

CINESIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO DE GESTANTES COM LOMBALGIA**KINESIOTHERAPY IN THE REHABILITATION OF PREGNANT WOMEN WITH LOW BACK PAIN****KINESIOTERAPIA EN LA REHABILITACIÓN DE MUJERES EMBARAZADAS CON LUMBARGIA**

<https://doi.org/10.56238/ERR01v10n7-038>

Ana Cecília Barnabé Campos

Graduanda em Fisioterapia

Instituição: Centro Universitário de Itajubá (FEPI)

E-mail: anaceciliabarna003@gmail.com

José Dilermando Costa Junior

Doutor em Engenharia Biomédica

Instituição: Centro Universitário de Itajubá (FEPI)

E-mail: dilermandobras@yahoo.com

RESUMO

A gravidez provoca importantes alterações fisiológicas, hormonais e biomecânicas que, somadas ao crescimento uterino e às mudanças posturais, aumentam a sobrecarga na região lombar, tornando a dor local uma queixa frequente. A fisioterapia, especialmente por meio da cinesioterapia, desempenha papel essencial ao reduzir a dor. Objetivo: Evidenciar a possível redução da dor lombar em gestantes a partir de técnicas cinesioterapêuticas. Metodologia: Realizou-se a presente pesquisa por meio da revisão integrativa, com estudos publicados entre 2020 e 2025, em português e inglês, pesquisados nas bases Scielo, Lilacs, PEDro, PubMed e Periódicos Capes, utilizando os seguintes descritores: dor lombar, dor musculoesquelética, coluna vertebral, cinesioterapia e gestante. Considerações Finais: A cinesioterapia tende a reduzir significativamente a dor lombar, melhorar a postura, reforçar a musculatura e facilitar as atividades diárias, promovendo maior bem-estar durante a gestação.

Palavras-chave: Lombalgia. Anatomia. Músculos. Gestante. Fisioterapia.

ABSTRACT

Pregnancy leads to important physiological, hormonal, and biomechanical changes that, together with uterine growth and postural alterations, increase the overload on the lumbar region, making low back pain a frequent complaint. Physical therapy, especially through kinesiotherapy, plays a key role in reducing pain. Objective: To highlight the potential reduction of low back pain in pregnant women through kinesiotherapeutic techniques. Methodology: An integrative review of studies published between 2020 and 2025, in Portuguese and English, searched in the Scielo, Lilacs, PEDro, PubMed, and Periódicos Capes databases, using the descriptors: low back pain, musculoskeletal pain, vertebral column, kinesiotherapy, and pregnant women. Final considerations: Kinesiotherapy tends to significantly reduce low back pain, improve posture, strengthen muscles, and facilitate daily activities, promoting greater well-being during pregnancy.

Keywords: Low Back Pain. Anatomy. Muscles. Pregnant Women. Physical Therapy.

RESUMEN

El embarazo provoca importantes alteraciones fisiológicas, hormonales y biomecánicas que, sumadas al crecimiento uterino y a los cambios posturales, aumentan la sobrecarga en la región lumbar, haciendo que el dolor local sea una queja frecuente. La fisioterapia, especialmente a través de la kinesioterapia, desempeña un papel esencial en la reducción del dolor. Objetivo: Evidenciar la posible reducción del dolor lumbar en mujeres embarazadas a partir de técnicas kinesioterapéuticas. Metodología: La presente investigación se llevó a cabo mediante una revisión integradora, con estudios publicados entre 2020 y 2025, en portugués e inglés, buscados en las bases Scielo, Lilacs, PEDro, PubMed y Periódicos Capes, utilizando los siguientes descriptores: dolor lumbar, dolor musculoesquelético, columna vertebral, kinesioterapia y embarazada. Consideraciones finales: La kinesioterapia tiende a reducir significativamente el dolor lumbar, mejorar la postura, fortalecer la musculatura y facilitar las actividades diarias, promoviendo un mayor bienestar durante el embarazo.

Palabras clave: Lumbalgia. Anatomía. Músculos. Embarazada. Fisioterapia.

1 INTRODUÇÃO

A gestação constitui uma fase de intensas transformações fisiológicas, hormonais e biomecânicas no sistema corporal feminino. Essas mudanças frequentemente resultam em diversas questões musculoesqueléticas, sendo a lombalgia uma das queixas mais comuns. Os principais fatores que contribuem para essa queixa são: o crescimento uterino, o aumento da massa corporal e as mudanças posturais, pois todos exercem maior tensão na coluna lombar e esse esforço pode gerar uma dor persistente, que impacta na qualidade de vida da gestante (Santos; Costa; Nascimento, 2021).

