



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE FISIOTERAPIA**

ADRIANA RAMOS DE SOUZA CAITANO

**PRINCIPAIS DORES MUSCULOESQUELETICAS QUE AFETAM GESTANTES E
SUA PREVALÊNCIA.**

**JUAZEIRO DO NORTE
2019**

ADRIANA RAMOS DE SOUZA CAITANO

PRINCIPAIS DORES MUSCULOESQUELETICAS QUE AFETAM GESTANTES E SUA
PREVALÊNCIA.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr.
Leão Sampaio, como requisito para obtenção do Grau
de Bacharelado.

Orientador: Prof. Esp. Carolina Assunção Macedo
Tostes.

JUAZEIRO DO NORTE
2019

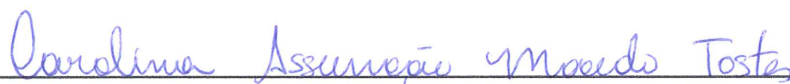
ADRIANA RAMOS DE SOUZA CAITANO

**PRINCIPAIS DORES MUSCULOESQUELETICAS QUE
AFETAM GESTANTES E SUA PREVALÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Fisioterapia
do Centro Universitário Dr. Leão
Sampaio (Campus Lagoa seca), como
requisito para obtenção do Grau de
Bacharelado **Orientador:** Carolina
Assunção Macedo Tostes

DATA DA APROVAÇÃO: ____ / ____ / ____

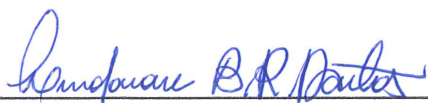
BANCA EXAMINADORA



Orientador: Carolina Assunção Macedo Tostes



Examinador 1: Ana Georgia Amaro A Bezerra



Examinador 2: Lindaiane Bezerra Rodrigues Dantas

JUAZEIRO DO NORTE-CE

2019

PRINCIPAIS DORES MUSCULOESQUELETICAS QUE AFETAM GESTANTES E SUA PREVALÊNCIA.

Autores: Adriana Ramos de Souza Caitano e Carolina Assunção Macedo Tostes.

Formação dos autores

*1-Acadêmica do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio.

2- Professora do Colegiado de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio. Pós-graduada em Terapia Manual e Postural.

Correspondência: as.dricas@gmail.com

Palavras-chave: Gravidez, Fisioterapia, Dor.

RESUMO

Introdução: A gravidez é um período de mudanças significativas no corpo da mulher. As dores musculoesqueléticas são queixas comuns e influenciam diretamente na qualidade do sono, disposição, desempenho no trabalho, vida social e lazer da gestante. Esta pesquisa teve como objetivos avaliar as principais dores musculoesqueléticas apresentadas por gestantes, relacionar a ocorrência dessas dores com os hábitos de vida diária e idade gestacional, avaliar a qualidade de vida dessas gestantes, além de ponderar sobre o conhecimento destas acerca do papel da fisioterapia para minimização dos desconfortos deste período. O fisioterapeuta tem por função orientar sobre as mudanças desse período, além de buscar prevenir ou amenizar os desconfortos instalados. **Método:** O trabalho trata-se de um estudo observacional transversal de caráter quantitativo e foram aplicados três questionários, sendo dois validados e o outro elaborado pela pesquisadora para obtenção dos dados necessários para o estudo. **Resultados:** A dor musculoesquelética mais prevalente foi em região lombar presente em 66,1% das gestantes que participaram da pesquisa, sendo que 93,2% não estão praticando nenhum tipo de atividade física durante o período gestacional e 86,4% das mulheres relataram não conhecerem a atuação da fisioterapia durante a gravidez. **Conclusão:** Dentre os desconfortos musculoesqueléticos presentes durante o período gestacional, os locais mais afetados são região lombar, torácica e quadril, sendo a região lombar mais prevalente.

Palavras-chave: Gravidez; fisioterapia; dor.

