

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA
DE GOIÁS ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS
E DA SAÚDE CURSO DE FISIOTERAPIA

LARISSA BARBOSA DE SOUSA

**O IMPACTO DO USO DE KINESIO TAPING EM GESTANTES COM
LOMBALGIA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

GOIÂNIA - GO

2022

LARISSA BARBOSA DE SOUSA

**O IMPACTO DO USO DE KINESIO TAPING EM GESTANTES COM
LOMBALGIA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de conclusão de curso apresentada ao Programa de Graduação em Fisioterapia, da Pontifícia Universidade Católica de Goiás - Escola de Ciências Sociais e Saúde, como requisito parcial para obtenção do título de Graduação em Fisioterapia.

Orientador: Prof. Me. Valdimar de Araujo Santana

GOIÂNIA - GO

2022

Título do trabalho: O impacto do uso de Kinesio Taping em gestantes com lombalgia

Acadêmico (a): Larissa Barbosa de Sousa

Orientador (a): Valdimar de Araujo Santana

Data:/...../.....

AVALIAÇÃO ESCRITA (0 – 10)		
tem		
1.	Título do trabalho – Deve expressar de forma clara o conteúdo do trabalho.	
2.	Introdução – Considerações sobre a importância do tema, justificativa, conceituação, a partir de informações da literatura devidamente referenciadas.	
3.	Objetivos – Descrição do que se pretendeu realizar com o trabalho, devendo haver metodologia, resultados e conclusão para cada objetivo proposto	
4.	Metodologia* – Descrição detalhada dos materiais, métodos e técnicas utilizadas na pesquisa, bem como da casuística e aspectos éticos, quando necessário	
5.	Resultados – Descrição do que se obteve como resultado da aplicação da metodologia, pode estar junto com a discussão.	
6.	Discussão** – Interpretação e análise dos dados encontrados, comparando-os com a literatura científica.	
7.	Conclusão – síntese do trabalho, devendo responder a cada objetivo proposto. Pode apresentar sugestões, mas nunca aspectos que não foram estudados.	
8.	Referência bibliográfica – Deve ser apresentada de acordo com as normas do curso.	
9.	Apresentação do trabalho escrito – formatação segundo normas apresentadas no Manual de Normas do TCC	
10.	Redação do trabalho – Deve ser clara e obedecer às normas da língua portuguesa	
Total		
Média (Total /10)		

Assinatura do examinador:

FICHA DE AVALIAÇÃO DA APRESENTAÇÃO ORAL

ITENS PARA AVALIAÇÃO	VALOR	NOTA
Quanto aos Recursos		
1. Estética	1,5	
2. Legibilidade	1,0	
3. Estrutura e Sequência do Trabalho	1,5	
Quanto ao Apresentador:		
4. Capacidade de Exposição	1,5	
5. Clareza e objetividade na comunicação	1,0	
6. Postura na Apresentação	1,0	
7. Domínio do assunto	1,5	
8. Utilização do tempo	1,0	
Total		

Avaliador: _____

Data: ____/____/____

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho primeiramente a Deus, pela minha vida, e por me permitir ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo da realização deste trabalho.

A minha mãe Adalgiza, a minha avó Raimunda, o meu avô José Barbosa, ao meu companheiro Rodrigo Leonel, meu irmão Matheus e a toda minha família que, com muito carinho e apoio, sempre acreditou em mim, não mediram esforços para que eu chegasse até esta etapa da minha vida.

Aos meus amigos por toda calma e paciência que tiveram comigo ao longo deste processo.

Ao professor Valdimar que me auxiliou na germinação das ideias e durante todo o processo de desenvolvimento deste presente trabalho.

AGRADECIMENTOS

“É proibido não rir dos problemas
Não lutar pelo que se quer,
Abandonar tudo por medo,
Não transformar sonhos em realidade”

Alfredo Cuervo Barrero – É Proibido.

Começo meus agradecimentos com o trecho desta poesia que me faz lembrar de nunca desistir das coisas por medo e que devo sempre perseverar em busca do meu sonho.

