil cognitivo-comportamental do indivíduo irá garantir um prognóstico mais

			robusto.
Wong et al., 2017	Low back pain in older adults: risk factors, management options and future directions	Pesquisa bibliográfica	É importante conhecer todos os processos fisiopatológicos para uma boa intervenção
Zanini et al., 2021	Psicologia Positiva e saúde: desenvolvimento e intervenções	Pesquisa bibliográfica	A Psicologia Positiva não trata apenas a questão sintomatológica, mas leva o entendimento do indivíduo como um todo e garante que a intervenção seja baseada na positividade das emoções

(Elaboração própria 2023)

## 5 DISCUSSÃO

A partir da contextualização, a lombalgia é um sintoma que gera grande limitação na dimensão física, mas, atualmente, esse sintoma é examinado de maneira holística, incorporando fatores biológicos, psicológicos e sociais em sua compreensão. Essa nova perspectiva entende que não são apenas fatores físico-anatômicos que irão gerar questões de desarmonia na saúde do indivíduo, mas que esses fatores são alguns dos pontos que devem ser levados em consideração no processo saúde-doença.

Outrossim, a intervenção da fisioterapia no tratamento da dor lombar em idosos desempenha um papel crucial na melhoria da qualidade de vida e na restauração da função física. Nesse contexto, o fisioterapeuta desempenha um papel fundamental ao adaptar abordagens terapêuticas às necessidades individuais do paciente, visto que, segundo os autores (GOBBO 2019, MIRANDA 2018, SHEKHAR 2023 e RIBEIRO 2019), a prática regular de exercícios físicos desempenha um papel significativo na redução da dor lombar incluindo exercícios específicos direcionados

para fortalecer os músculos do core tais como os isquiotibiais e iliopsoas, como também os exercícios de estabilização lombar, no qual, podem aumentar a estabilidade da coluna vertebral e melhorar o suporte para as estruturas envolvidas através do desencadeamento da lombalgia.

Uma técnica terapêutica amplamente aplicada é a eletroterapia, desempenhando um papel essencial na reabilitação, conforme destacado por (SILVEIRA 2021 e JOHNSON 2022). A eletroterapia é frequentemente empregada para o tratamento de diversos tipos de dor, com ênfase na dor musculoesquelética. Essa abordagem visa a redução da dor, bem como a melhoria da mobilidade, força muscular, flexibilidade, resistência física e funcionalidade do paciente. É importante notar, entretanto, que o uso de TENS influencia a atividade e a excitabilidade na transmissão de estímulos dolorosos, mas esses efeitos não perduram a longo prazo, tornando essencial a implementação de terapias complementares.

Ademais, a terapia a laser desempenha um papel significativo no tratamento da lombalgia em idosos, oferecendo uma abordagem não invasiva e eficaz para aliviar a dor e promover a recuperação. De acordo com (GOCEVSKA 2019), foi evidenciado que a terapia com laser de alta intensidade resultou em uma significativa redução na intensidade da dor, ao mesmo tempo em que promoveu melhorias na capacidade física. Diante desses resultados, a terapia por laser de alta intensidade se configura como uma modalidade adjuvante altamente benéfica na restauração da qualidade de vida, permitindo que os idosos mantenham a mobilidade e a independência funcional.

Além disso, uma vertente que deve ser entendida por fisioterapeutas para melhor abordagem desta problemática, é a Psicologia já que fatores psicossociais como as necessidades sociais, emocionais e de saúde mental estão associados à dor lombar com base nos autores LEWIS, BATTAGLIA 2019, através das emoções positivas, resiliência e suporte social, podem atenuar o impacto da dor lombar.