ABSTRACT

Background: Pregnancy is a period of significant changes in a woman's body. Musculoskeletal pains are common complaints and directly influence the quality of sleep, disposition, work performance, social life and leisure of the pregnant woman. The objective of this research was to evaluate the main musculoskeletal pain presented by pregnant women, to relate the occurrence of these pains with daily living habits and gestational age, to evaluate the quality of life of these pregnant women, and to ponder on their knowledge about the role of physical therapy to minimize the discomfort of this period. The physiotherapist's role is to advise on changes in this period, as well as to prevent or alleviate the discomforts installed. **Method:** This study is a cross-sectional observational study of quantitative nature and aims to evaluate the prevalence and identify the main musculoskeletal pain presented by pregnant women, relate the occurrence of these pains with daily living habits and gestational age, evaluate the quality of life of these pregnant women, besides considering their knowledge about the role of physical therapy to minimize the discomfort of this period. Three questionnaires were applied, two validated and the other elaborated by the researcher to obtain the necessary data for the study. **Results:** The most prevalent musculoskeletal pain was the lumbar region present in 66.1% of the pregnant women who participated in the research, 93.2% are not engaging in any type of physical activity during the gestational period and 86.4% of women reported not knowing the role of physical therapy during pregnancy. **Conclusion:** Among the musculoskeletal discomforts present during the gestational period, the places most affected by these are the lumbar, thoracic and hip regions, being the most prevalent lumbar region.

Keywords: Pregnancy; physiotherapy; ache.

1. INTRODUÇÃO

A gravidez é um período no qual o corpo da mulher passa por diversas mudanças desde o momento da nidação até o final da lactação, essas alterações irão afetar diretamente no funcionamento do organismo da gestante, são provenientes principalmente de fatores hormonais e mecânicos além de imprescindíveis para que ocorra o devido crescimento e desenvolvimento fetal. No entanto em alguns casos essas alterações podem resultar em dor e limitação para realização de atividades de vida diária. (KROETZ, 2015)

“No sistema endócrino ocorre o aumento da liberação de hormônios que fará o corpo da mulher sofrer alterações durante todo período gestacional, modificando dessa forma também o seu funcionamento”. (OLIVEIRA, et al, 2010). Entre esses hormônios secretados na gravidez podemos destacar a relaxina, produzida pelo corpo lúteo, como o principal responsável por deixar as articulações mais “frouxas” fazendo com que a sínfise púbica e a articulação sacroilíaca tornem-se mais flexíveis para a passagem do feto. Essas alterações podem estar relacionadas com o aumento de risco de quedas e desconfortos musculoesqueléticos como a dor lombar, por exemplo. (PEREIRA, et al, 2016)

Para Carvalho (2017), entre as dores prevalentes no período gestacional, a dor lombar é uma das principais queixas entre as gestantes. A sua etiologia não é bem definida, no entanto, podemos citar a alteração que ocorre no centro gravitacional devido ao aumento dos seios e abdômen, gerando conseqüentemente uma alteração postural, que acarretará em um aumento da sobrecarga na região lombar, aumentando a tensão sobre o músculo paraespinal. Podemos citar também a compressão de grandes vasos pelo aumento do útero, causando diminuição do fluxo sanguíneo, frouxidão ligamentar devido a excreção de relaxina e maior retenção de água pelo estímulo da progesterona, como fatores predisponentes.

Cipriano (2017), afirma que a fisioterapia atua de forma a minimizar os desconfortos deste período, podendo destacar como métodos mais utilizados para tratamento: cinesioterapia, hidroterapia, reeducação postural global (RPG), pilates, bandagem elástica, entre outros.

As dores musculoesqueléticas afetam uma quantidade significativa de mulheres em período gestacional, sendo assim, de suma importância a pesquisa acerca da sua prevalência e caracterização dos distúrbios mais comuns que afetam as gestantes. Além da alta frequência de gravidas acometidas por essas dores, vale ressaltar sobre a intensidade da dor, o comprometimento da qualidade de vida e atividades diárias que estas repercutem.

Neste trabalho foram aplicados questionários em gestantes atendidas na Unidade Básica de Saúde Dr. José Ribeiro da Cruz e no Centro de Saúde Dr. Raimundo Bezerra de Farias com

o objetivo de identificar as dores musculoesqueléticas nesta população, quais são as mais recorrentes, além de abordar o grau de conhecimento dessas gestantes acerca da atuação da fisioterapia para minimização destes desconfortos, bem como analisar a qualidade de vida dessas mulheres.

2. MÉTODO

A presente pesquisa foi aprovada pelo CEP com parecer número 3.433.444 e tratou-se de um estudo observacional transversal de abordagem quantitativa, realizada por meio de um levantamento de dados, tendo como instrumento de coleta, três questionários: um questionário semiestruturado inicial elaborado pela pesquisadora contendo perguntas sobre dados pessoais (Apêndice 1) e dois validados, o Questionário Nórdico dos sintomas musculoesqueléticos adaptado e o Questionário de Qualidade de Vida WHOQOL- BREF, ambos encontram-se no anexo 1 e 2, respectivamente.