Agradeço a Deus por sempre me dar exatamente o fardo que eu possa carregar e colocar sempre pessoas boas em meu caminho.

Aos meus familiares por terem me apoiado e me incentivado a continuar estudando e persistindo sempre, mesmo com as atribulações que apareceram no caminho.

Aos meus amigos que sempre me auxiliaram durante esse processo de escrita, com muita paciência e amor me ouviam e me mostravam que todo esse esforço irá valer a pena.

Ao meu orientador Valdimar que sempre com muita paciência me ajudou neste processo, você sempre será minha inspiração.

Enfim agradeço a todos que participaram direto e indiretamente na construção deste trabalho.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
2. MATERIAIS E MÉTODOS	4
3. RESULTADOS.....	5
4. DISCUSSÃO.....	7
5. CONCLUSÃO	10
6. REFERÊNCIAS	10

O IMPACTO DO USO DE KINESIO TAPING EM GESTANTES COM LOMBALGIA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.

The impact of the use of kinesio taping on pregnant women with background: bibliographic review.

Larissa Barbosa de Sousa¹; Valdimar de Araújo Santana²

¹ Discente, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Graduação em Fisioterapia, Goiânia, Goiás, Brasil.

² Docente, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Graduação em Fisioterapia, Goiânia, Goiás, Brasil.

Resumo: Durante a gravidez ocorrem diversas adaptações físicas que são necessárias para o perfeito crescimento e desenvolvimento do feto. Em algumas mulheres, essa modificação causa dor e desconforto na coluna lombar. **Objetivo:** Analisar os efeitos da bandagem elástica, principalmente o uso da Kinesio Taping (KT), sobre as queixas de dor lombar em gestantes. **Metodologia:** A busca foi feita através das plataformas MedLine, LILACS, Pedro, PubMed e SciELO. A pesquisa foi realizada de fevereiro de 2021 até maio 2022. Foram incluídos artigos publicados em português, inglês e espanhol na íntegra, publicados e indexados nos referidos bancos de dados no período de 5 anos. Para a seleção final, foram incluídos 9 para compor a elaboração final. **Resultados:** 5 foram escolhidos por suas relevâncias em relação ao tema proposto. Desses 5 trabalhos, 1 retratou sobre o impacto da dor lombar em gestantes e quais seriam os métodos eficazes para melhora da algia, 1 fez colocações sobre a prevalência de dor lombar e pélvica nas grávidas, 1 expos sobre a influência da bandagem elástica Kinesio Taping na dor lombar e pélvica das gestantes, 1 estudou as formas de aplicação da Kinesio Taping como um recurso terapêutico a ser usado em casos de lombalgia em gestantes e 1 trouxe a informação sobre a eficácia da aplicação de Kinesio Taping no alívio da dor lombar em gestantes. Em todos os estudos citados acima, foi encontrado evidências que apontam para o êxito do método da KT para melhora da dor lombar e pélvica nas grávidas. **Conclusão:** A KT mostra resultados positivos no tratamento em gestantes com lombalgia, entretanto devido à falta de embasamentos científicos há necessidade de elaborar mais estudos com maior relevância científica, que forneça dados mais precisos para uso das bandagens em gestantes com dores lombares.

Descritores: Gestação, fisioterapia, lombalgia, bandagem elástica e Kinesio Taping.

Abstract: During pregnancy, there are several physical adaptations that are necessary for the perfect growth and development of the fetus. In some women, this modification causes pain and discomfort in the lower back. **Objective:** To analyze the effects of elastic bandage, especially the use of Kinesio Taping (KT), on complaints of low back pain in pregnant women. **Methodology:** The search was performed using MedLine, LILACS, Pedro, PubMed and SciELO platforms. The research was carried out from February 2021 to May 2022. Articles published in Portuguese, English and Spanish in full, published and indexed in the aforementioned databases over a period of 5 years were included. For the final selection, 9 were included to compose the final elaboration. **Results:** 5 were chosen for their relevance to the proposed theme. Of these 5 studies, 1 portrayed the impact of low back pain in pregnant women and what would be the effective methods to improve pain, 1 made statements about the prevalence of low back and pelvic pain in pregnant women, 1 exposed the influence of Kinesio Taping elastic bandage on low back pain and pelvic pain in pregnant women, 1 studied ways of applying Kinesio Taping as a therapeutic resource to be used in cases of low back pain in pregnant women and 1 brought information about the effectiveness of applying Kinesio Taping in relieving low back pain in pregnant women. In all the studies mentioned above, evidence was found that points to the existence of the KT method to improve low back and pelvic pain in pregnant women. **Conclusion:** KT shows positive results in the treatment of pregnant women with low back pain, however, due to the lack of scientific basis, there is a need to develop more studies with greater scientific relevance, which provide more accurate data for the use of bandages in pregnant women with back pain.