A integração da Psicologia Positiva e dos pilares PERMA no cotidiano do fisioterapeuta desempenha um papel fundamental no tratamento da lombalgia. Ao adotar uma abordagem holística, o fisioterapeuta pode incluir os pilares PERMA conforme predispõe os autores (SELIGMAN 2019, RESENDE 2022 e PEREIRA

2016), no qual, instrui como uma técnica ou instrumento que aborda os indivíduos de maneira muita clara e direta, onde reforça que é necessário e importante praticar emoções positivas, obter engajamento em tudo que se compromete, manter relacionamentos saudáveis, ter propósitos definidos na vida e por fim, alcançar resultados positivos. Isso inclui a acessão de emoções positivas, o envolvimento do paciente em seu próprio processo de recuperação, o cultivo de relacionamentos significativos com os pacientes, a exploração do significado do tratamento para o paciente e a celebração das realizações ao longo do caminho.

A Psicologia Positiva se destaca por sua ênfase nas forças humanas, um atributo notável que distingue as abordagens tradicionais da psicologia, frequentemente centradas em patologias e desafios. Essa linha de pensamento concentra-se na identificação e evolução das características e virtudes que capacitam as pessoas a prosperar e conquistar uma vida repleta de significado e satisfação.

Através da exploração e atribuição das 24 fortalezas pessoais da Psicologia Positiva como a curiosidade, amor pelo conhecimento, pensamento crítico, originalidade, perspectiva, motivação, perseverança, honestidade, vitalidade, generosidade, amor, inteligência emocional e social, cidadania, equidade, liderança, perdão, modéstia, prudência, autocontrole, apreciação da beleza, gratidão, esperança, sentido de humor e espiritualidade, a Psicologia Positiva visa capacitar os indivíduos a alcançarem seu potencial máximo e experimentarem uma existência mais feliz e gratificante. Além disso, ao enfatizar as virtudes e capacidades humanas, a psicologia desempenha um papel fundamental na progressão do bem-estar, no estabelecimento de relacionamentos de saúde e no desenvolvimento humano, contribuindo para uma abordagem mais abrangente à psicologia e ao desenvolvimento pessoal.

No contexto da fisioterapia, as virtudes e fortalezas humanas, como *coragem*, *perseverança*, *honestidade* e *vitalidade*, desempenham um papel crucial no tratamento da lombalgia em idosos. A coragem é essencial para enfrentar as dificuldades físicas e psicológicas associadas à dor lombar, encorajando os pacientes a se envolverem no processo de reabilitação. A perseverança ajuda a garantir que os idosos mantenham uma aderência consistente aos exercícios e tratamentos

prescritos, mesmo diante de obstáculos. A honestidade, tanto por parte do fisioterapeuta quanto do paciente, é fundamental para uma comunicação aberta e eficaz, permitindo ajustes necessários no plano de tratamento. A vitalidade, ao ter o entusiasmo e o desejo de recuperar a mobilidade e o bem-estar, pode servir como um motivador poderoso para os idosos, contribuindo para uma recuperação mais eficaz e uma melhor qualidade de vida.

Neste sentido, percebe-se que a psicologia e fisioterapia devem caminhar unidas e que a lombalgia, pelo que a literatura afirma e a prática clínica atesta, gera grandes repercussões psicológicas nos indivíduos, uma vez que apresenta-se como um sintoma que gera incapacidade e dor. Com a manifestação desses problemas musculoesqueléticos, torna-se evidente que o indivíduo enfrentará desafios que terão um impacto direto em seu bem-estar psicológico conforme afirma os autores (RESENDE, 2020; SELIGMAN, 2019; DE SOUZA et al, 2019), incluindo a redução da participação social, afastamento do trabalho e até o desconforto doloroso que pode levar ao estresse.

Partindo dessa constatação, é fundamental que o fisioterapeuta que presta assistência a pacientes que apresentam queixas de lombalgia compreenda essa situação e esteja ciente da abordagem adequada. Uma abordagem mais abrangente resultará em um prognóstico mais eficaz, visando resolver ou reduzir a queixa de forma mais eficiente.