A coleta de dados para compor esta pesquisa foi realizada na Unidade Básica de Saúde Dr. José Ribeiro da Cruz e no Centro de Saúde Dr. Raimundo Bezerra de Farias localizados nos bairros Independência e Vila Alta, na cidade de Crato-CE. No período de agosto a outubro de 2019.

A população estudada foi de 90 gestantes estando na faixa etária entre 18 e 35 anos, em diferentes idades gestacionais, atendidas pela Unidade Básica de Saúde Dr. José Ribeiro da Cruz e no Centro de Saúde Dr. Raimundo Bezerra de Farias, contendo 100% da amostra com escolha intencional a partir dos critérios de inclusão e exclusão, com uma margem de erro de 10% o que resultou em uma amostra composta por 59 gestantes atendidas.

Foram incluídas as gestantes que se disponibilizaram a participar da pesquisa e que apresentavam uma gestação saudável, sem complicações como hipertensão, diabetes, obesidade ou outros riscos, baseados no auto-relato das mesmas. Foram excluídas aquelas com faixa etária inferior a 18 e superior a 35 anos e as que não aceitaram participar ou não assinaram o TCLE.

A coleta de dados foi realizada de forma individual, por meio da aplicação de três questionários, sendo dois validados e um elaborado pela pesquisadora, no período de agosto a outubro de 2019. Os questionários abordaram informações acerca da prática de atividade física antes e durante a gravidez, idade gestacional, qualidade de vida, e caso houvesse relato de dor, era indagada sobre a localização e intensidade dessa dor. Além disso foi ponderado também o conhecimento dessas mulheres acerca da atuação da fisioterapia na minimização dos

desconfortos gestacionais e na saúde da mulher. Os locais de coleta foram a Unidade Básica de Saúde Dr. José Ribeiro da Cruz e Centro de Saúde Dr. Raimundo Bezerra de Farias.

Os dados coletados foram organizados em uma planilha idealizada para essa finalidade, usando o programa SPSS versão 25 e os resultados foram expressos pela estatística em frequência absoluta e percentil.

3. RESULTADOS

Este estudo foi composto por uma amostra de 59 gestantes, que se encontravam em diferentes idades gestacionais, com idades entre 18 e 35 anos e que fossem atendidas na Unidade Básica de Saúde Dr. José Ribeiro da Cruz e no Centro de Saúde Dr. Raimundo Bezerra de Farias, localizados nos bairros Independência e Vila Alta respectivamente, na cidade de Crato – CE. A média da idade das gestantes entrevistadas foi de 25 anos, sendo 66,41% eram pardas, 23,7% negras e 10,2% eram brancas. Destas, 44,1% eram casadas, 32,2% solteiras e 23,7% moravam juntas com seu companheiro, como pode ser observado na tabela 1.

Tabela 1- Características do perfil epidemiológicos das gestantes entrevistadas, segundo aplicação de um questionário semiestruturado.

Variáveis	Categorias	n	%
Estado civil	Casada	26	44,1
	Solteira	19	32,2
	Mora junto	14	23,7
Qual a sua raça?	Negra	14	23,7
	Parda	39	66,1
	Branca	6	10,2
		Média	Desvio padrão
Idade		25,54	4,651
Idade gestacional		24,83	9,231

Fonte: Dados da Pesquisa. CAITANO, 2019

No presente estudo foi encontrado (tabela 2) um baixo nível de conhecimento das gestantes acerca do papel da fisioterapia no intuito de minimizar os desconfortos que possam

estar presentes neste período, pois 86% afirmaram que não conheciam a atuação do fisioterapeuta voltado para a gestação. Bem como foi percebido pouco conhecimento das voluntárias acerca da atuação da fisioterapia na saúde da mulher, apresentando um total de 69,5% gestantes. A tabela 2 também expõe que 93,2% das gestantes não estão praticando atividade física e somente 39% destas praticavam algum exercício antes de engravidar.

