

CINESIOTERAPIA APLICADA NA PREVENÇÃO DE DISFUNÇÕES MUSCULARES NA GESTAÇÃO

KERN, S. M.¹
GROSSI, C.L.²

RESUMO

Objetivo: Realizar uma revisão de literatura sobre como a aplicação da Cinesioterapia pode prevenir as disfunções musculares na gestação. **Metodologia:** trata-se de uma revisão bibliográfica em bases de dados como: Google acadêmico, SciELO, livros etc. Consideraram-se os artigos originais publicados a partir de 2003. **Resultados:** indicam efeitos benéficos da cinesioterapia sobre o desconforto nas disfunções musculares na gestação. **Conclusão:** Constatou-se que a Cinesioterapia pode ser aplicada na prevenção dessas disfunções ocasionando melhor qualidade de vida da gestante.

Palavras-chave: Alterações fisiológicas; Disfunções musculares; Prevenção. Qualidade de vida.

ABSTRACT

Objective: To conduct a literature review on how the application of Kinesiotherapy can prevent muscle dysfunction in pregnancy. **Methodology:** this is a literature review in databases such as: Academic Google, SciELO, books etc. Original articles published from 2003 onwards were considered. **Results:** indicate beneficial effects of kinesiotherapy on discomfort in muscle dysfunction during pregnancy. **Conclusion:** It was found that Kinesiotherapy can be applied in the prevention of these dysfunctions, resulting in better quality of life for pregnant women.

Keywords: Physiological changes; Muscle dysfunctions; Prevention. Quality of life.

INTRODUÇÃO

No período da gestação ocorrem diversas mudanças no corpo e no emocional das mulheres desde o início até o final. Muitas alterações fisiológicas podem acarretar disfunções musculares, patologias, dores, causando desconforto e dificuldades no dia a dia na gestante. Nesse contexto, este estudo pretende realizar uma revisão de literatura sobre como a aplicação da Cinesioterapia pode prevenir as disfunções musculares na gestação.

¹ Sandra Mara Kern. Graduada do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. 2021. Contato: sandra_kern@outlook.com

² Cássio Lúcio Del Grossi. Orientador da pesquisa. Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2021. Contato: cassio.lucio@fapmail.com.br

A pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica retrospectiva, que se caracteriza pelo levantamento de referências teóricas já publicadas. Foram utilizados artigos científicos das seguintes bases de dados: Google acadêmico, SciELO, livros entre outros, com as seguintes palavras-chave: Cinesioterapia, disfunções musculares na gestação; aplicação de cinesioterapia na gestação. Foram considerados para inclusão de artigos na análise, os seguintes critérios: artigos publicados na íntegra; artigos publicados em língua portuguesa; artigos originais; artigos publicados a partir de 2010.

OBJETIVO

Realizar uma revisão de literatura sobre a influência da cinesioterapia aplicada na prevenção de disfunções musculares na gestação.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica realizada nas bases de dados eletrônicas *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO), livros entre outros, com as seguintes palavras-chave: Cinesioterapia, disfunções musculares na gestação; aplicação de cinesioterapia na gestação.

Foram considerados para inclusão de artigos na análise, os seguintes critérios: artigos publicados na íntegra; artigos publicados em língua portuguesa; artigos originais; artigos publicados a partir de 2003.

RESULTADOS

Foram selecionados 07 estudos pertinentes à revisão. Estes estão presentes no quadro 1, em ordem cronológica decrescente.

Quadro 1 – Resumo dos estudos

AUTOR/ANO	TIPO DE ESTUDO	AMOSTRA	TIPOS DE INTERVENÇÃO	RESULTADOS	CONCLUSÃO
GANDOLFI et al (2019)	Bibliográfico, descritivo	De um total de 2123 publicações selecionou-se 21 publicações	O enfermeiro durante o pré-natal tem um papel fundamental como educador e Orientador.	As publicações permitiram a construção de três categorias temáticas: Gravidez, Imagem	Conclui-se que a gravidez abarca transformações ao corpo e também de caráter psicológico e