## **6 CONCLUSÃO**

Em suma, a integração da fisioterapia e da psicologia positiva no tratamento da lombalgia em idosos é uma abordagem promissora e abrangente para enfrentar essa condição debilitante. Ao aliar a reabilitação física com o fortalecimento emocional e mental, os idosos podem não apenas experimentar alívio da dor, mas também encontrar as ferramentas necessárias para lidar de forma mais resiliente com os desafios que a lombalgia apresenta. Isso não só melhora a sua qualidade de vida, mas também promove um envelhecimento saudável e ativo, proporcionando assim soluções verdadeiramente eficazes e benéficas para desfrutar de uma vida mais plena e feliz.

## REFERÊNCIAS

BORENSTEIN, David G.; BALAGUÉ, Federico. Low back pain in adolescent and geriatric populations. **Rheumatic Disease Clinics**, v. 47, n. 2, p. 149-163, 2021.

BUCHBINDER, Rachelle et al. Low back pain: a call for action. **The Lancet**, v. 391, n. 10137, p. 2384-2388, 2018.

DE SOUZA, Ingrid Merllin Batista et al. Prevalence of low back pain in the elderly population: a systematic review. **Clinics**, v. 74, 2019.

FERREIRA, LA, de MEDEIROS, FC, da SILVA, FA, de SOUZA, RC, de VASCONCELOS, TB, & de CARVALHO, ES Estimulação elétrica transcutânea nervosa como tratamento para dor musculoesquelética: revisão sistemática. **Fisioterapia em Movimento**, 24(4), 733-741. (2011).

FROUD, Robert et al. A systematic review and meta-synthesis of the impact of low back pain on people's lives. **BMC musculoskeletal disorders**, v. 15, n. 1, p. 1-14, 2014.

GILLIAM, John R. et al. Interventions for the Management of Acute and Chronic Low Back Pain: Revision 2021. **Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy**, 2021.

GOBBO, Stefano et al. Physical exercise is confirmed to reduce low back pain symptoms in office workers: A systematic review of the evidence to improve best practices in the workplace. **Journal of Functional Morphology and Kinesiology**, v. 4, n. 3, p. 43, 2019.

GOCEVSKA, Marija; NIKOLIKJ-DIMITROVA, Erieta; GJERAKAROSKA-SAVEVSKA, Cvetanka. Effects of high-intensity laser in treatment of patients with chronic Low Back pain. **Open access Macedonian journal of medical sciences**, v. 7, n. 6, p. 949, 2019.

HARTVIGSEN, Jan et al. What low back pain is and why we need to pay attention. **The Lancet**, v. 391, n. 10137, p. 2356-2367, 2018.

JOHNSON, Mark I. et al. Efficacy and safety of transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) for acute and chronic pain in adults: A systematic review and meta-analysis of 381 studies (the meta-TENS study). **BMJ open**, v. 12, n. 2, p. e051073, 2022.

JORGE, Matheus Santos Gomes et al. Physiotherapeutic intervention on chronic lumbar pain impact in the elderly. **Revista Dor**, v. 16, p. 302-305, 2015.

LEWIS, Kelsey L.; BATTAGLIA, Patrick J. Knowledge of psychosocial factors associated with low back pain amongst health science students: a scoping review. **Chiropractic & manual therapies**, v. 27, n. 1, p. 1-15, 2019.

LIZIER, Decio T. A dor lombar crônica e o seu tratamento. **Revista Dor**, São Paulo, v. 13, n. 4, p. 326-331, 2012. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-00132012000400010&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-00132012000400010&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 10 abr. 2023.

MIRANDA, LCM, OLIVEIRA, NTB, & SOUZA, RQ. Lombalgia em idosos: revisão de literatura sobre o tratamento fisioterapêutico. **Revista Científica da FHO**, 3(1), 73-86. (2018).

NASCIMENTO, M. C. S.; COSTA, K. N. Prevalência da dor lombar em idosos no Brasil: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 667-678, 2015.

NASRALA NETO, Elias et al. Correlação entre lombalgia e capacidade funcional em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, p. 987-994, 2016.