Sendo assim, diante da alta prevalência da dor lombar durante a gestação e das limitações na administração de medicamentos nesse período, torna-se ainda mais evidente a necessidade de abordagens fisioterapêuticas seguras e eficazes, que visam não apenas promover o alívio da dor, mas também restaurar e aprimorar as funções musculoesqueléticas da gestante (Macêdo; Ferreira, 2022; Aragão, 2023).

A fisioterapia, por meio da cinesioterapia, aplica exercícios terapêuticos, de forma cuidadosa e com adaptações às particularidades e restrições da gravidez de cada gestante. Quando a abordagem terapêutica se mostra planejada de forma individualizada, oferece benefícios fisiológicos como aumento da força muscular, da flexibilidade, bem como a redução da dor e ainda colabora para impedir a evolução da dor lombar ao longo da gestação (Damascena; Estrela; Plazzi, 2021; Souto; Moreira, 2021; Faria *et al.* 2022).

Compreender o impacto da dor lombar durante a gestação e reconhecer a importância de tratamentos seguros, eficazes e não farmacológicos que reforçam o papel essencial da fisioterapia no acompanhamento pré-natal. Dessa forma, é relevante destacar que a atuação fisioterapêutica contribui de maneira significativa para o alívio dos sintomas e para a melhoria da qualidade de vida das gestantes (Gonçalves *et al.*, 2020; Macêdo; Ferreira, 2022).

2 OBJETIVO

Evidenciar a possível redução da dor lombar em gestantes a partir de técnicas cinesioterapêuticas.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

A lombalgia durante a gestação pode ter várias causas, entre elas o aumento da frouxidão dos ligamentos, o ganho de peso corporal, a sobrecarga na região da coluna e a maior curvatura lombar que ocorre naturalmente nesse período (Macêdo; Ferreira, 2022).

Com o avanço da gestação, o centro de gravidade da gestante muda naturalmente e isso faz com que a carga sobre a região lombar também se altere. Como resposta, o corpo precisa se adaptar,

ajustando músculos e articulações para manter o equilíbrio e oferecer estabilidade à postura da gestante. Ademais, aspectos psicossociais, incluindo estresse, ansiedade e insônia, têm sido relacionados à intensificação da lombalgia (Macêdo, Ferreira, 2022).

Sobre a dor, deve-se destacar que é um fator limitante durante a gestação, pois limita o desempenho da mulher em tarefas básicas como caminhar, subir escadas, levantar-se de cadeiras, carregar objetos leves e manter posturas por períodos prolongados. Essa restrição funcional compromete a autonomia da gestante e pode desencadear sentimento de frustração, ansiedade e medo, os quais tendem a intensificar a dor (Krindges; Jesus; Ribeiro, 2021).

Além disso, a expansão da região abdominal durante a gestação, associada às modificações hormonais e à redistribuição das cargas corporais, provoca alterações significativas no centro de gravidade da mulher. À medida que o útero aumenta de volume para acomodar o feto, ocorre um deslocamento anterior do abdômen, o que faz com que o centro de gravidade mova-se para frente e para cima. Essa mudança gera uma adaptação postural compensatória, caracterizada principalmente pelo aumento da lordose lombar e pela projeção dos ombros e da cabeça para trás, com o objetivo de manter o equilíbrio corporal (Lima; Souza; Correa, 2023).

Cabe ressaltar que as modificações hormonais são fundamentais nesse processo de adaptação. Entre os principais hormônios tem-se a relaxina, que tem como função aumentar a flexibilidade dos tecidos conjuntivos, promovendo o amolecimento ligamentar necessário para o parto. No entanto, essa ação não se restringe à pelve, afetando também articulações sacroiliácas, intervertebrais e a síntese pélvica. Como consequência, a gestante passa a depender mais das musculaturas paravertebral e pélvica para manter a postura ereta, o que pode gerar sobrecarga e fadiga muscular (Salazar, 2021; Barbosa *et al.* 2023; Ferraz *et al.* 2023).

A hiperatividade articular, intensificada pelo relaxamento ligamentar e pela distensão abdominal, favorece o desequilíbrio funcional da região lombo-pélvica. Portanto, a sobrecarga funcional imposta pelas atividades diárias torna essas estruturas ainda mais vulneráveis à dor (Cecin, 2021; Lima; Souza; Correa, 2023).

