

**CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA**

**ADRIANELLEN GOMES MASTRANGELO  
DAYANA PRISCILLA SANTOS LOPES  
SILVIO TARCÍSIO DA COSTA AMÂNCIO**

**CINESIOTERAPIA EM GESTANTES COM DOR LOMBAR NA ATENÇÃO  
PRIMÁRIA: Uma revisão da literatura**

**RECIFE  
2023**

**ADRIANELLEN GOMES MASTRANGELO  
DAYANA PRISCILLA SANTOS LOPES  
SILVIO TARCÍSIO DA COSTA AMÂNCIO**

**CINESIOTERAPIA EM GESTANTES COM DOR LOMBAR NA ATENÇÃO  
PRIMÁRIA: Uma revisão da literatura**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Disciplina TCC II do Curso de Fisioterapia do  
Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como  
parte dos requisitos para conclusão do curso.

Professora Orientadora: Ma. Anna Xênya  
Patrício de Araújo.

RECIFE  
2023

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

M423c Mastrangelo, Adrianellen Gomes.  
Cinesioterapia em gestantes com dor lombar na atenção primária: Uma  
revisão da literatura/ Adrianellen Gomes Mastrangelo; Dayana Priscilla  
Santos Lopes; Silvio Tarcísio da Costa Amâncio. - Recife: O Autor, 2023.  
22 p.

Orientador(a): Ma. Anna Xênya Patrício de Araújo.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Fisioterapia, 2023.

Inclui Referências.

1. Atenção primária. 2. Fisioterapia. 3. Gestante. 4. Lombalgia  
gestacional. I. Lopes, Dayana Priscilla Santos. II. Amâncio, Silvio Tarcísio  
da Costa. III. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 615.8

*Dedicamos este trabalho a Deus, nossos pais, familiares e amigos!*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a Deus por nos ter segurado mesmo diante de todas as adversidades encontradas nos nossos caminhos durante a graduação em fisioterapia. Agradecemos imensamente aos nossos pais por todo apoio e esperança depositada em nós. Sem vocês nada seríamos nesta vida e é por vocês que estamos nos esforçando para ter um futuro melhor. Agradecemos aos nossos professores e orientadora por toda dedicação e paciência no repasse do conhecimento fundamental para atuação como fisioterapeutas nas mais diversas áreas de atuação.

*“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo.  
Todos nós sabemos alguma coisa. Todos  
nós ignoramos alguma coisa. Por isso  
aprendemos sempre.”*

*(Paulo Freire)*

## RESUMO

**Introdução:** As alterações trazidas pelo ciclo gravídico tornam o corpo da mulher mais vulnerável a riscos como a lombalgia, sintoma da dermatologia que tem ganhado destaque pela sua alta incidência. A fisioterapia é fundamental na melhoria da qualidade de vida da gestante por meio de programas terapêuticos que aliviam as dores que dificultarão a realização das atividades diárias. Diante disso, o presente estudo pretendeu-se avaliar a atuação do SUS por meio de sua rede preferencial, a Atenção Básica, quanto à efetividade do seu compromisso no enfrentamento da lombalgia gestacional. **Objetivo:** Analisar a eficácia na cinesioterapia como tratamento da dor lombar em gestantes admitidas na atenção primária. **Delineamento Metodológico:** Trata-se de uma revisão da literatura de abordagem retrospectiva qualitativa a ser realizada em três bases de dados eletrônicas LILACS via biblioteca virtual em saúde - BVS, *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online- MEDLINE via PUBMED, Scientific Eletronic Library Online (Scielo)*. Onde as literaturas científicas foram selecionadas com base em critérios de inclusão e exclusão, analisadas por meio de estatística por síntese descritiva. **Resultados:** Após uma análise criteriosa foram encontrados 72 artigos, desses foram selecionados 6 artigos originais para compor esse trabalho acadêmico. Diante dos resultados obtidos, o presente artigo mostra um campo mais maduro para a discussão, visto que há uma quantidade significativa de estudos disponíveis na literatura apontando a existência. Observa-se que os pacientes com lombalgia podem realizar acompanhamento fisioterapêutico durante as alterações e desconfortos musculoesqueléticos na gestação, reduzindo, ao mesmo tempo, as limitações funcionais e quadro algico associado a dor lombar. **Considerações finais:** As abordagens fisioterapêuticas com recurso à cinesioterapia são eficazes e têm efeitos educativos positivos, nomeadamente no que diz respeito à preparação das grávidas para o parto, bem como efeitos positivos na melhoria da qualidade de vida, tais como melhorias na excitação e disposição fetal durante a gravidez, bem como desconfortos físicos durante o pré-natal.

**Palavras-chave:** Atenção primária; Fisioterapia; Gestante; Lombalgia gestacional.

## ABSTRACT

**Introduction:** The changes brought about by the pregnancy cycle make a woman's body more vulnerable to risks such as low back pain, a dermatology symptom that has gained prominence due to its high incidence. Physiotherapy is essential in improving the quality of life of pregnant women through therapeutic programs that alleviate pain that will make it difficult to carry out daily activities. In view of this, the present study intends to evaluate the performance of the SUS through its preferred network, Primary Care, regarding the effectiveness of its commitment in combating gestational low back pain. **Objective:** To analyze the effectiveness of kinesiotherapy as a treatment for low back pain in pregnant women hospitalized in primary care. **Methodological Design:** This is an literature review with a qualitative retrospective approach to be carried out in three LILACS electronic databases via the virtual health library - VHL, Medical Literature Analysis and Retrieval System Online - MEDLINE via PUBMED, Scientific Electronic Library Online (Scielo). Where scientific literature will be selected based on inclusion and exclusion criteria, analyzes using statistics by descriptive description. **Results:** After a careful analysis, 72 articles were found, of which 6 original articles were selected to compose this academic work. Given the results obtained, this article shows a more mature field for discussion, as there is a significant number of studies available in the literature pointing to its existence. Note that patients with low back pain can undergo physiotherapeutic monitoring during musculoskeletal changes and discomfort during pregnancy, reducing, at the same time, functional limitations and pain associated with low back pain. **Final considerations:** Based on the results, it is possible to conclude that physiotherapeutic approaches using kinesiotherapy are effective and have positive educational effects, particularly with regard to preparing pregnant women for childbirth, as well as positive effects on improving quality of life, such as improvements in fetal dependence and disposition during pregnancy, as well as physical discomforts during prenatal care.

