

# Relação da atividade física na intensidade da dor lombar, na funcionalidade e qualidade de vida da grávida

Joana Néri<sup>1</sup>, Leticia Condeço<sup>1</sup>, Sónia Vicente<sup>1</sup> e Ângela Maria Pereira<sup>1;2</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Fisioterapia, Escola Superior de Saúde Egas Moniz; <sup>2</sup>Hospital Garcia da Orta, Almada

## Introdução

A gravidez é um período em que ocorrem muitas mudanças a nível físico e emocional, com o objetivo de adaptar a mulher à sua nova condição<sup>1</sup>.

A dor lombar e pélvica em mulheres grávidas, surge como uma queixa bastante comum, geralmente, no final do primeiro trimestre, atingindo o seu pico de intensidade entre a 24<sup>a</sup> e 36<sup>a</sup> semanas de gravidez.<sup>2</sup>

Durante a gravidez, as mulheres têm relatado mais limitações funcionais, deste modo, é importante avaliar o impacto que estas alterações têm ao nível da sua qualidade de vida.<sup>4</sup>

## Objetivo

Analisar a relação entre atividade física, intensidade da dor lombar, grau de incapacidade funcional e a qualidade de vida relacionada com a saúde em mulheres grávidas.

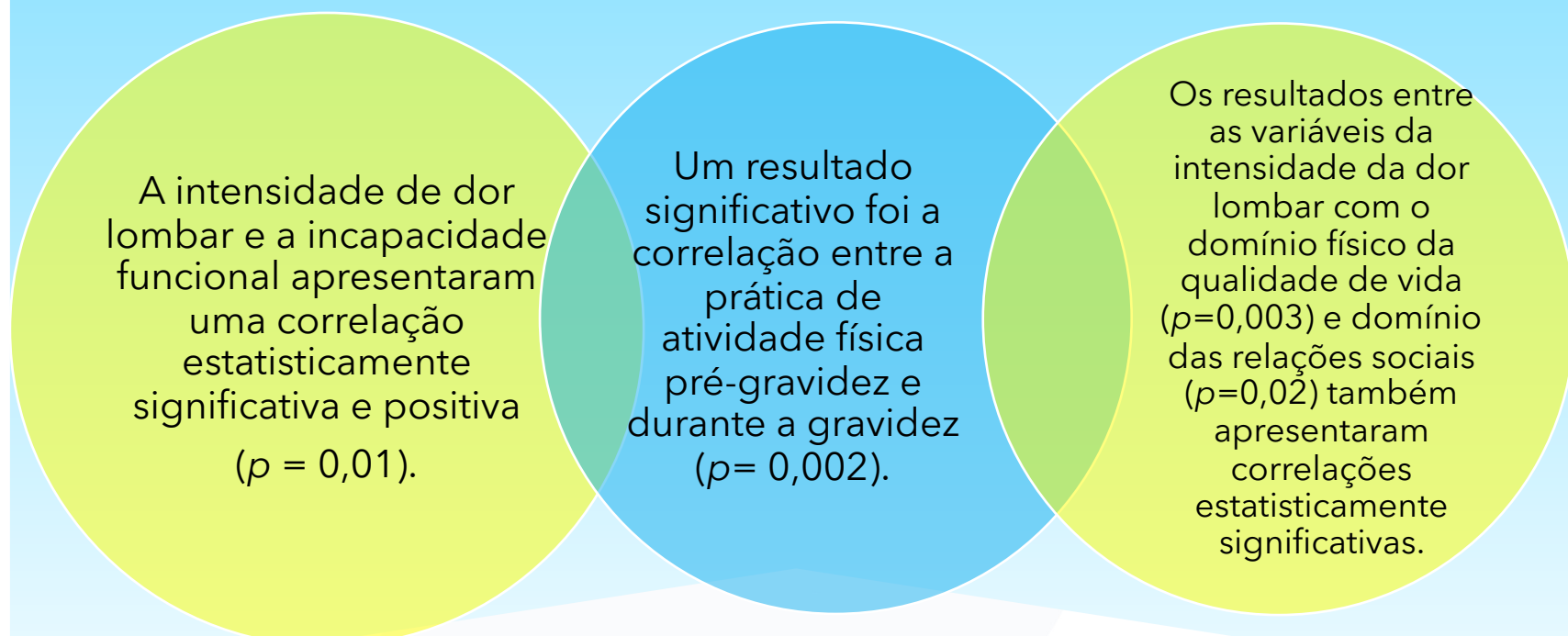
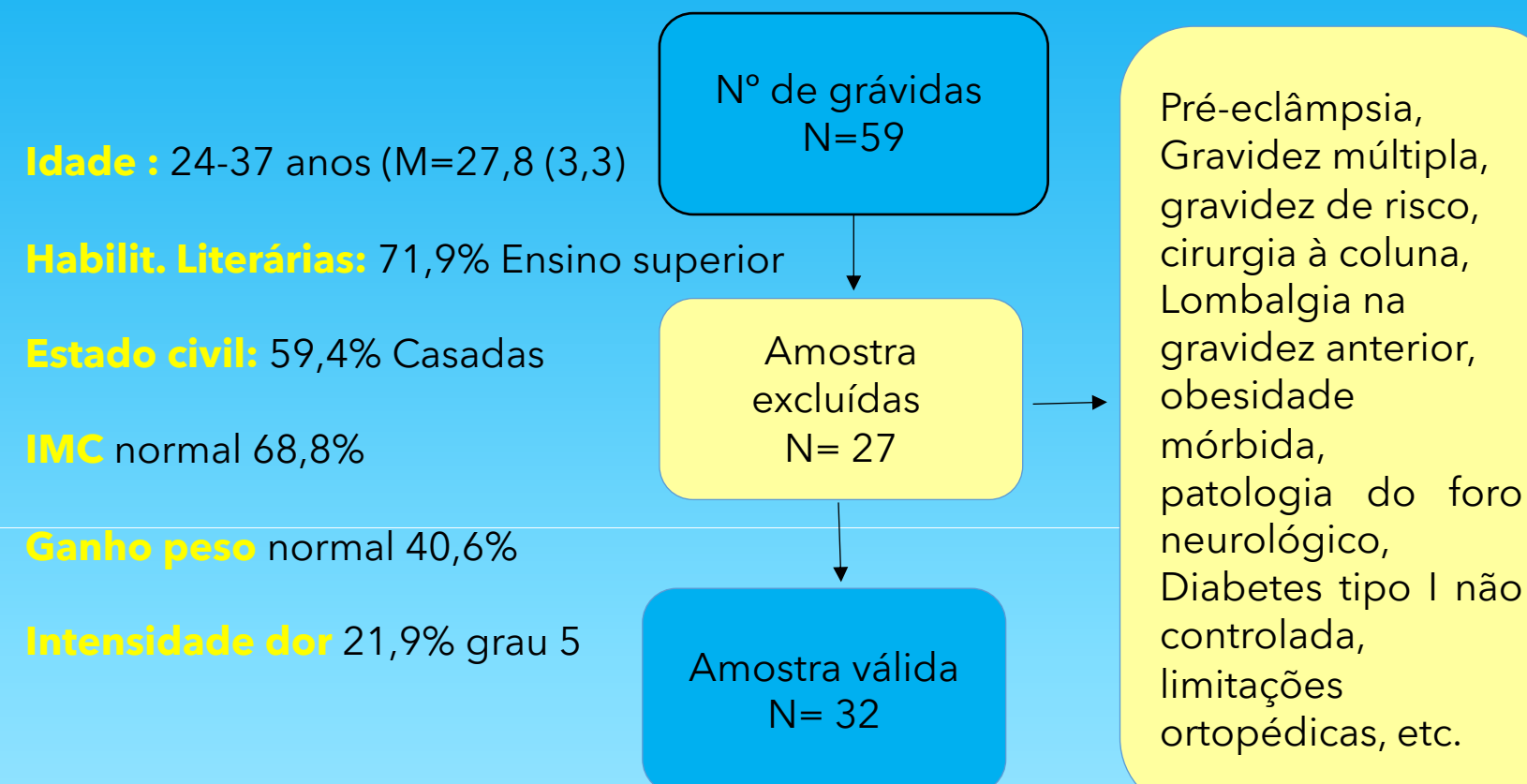
## Materiais e Métodos