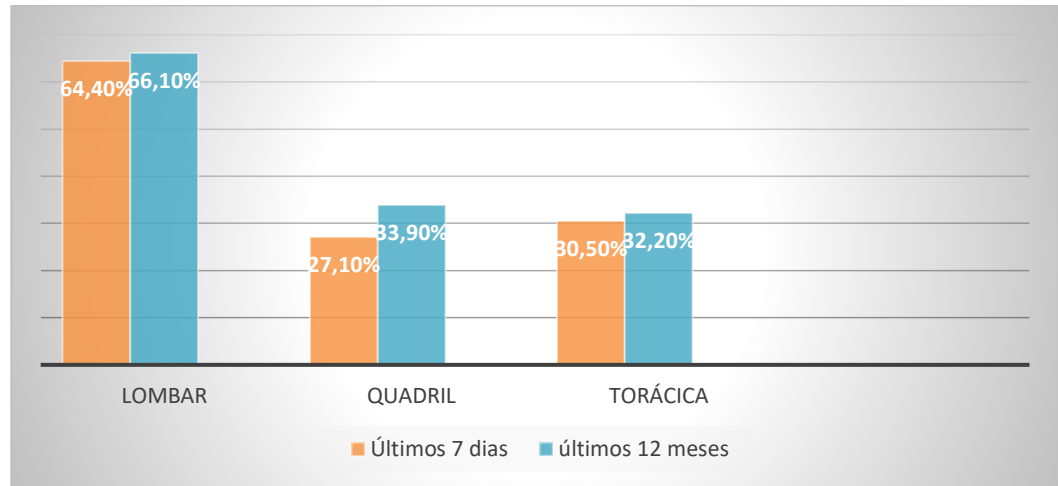
Tabela 2. Informações sobre prática de atividade física antes e durante a gestação, e conhecimento acerca da atuação da fisioterapia no período gestacional e na saúde da mulher.

Variáveis	Categorias	N	%
Praticou atividade física antes da gestação?	Sim	23	39,0
	Não	36	61,0
	Total	59	100,0
Está praticando atividade física durante a gestação?	Não respondeu	2	3,4
	Sim	2	3,4
	Não	55	93,2
	Total	59	100,0
Você conhece os benefícios da fisioterapia para minimizar os desconfortos gestacionais?	Sim	8	13,6
	Não	51	86,4
	Total	59	100,0
Você conhece a especialidade da fisioterapia voltada para a saúde da mulher?	Sim	18	30,5
	Não	41	69,5
	Total	59	100,0

Fonte: Dados da Pesquisa. CAITANO, 2019.

No gráfico 1 é possível verificar as principais referências de dores musculoesqueléticas pelas voluntárias entrevistadas. A dor na região da coluna lombar foi citada por 64,4% das gestantes nos últimos 7 dias e 66,1% nos últimos 12 meses, foi portanto, a queixa mais relatada neste trabalho, seguida pela dor em região de quadril, por 27,1% e 33,9%, das gestantes nos últimos 7 dias e 12 meses respectivamente e pela dor na coluna torácica, referida por 30,5% e 32,2% das entrevistadas nos últimos 7 dias e nos últimos 12 meses.

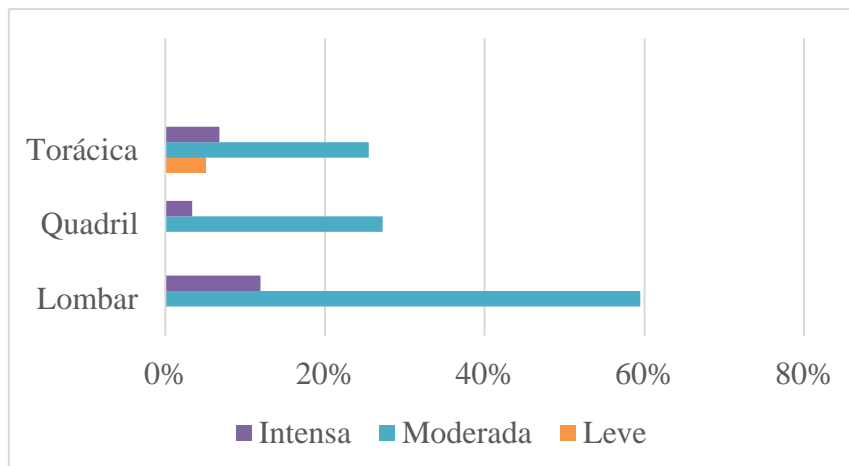
Gráfico 1. Dores musculoesqueléticas mais frequentes nas gestantes segundo aplicação do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares.



Fonte: Dados da Pesquisa. CAITANO, 2019.