**Keywords:** Primary care; Physiotherapy; Pregnant; Gestational low back pain.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>07</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>09</b>
<b>2.1 Atenção primária.....</b>	<b>09</b>
2.1.1 <i>Fisioterapia na Atenção primária.....</i>	09
2.1.2 <i>Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher.....</i>	09
2.1.3 <i>Atenção primária na gestação.....</i>	10
<b>2.2 Gestação.....</b>	<b>11</b>
2.2.1 <i>Alterações fisiológicas e biomecânicas na gestação.....</i>	11
2.2.2 <i>Lombalgia gestacional.....</i>	11
<b>2.3 Fisioterapia na gestação.....</b>	<b>12</b>
2.3.1 <i>Fisioterapia no tratamento da lombalgia gestacional.....</i>	12
2.3.2 <i>Cinesioterapia na lombalgia gestacional.....</i>	13
2.3.3 <i>Exercício físico na gestação.....</i>	14
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>	<b>15</b>
3.1 <i>Tipo de revisão, período da pesquisa, restrição linguística e temporal.....</i>	15
3.2 <i>Bases de dados, descritores e estratégia de busca.....</i>	15

3.3 Realização das buscas e seleção dos estudos.....	16
3.4 Critérios de elegibilidade (PICOT).....	16
3.5 Características dos estudos incluídos.....	16
<b>4 RESULTADOS.....</b>	<b>17</b>
<b>5 DISCUSSÃO.....</b>	<b>22</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>24</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>25</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Atenção Primária é um sistema de saúde onde orienta suas estruturas e funções para os valores de equidade e solidariedade social, necessárias para manter de forma equitativa e eficiente as necessidades de saúde dos cidadãos, ao qual, no Brasil é desenvolvida com o mais alto grau de descentralização e capilaridade, ocorrendo no local mais próximo da vida das pessoas (Rodrigues *et al.*, 2014).

O primeiro ponto de contato, que além de ser acessível e voltado à comunidade em si, oferece 80% a 90% das demandas, sendo o primeiro nível de atuação caracterizado por um conjunto de ações, que tanto no âmbito individual e coletivo, podem abranger promoções e proteção da saúde, prevenção de agravos, diagnóstico, tratamento, reabilitação, redução de danos e a manutenção da saúde com o objetivo de desenvolver uma atenção integral que impacte positivamente na situação de saúde das coletividades. Trata-se da principal porta de entrada do SUS, devendo se orientar pelos princípios da universalidade, da acessibilidade, da continuidade do cuidado, da integralidade da atenção, da responsabilização e da humanização (Organização Mundial de Saúde, 2018).

De acordo com o artigo 25 da Declaração Universal dos Direitos Humanos onde todo ser humano tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar a si e sua família, saúde e bem estar, sendo redefinido e reinterpretado pela Organização das Nações Unidas destacando três componentes principais: garantir que as pessoas tenham direito à atenção básica em geral; agir de forma sistemática sobre os determinantes mais amplos, relacionados à comportamento social, econômico, por meio de políticas públicas; e empoderar indivíduos para otimizar à saúde (Organização Mundial de Saúde, 2018).

A princípio a maternidade é uma fase de grandes mudanças na vida de todas as mulheres, por isso o Sistema Único de Saúde tem uma preocupação maior com as gestantes, chamada de Atenção Pré- Natal, buscando assegurar o saudável crescimento da gestação, que segundo o Ministério da Saúde, o principal objetivo é o acolhimento da mulher desde o início da sua gravidez até o parto, apoiando-as em relação aos seu medos, dúvidas e angústias, sendo de extrema importância uma estratégia para uma qualidade de vida (Matta *et al.*, 2009).

Um das principais causas e relatos que muitas gestantes se queixam é a dor na região lombar conhecida como lombalgia gestacional, sintomas de origem multifatorial,

podendo ser irradiada para os membros inferiores e região pélvica, dificultando a marcha e sua postura, começando a surgir na segunda metade da gravidez, onde as mudanças hormonais podem ocasionar o enfraquecimento da musculatura e articulações (De Paula Duarte *et al.*, 2022).

A lombalgia é um distúrbio comum na população, onde 50% das gestantes relatam dor na região, que pode influenciar negativamente na qualidade de vida comprometendo a estabilidade da gestante pelo aumento da carga nos músculos e ligamentos da coluna (Dos Santos; Gallo, 2010). Para a avaliação da Lombalgia gestacional, a prevalência das posturas tem com eficácia no tratamento da Cinesioterapia em exercícios de alongamentos, sendo utilizado a Escala Analógica Visual medindo a intensidade da dor (Gomes *et al.*, 2013).

A cinesioterapia vem sendo utilizada como uma forma de terapia não medicamentosa para diversas patologias, onde a execução desses exercícios vem sendo prescrita de forma segura em níveis leves e moderados na gestação, em que há benefícios como a diminuição das dores, redução do risco de parto prematuro, melhora do condicionamento e contribui para uma melhor recuperação pós parto, sabendo que o fisioterapeuta deve-se atentar ao tipo de exercício, intensidade e duração proposta, levando em consideração as individualidades de cada gestante (Nascimento *et al.*, 2014). O tratamento para a diminuição do quadro álgico da lombalgia, frequentemente é utilizado terapia medicamentosa, porém há recursos de terapia conservadora aliviando esta dor sem colocar em risco o bem-estar materno e fetal (Pitanguí; Ferreira, 2008).

Entretanto, é fundamental reconhecer que a eficácia da cinesioterapia, especialmente em pacientes com lombalgia no período gestacional diverge na literatura científica, tornando implícito como os protocolos fisioterapêuticos desenvolvidos na atenção primária contribuem para a melhora do quadro álgico dessa população. Sendo assim, diante da variação de resultados, torna-se imprescindível investigar de forma mais aprofundada como a cinesioterapia pode ser incorporada de forma mais eficaz na rotina de cuidados dessa população

Diante disso, esse estudo teve como objetivo analisar a eficácia na cinesioterapia como tratamento da dor lombar em gestantes na atenção primária.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Atenção primária

A Atenção Primária a Saúde (APS) tem sido recomendada como um modelo usado por vários países desde a década de 1960 para facilitar o acesso à saúde e também para tentar mudar o foco da terapia, que é curativo, e passar a ter um caráter preventivo, comunitário e democrático. No Brasil, com a criação do Sistema Único de Saúde (SUS), o modelo de tratamento da saúde foi modificado, sendo a principal mudança a implementação da atenção primária a saúde (APS), com o objetivo de organizar e concentrar sua atenção na área da saúde a fim de atender a maioria das exigências de saúde da população, combinando ações de prevenção e tratamento, além de cuidar de indivíduos e comunidades (Da Fonseca *et al.*, 2016).