		para compor a reflexão teórica. Resultados:		corporal e Sexualidade. Durante a gestação, o corpo da mulher afasta-se do ideal de corpo cultuado pela mídia, podendo trazer insatisfações com sua imagem corporal e sexualidade.	social, fazendo com que as mulheres precisem de apoio de sua família, amigos e profissionais de saúde, para darem suporte com afetividade e educação em saúde sobre as mudanças que ocorrem no corpo da mulher no período gestacional.
MEIRELES et al (2015)	Estudo estatístico, descritivo, comparativas e correlacionais.	Foram incluídas 386 gestantes de todos os períodos gestacionais, entre 18 e 46 anos.	Foram coletados dados antropométricos e obstétricos.	As atitudes corporais das gestantes foram similares entre todos os trimestres gestacionais. As variáveis sociodemográficas, econômicas e obstétricas não influenciaram significativamente a variância das atitudes corporais.	O estado nutricional e a condição de risco apresentaram relação com atitudes corporais negativas e, por isso, devem ser avaliadas em gestantes, tendo em vista a saúde materna e infantil.
SILVA; SOUSA, (2013).	Revisão bibliográfica	artigos científicos que foram realizadas no site SciELO. (Biblioteca Científica Eletrônica em Linha),	A Cinesioterapia do assoalho pélvico baseia-se no princípio de que contrações voluntárias aumentam a força muscular. É o único método que não possui contra indicação e pode ser realizado individualmente ou em grupo.	Os resultados do programa de exercícios proporcionam o aumento da força, da resistência muscular e da coordenação motora dos movimentos	Através de uma avaliação detalhada e uma programação terapêutica eficiente tenta-se prevenir e tratar qualquer disfunção músculo-esquelética, orientar a respiração e os posicionamentos adequados, preparando, assim, a grávida para um parto ativo e consciente.
CASTRO; CASTRO; MENDONÇA (2012).	Pesquisa quantitativa; questionário, protocolo de fisioterapia.	10 parturientes, entre 18 e 30 anos ($\pm 22,8$ anos), internadas no setor de Ginecologia e Obstetrícia do Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM)	Cinesioterapia: realizada através de exercícios com bola e bastão, exercícios de retroversão e anteversão pélvica, exercícios ativos de membros superiores e inferiores, deambulação associada a exercícios de membros superiores e respiratórios;	Após intervenção física em parturientes, que não ocorria redução da intensidade da dor, porém diminuía o nível de sua ansiedade.	A abordagem fisioterapêutica no pré-parto parece interferir positivamente sobre a dor e o desconforto materno no grupo estudado, porém novos estudos se fazem necessários nessa área.
MANN et al (2010)	Busca por referências em língua Portuguesa e Inglesa,	32 artigos foram considerados elegíveis para a segunda fase desta revisão, que consistiu da leitura dos resumos. Após avaliação dos resumos, os estudos que preenchiam os critérios de inclusão foram lidos na íntegra. Ao final, 19 estudos atenderam a todos os	Análise dos estudos que investigaram o comportamento das variáveis cinéticas e cinemáticas da marcha humana e do controle da postura corporal durante a gestação,	Métodos de intervenção precoces e eficazes, pois haverá um controle intenso de possíveis fatores intervenientes.	Conclui-se que as alterações biomecânicas durante o período gestacional decorrem principalmente o aumento da massa corporal.

critérios de inclusão, além de 18 estudos com considerações sobre os assuntos e publicados entre 1990 e 2009 (julho).					
GUIMARÃES; CRUZ, 2003.	Revisão bibliográfica	Análise de 7 trabalhos sobre o tema.	Terapêutica	A cinesioterapia é um importante recurso da fisioterapia	Com o trabalho cinesioterapêutico, espera-se reabilitar ou melhor reequilibrar as forças mecânicas atuantes no nosso organismo como um todo, proporcionando uma melhor qualidade de movimento levando a uma melhora da qualidade de vida.
CONTI; CALDERON; RUDGE (2003)	Revisão de Literatura.	Não consta	Foram coletados dados por meio de revisão bibliográfica	Resultados indicam efeitos benéficos da fisioterapia sobre o desconforto músculo-esquelético.	Ressalta-se importância do tema relacionado à preocupação com o bem estar físico e emocional materno e ao atendimento humanizado à gestação e parto.

Fonte: Autora da pesquisa, 2021.

CONCLUSÃO

Concluiu-se nesse presente estudo que a gestação e as disfunções musculares que podem ocorrer nessa fase, podem ser amenizadas com a intervenção da Cinesioterapia que pode ser aplicada na prevenção dessas disfunções ocasionando uma melhor qualidade de vida da gestante.

REFERÊNCIAS

CASTRO, Amanda de Souza; CASTRO, Ana Carolina de; MENDONÇA, Adriana Clemente. Abordagem fisioterapêutica no pré-parto: proposta de protocolo e avaliação da dor. **Fisioter Pesq.** 2012;19(3):210-214. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/fp/a/LN8XCkRgXwqsyVjQ7fRjKRv/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em 21 de Setembro de 2021.

CONTI, Maria Helena Souza; CALDERON, Iracema de Mattos Paranhos; RUDGE, Marilza Vieira Cunha. Desconfortos musculoesqueléticos da gestação – uma visão obstétrica e fisioterápica. **Femina**, São Paulo, v. 31, n. 6, p. 531-535, 2003. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-350653>> Acesso em:

GANDOLFI, Fabiana Romagnoli Rodrigues et al. **Mudanças na vida e no corpo da mulher durante a gravidez.** V.27,n.1, pp.126-131 (Jun – Ago 2019). Disponível em:

<https://www.mastereditora.com.br/periodico/20190607_200629.pdf> Acesso em 18 de abril de 2021.

GARDINER, Dena M. **Manual de terapia por exercícios**. São Paulo: Santos, 1995.

GUIMARÃES, Layana de Souza; CRUZ, Mônica Cardoso da. Exercícios terapêuticos: a Cinesioterapia como importante recurso da Fisioterapia. **Lato & Sensu**, Belém, v. 4, n. 1, p. 3-5, out, 2003. Disponível em: <http://fisio-tb.unisul.br/arquivos/artigo_Cinesioterapia.pdf> Acesso em 18 de abril de 2021.

MANN, Luana et al. Alterações biomecânicas durante o período gestacional: uma revisão. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.3 p.730-741, jul./set. 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n3/a22v16n3.pdf>> Acesso em 18 de abril de 2021.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Metodologia do trabalho científico procedimentos básicos, pesquisa bibliográfica, projeto e relatório, publicações e trabalhos científicos**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

MEIRELES Juliana Fernandes Filgueiras et al. Imagem corporal de gestantes: associação com variáveis sócio demográficas, antropométricas e obstétricas. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.** 2015; 37(7):319-24. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-72032015000700319&script=sci_abstract&tlng=pt> Acesso em 18 de abril de 2021.

SILVA, Mônica Maria Santos da; SOUSA, Dayana Priscila Mejia de. **A influência da cinesioterapia na gravidez**. (2013) Disponível em: <https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/36/23_-_A_influYncia_da_cinesioterapia_na_gravidez.pdf> Acesso em 21 de setembro de 2021.

SOIFER Raquel. **Psicologia da Gravidez, Parto e Puerpério**. 6. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2002.