
EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DE LOMBALGIA EM GESTANTES E PUÉRPERAS

Alex de Souza Xavier¹; Renata Lopes da Silva²; Darine Sabbadin³; Mayara Bocchi Fernandes⁴; Eduardo Vignoto Fernandes⁵; David Michael de Oliveira⁶.

alex_souza@discente.ufjf.edu.br

Introdução: A gestação é um período com mudanças fisiológicas. Entre estas, o crescimento do abdômem globoso, sendo responsável pelo deslocamento anterior do eixo gravitacional, assim, causando tensão nos músculos paravertebrais e desenvolvendo lombalgia. Estima-se que 76% de gestantes e puérperas sofrem de lombalgia. A lombalgia é causa redução da autonomia funcional, dessa forma, sofrendo prejuízos nas atividades da vida diárias. Entretanto, o exercício físico (EF), quando orientado por profissionais especializados, se torna intervenção não medicamentosa, de baixo custo e segura para redução da lombalgia.

Objetivo: Revisar a literatura sobre o EF e dores lombares em gestantes e puérperas.

Metodologia: Este estudo é uma revisão narrativa. Foram utilizados os periódicos *Scientific Electronic Library Online* e *National Library of Medicine*, com a chave de busca: (“Pregnancy” OR “gestational” OR “pregnant women” AND “puerperium” OR “postpartum period” AND “Exercise Physical” AND “Related Back Pain” OR “Low back pain”). Foram pesquisados artigos entre 2021 à 2026 e realizada a filtragem, considerando os títulos e resumos, dessa forma, foram incluídos 5 trabalhos.

Resultados: Os estudos encontrados apontam que a prática de EF contribui de forma significativa para a redução da lombalgia em gestantes e puerpério. Pesquisa de Saber *et al.*, (2023), com 144 gestantes, observou que o grupo de EF, reduziu de 70,8% para 52,8% a dor lombar, enquanto o grupo controle não teve diferença significativa. O potencial efeito também foi observado por Yildirim; Basol; Karahan, (2022), em 34 gestantes, com grupo intervenção submetidas a protocolo de 12 semanas. Os mesmos achados foram observados em estudos de Saleem *et al.*, (2021) e Ghavipanje; Rahimi; Akhlaghi, (2021), ambos com 40 participantes em pós-parto, separadas em dois grupos (intervenção e controle), passando pelo protocolo de EF por 6 semanas e apresentaram redução dos sintomas de lombalgia nos grupos intervenção. A melhora da dor ou não aumento sintomas também foi relatado por 17 gestantes após sessão única de EF em estudo, Pires *et al.*, (2025).

Conclusão: De acordo com os trabalhos encontrados os programas de EF ou sessão única são considerados uma forma segura de tratamento para alívio de dores corporais, principalmente de lombalgia em gestação ou puerpério.

Palavras-chave: Exercício físico materno; Ginecologia e obstetrícia; Saúde da mulher.

Área Temática: Temas livres em Educação física.