#### 2.1.1 Fisioterapia na Atenção primária

A integração do fisioterapeuta na APS foi regulamentada através da fundação do NASF em 2008, onde destacou que os fisioterapeutas deveriam ser incluídos nas equipes de saúde da família, razão pela qual os fisioterapeutas são regulamentados. O Núcleo ajuda a compartilhar cuidados nas unidades de saúde ou em visitas domiciliares, enquanto desenvolve planos de tratamento para implementar intervenções que atendam às necessidades da comunidade ou grupos específicos. A Fisioterapia também precisa ser reformulada como potencial integrante da equipe multidisciplinar do NASF, de forma a comprometer-se com o compartilhamento de conhecimentos em outras áreas como a reabilitação em sua área de atuação e a educação em saúde e prevenção de riscos. Afastar-se do paradigma de cuidado limitado no nível terciário de atenção e em direção à atenção primária (Neves; Aciole, 2011).

#### 2.1.2 Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher

No Brasil, a saúde da mulher foi incorporada às políticas nacionais de saúde nas primeiras décadas do século XX, sendo limitada, nesse período, às demandas relativas à gravidez e ao parto. Os programas materno-infantis, elaborados nas décadas de 30, 50 e 70, traduziam uma visão restrita sobre a mulher, baseada em sua especificidade biológica e no seu papel social de mãe e doméstica, responsável pela criação, pela educação e pelo cuidado com a saúde dos filhos e demais familiares. Os primeiros passos institucionais

dessa trajetória de quatro décadas começaram, simbolicamente, em 1983, com a normatização do Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher (PAISM), que rompe com o termo 'materno-infantil', até então orientador das ações de saúde da mulher, e passa a usar o termo 'integralidade'.

O objetivo da Política Nacional de Saúde Integral da Mulher (PNAISM), ainda em vigor no país, é melhorar a saúde e as condições de vida das mulheres brasileiras, garantindo seus direitos legais e ampliando o acesso a recursos para promoção e prevenção da saúde. assistência e recuperação em todo o país. Contribuir para a redução da mortalidade materna e infantil entre as mulheres no Brasil, especialmente por causas evitáveis, em todas as fases da vida e entre todos os grupos raciais e étnicos, sem preconceitos. Ampliar, qualificar e humanizar a atenção integral à saúde da mulher no sistema (Souto; Moreira, 2021).

### 2.1.3 Atenção primária na gestação

No Brasil, o Protocolo de Atenção Primária à Saúde da Mulher abrange cuidados como pré-natal, puerpério e amamentação, planejamento reprodutivo, menopausa e atendimento a mulheres vítimas de violência doméstica e sexual. Recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e manuais como a Política Nacional Integral de Saúde da Mulher, que propõem ações para promover a saúde materna em consulta com todos os profissionais envolvidos nas estratégias de saúde da família, incluindo médicos, dentistas, nutricionistas e pré-natais, e todo suporte necessário para o cuidado da gestante. Quando uma mulher entra nos serviços de atenção primária, o diagnóstico de gravidez deve ser feito com base no histórico médico da mulher, combinado com exame físico e exames laboratoriais. (Braga *et al.*, 2020).

## 2.2 Gestação

A gestação humana envolve uma variedade de adaptações físicas e psicológicas. Durante aproximadamente 39 semanas de gestação, as gestantes vivenciam adaptações fisiológicas e anatômicas decorrentes de alterações funcionais e metabólicas (Souza, *et al.*, 2005). O processo de construção da maternidade começa muito antes da concepção, desde a relação e identificação inicial da mulher, pela puberdade, pelo desejo de ter um filho e pela própria gravidez. Aspectos intergeracionais e culturais também contribuem para

esse processo, relacionados às expectativas colocadas sobre meninas e mulheres pela família e por uma determinada sociedade (Piccinini *et al.*, 2008).

### 2.2.1 Alterações fisiológicas e biomecânicas na gestação

A gravidez, embora seja um processo fisiológico, também envolve grandes alterações que afetam os sistemas vitais do corpo da gestante, comparáveis a muitas condições patológicas, principalmente nos sistemas cardiovascular, gastrointestinal, respiratório, hormonal, musculoesquelético e geniturinário que levam a incapacidade motora e diminuição no desenvolvimento das atividades. Durante o período gestacional, alterações posturais que alteram o equilíbrio do corpo podem causar desconforto na região lombar, pélvica e extremidades inferiores, bem como, de forma mais geral, no sistema musculoesquelético. Com isso, a marcha é alterada devido à diminuição da força estabelecida em alguns movimentos, o que altera incontrolavelmente a postura dinâmica e estática das gestantes (De Moraes Aquino; De Oliveira Campos, 2019).

O aumento da liberação hormonal estimula o estado de estresse da gestante e a torna mais suscetível à dor, pois a relaxina provoca um relaxamento generalizado das articulações e ligamentos, levando à instabilidade articular, tornando as articulações quadril e lombar da gestante menos estáveis (Dos Santos; Costa; Do Nascimento Paz, 2021).

### 2.2.2 Lombalgia gestacional

Segundo estudos, 50% das mulheres grávidas sentirão dores nas costas em algum momento da gravidez, geralmente no primeiro trimestre. Essa dor normalmente afeta a qualidade de vida, e pode irradiar para a parte inferior do corpo, na região abaixo do dorso e da pelve. Estudos relatam que a dor é causada pelo aumento do ângulo da coluna lombar, pela alteração do sistema osteoarticular e pelo aumento do peso corporal, o que pressiona as articulações (Marchiori *et al.*, 2020).

Na gestação, a mulher espera vivenciar uma gravidez leve e sem intercorrências, passando por esse período sem apresentar sintomas atípicos, no entanto, para algumas mulheres, estar grávida pode, na verdade, ser uma experiência emocional, física e social desconfortável. Uma das queixas mais frequentes das gestantes é a dor na região lombar (lombalgia). Essa queixa tem um impacto negativo significativo na qualidade de vida da gestante (Silva *et al.*, 2021).

Existem três maneiras de categorizar a lombalgia: dor lombar, dor pélvica ou uma combinação das duas. Quando o fisioterapeuta apalpa os músculos paravertebrais e a gestante relata uma diminuição dos movimentos e dor. O paciente também sente uma irradiação do glúteo e dor na região pélvica. E também quando ambos são combinados, ocorre uma limitação da amplitude de movimento e acompanhado de dor (Damascena; Estrela; Plazzi, 2021). Três hipóteses sobre a etiologia da dor lombar são alterações biomecânicas, hormonais e vasculares (Da Silva Macêdo; Ferreira, 2022).

### **2.3 Fisioterapia na gestação**

A fisioterapia desempenha um papel significativo no auxílio à minimização dos desconfortos provocados pela gravidez e pelo trabalho de parto. Além disso, pode fornecer diversos recursos para o manejo da dor por meio da assistência de um fisioterapeuta, o que ajudará a garantir um parto bem-sucedido e a promover uma boa saúde tanto para a mãe quanto para o filho. A fisioterapia é extremamente importante durante toda a puberdade porque esta fase pode trazer complicações devido ao corpo da mulher passar por diversas mudanças. Ajudará na prevenção, recuperação e tratamento para diminuir os efeitos das mudanças fisiológicas na gestação (Da Costa; Da Silva; Da Silva, 2022).