No gráfico 2 é possível observar a intensidade da dor musculoesquelética mais relatada pelas gestantes, sendo as queixas divididas por regiões mais acometidas. A dor lombar foi caracterizada como moderada (grau 3 a 7) por 59,5% das gestantes e dor intensa (grau 8 a 10) por 11,9%, sendo os outros 28,6% relativo às pessoas que relataram ausência de dor. Em região de quadril, 33,9% das gestantes que relataram dor na região, 27,2% a classificaram como moderada e 3,4% como intensa. Na região torácica a presença de dor foi descrita por 32,2% das gestantes, sendo 5,1% dor leve (grau 2), 25,5% moderada (grau 3 a 7) e 6,8% intensa (grau 8 a 10).

Gráfico 2. Intensidade de dor musculoesqueléticas, separadas por regiões do corpo mais acometidas.



Fonte: Dados da Pesquisa. CAITANO, 2019.

Em relação ao comprometimento das atividades de vida diária em virtude da dor, dentre as regiões mais acometidas, a que demonstrou um maior índice de citações foi a região lombar, local onde 13,6% das gestantes acometidas relataram dor e já ter deixado de realizar alguma atividade em decorrência dela. As regiões de coluna tóraca e quadril foram menos citadas e com resultado menos expressivos com apenas 6,8% e 3,3%, referências respectivamente, como se observa na Tabela 3.

Tabela 3. Comprometimentos de atividades de vida diária causados por dores musculoesqueléticas.

Teve que evitar suas atividades normais nos últimos 12 meses por causa de problemas na região lombar?	Não	51	86,4
	Sim	8	13,6
	Total	59	100
Teve que evitar suas atividades normais nos últimos 12 meses por causa de problemas na região torácica?	Não	55	93,2
	Sim	4	6,8
	Total	59	100
Teve que evitar suas atividades normais nos últimos 12 meses por causa de problemas na região das ancas/coxas?	Não	57	96,6
	Sim	2	3,4
	Total	59	100

Fonte: Dados da Pesquisa. CAITANO, 2019.

Outras variáveis analisadas na presente pesquisa foram o grau de satisfação dessas gestantes com a qualidade do seu sono e como estas avaliariam a sua qualidade de vida. Em relação ao sono, este apresenta-se com índices baixos quanto a satisfação, uma vez que 23,7% das gestantes que participaram da pesquisa relataram estarem insatisfeitas com a qualidade do seu sono e 55,9% consideraram este como regular.

Tabela 4. Satisfação quanto a qualidade de vida e do sono.

Variáveis	Categorias	N	%
Como você avaliaria a sua qualidade de vida?	Nem ruim nem boa	18	30,5
	Boa	39	66,1
	Muito boa	2	3,4
	Muito satisfeito	1	1,7
	Insatisfeito	14	23,7

Quão satisfeito (a)	Nem satisfeito nem insatisfeito	33	55,9
você está com seu sono?	Satisfeito	11	18,6

Fonte: Dados da Pesquisa. CAITANO, 2019.

4. DISCUSSÃO

As modificações corporais que ocorrem no corpo da mulher no período gestacional são resultado das alterações hormonais e adaptações físicas, como por exemplo o deslocamento do centro de gravidade para cima e para frente, o crescimento uterino e das mamas e consequente aumento do peso resultam no aumento da mobilidade articular, sendo este um dos fatores predisponentes para o aparecimento de dor lombar durante a gestação. (RODRIGUES, et al, 2012) No presente estudo foi observado, que 64,4% das gestantes sentiram dor lombar nos últimos 7 dias e 66,1% nos últimos 12 meses, resultado semelhante aos de Brito et al. (2014), no qual participaram 70 gestantes, e constatou-se que a região lombar foi o local da coluna vertebral que as gestantes mais relataram incômodos. O mesmo resultado também foi verificado em estudo realizado por Alexandre (2013), onde foi observada uma frequência de 56,6% de distúrbios musculoesqueléticos em região de coluna lombar durante a gestação.

Um dos fatores que aumenta a predisposição da gestante a apresentar desconfortos nesse período é a inatividade física, fato constatado nesta pesquisa ao se observar a tabela 2, pois 93,2% das voluntárias afirmaram não realizarem exercícios físicos. É sabido que os benefícios de um programa regular de exercícios na saúde da gestante são comprovados e tem como um dos seus objetivos minimizar as dores decorrentes desse período, como por exemplo a dor lombar. (TOLEDO, 2013)

Dados semelhantes ao presente estudo foram verificados por Gomes, et al. (2013), em um estudo transversal descritivo com amostra composta por 21 gestantes, no qual nenhuma das mulheres analisadas relatou praticar exercício físico, corroborando com os resultados deste trabalho, no qual apenas 3,4% das mulheres em período gestacional relataram estar praticando exercícios físicos.