Descriptors: Pregnancy, physical therapy, low back pain, elastic bandage and Kinesio Taping.

1. INTRODUÇÃO

Durante a gravidez a mulher passa por importantes reestruturações em sua vida, pois passa do papel de filha para o papel de mãe. Nesse período, a gestante passa por várias alterações hormonais e biomecânicas, o que leva a dores em grande parte das articulações, sendo principalmente na região da coluna lombar. A dor lombar é geralmente definida como dor abaixo da borda das últimas costelas e linha inferior das nádegas. Podendo ser causada por distúrbios dos discos intervertebrais, articulações de interface, articulações sacroilíacas, músculos, fáscia, ossos e nervos (SANTOS *et al*,2018).

Do ponto de vista biomecânico, no período da gravidez o centro de gravidade se desloca para frente devido ao aumento do peso do abdome e das mamas, resultando em alterações posturais como estreitamento dos arcos, hiperextensão dos joelhos e inclinação anterior da pelve. Essas alterações agravam a lordose lombar e causam tensão no músculo paravertebral, responsáveis pela sustentação da coluna (CARVALHO *et al*, 2017).

A compressão de grandes vasos sanguíneos pelo útero grávido resulta em diminuição do fluxo sanguíneo medular e a uma retenção significativa de líquido, o que leva à dor lombar e inchaços em MMII e MMSS distais, principalmente quando se passa do terceiro trimestre. Essa retenção de líquido é devido a estimulação da progesterona e a frouxidão ligamentar por secreção de relaxina pelo corpo lúteo, o que tornam as articulações da coluna lombar e do quadril menos estáveis e, portanto, mais susceptíveis ao estresse físico e, conseqüentemente, à dor (CARVALHO *et al*, 2017).

O sistema hormonal é responsável pelas alterações que ocorrem no organismo da mulher durante a gravidez, o estrogênio é um dos principais hormônios liberados nesse período, sendo responsável por estimular o aumento da musculatura uterina que em seguida libera o hormônio da relaxina, contribuindo para a dilatação e amolecimento de algumas articulações, sendo principalmente a articulação da pelve e da sacroilíacas. Já a progesterona age proporcionando nutrientes para o feto que fica reservado no endométrio, sendo o responsável pelo efeito inibidor da musculatura uterina (PERUZZI; BATISTA, 2018).

A bandagem elástica é uma intervenção de rápida aplicação, não exigindo compromisso contínuo de esforço e tempo das gestantes. O método mais utilizado atualmente é o da Kinesio Taping, que foi inventado em 1973 pelo Dr. Kase Kenzo como um método a auxiliar em suas sessões de quiropraxia, que consiste em aplicações da bandagem elástica KT

na pele seguindo a direção das fibras musculares. A KT pode ser tensionada de 120 a 140% do seu comprimento original. O material utilizado é de algodão (100%) com espessura igual a da pele, com elasticidade aderente à epiderme, além de movimentar o tecido cutâneo e assim evitar a fadiga muscular (ARTIOLI; BERTOLINI, 2014).