A intervenção fisioterapêutica na gestação atua na promoção da saúde e do bem-estar da mãe por meio de orientações sobre preparação física, prevenção de problemas e manutenção da saúde durante a gravidez, o trabalho de parto e o pós-parto. (Leite *et al.*, 2021). As práticas de fisioterapia podem ajudar a gestante a manter a força muscular, a capacidade cardiovascular, reeducar a postura e minimizar os problemas criados por essa mudança de período. Essas ações melhoram muitos aspectos da vida da gestante, reduzindo dores, desconfortos e restabelecendo atividades de vida diária e social (Marchiori *et al.*, 2020).

#### ***2.3.1 Fisioterapia no tratamento da lombalgia gestacional***

A gestação limita a adoção de condutas diagnósticas e terapêuticas, normalmente utilizadas para a lombalgia fora da gestação, como os exames radiológicos e o uso de alguns medicamentos. Assim, as medidas de ruptura viáveis nesse período exigem primeiro a valorização de ações normalmente relegadas a um segundo plano pelo modelo vigente, como a aquisição de novos hábitos posturais, a adequação dos ambientes de

trabalho, a orientação ergonômica, além de exercícios terapêuticos específicos e técnicas de relaxamento (Nascimento *et al.*, 2014).

A eficácia da fisioterapia relacionando exercícios lombares e dor pélvica fez com que a fisioterapia ganhasse reconhecimento na literatura como um potencial tratamento para esta questão. Existem inúmeras técnicas terapêuticas que podem ser utilizadas, entre elas os exercícios terapêuticos como os de fortalecimento muscular, exercícios respiratórios, alongamentos, exercícios de flexibilidade e exercícios aeróbicos. Dessa forma, o exercício estimula efeitos positivos, como melhora da postura, força muscular, resultados psicológicos favoráveis e desenvolvimento de habilidades de concentração e relaxamento (Davenport *et al.*, 2019).

Estudos mostram que diferentes técnicas são utilizadas no tratamento fisioterapêutico para aliviar lombalgia em gestantes. Todavia, é fundamental que o fisioterapeuta faça uma avaliação clínica minuciosa e tenha uma escuta atenciosa para gestante, indo além da ideia de subestimar a dor da mulher no período gravídico, mas com o objetivo encontrar o tratamento adequado para a gestante de acordo com suas necessidades.

### 2.3.2 Cinesioterapia na lombalgia gestacional

No período gestacional, a mulher passa por diversas adaptações anatômicas, fisiológicas e emocionais que causam desconforto e prejudicam a qualidade de vida. Através da utilização de exercícios cinesioterapêuticos, a intervenção fisioterapêutica durante a gravidez pode reduzir os desconfortos provocados pelas alterações no corpo durante a gravidez. A maioria das mulheres descreve a lombalgia como um fator que as impede de realizar atividades diárias e tarefas relacionadas ao trabalho. Pode causar insônia, perda de mobilidade lombar, dor pélvica e dificuldade de movimentação, além de consequências posturais a longo prazo (Ferreira; Nakano, 2001).

O objetivo da cinesioterapia é estimular o alívio dos sintomas musculoesqueléticos durante a gravidez. Os exercícios realizados em grupos musculares sobrecarregados aumentam a capacidade funcional e facilitam a compensação muscular, reduzindo os sintomas de dores pélvicas durante a gravidez e a puberdade. A promoção de adaptações biomecânicas, a manutenção da postura da coluna vertebral, a prevenção e o controle do estresse e da dor nas regiões lombar e pélvica são possibilitados pelos exercícios

cinesioterapêuticos. Como resultado, a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida melhoram (De Conti et al., 2003).

### 2.3.3 Exercício físico na gestação

O exercício físico durante a gravidez não só previne o ganho de peso, reduz o estresse cardiovascular, promove uma boa postura, previne dores nas costas, diabetes gestacional, melhora a imagem corporal e melhora a saúde mental, e o parto vaginal. Promove o descolamento fetal na” gravidez. Durante a gravidez, o corpo materno passa por uma série de adaptações que envolvem diversos aparelhos e sistemas como doenças cardíacas, esqueléticas e musculares. Essas mudanças são fisiológicas e mecânicas. A compreensão dessas mudanças permitirá que profissionais de saúde relevantes intervenham para proporcionar melhoria, bem-estar e qualidade de vida às gestantes durante a gravidez (Almeida *et al.*, 2005).

### 3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

#### 3.1 Tipo de revisão, período da pesquisa, restrição linguística e temporal.

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, tendo período de busca realizado entre dezembro de 2022 a outubro de 2023. Artigos originados da língua portuguesa e inglesa disponibilizados online, sem restrição temporal.

#### 3.2 Bases de dados, descritores e estratégia de busca.

Para a seleção de busca de dados e de estudos selecionados, foram feitas por dois revisores independente, com o objetivo de atestar um certo rigor metodológico. Artigos da Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde - LILACS via Biblioteca Virtual em Saúde - BVS, Medical Literature Analysis and Retrieval System Online – MEDLINE via PUBMED, Scientific Eletronic Library Online (SciELO), foram escolhidos através da busca de base de dados que fazem parte de uma amostra científica.

Quadro 1 - PICOT

Acrônimo	Crítérios	Inclusão
P	População	Gestantes
I	Intervenção	Cinesioterapia
C	Controle/Comparação	X
O	Outcomes/desfecho	Dor lombar
T/S	Tipos de estudo/tempo de intervenção	Estudos originais

Fonte: elaboração própria

Elaborando a seguinte pergunta condutora: Quais os efeitos que a cinesioterapia atuará em gestantes com dor lombar durante a Atenção Primária?

Sendo utilizado o seguinte descritor: Descritores de Ciências da Saúde (DeCS) na língua portuguesa: modalidades fisioterapêuticas, dor lombar, gestação, atenção primária; utilizando o operador booleanos OR e AND em ambas as bases de dados, de acordo com a estratégia de busca no Quadro 1 a seguir.

Quadro 2 – Estratégia de busca

Base de dados	Estratégia de busca
MEDLINE via PubMed	(fisioterapia) AND (gestante) OR (Gravidez) (Modalidades de Fisioterapia) AND (Gestantes)
LILACS via BVS	(fisioterapia) AND (gestante) AND (dor lombar) (gestante) AND (dor lombar) (atenção primária) AND (gestante) (fisioterapia) AND (gestante)
SciELO	(fisioterapia) AND (gestante) OR (Gravidez) (Modalidades de Fisioterapia) AND (Gestantes)

Fonte: Estratégia de busca.

