

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

O PAPEL DA FISIOTERAPIA NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA DOR LOMBAR GESTACIONAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Renata Monteiro (renata.pontes@afya.com.br)

Cileny Carla Saroba Vieira Thomé (cileny.thome@afya.com.br)

Bruna Passos Tardin (brunaptardin@outlook.com)

A dor lombar configura-se como uma das queixas musculoesqueléticas mais prevalentes na saúde pública mundial. Dados epidemiológicos apontam que a mediana de prevalência global anual na população adulta é de aproximadamente 37%, com uma incidência significativamente maior no sexo feminino. Durante o período gravídico, essa condição é exacerbada por uma cascata de alterações fisiológicas e biomecânicas. O organismo materno enfrenta um aumento ponderal progressivo, acúmulo de líquidos, hipertrofia mamária e uma mudança drástica no centro de gravidade, que é deslocado para frente devido ao crescimento uterino. Biomecanicamente, isso resulta em uma maior inclinação anterior da pelve e instabilidade articular, frequentemente mediada pela secreção de hormônios como a relaxina, que aumenta a frouxidão ligamentar. Estima-se que entre 50% e 80% das gestantes sofram com dores na região lombar em algum estágio da gravidez, o que pode impactar severamente a capacidade funcional, o sono e a saúde mental da mulher. O propósito central desta pesquisa foi realizar um levantamento crítico e analisar as evidências científicas disponíveis sobre a eficácia, segurança e aplicabilidade das intervenções fisioterapêuticas voltadas para a prevenção e o tratamento da dor lombar em mulheres gestantes. Trata-se de uma revisão

integrativa da literatura, delineada para sintetizar resultados de estudos primários de forma sistemática. A busca bibliográfica foi conduzida nas bases de dados Lilacs, Scielo e Pubmed, utilizando descritores controlados e operadores booleanos, limitando o recorte temporal entre os anos de 2015 e 2025. O processo de seleção seguiu critérios rigorosos de elegibilidade: inicialmente, foram identificados 19 artigos potenciais. Após a leitura criteriosa de títulos e resumos e a aplicação de filtros de exclusão (estudos não relacionados diretamente a intervenções fisioterapêuticas ou populações não gestantes), 13 artigos foram descartados. A amostra final consistiu em 6 estudos de alta relevância que serviram de base para a análise qualitativa dos dados. Os achados da revisão demonstram de forma robusta que a fisioterapia representa uma intervenção de primeira linha, sendo considerada segura, eficaz e de baixo custo para o sistema de saúde. A análise dos estudos destacou que os exercícios terapêuticos personalizados são fundamentais para o fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna. O método Pilates foi frequentemente citado como uma ferramenta eficaz para melhorar a consciência corporal e o controle do "core". A Reeducação Postural Global (RPG) apresentou benefícios significativos no reequilíbrio das cadeias musculares afetadas pela mudança do centro de gravidade. Além disso, técnicas como a Estimulação Elétrica Nervosa Transcutânea (TENS) surgiram como recursos analgésicos não farmacológicos seguros, enquanto as técnicas de estabilização lombopélvica mostraram-se cruciais para mitigar a instabilidade articular e promover a funcionalidade nas atividades de vida diária. A presente revisão integrativa conclui que a fisioterapia desempenha um papel indispensável no cuidado obstétrico moderno. Ao oferecer estratégias que reduzem a dor e melhoram a postura, a intervenção fisioterapêutica contribui diretamente com o bem-estar da gestante ao promover qualidade de vida e reduzir a dependência de intervenções farmacológicas durante a gestação. A integração precoce do fisioterapeuta na equipe de pré-natal é essencial para assegurar que o período gravídico seja vivenciado com funcionalidade.

Palavras-chave: dor lombar gestacional; fisioterapia; saúde da mulher.