**Tipo de estudo:** O estudo é de natureza transversal, correlacional, com recurso a uma amostra não probabilística por conveniência.

**Instrumentos:**

- (Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ)- versão portuguesa;
- Escala Numérica de Dor;
- Questionário de Incapacidade de Roland Morris (versão portuguesa);
- WHO Quality Of Life versão Breve (WHOQOL-Bref).

## Resultados



## Discussão e Conclusão

Verificou-se uma correlação positiva, forte e significativa ( $r=0,64^{**}$ ) entre intensidade da dor e incapacidade funcional, o que indica que quanto mais dor maior incapacidade funcional.

A prática de atividade física atual e a prática de atividade física pré-gravidez, verificou-se uma correlação positiva, moderada e significativa ( $r= 0,51^{**}$ ), o que indica que grávidas que praticavam atividade física antes da gravidez continuaram com a prática durante a mesma.

Verificou-se uma correlação negativa, fraca e significativa ( $r= - 0,50^{**}$ ) entre a intensidade da dor e o domínio físico da qualidade de vida, o que significa que a medida que a dor aumenta o domínio físico da qualidade de vida diminui. O mesmo se verificou para o domínio das relações sociais ( $r= -0,40^*$ ).

Conclui-se que a atividade física se relaciona de forma positiva com a intensidade da dor lombar, qualidade de vida e incapacidade funcional. Podemos concluir assim que a atividade física é essencial na vida das mulheres grávidas.