NAKAMURA e csikszentmihalyi. Alvaci Freitas. MAPE- Metodologia Positiva Aplicada ao Ensino – Pilares Dr. Alvaci Resende. 1ª Edição. Aracaju: **Infographics**, p. 50, 2022.

PEREIRA, Sandra. **“POSITIVAMENTE”**: OS 12 PILARES DA FELICIDADE E DO BEM-ESTAR. 31/05/2016. Momentocoaching. Disponível em: <https://momentocoaching.com/2016/05/31/positivamente-descubra-os-12-pilares-da-felicidade-e-do-bem-estar/>. Acesso em: 20 set. 2023.

RESENDE, Alvaci Freitas. **MAPE – Metodologia Positiva Aplicada ao Ensino - Método Alvaci Resende**. *Infographics*. Aracaju-SE, Brasil, 2022.

RESENDE, Alvaci Freitas. **Psicologia Positiva e a Ansiedade Durante e Pós covid-19**. *Infographics*. Aracaju-SE, Brasil, 2020.

RESENDE, Alvaci Freitas. **Psicologia Positiva: a ciência do bem-estar e da felicidade**; *Infographics*. Aracaju-SE, Brasil, 2017.

RIBEIRO, Renilde Carlos et al. CINESIOTERAPIA NO TRATAMENTO DA DOR LOMBAR CRÔNICA: REVISÃO DE LITERATURA. **SAÚDE & CIÊNCIA EM ATENÇÃO**, v. 5, n. 1, p. 82-91, 2019.

RUBINSTEIN, Sidney M. et al. Nonpharmacological and pharmacological interventions for the management of acute and chronic low back pain in older adults. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, 2019. Disponível: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012088.pub2>. Acesso em: 29 de março de 2023.

RUIDIAZ-GÓMEZ, Keydis Sulay; CACANTE-CABALLERO, Jasmin Viviana. Desenvolvimento histórico do conceito de Qualidade de Vida: uma revisão da literatura. **Revista Ciencia y cuidado**, v. 18, n. 3, p. 86-99, 2021.

SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade Autêntica. Objetiva**. São Paulo, Brasil, 2019.

SHEKHAR, S. Purna Chandra et al. Patients with Low Back Pain Benefit from Core Stability and Motor Control Exercises. **International journal of convergence in healthcare**, v. 3, n. 1, p. 25-32, 2023.

SHIN, J., LEE, J., LEE, Y., KIM, M., & LEE, J. (2017). Effects of manual therapy and therapeutic exercise on elderly patients with chronic non-specific low back pain: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Physical Therapy Science**, 29(1), 168-175. Disponível: <https://doi.org/10.1589/jpts.29.168> Acesso em: 29 de março de 2023.

SILVEIRA, Allex Maldonado et al. A eletroterapia pode aprimorar o efeito de exercícios cinesiofuncionais no tratamento da dor lombar inespecífica crônica?. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 28, p. 284-290, 2021.

TROMBIM, Pietra de Souza; ANDRIOLI, Ivan Bernardes; LONGEN, Willians Cassiano. Caracterização da sintomatologia, incapacidade e potencial de catastrofização de trabalhadores com lombalgia crônica inespecífica. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 50, n. 2, p. 50-60, 2021.

URITS, Ivan et al. Low back pain, a comprehensive review: pathophysiology, diagnosis, and treatment. **Current pain and headache reports**, v. 23, p. 1-10, 2019.

WONG, Arnold YL; KARPPINEN, Jaro; SAMARTZIS, Dino. Low back pain in older adults: risk factors, management options and future directions. **Scoliosis and spinal disorders**, v. 12, n. 1, p. 1-23, 2017.

ZANINI, Daniela; PAIS-RIBEIRO, José Luis; FERNANDES, Iorhana. Psicologia positiva e saúde: desenvolvimento e intervenções. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 22, n. 1, p. 3-13, 2021.