É relatado pela pesquisa de Artioli e Bertolini (2014) que a utilização da KT tem sido amplamente utilizada, devido a permitir que o paciente mantenha sua amplitude de movimento (ADM) intacta enquanto realiza as AVD's. O mecanismo de analgesia da KT é acionado pelos mecanismos neurofisiológicos da teoria das comportas, o que diminui ou suprime a percepção do estímulo da dor, fazendo com que o estímulo tátil da KT chegue primeiro que o estímulo doloroso. O estímulo mecânico proporcionado pela KT atua por meio das fibras de condução rápida e, ao chegar ao corno posterior da medula espinhal, são emitidas as sinapses com interneurônios inibitórios, provocando o fechamento da comporta e não permitindo a passagem dos estímulos de dor. Segundo Kenzo Kase, o método corrige a função muscular, estimula a pele, auxilia o sistema linfático, reposiciona articulações e alivia dores locais, através de estímulos biomecânicos e neurofisiológicos.

Entretanto, mesmo observando diversos benefícios do uso da KT, existem poucos artigos que trazem o tema para as gestantes. Devido a isso, este estudo tem como principais objetivos analisar o impacto da Bandagem elástica KT sobre as queixas álgicas na região de coluna lombar e identificar a eficácia desse tratamento nas gestantes.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de um estudo de Revisão de Literatura, com buscas de artigos em periódicos nacionais e internacionais: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MedLine), *literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), *Physiotherapy Evidence Database* (Pedro), *US National Library of Medicine National Institutes of Health* (PubMed) e *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO). Foram utilizadas como palavras-chaves as proposições: gestação, fisioterapia, lombalgia, bandagem elástica e Kinesio Taping. A busca bibliográfica teve início no mês de fevereiro de 2021 até maio de 2022, o período escolhido dos artigos foi de 2017 a 2022.

A pesquisa ocorreu em cinco fases distintas, incluindo: a) Seleção pelo título, b) Seleção pelo resumo, c) Seleção pela leitura íntegra do artigo, d) Síntese dos artigos, e) Interpretação, análise e elaboração do texto. Como critérios de inclusão, foram escolhidos

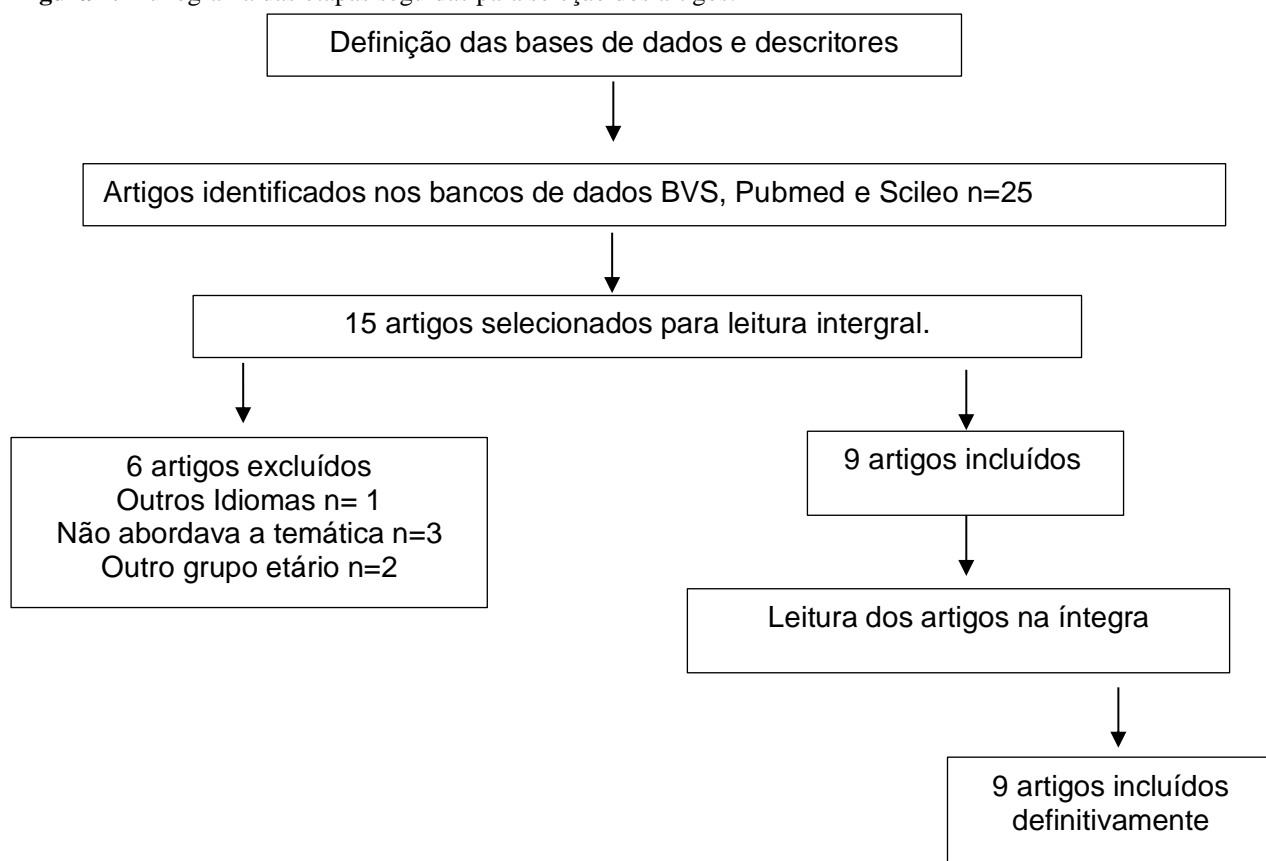
artigos publicados nos idiomas: português, inglês e espanhol, entre os anos de 2017 a 2022. Já como critérios de exclusão, foram retirados artigos repetidos, publicações que não estejam em bases de dados ou que não são pertinentes ao tema de interesse.

