

TREINAMENTO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO COMO ESTRATÉGIA INTEGRADA NO MANEJO DA DOR LOMBAR

Beatriz Sousa de Couto¹, Hillary Taissa Nascimento Costa¹, Marcela Olívia Lacerda Fernandes Simplicio¹, Rebeca Pinheiro Neves Navarro¹, Maiara Silvana Salgado Batista²

¹Discente de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará - UEPA/Campus XII;

²Docente de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará - UEPA/Campus XII.

bcouto3131@gmail.com

INTRODUÇÃO: A dor lombar é caracterizada pelo desconforto ou algia na região inferior da coluna vertebral, podendo apresentar diferentes fatores causais. As condições de dor crônica musculoesquelética afetam as mulheres com maior frequência do que os homens. Outrossim, diversas musculaturas são responsáveis pela manutenção da estabilidade do segmento lombar, como os músculos do assoalho pélvico (MAP), auxiliando significativamente por meio de sua ativação adequada, contribuindo para o ganho de capacidade funcional e consequente alívio algico. Dessa forma, o treinamento fisioterapêutico da MAP mostra-se uma alternativa vultosa para a condução do tratamento da dor lombar. **OBJETIVO:** Avaliar as principais evidências acerca do treinamento do MAP no manejo da dor lombar. **METODOLOGIA:** Realizou-se uma revisão integrativa, no mês de agosto de 2025, nas bases PubMed, PEDro e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Utilizaram-se os descritores: *dor lombar*, *assoalho pélvico* e *treinamento dos músculos do assoalho pélvico*; e seus respectivos termos correspondentes em inglês, combinados com o operador booleano *AND*. Adotou-se recorte temporal de 2020 a 2025, incluindo artigos em português e inglês. Os critérios de inclusão foram: textos completos gratuitos; presença de pelo menos um dos descritores no título completo; textos que despertam interesse das autoras após leitura do resumo, com pertinência à temática; e conteúdos que abordassem o treinamento dos músculos do assoalho pélvico no manejo da dor lombar. Excluíram-se estudos que não atendessem a esses critérios, estudos que envolvessem gestantes, patologias associadas, além de duplicatas e literatura cinzenta. **RESULTADO E DISCUSSÃO:** Foram detectados 94 artigos, 4 atenderam aos critérios e foram incluídos na análise. Os estudos revisados indicam que a inclusão de exercícios para a musculatura abdominal profunda ou para o assoalho pélvico, isoladamente ou combinados ao treinamento do core, tende a potencializar os resultados no tratamento da lombalgia crônica. Exercícios de estabilização aliados ao fortalecimento do assoalho pélvico parecem promover reduções mais expressivas na dor e na incapacidade funcional, além de ganhos superiores na resistência muscular do tronco, quando comparados a protocolos convencionais. De forma semelhante, pesquisas que analisaram diferentes grupos de intervenção mostram que tanto o treinamento do core quanto a combinação com exercícios para a musculatura profunda geram melhorias significativas na resistência muscular e reduzem a dor em situações do cotidiano, como permanecer sentado por longos períodos. Os melhores resultados, no entanto, costumam ser observados nos programas combinados, que superam o desempenho dos grupos controle em quase todos os parâmetros avaliados. Por outro lado, alguns estudos, demonstram resultados mais discretos, sem diferenças significativas entre grupos, embora ambos tenham melhorado com a intervenção. Essas divergências podem estar relacionadas à duração do tratamento, ao tipo de exercícios aplicados, à frequência das sessões e ao perfil das amostras. No geral, a tendência é que o trabalho da musculatura profunda traga benefícios clínicos relevantes, especialmente quando integrado a programas estruturados de fortalecimento e estabilização do tronco. **CONCLUSÃO:** Diante do exposto, a análise revelou que o treinamento dos músculos do assoalho pélvico, associado ao fortalecimento do core, mostra-se uma estratégia eficaz para reduzir a dor lombar, melhorar a estabilidade lombo-pélvica e otimizar a função muscular.

Ademais, tais resultados mostram-se ainda mais alavancados em programas estruturados e adaptados ao perfil das pacientes.

PALAVRAS-CHAVE: Assoalho pélvico; dor lombar; serviços de fisioterapia.

ÁREA TEMÁTICA: Fisioterapia Traumato-Ortopédica e Reabilitação em Saúde da Mulher.

REFERÊNCIAS

ABDEL-AZIEH, A. A. et al. Os efeitos de exercícios de estabilização combinados com exercícios do assoalho pélvico em mulheres com dor lombar inespecífica: um estudo clínico randomizado. **Journal of Chiropractic Medicine**, [S. l.], v. 20, n. 4, p. 229-238, dez. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2021.12.008>. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9051137/>.

BI, X. et al. Exercício dos músculos do assoalho pélvico para dor lombar crônica. **Journal of International Medical Research**, v. 41, n. 1, p. 146-152, fev. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23569140/>.

MOHSENI-BANDPEI, M. A. et al. O efeito do exercício dos músculos do assoalho pélvico em mulheres com dor lombar crônica inespecífica. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 15, n. 1, p. 75-81, jan. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21147422/>.

SI, X. et al. A eficácia do treinamento dos músculos do assoalho pélvico na função lombar e no desempenho muscular em mulheres sedentárias com dor lombar: ensaio clínico randomizado. **BMC Women's Health**, [S. l.], v. 25, n. 1, p. 125, mar. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12905-025-03644-z>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40108595/>.