



UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE FISIOTERAPIA

EDIMILIA SOARES LIMA NEVES

**FISIOTERAPIA AQUÁTICA NO PERÍODO GESTACIONAL: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA**

JUAZEIRO DO NORTE
2021

EDIMILIA SOARES LIMA NEVES

**FISIOTERAPIA AQUÁTICA NO PERÍODO GESTACIONAL: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Fisioterapia do Centro Universitário
Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como
requisito para obtenção de nota para a disciplina
de Trabalho de Conclusão de Curso II.

Orientadora: Prof. Dra. Lindaiane Bezerra
Rodrigues Dantas

JUAZEIRO DO NORTE
2021

EDIMILIA SOARES LIMA NEVES

**FISIOTERAPIA AQUÁTICA NO PERÍODO GESTACIONAL: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA**

DATA DA APROVAÇÃO: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA:

Professora: Dra. Lindaiane Bezerra Rodrigues Dantas
Orientador

Professor(a) Esp. Paulo Cesar de Mendonça
Examinador 1

Professor(a) Esp. Carolina Assunção Macedo Tostes
Examinado 2

JUAZEIRO DO NORTE
2021

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pois me qualificou dando saúde e forças, a meu companheiro, amigo, esposo e pai da minha filha, Wilson, sem ele ao meu lado nada seria possível, a minha filha Isabela que sempre torce muito por mim (-mãe, boa aula, cuidado, beijo, te amo...até mais tarde). A meu pai, Edimar por toda a entrega em ajudar a realizar este objetivo. A minha avó Joana por tudo que fez e faz por mim, minha tia Lúcia, mãe, irmãos e meus sobrinhos. A todos vocês a minha eterna gratidão.

ARTIGO ORIGINAL

FISIOTERAPIA AQUÁTICA NO PERÍODO GESTACIONAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Autores: Edimilia Soares Lima Neves e Lindaiane Bezerra Rodrigues Dantas.

Formação dos autores

*1-Acadêmico do curso de Fisioterapia da faculdade leão Sampaio.

2- Professora do Colegiado de Fisioterapia da Faculdade Leão Sampaio. Doutora em Química Biológica pela Universidade Regional do Cariri-URCA.

Correspondência: edimilialima@gmail.com

Palavras-chave: Hidroterapia; Gestação; Fisioterapia.

.

RESUMO

Introdução: A fisioterapia aquática promove conforto e bem-estar para mulheres no processo gestacional, com técnicas voltadas a proporcionarem condições adequadas ao período na execução de exercícios, que trarão alívio e calma. **Metodologia:** O presente trabalho trata-se de uma revisão integrativa de caráter descritivo. A busca ocorreu na Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos (PubMed) a partir dos descritores “Hidroterapia” “Fisioterapia” “Gestação” em inglês e português utilizando o operador booleano AND. **Resultados:** Foram selecionados artigos publicados em periódicos na PubMed a partir dos Mesh; *"Physical Therapy Modalities"[Mesh] AND "Pregnancy"[Mesh]*, sendo encontrados 2.609 artigos. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade foram selecionados 134 artigos. Os artigos selecionados foram analisados por título e resumo para determinar a amostra a partir dos critérios de inclusão e exclusão, sendo incluídos nesta pesquisa 11 artigos e excluídos 123 artigos. **Discussão:** Mediante os estudos feitos a partir dos artigos selecionados podemos atestar que a prática regular de exercícios durante a gravidez, em que consiste um ciclo de 16 semanas, com sessões de 60 minutos de treinamento aeróbico e de resistência tendo como principal foco evitar a prevenção pós-parto podendo atuar diretamente a prevenção da dor lombar. **Considerações finais:** Constatou-se que as terapias surtem efeitos benéficos para as gestantes, trazendo conforto postural, alívio na respiração, articulações e na circulação sanguínea, até o trabalho de parto. Com isso, percebe-se o quanto as atividades aquáticas-fisioterápicas são de suma importância para o pré-natal, trazendo qualidade de vida, bem-estar físico e mental para a mulher, tornando todo esse período que é tão cheio de transformações e mudanças mais tranquilo e prazeroso.