Isso ocorre porque a musculatura estabilizadora da coluna, incluindo multífidos, quadrado lombar e transverso abdominal, sofre alterações em sua ativação e resistência no período gestacional. Essas mudanças decorrem tanto da demanda mecânica quanto da influência hormonal. Como resultado, a redução da eficiência dessas estruturas altera o controle do corpo, levando ao surgimento de tensões musculares compensatórias e dor crônica na região lombossacral (Macêdo; Ferreira, 2022).

Outro fator relevante é a diástase dos músculos retos abdominais, decorrente do crescimento uterino. Essa separação compromete a integridade funcional da parede abdominal anterior, reduzindo a capacidade estabilizadora do tronco e exigindo maior participação dos músculos secundários, bem

como os músculos oblíquos externos, oblíquos internos, eretores da espinha e, em algumas circunstâncias, observa-se envolvimento dos músculos da pelve profundos e dos músculos respiratórios acessórios (como os intercostais e esternocleidomastóideos) (Macêdo; Ferreira, 2022; Souza, 2024).

Desse modo, a anteversão pélvica materna com a hiperlordose configura-se como uma das mais relevantes adaptações posturais durante a gestação. Essa nova configuração altera o padrão de marcha e a forma de pisar, levando à ampliação da base de apoio, diminuição do comprimento e da velocidade dos passos. Em decorrência disso, observa-se maior predisposição à fadiga, dificuldade na sustentação da postura por períodos prolongados e desconforto durante atividades rotineiras, como caminhar, subir escadas ou levantar-se (Lima; Souza; Correa, 2023).

4 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão integrativa de literatura, com abordagem de análise descritiva, cujos objetivos são reunir, sintetizar e discutir a produção científica acerca do tema cinesioterapia na reabilitação de gestantes com lombalgia. A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), PEDro (*Physiotherapy Evidence Database*), Pubmed (*U. S. National Library of Medicine*) e Periódicos Capes, com publicações no período entre 2020 e 2025, utilizando como descritores/termos de busca: dor lombar (*low back pain*), dor musculoesquelética (*musculoskeletal pain*), coluna vertebral (*spine*), cinesioterapia (*movement therapy*), gestante (*pregnant*), combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, quando necessário. Durante a busca, foram incluídos artigos originais, revisões e estudos disponíveis na íntegra, publicados em português e inglês, que abordassem de forma direta a temática proposta. Excluíram-se trabalhos duplicados, publicações não científicas, teses, dissertações, capítulos de livros, resumos de evento e artigos que não apresentassem relação com os objetivos.

O processo de seleção ocorreu em três etapas: (1) leitura de títulos e resumos; (2) exclusão dos estudos que não atendiam aos critérios; e (3) leitura integral dos artigos elegíveis. Após a seleção, os dados extraídos foram organizados em quadro sinóptico contendo as seguintes informações: autor, metodologia, principais resultados e conclusões. Por fim, foi realizada uma análise descritiva dos dados

5 RESULTADOS

Este trabalho buscou evidências científicas no tratamento de lombalgia de gestantes através de exercícios cinesioterapêuticos. A dor foi o principal sintoma investigado. Através dos critérios de busca utilizados, foram encontrados 33 artigos. Destes, foram excluídos 9, pois não utilizaram a dor como critério de avaliação, ou eram revisão de literatura. Na tabela 1, foram selecionados 5 artigos, entre

elas, havia dados que mostraram a comparação entre grupo de exercícios e grupo alongamento, grupo intervenção e grupo controle. No quadro 1, estão descritas as técnicas cinesioterapêuticas mais utilizadas no tratamento da lombalgia, as quais foram: fortalecimento, alongamento e pilates.

