

EFEITOS DAS DIFERENTES ABORDAGENS DE EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE EM GESTANTES COM LOMBALGIA

Julia Do Nascimento Ramos¹

julia.ramos@aluno.unifametro.edu.br

Thaissa Gomes Xavier Lima¹

thaissa.lima@aluno.unifametro.edu.br

Maria Eduarda Sales Ribeiro¹

maria.ribeiro04@aluno.unifametro.edu.br

Vivian Conde Wanderley Saraiva¹

vivian.saraiva@aluno.unifametro.edu.br

Thais Teles Veras Nunes²

thais.nunes@professor.unifametro.edu.br

Rinna Rocha Lopes²

rinna.lopes@professor.unifametro.edu.br

¹ Discente-Centro Universitário Fametro - Unifametro

² Docente-Centro Universitário Fametro - Unifametro

Área Temática: Promoção, Prevenção e Reabilitação em Fisioterapia

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: XI Encontro de Iniciação à Pesquisa

Introdução: A lombalgia é uma queixa comum na gravidez e já esperada pelos médicos, sendo considerada apenas mais um desconforto. Entretanto, ela pode causar incapacidade motora e insônia, além de afetar de forma significativa a qualidade de vida dessas pacientes, tornando as atividades cotidianas mais difíceis. Tendo em vista o grande quantitativo de gestantes que possuem essa queixa, diversas terapêuticas são utilizadas para reduzir seus sintomas, dentre elas o exercício físico. Assim, faz-se necessário aprofundar os conhecimentos acerca dos efeitos desses exercícios na promoção de saúde e melhora da qualidade de vida. **Objetivo:** O objetivo do estudo é identificar os efeitos dos exercícios terapêuticos, em prol da promoção da saúde, e da melhora da qualidade de vida em gestantes com lombalgia. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases de dados PubMed e PEDro, utilizando os

descritores: Lombalgia (“Low Back Pain”), Promoção de saúde (“Health Promotion”), Gravidez (“Pregnancy”) Qualidade de vida (“Quality of Life”) e Exercício terapêutico (“Therapeutic Exercise”). Foram incluídos estudos do tipo ensaio clínico randomizado, publicados nos últimos 10 anos, em inglês. Excluíram-se os artigos que não abordassem a temática principal do estudo e estudos piloto. **Resultados e Discussão:** A partir da busca realizada, foram encontrados 18 estudos, e após leitura dos títulos e resumos foram incluídos 5 artigos. Nos estudos, os exercícios realizados ocorriam durante o intervalo de no máximo 12 semanas em pacientes dos grupos experimentais, compostos de: exercícios na cintura pélvica (alongamento, exercício de resistência e força), pilates, ginástica regular, alongamento muscular, exercício aquático e relaxamento muscular acompanhado de música. De forma geral, essas atividades de promoção a saúde contribuíram para uma melhora na intensidade da dor, mobilidade e qualidade de vida das pacientes. **Considerações finais:** A utilização de diferentes abordagens é eficaz na promoção da saúde e na melhora da qualidade de vida em pacientes gestantes, exceto a ginástica regular, pois não alterou a proporção de mulheres que relataram dor na cintura pélvica ou dor lombar durante a gravidez ou após o parto. Dessa forma, sugere-se a utilização dessas intervenções no tratamento de gestantes com lombalgia.

Palavras-chave: Lombalgia; Promoção da saúde; Gravidez; Qualidade de vida.

Referências:

AKMEŞE, Z. B.; ORAN, N. T. Effects of Progressive Muscle Relaxation Exercises Accompanied by Music on Low Back Pain and Quality of Life During Pregnancy. **Journal of Midwifery & Women’s Health**, v. 59, n. 5, p. 503–509, 25 jun. 2014.

BACKHAUSEN, M. G. et al. The effects of an unsupervised water exercise program on low back pain and sick leave among healthy pregnant women – A randomised controlled trial. **PLOS ONE**, v. 12, n. 9, p. e0182114, 6 set. 2017.

SONMEZER, E.; ÖZKÖSLÜ, M. A.; YOSMAOĞLU, 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**, p. 1–8, 27 set. 2020.

FONTANA CARVALHO, A. P. et al. Effects of lumbar stabilization and muscular stretching on pain, disabilities, postural control and muscle activation in pregnant woman with low back pain. **European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine**, v. 56, n. 3, jul. 2020.

HAAKSTAD, L.; BØ, K. Effect of a regular exercise programme on pelvic girdle and low back pain in previously inactive pregnant women: A randomized controlled trial. **Journal of Rehabilitation Medicine**, v. 47, n. 3, p. 229–234, 2015.