

**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 sacroilíacas, intervertebrais e a sínfise púbica. 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 hipermobilidade 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 multifídeos, quadrado lombar e transversos abdominais, 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

eles, 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, protratores 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;HTPE: *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, protratores 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 Saptanyi 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 17ª 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), Sonmezer, 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), Saptiyani 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. Saptiyani 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, Saptanyi 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 lombopélvica, 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), Saptanyi e Suwondo (2020), Kumar *et al.* (2023) e Hyun, Cho e Koo (2022), Ferraz *et al.* (2023), Sonmezer, Ozkoslu 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.* 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.; Shrmass, 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.

Sonmezer, 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.