Tabela 1 – Resultados Encontrados nos Artigos

| Autor/ Ano | Metodologia | Resultados |
|--------------------------------|--|--|
| Carvalho <i>et al.</i> (2020). | Ensaio clínico com Amostra: 20 gestantes. GE: 10, GA: 10. Intervenção: exercícios de estabilização lombar e exercícios de alongamento. Frequência: 50min - 1h40min; 2 atendimentos por semana por 6 semanas. | GE e o GA mostraram significativa redução à dor após 6 semanas de tratamento. Houve diminuição nos escores de dor VAS (-1,68 pontos) e do Questionário de McGill (-4,81 pontos), com significância estatística ($p=0,03$). Não foram observadas diferenças entre os grupos, indicando que os 2 tipos de exercícios apresentam eficácia semelhante no alívio da dor lombar em gestantes. |
| Saptyani Suwondo, (2020). | Estudo: Ensaio clínico Amostra: 40 gestantes GI: 20, GC: 20. Intervenção: GI: combinação de exercícios de William Flexion e movimentos de yoga. GC: exercícios com atividades leves e orientações de postura. Frequência: atendimento 30-60min, 2x na semana durante 4 semanas. | Diminuição significativa na dor medida pela END após a intervenção, com a dor média antes do tratamento sendo aproximadamente 4,75 pontos, e após a intervenção caindo para cerca de 1,55 pontos, com um valor de ($p=0,001$), indicando significância estatística. Além disso, a diferença média na intensidade da dor foi maior no GI (3,20) comparado ao GC, sugerindo que a técnica foi mais eficiente no grupo GI. |
| Aparicio <i>et al.</i> (2023). | Estudo: randomizado Amostra: 93 gestantes. GE: 49, GC: 44. Intervenção: GE: exercícios aeróbicos de resistência, mobilização pélvica, caminhadas, dança, circuitos proprioceptivos e coordenativos; GC: não participaram dos atendimentos e mantiveram suas atividades habituais. Frequência: atendimento 60 min, 3 dias por semana. | O programa de exercícios foi eficaz na redução da dor EVA para dor lombar e observou-se uma diminuição média de 21,9 mm no GE em relação ao GC ($p < 0,001$); Em relação à dor ciática, o GE apresentou uma redução média de 12,9 mm, ($p = 0,005$). Esses achados confirmam a efetividade do programa de exercícios na atenuação da dor lombar e ciática durante a gestação. |
| Kumar <i>et al.</i> (2023) | Estudo: Ensaio clínico. Amostra: 45 gestantes. Intervenção: exercícios ADM completa dos MMII, ADM do pescoço e caminhada em baixa e média velocidade com exercícios respiratórios; alongamento do pescoço, protatores da escápula e rotadores internos do ombro, extensores das costas, flexores do quadril, adutores e isquiotibiais e flexores plantares do tornozelo, alongamento dos músculos adutores e perineais; exercícios isométricos de costas e abdominais Frequência: sessões de 20 a 40 min. | Antes do treinamento, a maioria das pacientes apresentava níveis de dor que variavam entre moderada e severa, com uma média de pontuação na escala de dor EVA de 4,83. Após a intervenção, observou-se uma diminuição significativa na intensidade da dor, com a média da pontuação reduzida para 2,77. Especificamente, 53,33% das pacientes relataram dor leve após a intervenção, destacando a efetividade do pacote fisioterapêutico na redução da intensidade da dor lombar durante a gravidez. |
| Hyun <i>et al.</i> (2022). | Estudo: randomizado. Amostra: 18. GC: 9, GE: 9. GE: Exercícios de estabilização do core, fortalecimento dos músculos do quadril, alongamentos e movimentos. GC: Sem exercícios específicos, apenas seguindo suas rotinas normais Frequência: 50 min, 2 vezes por semana por | Os resultados do estudo mostraram que a intervenção de HTPE (<i>Home-Based Tele-Pilates Exercise</i>) teve efeitos positivos significativos em várias medidas, com diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$). |

| |
|------------|
| 8 semanas. |
|------------|

Legenda: GE: Grupo exercícios de estabilização lombar; GA: Grupo exercícios de alongamento; GI: grupo de intervenção; GC: grupo de controle; EVA: Escala Visual Analógica; VAS: Visual Analógica; ADM: amplitude de movimento; MMII: membros inferiores; END: Escala Numérica de Dor; HTPPE: *Home-Based Tele-Pilates Exercise*.

Fonte: Autoria Própria

Quadro 1 – Todas as Técnicas Cinesioterapêuticas Encontradas nos Artigos.

| Exercício Terapêutico | Método |
|-----------------------|--|
| Fortalecimento | Protocolo <i>The american college of obstetricians and Gynecologists</i> , exercícios da <i>American College Of Sports Medicine</i> ; músculos paravertebrais, como o multifídeo, lombar e outros músculos estabilizadores do tronco. |
| Pilates | Protocolo Estiramento de coluna (<i>spine stretch</i>), Torção de coluna (<i>spine twist</i>), Corte (<i>saw</i>), Sereia (<i>mermaid</i>), Expansão de tórax (<i>chest expansion</i>), Ponte (<i>shoulder bridge</i>), Chute lateral anterior e posterior (<i>side kick - front and back</i>), Círculos com as pernas (<i>leg - small circles</i>), Tesoura (<i>scissors</i>), Adução de pernas (<i>leg adduction</i> Estiramento de coluna (<i>spine stretch</i>), Torção de coluna (<i>spine twist</i>), Corte (<i>saw</i>), Sereia (<i>mermaid</i>), Expansão de tórax (<i>chest expansion</i>), Ponte (<i>shoulder bridge</i>), Chute lateral anterior e posterior (<i>side kick - front and back</i>), Círculos com as pernas (<i>leg - small circles</i>), Tesoura (<i>scissors</i>), Adução de pernas (<i>leg adduction</i>). |
| Alongamento | Extensores cervicais, coluna lombar, protatores da escápula, rotadores internos do ombro, extensores lombares, flexores do quadril, adutores da coxa, isquiotibiais e flexores plantares do tornozelo, adutores na posição de "tailor's sitting" (sentada de tailor). |

Fonte: Autoria Própria.