### 3.3 Realização das buscas e seleção dos estudos.

As buscas foram realizadas por três pesquisadores independentes, de modo a garantir um rigor científico. Os estudos incluídos foram lidos em texto completo e, posteriormente, foi realizada a extração de dados por dois revisores independentes onde os resultados foram apresentados em forma de quadro.

### 3.4 Critérios de elegibilidade

Foram selecionados artigos publicados na língua portuguesa e inglesa na íntegra, com disponibilização on-line, sem restrição temporal, delineado de estudos do tipo relato de caso, clínico comparativo, coorte e transversal.

Os critérios de inclusão impostos as pesquisas foram gestantes com idade entre 18 e 40 anos; idade gestacional entre 18 e 25 semanas; as quais foram submetidas a Reeducação Postural Global (RPG), exercícios cinesioterapêuticos após liberação médica. Foram excluídos estudos que relataram a correlação entre os exercícios e o ganho de peso.

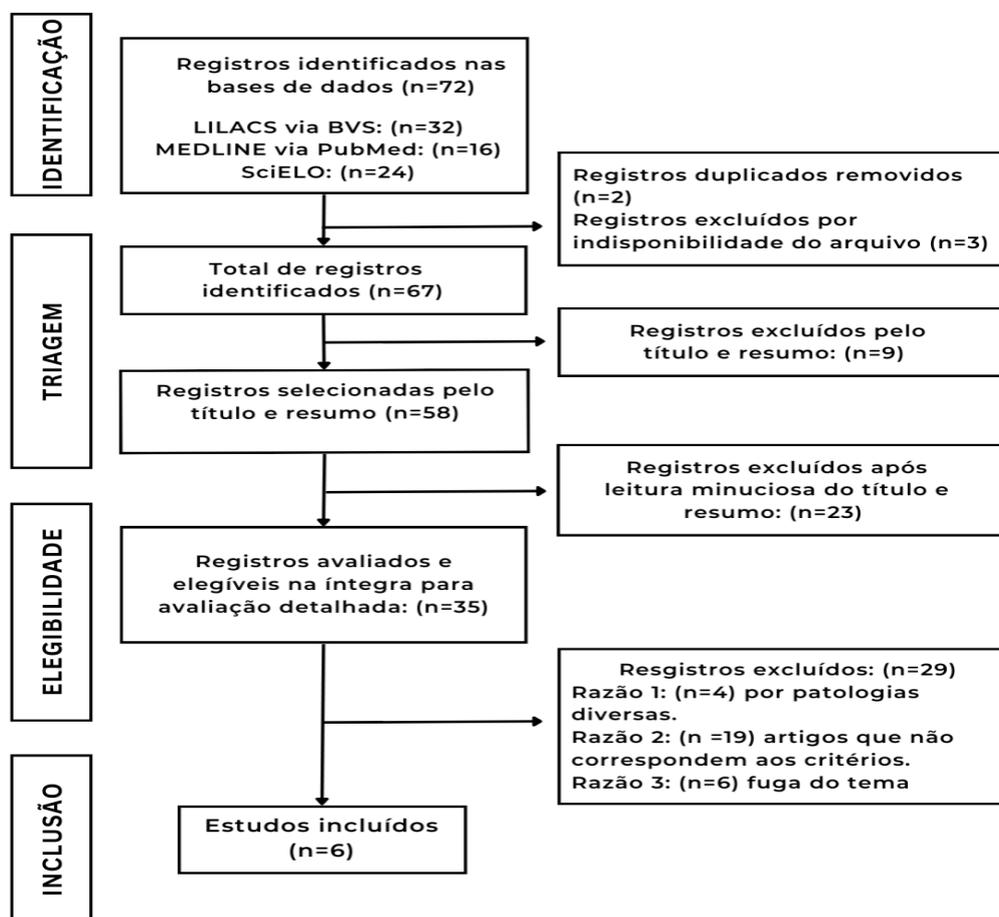
### 3.5 Características dos estudos incluídos

As características dos estudos incluídos foram apresentadas em um quadro subdividido em autor e ano, tipo de estudo, amostra, objetivo, intervenções, resultados e conclusão.

## 4 RESULTADOS

Após a identificação dos estudos através das bases de dados pesquisadas, identificou-se um total de 72 artigos, houve uma perda desses artigos após análise dos títulos, duplicação dos mesmos, indisponibilidade na íntegra e por apresentarem temas tão amplos referentes à nossa busca, de modo que a amostra final foi composta por 6 artigos, conforme fluxograma de seleção exposto na **Figura 1**. Para a exposição dos resultados foi utilizado o **Quadro 2**, que permitiu a organização das informações obtidas em coluna com nome dos autores, ano de publicação, tipo de estudo, amostra, objetivos, intervenções, resultados e conclusões.

Figura 1 – Fluxograma de seleção de estudos para revisão integrativa



Fonte: elaboração própria

Essa pesquisa científica literária é composta por uma amostra de 6 artigos científicos, foi possível observar que a composição da amostra foi feita por pacientes com idade entre 16 e 30 anos. O total de participantes encontrados foi de 193 indivíduos. Grande parte da amostra são de estudos originais sem restrição temporal, com títulos que fazem referência aos benefícios que a cinesioterapia proporciona no alívio da dor lombar em grávidas atendidas na atenção primária e estado fisioterapêutico.

É possível observar ainda no Quadro 2, que os principais achados sobre a temática evidenciam sobre os benefícios da cinesioterapia no tratamento da lombalgia gestacional.

Junto a isso, observa-se que os pacientes com lombalgia devem realizar acompanhamento fisioterapêutico durante as alterações e desconfortos musculoesqueléticos na gestação, reduzindo, ao mesmo tempo, as limitações funcionais e quadro algico associado a dor lombar, realçando que esse acompanhamento por profissional fisioterapeuta deve ser a curto e longo prazo.

**Quadro 2** — Sumarização amostral apresentando autor e ano, tipo de estudo, amostra, objetivo, intervenções, resultados e conclusão.