Palavras-chave: Hidroterapia; Gestação; Fisioterapia.

ABSTRACT

Introduction: Aquatic physiotherapy promotes comfort and well-being for women in the gestational process, with techniques aimed at providing adequate conditions for the period when performing exercises, which will bring relief and calm. **Methodology:** The present work is an integrative descriptive review. The search took place in the National Library of Medicine of the United States (PubMed) from the descriptors "Hydrotherapy" "Physiotherapy" "Pregnancy" in English and Portuguese using the Boolean AND operator. **Results:** Articles published in journals on PubMed were selected from Mesh; "Physical Therapy Modalities"[Mesh] AND "Pregnancy"[Mesh], with 2609 articles found. After applying the eligibility criteria, 134 articles were selected. The selected articles were analyzed by title and abstract to determine the sample based on the inclusion and exclusion criteria, with 11 articles being included in this research and 123 articles were excluded. **Discussion:** Through the studies carried out from the selected articles, we can attest that the regular practice of exercise during pregnancy, which consists of a 16-week cycle, with 60-minute sessions of aerobic and resistance training, with the main focus on avoiding prevention postpartum can act directly to prevent low back pain. **Final considerations:** It was found that the therapies have beneficial effects for pregnant women, bringing postural comfort, relief in breathing, joints and blood circulation, until labor. With this, it is clear how the aquatic and physical therapy activities are of paramount importance for prenatal care, bringing quality of life, physical and mental well-being to women, making this whole period so full of transformations and changes more peaceful and pleasurable.

Keywords: Hydrotherapy; Gestation; Physiotherapy.

INTRODUÇÃO

No tocante a gestação, podem ser constatadas as diversas mudanças no corpo e organismo da mulher, desde as modificações hormonais até as alterações musculoesquelético, ou seja, o corpo da gestante se adapta, podendo sofrer variações, seja na postura ou até mesmo nas articulações, que é um fato apresentado na maioria das pacientes. (SANTANA, 2014).

A principal queixa entre as gestantes é a lombalgia, já a alteração mais identificada da postura é a anteroversão pélvica. A dor lombar se dá pela variação da concentração hormonal, gerando o comprometimento da qualidade de vida das gestantes, caso se configure como patologia, tem-se o aparecimento de hérnias. (BRITO, 2013).

Outro ponto bastante afetado no organismo da mulher gestante, é a respiração, onde causa fortes dores na região torácica, falta de ar, náuseas, sonolência e desequilíbrio. Sendo umas das funções mais importantes para o funcionamento do corpo humano, a respiração deve ser mantida corretamente, para tanto são elaboradas as terapias necessárias para esse resultado. (LEMOS; SOUZA; ANDRADE, 2011).

As principais terapias usadas na gestação como forma de evitar as complicações das alterações corporais e hormonais, são as de reabilitação, alongamentos, onde a mais usual é a hidroterapia que proporciona conforto e alívio para as gestantes, melhorando sua postura, evitando as dores lombares. Ainda podem ser utilizados os exercícios de Kegel, terapias manuais e a bola Suíça. (ALMEIDA, 2016).

O período usual das técnicas compreende e é aconselhável a partir do terceiro mês de gravidez ao oitavo mês da gestação, sendo feitas as terapias em tempo hábil e obedecendo cada processo, conseqüentemente, a gravidez será tranquila e trará quaisquer complicações as gestantes. (ALMEIDA, 2016).

A fisioterapia aquática promove conforto e bem-estar para mulheres no processo gestacional, com técnicas voltadas a proporcionarem condições adequadas ao período na execução de exercícios, que trarão alívio e calma. (ALMEIDA, 2016). Os benefícios provenientes nas alterações na respiração são notórios, onde antes se existia fadiga, falta de ar e sonolência, com as terapias da hidroterapia o quadro inverte, transformando toda essa dificuldade em vitalidade e disposição.

O presente trabalho visa abordar toda a temática da terapia aquática, mais conhecida como Hidroterapia, trazendo desde o seu surgimento até os dias atuais. Os seus altos e baixos, a iniciação com banhos higiênicos, conflitos entre a cura proveniente das técnicas usadas e o não reconhecimento por parte da sociedade muitas vezes.