Em referências aos dados epidemiológicos, na presente pesquisa foi encontrado uma predominância de mulheres casadas, atingindo um percentual de 44,1%, seguidos de 32,2% de solteiras e 23,7% que moram junto com seus companheiros. Em pesquisa realizada por Alves (2018), foi verificado uma prevalência de 84,62% de mulheres casadas em um estudo realizado

com 26 gestantes, apesar de ser um percentual maior que o encontrado nesta pesquisa, é possível perceber que há um maior número de gestantes casadas.

Com relação ao conhecimento das gestantes sobre a fisioterapia em obstetrícia, este tema também foi abordado em estudo realizado por Silva (2015), no qual foi observado que a maioria das gestantes não possuem conhecimento acerca da atuação da fisioterapia na área de obstetrícia, o que corrobora com o que foi encontrado nessa pesquisa, que demonstrou um percentual de 86,4% gestantes que desconheciam os benefícios da fisioterapia na minimização dos desconfortos durante a gestação.

Em relação a intensidade da dor, analisada de 0 a 10, na qual zero seria ausência de dor e dez uma dor insuportável, no que diz respeito a dor lombar, foi encontrado na presente pesquisa referências a dor moderada (grau 3 a 7) 59,5% e dor intensa (grau 8 a 10) 11,9%, sendo os outros 28,6% relativo às pessoas que relataram ausência de dor. Dessa forma, nenhuma gestante que relatou dor na região lombar a classificou como uma dor leve (grau 1 e 2). Em estudo realizado por Secco (2018), foi encontrado o mesmo resultado em relação a prevalência da designação da dor lombar como moderada, apresentando um percentual de 80%, no entanto no estudo supracitado foi encontrado 10% de gestantes que a classificaram como dor leve e 10% como intensa.

Já em região de quadril, das 33,9% das gestantes que relataram dor na região, 27,2% a classificaram como moderada e 3,4% como intensa. Na região torácica, das 32,2% que relataram dor, 5,1% a classificaram como leve (grau 2), 25,5% como moderada (grau 3 a 7) e 6,8% como intensa (grau 8 a 10). Em estudo realizado por Kesikburun (2018), foi demonstrado resultado semelhante ao deste trabalho, no qual, 32% das gestantes participantes relataram sentir dor em região de quadril, esta segundo este autor, pode ocorrer devido ao aumento da sobrecarga na articulação em fases tardias da gravidez.

A qualidade do sono também pode ser afetada pelas alterações que ocorrem no corpo da mulher durante a gestação. O crescimento do útero, as idas mais frequentes ao banheiro, as dores e desconfortos do período, dentre outros fatores podem comprometer a quantidade de horas e qualidade do sono dessa gestante. (FAGUNDES, 2019) O que corrobora com dados obtidos na presente pesquisa, na qual 23,7% das gestantes se declararam insatisfeitas com a qualidade do seu sono e 55,9% relataram qualidade mediana deste.

Em pesquisa realizada por Rodrigues, et al. (2012), foi verificado que 61,2% das gestantes voluntárias tiveram suas atividades de vida diária afetadas em decorrência da dor musculoesquelética, mas na presente pesquisa foram encontrados resultados menos expressivos, onde apenas 28,9% das gestantes relataram terem sido impedidas de realizar

alguma tarefa por conta dos desconfortos do período, sendo 13,6% em virtude de dor lombar, 6,8% torácica, 3,4% quadril e os 5,1% restantes nas demais regiões do corpo. Já na pesquisa realizada por Sperandio (2019), foi demonstrado que 56% das gestantes participantes relataram não terem suas atividades de vida diária afetadas em decorrência da dor.

5. CONCLUSÃO

A partir dos resultados obtidos nessa pesquisa pode-se constatar que dentre os desconfortos musculoesqueléticos presentes durante o período gestacional, os locais mais afetados são a região lombar, torácica e quadril, sendo a região lombar mais prevalente. Foi verificado também que a inatividade física é uma característica predominante nas gestantes que participaram do estudo, o que pode estar diretamente relacionado ao alto índice de gestantes que relatam dor e desconforto durante essa fase.

Outro achado importante que vale ser ressaltado é sobre o reduzido conhecimento por parte das gestantes sobre a atuação da Fisioterapia tanto durante a gestação como na saúde da mulher de forma geral. Assim considera-se que os objetivos propostos pela presente pesquisa foram cumpridos, além desta ter colaborado para disseminar informações sobre a atuação da fisioterapia nessas áreas, as quais, ainda são pouco conhecidas pela população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALEXANDRE, Marilene Jane Ribeiro dos Santos. Avaliação dos distúrbios musculoesqueléticos durante a gestação. 2013.