Durante essa pesquisa foi observado que a Kinesio Tape é uma bandagem elástica de uma marca reconhecida e registrada, sendo assim a pesquisa teve como foco o uso da **bandagem elástica** como um todo, não somente da **Kinesio Tape**.

3. RESULTADOS

Dos 9 artigos analisados, 5 foram escolhidos para compor o quadro 01 por suas relevâncias em relação ao tema proposto. Desses 5 trabalhos, 1 retratou sobre o impacto da dor lombar em gestantes e quais seriam os métodos eficazes para melhora da algia, 1 fez colocações sobre a prevalência de dor lombar e pélvica nas grávidas, 1 expos sobre a influência da bandagem elástica Kinesio Taping na dor lombar e pélvica das gestantes, 1 estudou as formas de aplicação da Kinesio Taping como um recurso terapêutico a ser usado em casos de lombalgia em gestantes e 1 trouxe a informação sobre a eficácia da aplicação de Kinesio Taping no alívio da dor lombar em gestantes. Em todos os estudos citados acima, foi encontrado evidências que apontam para o êxito método da KT para melhora da dor lombar e pélvica nas grávidas.

Figura 1. Fluxograma das etapas seguidas para seleção dos artigos.



O quadro 1 apresenta a descrição dos estudos selecionados referente aos títulos dos artigos, nome dos autores, ano de publicação, objetivos e principais resultados e conclusão.

Quadro 01. Descrição dos estudos selecionados

Nome do Artigo	Nome do Autor	Ano	Objetivos	Principais resultados	Conclusão
Eficácia do kinesio taping para o alívio da dor lombar em gestantes: relato de caso.	SILVIA, A.C.R, MIRANDA, A.C.G;	2017	Verificar a eficácia da aplicação do KT no tratamento da lombalgia gestacional.	O tratamento teve duração entre abril a junho de 2015, a idade das participantes foi de 28 anos, a média da EVA no início do tratamento foi $7,2 \pm 0,35$ e ao final do tratamento $0,9 \pm 1,3$. Ambas as pacientes tiveram diminuição no score do questionário (inicial 33 e final 14),	Houve redução importante na dor e no grau de incapacidade funcional pela lombalgia após o tratamento com o KT, se mostrando uma técnica benéfica para alívio da dor lombar em gestantes.
Influência da bandagem elástica kinesio tape e da hidroterapia na dor pélvica posterior e na funcionalidade nas atividades diárias de gestantes	CIPRIANO; OLIVEIRA,	2017	Verificar a influência da bandagem elástica no tratamento da dor pélvica posterior e na funcionalidade nas atividades de vida diária das gestantes	Os dois tratamentos mostraram melhora em relação à dor e à funcionalidade das atividades rotineiras das gestantes. Entretanto, o Grupo de Estudo obteve índices melhores do que o Grupo Comparativo.	A bandagem elástica pode ser usada no tratamento da dor lombar durante a gravidez de forma segura
Impacto da dor lombar em gestantes e principais intervenções terapêuticas: uma revisão da literatura	SILVA R.C.L <i>et al</i> ;	2021	Realizar um levantamento acerca dos impactos da dor lombar em gestantes e as intervenções terapêuticas utilizadas.	As intervenções terapêuticas encontradas nos artigos foram o pilates, o kinesio taping, a acupuntura e principalmente exercícios físicos de intensidade baixa a moderada.	A implementação de atividades físicas e métodos terapêuticos não medicamentosos apresentam-se como possibilidades eficazes de intervenção para esse público com melhora dos sintomas e do