6 DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstraram que a prática regular de exercícios terapêuticos durante a gestação contribuiu para a redução da dor lombar e melhora da funcionalidade das gestantes. Observou-se que diferentes tipos de exercícios, como alongamentos, fortalecimento muscular, estabilização lombopélvica e atividades aeróbicas de baixa a moderada intensidade, apresentaram efeitos positivos no alívio da dor e na qualidade de vida das participantes.

Além da diminuição da dor, os artigos analisados demonstram melhora na postura, maior estabilidade pélvica e aumento da disposição física, fatores que refletem diretamente no bem-estar da gestante. Esses achados reforçam a importância da cinesioterapia como uma estratégia segura, acessível e eficaz para o manejo da lombalgia gestacional.

Somado a isso, os estudos apontam os benefícios do exercício, o que sugere um efeito robusto e reproduzível de diferentes abordagens (estabilização, alongamento, fortalecimento, aeróbico e o método Pilates). Carvalho *et al.* (2020) e Saptyani e Suwondo (2020) concordam na efetividade de protocolos focados em estabilização/alongamento; Kumar *et al.* (2023) e Aparicio *et al.* (2023) mostram que programas mais abrangentes (combinação de fortalecimento, mobilidade e aeróbio) também reduzem dor e melhoram funções; Hyun, Cho e Koo (2022) acrescentam evidências de que intervenções realizadas à distância (tele-Pilates) podem também ser eficazes.

De forma semelhante, Hyun, Cho e Koo (2022) observaram uma melhora significativa ($p = 0,028$) em pacientes com dor lombar crônica após oito semanas de treinamento com o programa

“Home-Based Tele-Pilates Exercise”, realizado por teletransmissão diretamente nas residências das participantes. Dos envolvidos, 15 relataram melhora e quatro alcançaram remissão completa da dor, sem registro de agravamento dos sintomas. Esses resultados mostram que programas com exercícios estruturados, mesmo realizados em casa e em um período relativamente curto, podem reduzir de forma significativa a dor.

Carvalho et al. (2020) e Hyun, Cho e Koo (2022) aplicaram protocolos voltados ao fortalecimento da musculatura estabilizadora lombopélvica, priorizando exercícios de estabilização e controle postural. Ambos utilizaram frequência de dois atendimentos semanais, mas diferiram na duração da intervenção: Carvalho et al. (2020) manteve o protocolo por 6 semanas, enquanto Hyun, Cho e Koo (2022) estendeu para 8 semanas. As intensidades foram moderadas, com atendimento de 50 minutos a 1h40, demonstrando melhora significativa nos níveis de dor e na estabilidade corporal.

O estudo de Kumar et al. (2023) apresentou um protocolo diversificado e abrangente, que combinou exercícios de Amplitude de Movimento (ADM), alongamentos específicos, exercícios isométricos e caminhadas em ritmo leve a moderado. As sessões variaram entre 20 e 40 minutos, priorizando uma intensidade leve e foco na manutenção da mobilidade, flexibilidade e circulação.

Já Aparicio et al. (2023) propôs a intervenção mais intensa e prolongada entre os estudos, com exercícios aeróbicos de resistência de intensidade moderada a vigorosa, incluindo mobilização pélvica, dança, caminhadas e circuitos proprioceptivos. As sessões duraram 60 minutos, três vezes por semana, desde a 17^a semana de gestação até o parto. Essa proposta de alta frequência e longa duração demonstrou amplos benefícios na funcionalidade e no controle da dor.

Entre os estudos analisados, destaca-se o de Elabd et al. (2024), que foi o único a empregar a técnica tradicional chinesa Tui-Na (TN) associada à liberação posicional (PRT). O Tui-Na consiste em uma forma de massagem terapêutica chinesa que utiliza manipulações específicas aplicadas na região lombar, pernas e pés. Os resultados do estudo demonstraram que o grupo submetido ao Tui-Na apresentou melhorias expressivas em diversos aspectos quando comparado ao grupo tratado com PRT. Além disso, o valor de ($p < 0,001$) relacionado à redução da incapacidade causada pela dor lombar confirma que os efeitos obtidos com a técnica foram estatisticamente significativos, reforçando a eficácia do método na reabilitação de gestantes com lombalgia.