ALVES, Rodrigo Nascimento. Fisioterapia durante a gestação: um estudo comparativo. *Fisioterapia Brasil*, v. 6, n. 4, p. 265-270, 2018.

CARVALHO, Maria Emília Coelho Costa et al. Lombalgia na gestação. ***Brazilian Journal of Anesthesiology***, v. 67, n. 3, p. 266-270, 2017.

CIPRIANO, Pâmella; DE OLIVEIRA, Claudia. Influência da bandagem elástica kinesioteape e da hidroterapia na dor pélvica posterior e na funcionalidade nas atividades diárias de gestantes. ***Fisioterapia Brasil***, v. 18, n. 1, p. 2-11, 2017

DA SILVA, Brisa Ricardo Xavier. CONHECIMENTO DAS GESTANTES SOBRE FISIOTERAPIA OBSTÉTRICA. **TCCENDO**, p. 220.

DE BRITO, Jéssica Ladyanne O. Pereira et al. Lombalgia: prevalência e repercussões na qualidade de vida de gestantes. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 4, n. 2, p. 254-264, 2014.

FAGUNDES, Denny Lapenda. Avaliação da qualidade do sono em gestantes. 2019. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco.

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

KESIKBURUN, Serdar et al. Musculoskeletal pain and symptoms in pregnancy: a descriptive study. *Therapeutic Advances in Musculoskeletal Disease*, v. 10, n. 12, p. 229-234, 2018.

KROETZ, Daniele Cecatto. Benefícios do método pilates nas alterações musculoesqueléticas decorrentes do período gestacional. *Revista Visão Universitária*, v. 3, n. 1, 2015.

OLIVEIRA, C.F.P, et al. A incidência de dores musculoesqueléticas na gestação. *Universitária- revista científica do Unisalesiano, Lins-SP*, ano 1, n.2, jul/dez de 2010.

PEREIRA, Wagner Menna; SPITZNER, Bianca Justino. Efeito do método pilates em mulheres gestantes–estudo clínico controlado e randomizado. **Publicatio UEPG: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 22, n. 1, p. 55-62, 2016.

RODRIGUES, Wilma Ferreira Guedes et al. Lombalgia na gravidez: impacto nas atividades de vida diárias. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, v. 4, n. 2, p. 2921-2926, 2012.

SECCO, Fernanda. Incidência de lombalgia em gestantes vinculadas ao programa de atenção às gestantes do município de Vila Lângaro. 2018.

SPERANDIO, Fabiana Flores; PEREIRA, Fernanda. Características e diferenças da dor sacroilíaca e lombar durante a gestação em mulheres primigestas e multigestas. *Fisioterapia Brasil*, v. 5, n. 4, p. 267-271, 2019.

TOLEDO, Danilo Rogério Silveira de. Efeito do exercício físico na dor lombar e nos desconfortos da gravidez. 2013.

APÊNDICE 1 - QUESTIONÁRIO**Dados Pessoais**

1. Idade ___ anos.
2. Idade gestacional _____ semanas.
3. Profissão _____.
4. Estado Civil:
 Casada Solteira Viúva Separada Mora junto
5. Qual a sua raça?
 Negra Parda Branca Outra
6. Praticou atividade física antes da gestação? Sim Não
Tipo de Atividade: _____ Duração: _____
7. Está praticando atividade física durante a gestação? Sim Não
8. Tipo de Atividade: _____ Duração: _____
Frequência: _____
9. Você conhece os benefícios da fisioterapia para minimização dos desconfortos gestacionais?
 Sim Não
10. Você conhece a especialidade da fisioterapia voltada para a Saúde da Mulher? Sim Não