					bem-estar dessas mulheres.
Aplicação do Kinesio Taping como recurso terapêutico em lombalgia em gestantes da unidade Básica de Saúde Antônio Joaquim Rodrigues em Acauã-pi	RODRIGUES T.A <i>et al.</i>	2019	Analisar o efeito do KT sobre a referência de queixas álgicas na região lombar em gestantes da Unidade Básica de Saúde (UBS) Antônio Joaquim Rodrigues, em Acauã-PI	20 gestantes, nas quais será aplicado o KT na região lombar das gestantes; Aplicação do questionário de qualidade de vida SF-36; Avaliação do nível de dor de acordo com a escolha analógica de dor, no prazo de 30 dias.	Com o presente estudo, será possível conhecer os efeitos da prática da utilização da bandagem funcional em gestantes e entender a necessidade de novos estudos para a comprovação da eficácia do KT no tratamento da lombalgia gestacional desconforto musculoesquelético, da dor e melhora a qualidade de vida.
Prevalence and severity of low back- and pelvic girdle pain in pregnant Nepalese women.	ACHARYA <i>et al</i> ;	2019	Assesses the prevalence and severity of LBP and/or PGP among pregnant Nepalese women, as well as exploring factors associated with LBP and PGP.	Recruitment of pregnant women was conducted at two district hospitals in Nepal from May 2016 to May 2017. The data was collected using self-reported questionnaires.	The women experienced low disability despite severe pain intensity and poor beliefs in recovery after delivery

4. DISCUSSÃO

Dos artigos pesquisados referente ao tema proposto, os 5 artigos escolhidos na seleção final, propuseram encontrar evidências que comprovem a eficácia do uso da KT. O estudo de Rodrigues *et al* (2019) selecionou 20 gestantes para aplicação da KT e Aplicação do questionário de qualidade de vida SF-36 e para avaliação do nível de dor de acordo com a

escolha analógica de dor, no prazo de 30 dias. Após a intervenção, foi evidenciada uma melhora da dor após o uso da KT pelas gestantes, porém não foi possível determinar qual a quantidade de tempo que deve-se manter o tratamento. Foi evidenciado também que a utilização da KT em associação com outras atividades se apresenta como eficaz para o tratamento da dor lombar.

Já no estudo de Silva *et al* (2021) foram selecionados artigos dentro dos últimos 5 anos que abordassem as intervenções: pilates, Kinesio Taping, acupuntura e exercícios físicos de intensidade baixa a moderada. Evidencia-se como principal resultado da pesquisa o dado de que a dor lombar afeta uma parcela significativa de mulheres durante a gestação, sendo de caráter limitante para as AVDs e para a capacidade funcional, reduzindo também a qualidade de vida.

Cipriano; Oliveira (2017) realizou um estudo com 20 gestantes (de 18 á 39 anos) onde foram divididas em dois grupos distintos, sendo um Grupo de Estudo (bandagem elástica e hidroterapia) e um Grupo Comparativo (hidroterapia). A dor foi avaliada pela Escala Visual Numérica e a funcionalidade por meio do questionário de incapacidade funcional de Rolland-Morris. Entretanto, nesse estudo de Cipriano; Oliveira (2017) não se encontrou diferença significativa entre os dois grupos, as duas intervenções obtiveram melhora tanto em relação a dor quanto em relação as atividades rotineiras das gestantes.