Os estudos de Ferraz et al. (2023), Sonmezler, Ozkoslu e Youmaoglu (2021) e Hyun, Cho e Koo (2022) apresentaram resultados semelhantes ao utilizarem o método Pilates como forma de intervenção. Todos esses autores utilizaram a Escala Visual Analógica (EVA) para mensurar a intensidade da dor antes e após o tratamento, evidenciando uma redução significativa da lombalgia após a intervenção. A prática do Pilates contribuiu de forma positiva para o alívio da dor lombar, além de promover melhor equilíbrio postural, fortalecimento muscular e bem-estar durante a gestação.



O estudo de Bryndal *et al.* (2020) investigou a prevalência, intensidade e impacto da dor lombar em gestantes, utilizando a Escala Visual Analógica (VAS), o Questionário Roland-Morris (RMDQ) e o Índice de Incapacidade de Oswestry (ODI). Os resultados mostraram que a maioria das participantes apresentou dor de moderada a severa intensidade, com impacto direto nas atividades diárias e na qualidade de vida. Os autores também identificaram fatores de risco importantes, como falta de atividade física, baixo nível de escolaridade e histórico de dor lombar em gestações anteriores, que se mostraram significativamente associados à ocorrência da dor ($p < 0,001$). Esses achados reforçam a importância de avaliar precocemente e incentivar práticas preventivas, como exercícios adaptados, para reduzir o desconforto lombar.

Segundo Lopez (2023), o estudo aponta que a cinesioterapia — composta por exercícios de mobilidade, fortalecimento e alongamento — foi utilizada como parte do tratamento convencional para gestantes com dor lombar e pélvica. A pesquisa sugere que, quando associada à intervenção em Realidade Virtual (RV), essa abordagem pode potencializar os benefícios clínicos, contribuindo para a redução da dor.

Dessa forma, observa-se que os resultados do presente estudo não apenas se alinham aos achados de Carvalho *et al.* (2020), Saptyani e Suwondo (2020), Kumar *et al.* (2023) e Hyun, Cho e Koo (2022), como também reforçam o papel essencial da fisioterapia na promoção do bem-estar e na prevenção da dor lombar durante a gestação. Pequenas variações entre os estudos podem ser atribuídas a diferenças nos protocolos utilizados, duração das intervenções, intensidade dos exercícios e características individuais das participantes, mas todos relatam a efetividade do tratamento fisioterapêutico como medida segura e eficaz para o controle da dor lombar nesse período.

Uma das limitações observadas em alguns estudos é a falta ou a limitação de um grupo controle, o que torna mais difícil identificar se os resultados positivos se devem realmente à intervenção fisioterapêutica ou a outros fatores, como aspectos psicológicos, adaptações naturais da gestação ou até mesmo à expectativa de melhora. Essa limitação foi relatada, por exemplo, nos estudos de Carvalho *et al.* (2020) e Hyun, Cho e Koo (2022), que não encontraram diferenças significativas entre os grupos de intervenção, levantando a possibilidade de que o efeito placebo ou o tempo de acompanhamento também tenham influenciado os resultados.

Além disso, as diferenças individuais entre as participantes — como o estágio da gestação, o histórico de dor prévia, a condição física e o nível de adesão ao tratamento — podem ter influenciado as respostas ao processo terapêutico. Essa variação entre as gestantes é algo comum em pesquisas dessa natureza. Saptyani e Suwondo (2020) também destacaram que fatores comportamentais e biomecânicos exercem grande influência nos resultados relacionados à dor lombar durante a gestação.

Deve-se reconhecer a falta de padronização nos métodos de avaliação da dor e da

funcionalidade, já que diferentes instrumentos (como a Escala Visual Analógica, o Questionário de McGill e a Escala Numérica de Dor) foram utilizados nos estudos comparativos. Entretanto, essa diversidade metodológica pode dificultar a comparação direta entre pesquisas e influenciar na interpretação dos resultados.

Na prática, os resultados estão alinhados aos achados de Carvalho *et al.* (2020), que evidenciaram melhora na dor e na estabilidade postural após oito semanas de exercícios de estabilização lombar e alongamento, além de um recrutamento mais eficiente da musculatura abdominal, especialmente do oblíquo externo. Os dados indicam que a prescrição de exercícios direcionados à estabilização e ao fortalecimento da região lombo-pélvica deve ser considerada uma estratégia segura e eficaz na rotina clínica do fisioterapeuta para o manejo da dor lombar gestacional.