As terapias em meio aquático auxiliam no processo gestacional diminuindo o alívio das tensões, tornando uma gestação mais tranquila e confortável para a gestante e o bebê. A hidroginástica trabalha no alongamento muscular em decorrência das dores em pacientes no período da gestação, onde auxilia na respiração, numa postura correta buscando uma melhor circulação nas articulações.

A hidroterapia é a atividade terapêutica realizada em uma piscina aquecida, onde é preparada e adaptada para utilizar os benefícios e efeitos físicos e fisiológicos da água, trabalhando na flutuação e pressão hidrostática no processo de reabilitação. As terapias respiratórias e os seus benefícios, agindo contra os desconfortos físicos ocasionados na gestação. No decorrer do trabalho serão abordados estudos com terapias e os seus resultados, bem como as estatísticas, conforme parecer de dados.

Portanto essa pesquisa teve objetivo de investigar a fisioterapia aquática em gestante bem como analisar o controle da respiração, diminuindo os desconfortos físicos do processo gestacional, investigar como pode ocorrer o processo de desconforto do pré-natal, demonstrar e examinar o alívio das tensões ocasionadas pela mudança corporal devido a gravidez.

METODOLOGIA

Tipo, Local e Período de realização do estudo

O presente trabalho trata-se de uma revisão integrativa de caráter descritivo realizado na Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos (PubMed), no período de agosto – outubro de 2020.

Crítérios de elegibilidade

Foram elegíveis artigos científicos publicados no período de 2010 – 2020, no idioma inglês e português com desenho metodológico observacional e experimental, sendo incluso estudos com gestantes em todas as faixas etárias e todos os grupos de alto e baixo risco e que possuam o protocolo de tratamento fisioterapêutico e excluídos estudos incompletos e estudos de caso.

Procedimentos para coleta de dados

A busca ocorrerá nas bases de dados supracitadas a partir dos descritores “Hidroterapia” “Fisioterapia” “Gestação” em inglês e português utilizando o operador booleano AND.

Análise dos dados

Para esta pesquisa a abordagem utilizada foi a qualitativa tentando compreender a partir dos textos narrativos os fenômenos dos costumes e compreender as preferências individuais de cada um. Os artigos selecionados foram tabulados pelo pesquisador e organizados para leitura e discussão.

RESULTADOS

Foram selecionados artigos publicados em periódicos na PubMed a partir dos Mesh; *"Physical Therapy Modalities"[Mesh] AND "Pregnancy"[Mesh]*, sendo encontrados 2.609 artigos. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade foram selecionados 134 artigos. Os artigos selecionados foram analisados por título e resumo para determinar a amostra a partir dos critérios de inclusão e exclusão, sendo inclusos nesta pesquisa 11 artigos e excluídos 123 artigos.

Conforme revisados e selecionados, os artigos foram excluídos por não fazerem contexto com a proposta de estudo estabelecida neste trabalho. Na tabela encontra-se os artigos incluídos na presente pesquisa, sendo que todos apresentam metodologia do tipo ensaio clínico, sendo que todos os 11 escolhidos, são em inglês.

TABELA 01: Artigos incluídos na pesquisa.