**ANEXO 1 – QUESTIONÁRIO NÓRDICO DE SINTOMAS
OSTEOMUSCULARES**

Considerando os últimos 12 meses, teve algum problema (tal como dor, desconforto ou dormência) nas seguintes regiões:	Responda, apenas, se tiver algum problema.		Durante os últimos 12 meses teve que evitar as suas atividades normais (trabalho, serviço doméstico ou passatempos) por causa de problemas nas seguintes regiões:											
	Teve algum problema nos últimos 7 dias, nas seguintes regiões:													
1. Pescoço? Não Sim 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	2. Pescoço? Não Sim 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	3. Pescoço? Não Sim 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	4. Sem Dor <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table> Dor Máxima	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
5. Ombros? Não Sim 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> no ombro direito 3 <input type="checkbox"/> no ombro esquerdo 4 <input type="checkbox"/> em ambos	6. Ombros? Não Sim 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> no ombro direito 3 <input type="checkbox"/> no ombro esquerdo 4 <input type="checkbox"/> em ambos	7. Ombros? Não Sim 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> no ombro direito 3 <input type="checkbox"/> no ombro esquerdo 4 <input type="checkbox"/> em ambos	8. Sem Dor <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table> Dor Máxima	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
9. Cotovelo? Não Sim 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> no	10. Cotovelo? Não Sim 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> no	11. Cotovelo? Não Sim 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> no	12.											

<p>cotovelo direito</p> <p>3 <input type="checkbox"/>, no</p> <p>cotovelo esquerdo</p> <p>4 <input type="checkbox"/>, em ambos</p>	<p>cotovelo direito</p> <p>3 <input type="checkbox"/>, no</p> <p>cotovelo esquerdo</p> <p>4 <input type="checkbox"/>, em ambos</p>	<p>cotovelo direito</p> <p>3 <input type="checkbox"/>, no</p> <p>cotovelo esquerdo</p> <p>4 <input type="checkbox"/>, em ambos</p>	<p>Sem Dor</p> <table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> <p>Dor Máxima</p>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
<p>13. Punho/Mãos?</p> <p>Não Sim</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>, m</p> <p>punho/mãos direitos</p> <p>3 <input type="checkbox"/>, no</p> <p>punho/mãos esquerdos</p> <p>4 <input type="checkbox"/>, em ambos</p>	<p>14. Punho/Mãos?</p> <p>Não Sim</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>, m</p> <p>punho/mãos direitos</p> <p>3 <input type="checkbox"/>, no</p> <p>punho/mãos esquerdos</p> <p>4 <input type="checkbox"/>, em ambos</p>	<p>15. Punho/Mãos?</p> <p>Não Sim</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>, m</p> <p>punho/mãos direitos</p> <p>3 <input type="checkbox"/>, no</p> <p>punho/mãos esquerdos</p> <p>4 <input type="checkbox"/>, em ambos</p>	<p>16.</p> <p>Sem Dor</p> <table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> <p>Dor Máxima</p>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
<p>17. Região Torácica?</p> <p>Não Sim</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/></p>	<p>18. Região Torácica?</p> <p>Não Sim</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/></p>	<p>19. Região Torácica?</p> <p>Não Sim</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/></p>	<p>20.</p> <p>Sem Dor</p> <table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> <p>Dor Máxima</p>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
<p>21. Região Lombar?</p> <p>Não Sim</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/></p>	<p>22. Região Lombar?</p> <p>Não Sim</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/></p>	<p>23. Região Lombar?</p> <p>Não Sim</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/></p>	<p>24.</p> <p>Sem Dor</p> <table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> <p>Dor Máxima</p>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
<p>25. Ancas/Coxas?</p> <p>Não Sim</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/></p>	<p>26. Ancas/Coxas?</p> <p>Não Sim</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/></p>	<p>27. Ancas/Coxas?</p> <p>Não Sim</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/></p>	<p>28.</p> <p>Sem Dor</p> <table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> </table> <p>Dor Máxima</p>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				

<p>29. Joelhos?</p> <p>Não Sim</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/></p>	<p>30. Joelhos?</p> <p>Não Sim</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/></p>	<p>31. Joelhos?</p> <p>Não Sim</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/></p>	<p>32.</p> <p>Sem Dor <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table> Dor Máxima</p>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
<p>33.</p> <p>Tornozelo/Pés?</p> <p>Não Sim</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/></p>	<p>34. Tornozelo/Pés?</p> <p>Não Sim</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/></p>	<p>35. Tornozelo/Pés?</p> <p>Não Sim</p> <p>1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/></p>	<p>36.</p> <p>Sem Dor <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table> Dor Máxima</p>	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				

ANEXO 2 – Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida
The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-bref

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada.

Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio. Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	Ruim	nem ruim nem boa	Boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		muito	Insatisfeito	nem satisfeito	satisfeito	muito

		insatisfeito		nem insatisfeito		satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	mais ou menos	Bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5

11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5

19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	Algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente	sempre
26	Com que frequência	1	2	3	4	5

	you have negative feelings such as bad mood, despair, anxiety, depression?					
--	--	--	--	--	--	--