De maneira complementar, Saptyani e Suwondo (2020) demonstraram que a técnica de movimento de costas promoveu redução expressiva na intensidade da dor, superior ao grupo controle, o que sugere que intervenções baseadas em mobilização ativa e estratégias voltadas à reeducação postural podem potencializar os resultados clínicos. Esse dado reforça a necessidade de se incluir abordagens dinâmicas, que visam restaurar a mobilidade e a função da região lombopélvico, nos programas fisioterapêuticos para gestantes.

Ademais, o estudo de Kumar *et al.* (2023) também mostrou que programas fisioterapêuticos estruturados são eficazes em reduzir a dor de moderada para leve, ampliando o número de gestantes assintomáticas após o tratamento. Tal resultado tem implicações diretas na prática clínica, pois evidencia que protocolos regulares de exercício supervisionado podem melhorar não apenas a dor, mas também a qualidade de vida e o bem-estar funcional durante a gestação.

Além disso, Hyun, Cho e Koo (2022) observaram uma melhora clínica significativa por meio desse tratamento, o que reforça a segurança e a eficácia das intervenções fisioterapêuticas nessa população. Os estudos mostram que programas bem planejados podem trazer benefícios reais e duradouros, sendo aplicáveis em diferentes contextos de cuidado voltados à saúde da mulher.

Os estudos reforçam as evidências sobre a eficácia da fisioterapia no tratamento da dor lombar gestacional nos resultados, contribuindo para a criação de novos protocolos baseados em evidências e adaptados às necessidades individuais de cada gestante.

Por fim, os resultados deste estudo vão ao encontro dos achados de Carvalho *et al.* (2020), Saptyani e Suwondo (2020), Kumar *et al.* (2023) e Hyun, Cho e Koo (2022), Ferraz *et al.* (2023), Sonmezler, Ozkosl e Youmaoglu (2021), que também observaram reduções significativas nos níveis de dor e melhora da funcionalidade após intervenções fisioterapêuticas específicas. Essa semelhança entre os resultados reforça a importância da fisioterapia na promoção da saúde da mulher, mostrando que abordagens baseadas em movimento, controle postural e fortalecimento da região lombopélvica

são seguras, acessíveis e eficazes para aliviar a dor lombar durante a gestação.

De forma geral, este estudo reforça as evidências científicas sobre a atuação da fisioterapia durante a gestação, além de ampliar a compreensão sobre a importância de abordagens preventivas e terapêuticas nesse período. As intervenções propostas não apenas contribuem para a redução da dor e o bem-estar físico, mas também promovem maior autonomia funcional, elementos fundamentais para uma gestação mais saudável.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A gestação é um período de muitas mudanças no corpo da mulher, e essas transformações podem causar dor na região lombar. Este estudo mostrou que a fisioterapia, por meio da cinesioterapia, é uma forma segura e eficaz de aliviar essa dor e melhorar a qualidade de vida das gestantes.

Os exercícios terapêuticos, como alongamentos, fortalecimento e movimentos de estabilização, ajudam a diminuir o desconforto, aumentar a força muscular e melhorar a postura. Além disso, contribuem para o bem-estar físico e emocional, proporcionando mais conforto e disposição durante a gestação.

Assim, conclui-se que a cinesioterapia é uma importante ferramenta no tratamento da lombalgia gestacional, promovendo uma gestação mais saudável e equilibrada.

REFERÊNCIA

Aparicio, V. A.; Jiménez, N. M.; Manzano, I. C. *et al.* Effects of a concurrent exercise training program on low back and sciatic pain and pain disability in late pregnancy. Revista Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, n.1, v.4, p.1201–1210, 2023.

Aragão, J. M. O nível de conhecimento de mulheres grávidas sobre a fisioterapia na saúde da mulher. Revista Saúde Multidisciplinar, v.1, n.3, p.12-32, 2023.

Barbosa, A. P.C.; Silva, A. L. S.; Freitas, B. E. N. *et al.* Efeitos da fisioterapia na lombalgia durante a gestação. Revista F.T, v.28, n.134, p.1-10, 2024.

Bryndal, A.; Majchrzycki, M.; Grochulska, A. *et al.* Risk Factors Associated with Low Back Pain among A Group of 1510 Pregnant Women. Journal of Personalized Medicine, n.1 v.1, p1-10, 2020.