O estudo de Acharya *et al* (2019) realizou um recrutamento de gestantes em dois distritos dos hospitais do Nepal no período de 05/2016 á 05/2017, sendo um total de 1.284 gestantes incluídas na pesquisa. Nessa seleção foram coletados dados por meio de questionários autor-relatados, por regressões logísticas univariadas e multivariadas, que obtiveram como resultado 34% de relatos de prevalência de dor lombar em gestantes.

No estudo de Silva e Miranda (2017) foram incluídas duas gestantes com idade gestacional entre 26 e 32 semanas, sendo submetidas a avaliações iniciais e finais á pesquisa, consistindo em 5 sessões semanais de aplicação da KT. As escalas utilizadas nas avaliações foram a EVA e questionário de Incapacidade de Rolland Morris para avaliar a funcionalidade pela lombalgia, diário da Dor e Escala de Satisfação com o tratamento. O principal resultado do trabalho foi que a média na EVA foi de $7,2 \pm 0,35$ no início da intervenção para $0,9 \pm 1,3$ ao final da intervenção. No score do questionário também foi possível observar uma diminuição da pontuação, sendo 33 inicialmente e 14 ao final.

No trabalho de Silva e Miranda (2017) a dor lombar foi apontada como sendo uma alteração comum em todas as gestantes, em razão desse dado, foi desenvolvido diversas discussões entre os profissionais de saúde, principalmente os fisioterapeutas, para determinar

quais os tratamentos e o quão variáveis eles podem ser. Através da pesquisa de Silva *et al* (2021) foi determinado que deve-se incentivar a implementação de atividades físicas e métodos terapêuticos não medicamentosos nesse público-alvo de modo a favorecer o bem-estar nesse período.

Para Acharya *et al* (2019) o tratamento para dor lombar ainda é pouco realizado, apesar de ser um problema recorrente entre as grávidas, visto que o conhecimento popular trata como algo comum que deve ser passado por todas as gestantes, não sendo comum o repasse da informação de que existem soluções simples para reduzir ou até mesmo para sanar a incidência da lombalgia, já que a dorsalgia não é vista como uma grave complicação. Entretanto, na pesquisa de Silva *et al* (2021), é exposto uma discordância sobre o tratamento da dor lombar em gestantes, verificando que, devido a uma gama diversa de tratamentos existentes, como: Pilates, KT, treino de resistência com intensidade baixa a moderada, etc, ainda são recursos pouco utilizados com o objetivo de melhora da dor lombar nas gestantes, dado que esses artifícios citados são os que mais evidenciam a efetividade no quadro álgico e funcional das gestantes.

Carvalho *et al* (2017) argumentam que grande parte dos estudos sobre prevalência de dor lombar nas gestantes reforça que a dorsalgia durante a gestação é uma queixa importante tanto pela elevada frequência de mulheres acometidas quanto pela magnitude da dor e do desconforto provocado, afetando tanto na QV e nas AVD's quanto na satisfação com a gestação, tornando o período que deveria ser confortável e alegre em desagradado, cansaço e dor.

Porém, no estudo de Silva e Miranda (2017) foi reconhecido que durante o período da manhã a dor se manteve sempre mais baixa em relação ao período noturno, respectivamente ao trabalho realizado por elas durante o dia a estrutura corporal já está sobrecarregada, além do fato de que com o passar da gestação o útero se torna mais pesado conforme o bebe se desenvolve.

No trabalho de Carvalho *et al* (2017), pode-se observar como a intensidade da dor aumenta no período noturno, as pacientes relataram que não conseguem descansar durante o sono, o que afeta o humor durante o dia. Algumas gestantes também informaram que a dor piora conforme passam por períodos em pé, sendo a dor proporcional ao tempo em posição ortostática. Já no trabalho de Silva e Miranda (2017), foi verificado uma melhora da lombalgia durante a manhã, mantendo ela estável até ser realizado um esforço físico durante o resto do dia, com isso foi verificado que o tratamento com a KT é eficiente, sendo um tratamento eficiente, rápido, de baixo custo e pouco invasivo, onde utiliza-se da ativação dos interneurônios

para inibição dos estímulos de dor e melhora a circulação sanguínea local proporcionando relaxamento muscular da região.