Autor/A no	Tipo de estudo	Amostra	Objetivo	Intervenções	Resultados	Conclusão
<b>MARTINS , R. F., 2002.</b>	Corte transversal	N= 34 gestantes nulíparas, de baixo risco, IG (20- 25 semanas), IMC: 24; idade (18-40).	Avaliar a prevalência de algias lombar e/ou pélvica posterior e a efetividade dos exercícios de alongamento do método Stretching Global Ativo em gestantes	Foi utilizada como técnica de avaliação a Escala Análogo- Visual para medir a intensidade da dor e os testes de confirmação das dores lombar e pélvica posterior para o diagnóstico diferencial destas algias.	79,8% das gestantes apresentaram algias na coluna espinhal e/ou pelve; os locais mais referidos foram as regiões lombar e/ou sacralíaca.	Os exercícios de Stretching Global Ativo foram significativamente efetivos na diminuição da intensidade da dor lombar e/ou pélvica posterior.
<b>DE CONTI et al., 2003.</b>	Estudo coorte prospectivo	N= 71 gestantes nulíparas, de baixo risco, distribuídas conforme a participação.	Estudar os efeitos de técnicas fisioterápicas sobre os desconfortos musculoesqueléticos na gestação.	Compararam-se, por questionário específico, no início e final do programa, a ocorrência (presença ou ausência), as características (local, tipo, intensidade, frequências e duração) e a evolução dos desconfortos musculoesqueléticos.	A evolução dos sintomas foi diferenciada, confirmando-se piora em 63,6% das gestantes do Controle e melhora em 65,8% das participantes do Programa (p<0,05)	As técnicas fisioterápicas do Programa Multidisciplinar de Preparo para o Parto e Maternidade se relacionaram à diminuição da intensidade, frequência e duração e à melhor evolução dos desconfortos musculoesqueléticos na gestação.
<b>SOUZA et al., 2005.</b>	Estudo comparativo	N=26 Foram avaliadas puérperas nas maternidades do Município de Caratinga.	Comparar as diferentes percepções nas alterações causadas pela gravidez e na recuperação pós- parto, entre as puérperas submetidas ao atendimento	13 mulheres que fizeram fisioterapia dur ante a gestação, e o grupo controle (G2), de 13 mulheres que não fizeram fisioterapia. Foi aplicado um questionário que analisava informações	As condições físicas dor lombar, dor nas pernas e edema, durante a gestação, não obtiveram diferenças significativas entre os grupos. As variáveis dispneia (p < 0,05), parestesia, cansaço e câimbra (p < 0,005) foram	Com base nos resultados limitados pelo pequeno tamanho da amostra. O tratamento fisi oterapêutico pode ser um instrumento benéfico na melhoria da qualidade de vida e bem- estar físico no período

			fisioterapêutico durante a gravidez e as mulheres não submetidas ao atendimento.	sobre as condições físicas durante a gravidez e no pós-parto imediato.	significativas.	gestacional.
<b>BRANDÃO; GASPAR ETTO; PIVETTA, 2008.</b>	Pesquisa quali-quantitativa	N=8 População composta por gestantes de diferentes idades gestacionais.	Descrever os efeitos da fisioterapia na qualidade de suas vidas na atenção básica de saúde.	Os instrumentos da pesquisa constituíram-se de uma avaliação fisioterapêutica e um questionário de qualidade de vida para gestantes. Durante os encontros realizava-se cinesioterapia, dinâmicas de grupo e discussões sobre temas pertinentes à saúde da mulher.	Houve redução na incidência de câimbras, dispnéia, constipação, frequência de perdas urinárias, vitalidade, compensações posturais e algias, apesar de a dor ainda interferir nas atividades dessas mulheres.	A quantidade de tarefas realizadas diariamente não foi alterada, mas aumentou a dificuldade na realização das mesmas.
<b>GIL; OSIS; FAÜNDES, 2011.</b>	Estudo clínico comparativo	N= 34 gestantes nulíparas atendidas em três centros de saúde e um hospital privado de Campinas, com idade gestacional entre 20 e 25 semanas e queixa de dor lombar.	Avaliar o efeito da Reeducação Postural Global (RPG) no tratamento da lombalgia durante a gravidez e sua relação com limitações funcionais das gestantes.	Dezessete gestantes foram submetidas a sessões de RPG durante oito semanas consecutivas, e as demais seguiram orientações de rotina para controle da dor lombar.	O grupo de RPG apresentou decréscimo estatisticamente significativo na intensidade da dor antes e depois das sessões. Ao longo do estudo, as mulheres submetidas a RPG tiveram medianas de intensidade da dor e médias do escore de limitações funcionais significativamente	A RPG pode dar importante contribuição no tratamento da dor lombar durante a gestação, reduzindo, ao mesmo tempo, as limitações funcionais.

					menores que as do grupo controle.	
<b>CARVALHO et al., 2020.</b>	Ensaio clínico piloto randomizado	N= 20 gestantes com dor Lombar.	Comparar os efeitos da estabilização lombar e dos exercícios de alongamento no tratamento da lombalgia gestacional	Questionário McGill de Dor e incapacidade pelo Questionário Roland Morris), equilíbrio postural (plataforma de força); nível de ativação muscular de multifido, iliocostal lombar, reto abdominal e oblíquo abdominal externo (eletromiografia).	Houve uma redução significativa na dor para ambas as intervenções, mas nenhuma mudança no escore de incapacidade.	Ambas as modalidades (estabilização lombar e alongamento) foram eficientes para redução da dor, melhora do equilíbrio e aumento da atividade muscular do tronco após 6 semanas de intervenção em gestantes com lombalgia.

**Legenda:** RPG – Reeducação Postural Global; N – Números; GI – Grupo intervenção; GC – Grupo controle

## 5 DISCUSSÃO

Um estudo realizado por Martins (2003) examinou os efeitos analgésicos dos exercícios de alongamento do método Stretching Global nas dores lombares e pélvicas posteriores de gestantes. Os resultados observados mostraram que 79,8% das gestantes apresentavam algias na coluna e/ou pelve; as regiões mais citadas foram as regiões lombar e/ou sacroilíaca. Os exercícios para ampliar a atividade global foram significativamente eficazes.

Conti et al. (2003) após realizar um estudo com 71 gestantes e incluir orientações de vida diária, exercícios respiratórios, exercícios de fortalecimento, séries de Willians e exercícios metabólicos, chegou à conclusão de que há benefícios em fazer exercícios fisioterapêuticos, que auxiliam no controle da dor muscular e melhor a qualidade de vida gestacional. A manutenção da postura da coluna vertebral, o incentivo a adaptações biomecânicas mais eficazes e a ação para prevenir ou regular o estresse e a lombalgia contribuem para o aumento do conforto da gestante.

De acordo com De Conti et al. (2003) e Martins (2003), apresentam em seus respectivos estudos as vantagens da cinesioterapia durante a gravidez. Dentre essas vantagens, é possível apontar a melhora do bem-estar físico, que também pode levar à redução de transtornos articulares, respiratórios e cardiovasculares, bem como à diminuição da administração de medicamentos analgésicos e à melhora da consciência geral da mulher grávida.