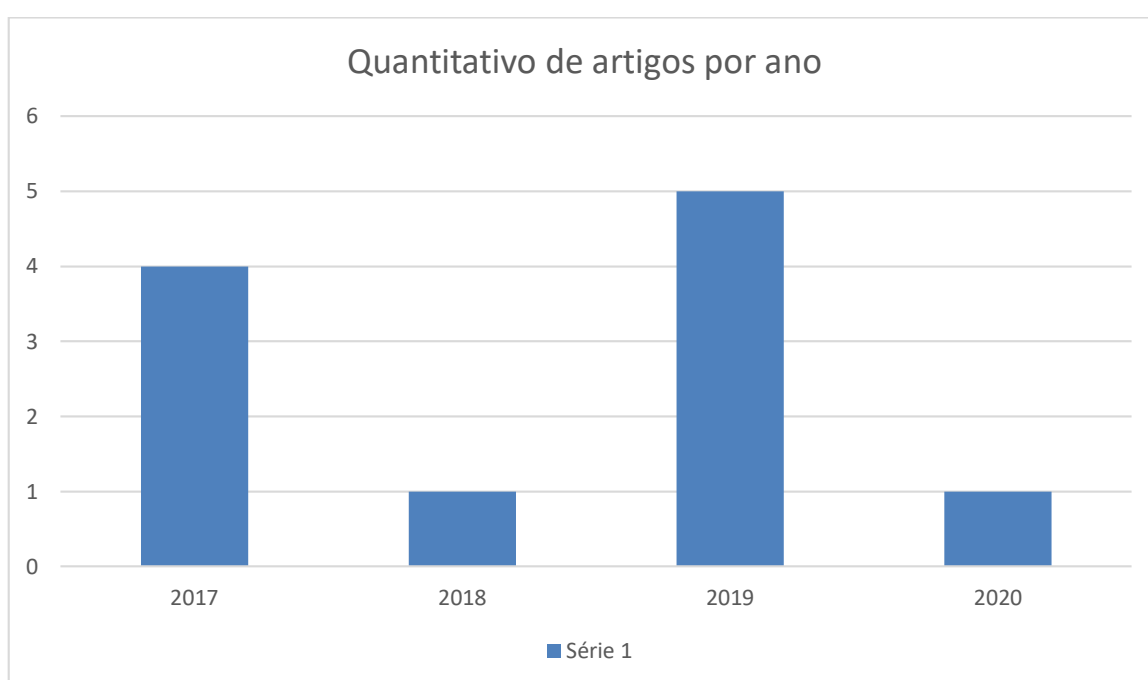
ID	AUTOR/ANO	TÍTULO	ACESSO
A1	VARGAS et al, 2019	Eficácia do exercício regular durante a gravidez na prevenção da depressão pós-parto: o ensaio clínico randomizado PAMELA.	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30646198/
A2	KOKIC et al, 2017	Efeito de exercícios terapêuticos na dor lombar e dor na cintura pélvica relacionada à gravidez: análise secundária de um ensaio clínico randomizado.	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28233012/
A3	AGUILAR et al, 2020	Exercício na água e qualidade de vida na gravidez: um ensaio clínico randomizado.	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32079342/
A4	VARANDAS et al, 2019	Terapias complementares em trabalho de parto: ensaio clínico randomizado.	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31553374/
A5	JANURA et al, 2019	O efeito da intervenção fisioterapêutica na carga do pé e na lombalgia na gravidez.	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31948255/
A6	O'CONNOR et al, 2018	Efeitos do treinamento de resistência em domínios de qualidade de vida e humor relacionados à fadiga durante a	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29394188/

		gravidez: um estudo randomizado em mulheres grávidas com risco aumentado de dor nas costas.	
A7	YUKSEL et al, 2017	Eficácia dos exercícios respiratórios durante a segunda fase do trabalho de parto na dor e duração do parto: um ensaio clínico randomizado.	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29103415/
A8	AZRAI et al, 2017	Os exercícios melhoram a dor nas costas durante a gravidez?	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28742515/
A9	STAFNE et al, 2019	Impacto da adaptação ao trabalho, localização da dor e exercícios na licença médica devido à dor lombo-pélvica na gravidez: um estudo longitudinal.	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31057021/
A10	BACKHAUSEN et al, 2017	Os efeitos de um programa de exercícios aquáticos não supervisionado na lombalgia e licença médica entre mulheres grávidas saudáveis - um ensaio clínico randomizado.	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28877165/
A11	CERPNJA; GUPTA, 2019	A técnica de energia muscular tem um benefício imediato para mulheres com dor	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30209851/

		na cintura pélvica relacionada à gravidez?	
--	--	--	--

A seguir, o gráfico 01 apresenta as informações com as quantidades de artigos selecionados para a realização do estudo, bem como os anos das publicações.