Rodrigues *et al* (2019) corroboram com Silva e Miranda (2017) em relação à utilização do Kinesio Taping (KT), sendo determinado que é uma intervenção de rápida aplicação, não exigindo compromisso contínuo tanto para esforço e tempo das gestantes. Nessa pesquisa a consciência postural foi diretamente relacionada com o uso da técnica, levando as gestantes a perceberem melhor como é realizado movimentos que requerem esforços da região da lombar.

Com esses dados apresentados acima, confirma-se que existem diversas técnicas que podem ser utilizadas para tratamento da dor lombar nas gestantes, dentre todos os tratamentos, nota-se que o uso de KT tem sido um fator de tratamento em comum entre os trabalhos, onde observa-se que o tratamento da KT leva a melhora no quadro algico bem como na melhora da consciência corporal ante a realização dos movimentos.

5. CONCLUSÃO

Conclui-se que a lombalgia é uma patologia que acomete uma alta proporção de gestantes, principalmente no terceiro trimestre, pois este é um momento em que o bebê se desenvolve e cresce, este estudo mostra que a fisioterapia pode ser realizada com segurança e eficaz no tratamento para lombalgia gestacional.

A aplicação de bandagem elástica tem alcançado resultados positivos, porém é questionável devido à falta de embasamento, pois possui poucas publicações de artigos científicos, fazendo com que as evidências não sejam completamente compreendidas por serem limitantes e controversas. Por isso há necessidade de elaborar mais estudos com maior relevância científica, que forneça dados mais precisos para uso das bandagens em gestantes com dores lombares.

6. REFERÊNCIAS

ARTIOLI, Dérrick Patrick; BERTOLINI, Gladson Ricardo Flor. Kinesio taping: aplicação e seus resultados sobre a dor: revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 21, p. 94-99, 2014.

ACHARYA, Ranjeeta Shijagurumayum *et al.* Prevalence and severity of low back-and pelvic girdle pain in pregnant Nepalese women. **BMC pregnancy and childbirth**, v. 19, n. 1, p. 1-11, 2019.

CARVALHO, Maria Emília Coelho Costa *et al.* Lombalgia na gestação. **Revista Brasileira de Anestesiologia**, v. 67, p. 266-270, 2017.

CIPRIANO, Pâmella; OLIVEIRA, Claudia de. Influência da bandagem elástica kinesio tape 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.

PERUZZI, Jacyara; BATISTA, Patricia Andrade. Fisioterapia nas disfunções do assoalho pélvico e na sexualidade durante o período gestacional. **Fisioterapia Brasil**, v. 19, n. 2, 2018.

RODRIGUES, Thayrine Amorim. **Aplicação do Kinesio Taping como recurso terapêutico em lombalgia em gestantes da unidade Básica de Saúde Antônio Joaquim Rodrigues em Acauã-pi**. 2019. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/13836>. Acesso em: 10 maio 2022.

SANTOS, Danielly Herculano dos. *et al.* Estudo comparativo da influência da lombalgia nas atividades de vida diária entre primigestas e múltiparas. **Fisioterapia Brasil**, v. 19, n. 2, 2018.

SILVA, Ana Carolina Rodrigues da; MIRANDA, Ana Carolina Godoy. EFICÁCIA DO KINESIO TAPING PARA ALÍVIO DA DOR LOMBAR EM GESTANTES: RELATO DE CASOS. **Revista Inspirar Movimento & Saude**, v. 14, n. 3, 2017.

SILVA, Ruana Glicya Lima *et al.* IMPACTO DA DOR LOMBAR EM GESTANTES E PRINCIPAIS INTERVENÇÕES TERAPÊUTICAS: UMA REVISÃO DA LITERATURA. **Cientific Multidisciplinary Journal**, v. 8, n. 2, p. 1-9, 2021.