Bartolini et al. (2017) diz que o Método Pilates (MP) também melhora significativamente a região lombo-pélvica, a capacidade funcional e a qualidade de vida, além de aliviar dores e abrir portas para mais benefícios. A diástase abdominal progrediu menos, a fadiga diminuiu, os parâmetros antropométricos e hemodinâmicos foram mantidos, a força dos músculos abdominais e pélvicos aumentou, a flexibilidade dos músculos isquiotibiais melhorou, a postura, a capacidade funcional e a qualidade de vida das gestantes.

No estudo de Brandão, Gasparetto e Pivetta (2008). Observou-se que o PSF surge como o cenário ideal para a integração da fisioterapia na atenção básica, principalmente porque considera o usuário como pessoa integral, abordando

questões relacionadas à saúde como moradia, atenção básica, renda, lazer e acesso aos serviços, em vez de focar apenas nas doenças.

Segundo Gil, Osis e Faúndes (2011), a RPG impacta positivamente na qualidade de vida das gestantes que recebem fisioterapia durante a gestação. Isto inclui uma diminuição significativa da dor nas costas e uma redução das limitações funcionais. Isso ocorre porque a RPG é um método de tratamento não invasivo que não apresenta efeitos clínicos imediatos e significativos.

A idade da gravidez mostrou-se um fator de risco, ou seja, quanto mais velha a mulher, maior o risco de desenvolver lombalgia. Outros autores confirmaram que a prevalência da lombalgia aumenta com o tempo gestacional. Embora os resultados de Wang et al. (2004) tenham mostrado que a prevalência de lombalgia não foi afetada pela idade gestacional, Assis e Tibúrcio (2004) também relataram que, em 60% dos casos, esse fato era verdadeiro.

O estudo das características da dor lombar revelou que ela apresentava as seguintes características: forte intensidade, "sensação de queimação", ausência de radiação, natureza intermitente e ocorrência diária. Começava a qualquer hora do dia e intensificava mais no período noturno. Dados diferentes dos descobertos por Assis e Tibúrcio, que identificaram a dor como sendo do tipo pontada e aperto. Isto ajuda a justificar a natureza multifacetada da dor.

Segundo Carvalho et al. (2020), é crucial a utilização de uma abordagem fisioterapêutica no tratamento de anomalias musculoesqueléticas em mulheres grávidas, como, por exemplo, dores lombares durante o período gestacional. Segundo os autores, tanto os exercícios de estabilização lombar quanto os exercícios de alongamento são eficazes na redução da dor do ponto de vista clínico em gestantes com lombalgia, bem como na melhoria do equilíbrio postural com base em medidas de oscilação centrífuga e aumento da atividade muscular oblíqua externa abdominal após intervenção.

De acordo com Santos et al. (2023), o exercício em grupo pode ser mais eficaz do que o exercício individual na redução da frequência da lombalgia porque garante uma maior adesão das grávidas ao programa, permite a partilha de experiências e facilita às pessoas a compreensão da sua dor através de experiências reais histórias de vida de suas colegas.

## **6 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante dos resultados observados, pode-se concluir que as abordagens fisioterapêuticas por meio da cinesioterapia são eficazes e trazem benefícios educacionais, principalmente em relação ao preparo das gestantes para o parto, bem como benefícios na promoção da qualidade de vida, incluindo melhorias na excitação e disposição fetal durante a gravidez, bem como desconfortos físicos durante cuidados pré-natais.

O objetivo deste estudo foi introduzir uma abordagem mais eficaz na pesquisa sobre como a cinesioterapia atua no tratamento da lombalgia gestacional na atenção primária, focada nas necessidades individuais de cada gestante e com objetivos de melhorar a qualidade da mãe, da criança e da vida.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Leila Grazielle Dias de. *et al.* Análise comparativa das pe e pi máximas entre mulheres grávidas e não-grávidas e entre grávidas de diferentes períodos gestacionais. **Revista Saúde.com**, Bahia, ano 2005, v. 1, n. 1, p. 9-17.

AQUINO, Nágila Kaline de Moraes; CAMPOS, Dyély de Carvalho de Oliveira. Avaliação da qualidade de vida a partir das alterações posturais de gestante no terceiro trimestre. **Mostra de Fisioterapia Unicatólica**, Centro Universitário Católica de Quixadá., ano 2019, v. 3, n. 1, p. 1-9, 18 out. 2018.

BARTOLINI, Irlei Bozzi. *et al.* O auxílio do método pilates no tratamento da lombalgia gestacional. **Revista de Trabalhos Acadêmicos**,7, v. 1, n. 2, 22 nov. 2017.

BRAGA, Roseane Oliveira. *et al.* Guidance for pregnant women monitored in prenatal care by multiprofessional family health teams. **Research, Society and Development**, [S. l.], ano 2010, v. 9, n. 10, p. e7929109054, 18 out. 2010. DOI 10.33448/rsd-v9i10.9054.

BRANDÃO, Ana Carolina Schmitz; GASPARETTO, Andriele; PIVETTA, Hedionéia Maria Foletto. A fisioterapia na atenção básica: atuação com gestantes em caráter coletivo. **Fisioterapia Brasil**, ano 2008, v. 9, n. 2, p. 86-92, 24 mar. 2008. DOI 10.33233/fb.v9i2.1618.

CARVALHO, Adriana P. Fontana *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**, [S. l.], ano 2020, v. 56, n. 3, p. 297-306, 18 fev. 2020. DOI 10.23736/S1973-9087.20.06086-4.

DAMASCENA, Taynáh Larissa Marques; ESTRELA, Mariane Perfeito Marsura; PLAZZI, Maria Amélia Pinheiro Camargo. Abordagem Fisioterapêutica na lombalgia gestacional. **Revista Saúde Multidisciplinar**, O Centro Universitário Católica de Quixadá., ano 2021, v. 9, n. 1, 10 mar. 2021. Revisão, p. 71-77.

DAVENPORT, Marge H. *et al.* Exercise for the prevention and treatment of low back, pelvic girdle and lumbopelvic pain during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, University of Alberta, ano 2019, v. 1, n. 21, p. 90-98, 18 out. 2018. DOI 10.1136/bjsports-2018-099400.

DA COSTA, Layne Alves; DA SILVA, Vitória Ribeiro; DA SILVA, Karla Camila Correia. A importância da fisioterapia nas fases gestacionais. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 9, p. e31611931890, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i9.31890.

DA FONSECA, Juliany Marques Abreu. *et al.* A fisioterapia na atenção primária à saúde: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde**, Teresina, ano 2016, v. 29, n. 2, p. 134-149, 17 ago. 2016.

DE ASSIS, Rafaela Guimarães; TIBÚRCIO, Roberta Espírito Santo. Prevalência e características da lombalgia na gestação: um estudo entre gestantes assistidas no programa de pré-natal da Maternidade Dona Íris em Goiânia. Orientador: Profª Drª Fábيا Maria Oliveira Pinho. 2004. 31 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) - Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2004.