Gráfico 1 – Quantidade de artigos encontrados em relação ao ano de publicação.



DISCUSSÃO

Mediante os estudos feitos a partir dos artigos selecionados podemos atestar que de acordo com (VARGAS, et al, 2019) a prática regular de exercícios tanto aquático, quanto aeróbico durante a gravidez, em que consiste um ciclo de 16 semanas, com sessões de 60 minutos de treinamento aeróbico e de resistência tendo como principal foco evitar a prevenção pós-parto podendo atuar diretamente a prevenção da dor lombar. (KOKIC, et al, 2017) também firma que a prática de exercícios na fisioterapia aquática atua na prevenção de dores lombares, as

atividades devem ser realizadas no mínimo duas vezes por semana, com sessões de 30 minutos.

(AGUILAR, et al, 2020) afirma ter recursos terapêuticos aquáticos usados como meio de reabilitação, proporcionar bem-estar e uma qualidade de vida para a gestante, prevenindo complicações, o método por ele usado foi o SWEP, onde identificou-se melhorias no sono, humor e influenciando na prática diária de exercícios. Já (VARANDAS, et al, 2109) diz que os banhos quentes de chuveiro isolado e exercícios perineal com bola suíça, trabalhando na ansiedade, percepção de dores.

De acordo com (JANURA, et al 2019), intervenções fisioterapêuticas podem evitar a perda de altura do arco do pé e lombalgia, melhorando a qualidade de vida da gestante, tendo como resultado a diminuição ou não aparecimento dos sintomas. (O'CONNOR, et al, 2018) atuou o treinamento de resistência de baixa intensidade e moderada, duas vezes por semana, o treinamento de resistência envolveu o exercício abdominal sem carga externa e cinco exercícios.

Conforme (YUKSEL, et al, 2017) os exercícios respiratórios no segundo período de trabalho de parto têm efeitos benéficos no combate a dor materna no parto, bem como o encurtamento do trabalho de parto. Já (AZRAI, et al, 2017) propôs um estudo para evitar as dores nas costas em gestantes.

De acordo com (STAFNE, et al, 2019), propôs um estudo com exercícios para evitar doenças na gravidez, sendo uma delas a lombopélvica, sendo realizada nas semanas de 32 a 36, desta feita, promovendo uma maior assiduidade no trabalho. Já (TABOR, et al, 2017) busca eliminar as dores lombares com exercícios supervisionados duas vezes por semana, num período de 12 semanas ou no atendimento pré-natal padrão. Tendo como resultado significativamente menor para as gestantes que usaram as terapias aquáticas. Por sua vez, (CERPNJA, et al, 2019) relata que, a dor na cintura pélvica relacionada a gravidez, pode ser sanada com uma só sessão de fisioterapia aquática.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Constatou-se que as terapias surtem efeitos benéficos para as gestantes, trazendo conforto postural, alívio na respiração, articulações e na circulação

sanguínea, até o trabalho de parto. Com isso, percebe-se o quão as atividades aquáticas-fisioterápicas são de suma importância para o pré-natal, trazendo qualidade de vida, bem-estar físico e mental para a mulher, tornando todo esse período que é tão cheio de transformações e mudanças mais tranquilo e prazeroso.

Acerca dos artigos estudados, foi comprovado que a prática contínua de exercícios aeróbicos em meio aquático ou não, beneficiam na qualidade de vida no período gestacional da mulher, tornando esse ciclo mais calmo e melhor de se conduzir até o parto.

REFERÊNCIAS

BRITO, Jéssica Ladyanne Oliveira Pereira de. **"Lombalgia: prevalência e repercussões na qualidade de vida de mulheres gestantes."** (2013).

DE MELO, Jayane Kelly Gomes et al. Cuidados e métodos não-farmacológicos de alívio da dor nas gestantes em trabalho de parto/Non-pharmacological Care and Methods of Pain Relief in Pregnant Women in Labor. ID on line REVISTA DE PSICOLOGIA, v. 13, n. 44, p. 73-86, 2019

DE CARVALHO, Valéria C. Passos. Benefícios da Fisioterapia Aquática no período gestacional: evidências científicas. In: **III Congresso Brasileiro de Fisioterapia Aquática**. 2020. p. 10.