Carvalho, A. F.; Dufresne, S. S.; Oliveira, M. R. *et al.* Effects of lumbar stabilization and muscular stretching on pain, disabilities, postural control and muscle activation in pregnant woman with low back pain. Revista European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine, n.1, v.56, p.297-306, 2020.

Cecin, H. A. Proposição de uma reserva anatomofuncional no canal raquidiano como fator interferente na fisiopatologia das lombalgias. Revista Associação Médica Brasileira, v.67, n.1, p.1-8, 2021.

Damascena, T. L. M.; Estrela, M. P. M.; Plazzi, M. A. P. Abordagem fisioterapêutica na lombalgia em gestantes. Revista Saúde Multidisciplinar, n.1, v.9, p.71-77, 2021.

Elabd, A. M.; Hasan, S.; Alghadir, A. H. *et al.* Effect of Tui-Na versus positional release techniques on pregnancy-related low back pain in the third trimester: a randomized comparative trial. Revista Medicine, n.1, v.1, p.1-7, 2024.

Faria, G. S.; Santos, A. E. A.; Costa, D. M. *et al.* Application of the Pilates method and kinesiotherapeutic approach in pregnant women with low back pain: an integrative review. Journal of Research and Knowledge Spreading, n.1, v.1, p.103-120, 2022.

Ferraz, V. S.; Peixoto, C.; Resstel, A. P. F. *et al.* Effect of the pilates method on pain and quality of life in pregnancy: A systematic review and meta-analysis. Journal of Bodywork & Movement Therapies, n.1, v.1, p.220-227, 2023.

Gonçalves, G. C.; Brasil, G. M. L. C.; Xavier, L. G. X. *et al.* Atuação do método pilates no tratamento de lombalgia gestacional. Revista Referências em Saúde, n.1, v.28, p.4-22, 2020.

Hyun, A. H.; Cho, Y.; Koo, J. H. Effect of Home-Based Tele-Pilates Intervention on Pregnant Women: APilot Study. Revista healthcare, n.1, v.1, p.1-11, 2022.

Krindges, K.; Jesus, D. K. G.; Ribeiro, A. F. M. Lombalgia gestacional: prevalência e incapacidade em gestantes atendidas na rede pública de saúde no município de Juína/MT. Revista Fisioterapia Brasil, v.19, n.6, p.25-42, 2021.

Kurmar, A.; Singh, A.; Shrmas, S. *et al.* A single group trial (before – after) on impact of physiotherapeutic intervention package on relief from low back pain of pregnant women. *Journal of*

Family Medicine and Primary Care, v.12, n.6, p.1078-1082, 2023.

Lima, M. J.; Souza, N. P.; Correa, P. M. Benefício do método pilates nas dores lombares no período gestacional. *Revista F.T.*, n.1, v.2, p.1-12, 2023.

Lopez, F. J. G.; Bernal, J. M. P.; Morales, N. M. Virtual reality to improve low-back pain and pelvic pain during pregnancy: a pilot RCT for a multicenter randomized controlled trial. *Frontiers in Medicine*, n.1, v.12, p.1-12, 2023.

Macêdo, A. S. S.; Ferreira, T. V. Benefício do método pilates nas dores lombares no período gestacional. *Revista Saúde Dos Vales*, n.1., v.2, p.22-46, 2022.

Salazar, N. Q. Alterações musculoesqueléticas e biomecânicas na gravidez. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, v.19, n.1, p.1-27, 2021.

Santos, C. V.; Costa, E. R. P.; Nascimento, F. A. Atuação da fisioterapia na redução do quadro álgico em gestantes com lombalgia. *Research, Society and Development*, n.7, v.10, p.26-31, 2021.

Saptyani, P. M.; Suwond, A. R. Utilization of back movement technique to intensity of low back pain in third trimester pregnant women. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, v.9, n.2, p.535–542, 2020.

Sonmezler, E.; Ozkoslu, M. A.; Youmaoglu, H. B. The effects of clinical pilates exercises on functional disability, pain, quality of life and lumbopelvic stabilization in pregnant women with low back pain: A randomized controlled study. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, n.1, v.1, p.69-76, 2021.

Souto, K.; Moreira, M. R. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: protagonismo do movimento de mulheres. *Revista Saúde em Debate*, v.45, n.130, p.832-846, 2021.

Souza, C. M. A. L. O efeito da abordagem fisioterapêutica na lombalgia gestacional: uma revisão de literatura. *Revista Referências em Saúde*, v.8, n.1, p.78-92, 2024.