DE CONTI, Marta Helena Souza. *et al.* Efeito de técnicas fisioterápicas sobre os desconfortos musculoesqueléticos da gestação. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, ano 2003 v. 25, n. 9, p. 647-654, 1 jan. 2003.

DOS SANTOS, Cleanne Viana; COSTA, Erika Raissa Pereira; PAZ, Francisco Adalberto do Nascimento. Atuação da fisioterapia na redução do quadro algico em gestantes com lombalgia: uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, ano 2021, v. 10, n. 7, p. 1-12, 9 jun. 2021. DOI 10.33448/rsd-v10i7.16628.

DOS SANTOS, Marília Manfrin; GALLO, Ana Paula. Lombalgia gestacional: prevalência e características de um programa pré-natal. **Arq Bras Ciên Saúde**, Santo André, ano 2010, v. 35, n. 3, p. 174-179, 24 maio 2010.

DUARTE, Camila de Paula. *et al.* Percepção das gestantes atendidas na atenção básica à saúde sobre a atuação fisioterapêutica obstétrica. **Revista Baiana de**

**Saúde Pública**, São Paulo, ano 2022, v. 46, n. 3, p. 134-149, 30 set. 2022. DOI 10.22278/2318-2660.2022.v46.n3.a3776.

FAUSTO, M. C. R.; MATTA, G. C. Atenção Primária à saúde: histórico e perspectiva. **Dicionário da educação profissional em saúde**, Rio de Janeiro: ESPJV/FIOCRUZ, ano 2007, v. 1, p. 43-67, 14 mar. 2007.

FERREIRA, Cristiane Homsy Jorge; NAKANO, Ana Márcia Spanó. Reflexões sobre as bases conceituais que fundamentam a construção do conhecimento acerca da lombalgia na gestação. **Revista Latino-americana em Enfermagem**, São Paulo, ano 2001, v. 9, n. 3, p. 95-100, 1 maio 2001.

GIL, Vinicius Fernandes Barrionuevo; OSIS, Maria José Duarte; FAÚNDES, Aníbal. Lombalgia durante a gestação: eficácia do tratamento com Reeducação Postural Global (RPG). **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, ano 2011, v. 18, n. 2, p. 164-170, nov. 2010. DOI 10.1590/S1809-29502011000200011.

GOMES, Mayra Ruana de Alencar. *et al.* Lombalgia gestacional: prevalência e características clínicas em um grupo de gestantes. **Revista Dor**, São Paulo, ano 2013, v. 14, n. 2, p. 114-117, 31 maio 2013.

LEITE, Radfan Naumann Oliveira. *et al.* Atuação da Fisioterapia na Gestação. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, ano 2021, v. 7, n. 12, p. 119004-119011, 21 dez. 2021. DOI 10.34117/bjdv7n12-591.

MACÊDO, Artília Sara da Silva.; FERREIRA, Tairo Vieira. Os benefícios do Método Pilates na intervenção da lombalgia gestacional. **Revista Saúde dos Vales**, [S. l.], ano 2022, v. 2, n. 2, p. 1-12.

MARCHIORI, Aléxia Natacha Ribeiro. *et al.* Tratamento fisioterapêutico pela Reeducação Postural Global na lombalgia gestacional: relato de caso. **Revista Ciência Saúde**, FUNVIC, ano 2020, v. 5, n. 1, p. 1-7, 2 mar. 2020.

MARTINS, Roseny Flacia. Algia posturais na gestação: prevalência e tratamento. Orientador: Prof. Dr. João Luiz Pinto e Silva. 2002. 122 f. Dissertação (Mestre em Tocoginecologia) - Universidade Estadual de Campinas, São Paulo, 2002.

NASCIMENTO, Simony Lira do. *et al.* Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, São Paulo, ano 2014, v. 36, n. 9, p. 423-431, 30 jul. 2014. DOI 10.1590/SO100-720320140005030.

NEVES, Laura Maria Tomazi; ACIOLE, Giovanni Gurgel. Desafios da integralidade: revisitando as concepções sobre o papel do fisioterapeuta na equipe de Saúde da Família. **Interface: Comunicação, Saúde, Educação**, São Paulo, ano 2011, v. 15, n. 37, p. 551 – 564, 3 nov. 2010.

PICCININI, Cesar Augusto. *et al.* Gestação e a constituição da maternidade. **Psicologia em estudo**, Maringá, ano 2008, v. 13, n. 1, p. 63-72, 17 nov. 2007. DOI 10.1590/S1413-73722008000100008.

PITANGUI, Ana Carolina Rodarti; FERREIRA, Cristine Homsí José. Avaliação fisioterapêutica e tratamento da lombalgia gestacional. **Fisioterapia em Movimento**, São Paulo, ano 2008, v. 21, n. 2, p. 135-142, 14 jan. 2008.

RODRIGUES, Ludmila Barbosa Bandeira. *et al.* A atenção primária à saúde na coordenação das redes de atenção: uma revisão integrativa. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, ano 2014, v. 19, n. 2, p. 343-352, 27 set. 2012. DOI 10.1590/1413-81232014192.18032012.

SANTOS, Flávia Franciele dos. Prevenção das dores lombar e pélvica durante a gravidez: uma revisão sistemática e meta-análise. Orientador: Prof. Dr. Murilo Xavier Oliveira. 2021. 62 p. Dissertação (Pós-Graduação em Reabilitação e Desempenho Funcional) - Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, [S. l.], 2021.

SILVA, Ruana Glicya Lima. *et al.* Impacto da dor lombar em gestantes e principais intervenções terapêuticas: uma revisão da literatura. **Científic@ - Multidisciplinary Journal**, FACENE/RN, ano 2021, v. 8, n. 2, 18 nov. 2021. Dossiê Temático: Saúde e Sociedade: diálogos interdisciplinares, p. 1-9. DOI 10.37951/2358-260X.2021v8i2.5913.

SOUTO, Kátia; MOREIRA, Marcelo Rasga. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: protagonismo do movimento de mulheres. **Saúde Em Debate**, Rio

de Janeiro, ano 2021, v. 45, n. 130, p. 832-846, 6 jun. 2022. DOI 10.1590/0103-1104202113020.

SOUZA, Lorena Miranda de. *et al.* Fisioterapia durante a gestação: um estudo comparativo. **Fisioterapia Brasil**, UNIVAÇO-MG, ano 2005, v. 6, n. 4, p. 265-270, 18 mar. 2018.

WANG, Shu Ming. *et al.* Low back pain during pregnancy: prevalence, risk factors, and outcomes. **Obstetrics & Gynecology**, [S. l.], ano 2004, v. 104, n. 1, p. 65-70, 14 jul. 2004. DOI 10.1097/01.AOG.0000129403.54061.0e.