DE ARRUDA, Ângela Cristina; DA SILVA BRITO, Andressa; RIBAS, Marcia Cristina Bortoleto Rotta. Benefícios da fisioterapia aquática na dor lombar durante o período gestacional. **Perspectivas Experimentais e Clínicas, Inovações Biomédicas e Educação em Saúde (PECIBES) ISSN-2594-9888**, v. 5, n. 2, p. 66-66, 2019.

PÉREZ, Maíra Torres. A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA NA GESTAÇÃO. **ANAIS CONGREGA MIC-ISBN: 978-65-86471-05-2 e ANAIS MIC JR.-ISBN: 978-65-86471-06-9**, v. 16, p. 590-595, 2020.

DE CARVALHO, Valéria C. Passos. Benefícios da Fisioterapia Aquática no período gestacional: evidências científicas. In: **III Congresso Brasileiro de Fisioterapia Aquática**. 2020. p. 10.

DE ARRUDA, Ângela Cristina; DA SILVA BRITO, Andressa; RIBAS, Marcia Cristina Bortoleto Rotta. Benefícios da fisioterapia aquática na dor lombar durante o período gestacional. **Perspectivas Experimentais e Clínicas, Inovações Biomédicas e Educação em Saúde (PECIBES) ISSN-2594-9888**, v. 5, n. 2, p. 66-66, 2019.

COLL, Carolina de Vargas Nunes. Prática de atividade física na gestação: barreiras, tendências e efeitos sobre os sintomas depressivos no período pós-parto. VARGAS et al, 2019.

DAMASCENA, Taynáh Larissa Marques; ESTRELA, Mariane Perfeito Marsura; PLAZZI, Maria Amélia Pinheiro Camargo. ABORDAGEM FISIOTERAPÊUTICA NA LOMBALGIA EM GESTANTES. **REVISTA SAÚDE MULTIDISCIPLINAR**, v. 9, n. 1, 2021. KOKIC et al, 2017.

SANTOS, Natália Soares dos. Efeitos do treinamento aquático e terrestre sobre os fatores de risco cardiometabólico, qualidade de vida e saúde mental em adolescentes com excesso de peso: ensaio clínico randomizado. 2015. AGUILAR et al, 2020.

CAVALCANTI, Ana Carolina Varandas et al. Terapias complementares no trabalho de parto: ensaio clínico randomizado. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 40, 2019. VARANDAS et al, 2019.

FERREIRA, Letícia Rodrigues et al. Efeitos da intervenção fisioterapêutica por meio do método pilates na dor lombar em gestantes: ensaio clínico randomizado. 2017.

NASCIMENTO, Simony Lira et al. Repercussões do exercício físico nos resultados maternos e perinatais e na qualidade de vida de gestantes com sobrepeso e obesidade. 2010.

PEREIRA, Ana Cláudia Costa et al. Métodos não farmacológicos para alívio da dor durante o trabalho de parto: revisão sistemática. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 10, p. e4448-e4448, 2020.

MARTINS, Roseny Flávia; PINTO E SILVA, João Luiz. Tratamento da lombalgia e dor pélvica posterior na gestação por um método de exercícios. **Revista Brasileira de ginecologia e obstetrícia**, v. 27, p. 275-282, 2005. AZRAI et al, 2017.

SANTOS, Daniela Oliveira dos. **Efeito do método de Pilates na estabilidade lombopélvica em mulheres grávidas**. 2016. Tese de Doutorado.

DOS SANTOS, Cleanne Viana; COSTA, Erika Raissa Pereira; DO NASCIMENTO PAZ, Francisco Adalberto. Atuação da fisioterapia na redução do quadro algico em gestantes com lombalgia: Uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, p. e26410716628-e26410716628, 2021.

DA PRAIA, Campus Universitário da Cidade; GRANDE, Palmarejo; VERDE, Santiago Cabo. Efeitos da Fisioterapia na Qualidade de Vida da mulher durante o Período Gestacional: Revisão Sistemática.