

EFEITOS DA FISIOTERAPIA NO PERÍODO GESTACIONAL: REVISÃO DE LITERATURA

DAMBROSKI, Amanda Meneses¹; DUARTE, Hébila Fontana²

RESUMO

Objetivo: Obter um conhecimento mais amplo sobre a gestação, além de verificar a importância da fisioterapia durante o período gestacional. **Método:** Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica. **Resultados:** Foram encontrados dez estudos relevantes à revisão. **Conclusão:** Com o presente estudo é possível concluir que a fisioterapia é essencial durante o período gestacional, utilizando-se de variadas técnicas e recursos.

Palavras-chave: Fisioterapia, período gestacional, alterações gravídicas.

ABSTRACT

Objective: To obtain a broader knowledge about pregnancy, in addition to verifying the importance of physical therapy during pregnancy. **Method:** This is a literature review research. **Results:** Ten studies relevant to the review were found. **Conclusion:** With this study it is possible to conclude that physical therapy is essential during the gestational period, using various techniques and resources.

Keywords: Physiotherapy, gestational period, pregnancy alterations.

INTRODUÇÃO

O período gestacional é um fenômeno fisiológico que constitui uma experiência de vida saudável, envolvendo a atenção das gestantes em relação as mudanças dinâmicas do ponto de vista físico, social e emocional. (BRASIL, 2012).

As gestantes são encaminhadas para a fisioterapia com o propósito de alívio das dores e desconfortos, preparo para o parto, prevenção de disfunções musculoesqueléticas e uroginecológicas, com a realização de exercícios físicos. (BARACHO, 2014).

Sugere-se que a prática da fisioterapia realizada pelas gestantes apresenta amplos benefícios como: melhora do condicionamento físico, controle de ganho de peso, melhora dos alongamentos e dos desconfortos posturais da gestação, além

¹ Amanda Meneses Dambroski. Discente do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana (FAP).

² Hébila Fontana Duarte. Docente do curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana (FAP).

peso, melhora dos alongamentos e dos desconfortos posturais da gestação, além de proporcionar relaxamento. (BULGARELLI *apud* SPALLICCI; COSTA; MELLEIRO, 2002).

OBJETIVO

Verificar a influência da fisioterapia no período gestacional.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica. A busca por publicações científicas foi conseguida por meio das seguintes bases de dados: GOOGLE Acadêmico e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Os critérios de inclusão para seleção dos artigos foram as publicações na língua portuguesa, dos últimos 10 anos (2009 a 2019) e que abordassem as alterações gravídicas e os recursos e técnicas utilizados pela fisioterapia durante a gestação. Foram excluídos dessa pesquisa as revisões bibliográficas.

RESULTADOS

Foram encontrados dez estudos relevantes à revisão.

QUADRO 1: RESUMO DOS ARTIGOS

Autor/ Ano	Método	Instrumentos	Resultados	Conclusão
Coutinho; Kasmierski; Caron, 2017	Pré - experimental com abordagem quali-quantitativa, com 6 gestantes, sendo 10 sessões, uma vez por semana, com duração de 40 minutos sendo realizado drenagem linfática manual corporal nos MMII.	Ficha de anamnese, questionário (WHOQOL-bref), questionário gestacional e perimetria.	Sobre o questionário de WHOQOL-bref quatro das participantes classificaram sua qualidade de vida antes e após as aplicações como "boa". Em relação a perimetria houve redução das medidas antes e após as aplicações.	As aplicações da drenagem linfática manual corporal apresentaram efeitos positivos em relação a diminuição dos edemas, melhora da circulação e diminuição das dores de MMII.
Ribeiro; Sousa, Viana, 2017	Ensaio clínico controlado randomizado, 32 gestantes sendo 17 do grupo controle (GC) e 15 do grupo experimental (GE), foram realizadas 12 sessões de 30 minutos, três vezes por semana, com o aparelho Nintendo Wii Fit Plus.	Ficha de Avaliação, Índice de Qualidade de Vida Ferrans e Powers, para avaliar a qualidade de vida. E a avaliação do equilíbrio postural através da Balance MasterSystem®.	Não houve diferença estaticamente significativa nas variáveis relacionadas ao equilíbrio postural e qualidade de vida.	O uso de jogos Nintendo Wii Fit Plus não foi capaz de promover a melhora do equilíbrio e qualidade de vida das gestantes.
Cipriano; Oliveira, 2016	Experimental, com 20 gestantes, divididas em grupo de estudo e comparativo. Foram realizadas 10 sessões de 45 minutos, 1 vez por semana com bandagem elástica Kinesio Tape e hidroterapia.	EVN e Questionário de Incapacidade Funcional de Roland-Morris.	Os procedimentos mostraram, pela EVN, diminuição nos valores da dor, e no quesito incapacidade funcional do questionário de Morris diminuição na pontuação de ambos os grupos.	Ambos os tratamentos, são eficazes para o tratamento da dor pélvica e funcionalidade das gestantes

Fonte: Autora do Trabalho, 2019

QUADRO 1: RESUMO DOS ARTIGOS

Autor/ Ano	Método	Instrumentos	Resultados	Conclusão
Maciel; 2015	Estudo de caso. Programa de fisioterapia aquática com 4 gestantes, foram realizadas 12 sessões de 45 minutos, 2 vezes por semana com fase de aquecimento, exercícios específicos e relaxamento.	Avaliação do equilíbrio estático com Nintendo Wi (NW); avaliação do equilíbrio dinâmico com Teste de Marcha Tandem; Índice de qualidade de vida Ferrans & Powers.	Na avaliação do equilíbrio estático houve deslocamento do centro de gravidade; equilíbrio dinâmico apresentou resultado satisfatório; e a qualidade de vida apresentou evolução de 75% ao longo dos atendimentos.	A fisioterapia proporcionou prazer, relaxamento e melhor qualidade de vida para as gestantes.
Melo; Ferreira, 2014	Experimental e quantitativo, com 6 gestantes divididas em GC e GE. Foram realizadas 12 sessões 2 vezes por semana com duração de 45 minutos cada com exercícios respiratórios e de fortalecimento abdominal.	Ficha de anamnese, fita métrica e lápis demográfico para verificar a ausência ou presença da diástase.	Após as intervenções o grupo experimental obteve um resultado significativamente menor quando comparada ao grupo controle.	Os exercícios de fortalecimento podem ajudar significativamente as gestantes, prevenindo e tratando diástase do músculo reto abdominal.
Parreira, Amaral, 2013	Experimental, quantitativo com 30 grávidas com dor lombar. 20 integraram o GE com aplicação de Kinesio Taping (GEK) e método Stretching Global Ativo (GEs), com duração de 4 semanas e as outras 10 do GC apenas foram acompanhadas no Pré-Natal.	Escala Visual Numérica para avaliar a intensidade da dor e o Questionário Roland Morris para avaliar as limitações funcionais.	A intensidade da dor do grupo GC manteve-se antes e após a avaliação. No GEK e GEs houve variações de intensidade de dor, com o valor de GEK muito mais significativo em comparação com os GEs.	Ambas as intervenções realizadas no grupo experimental GEK e GEs foram eficazes no tratamento da dor lombar na gravidez, em comparação com o grupo que era apenas acompanhado no Pré-Natal.
Guimarães, Cervaens, 2012	Experimental, quantitativo, com 18 grávidas entre 14 e 36 semanas, diagnóstico de lombalgia, divididas em GE submetido ao Pilates 1 vez por semana e GC apenas com acompanhamento pré-natal.	Escala Visual Numérica para avaliar a intensidade da dor e o questionário de Incapacidade Oswestry (ODI V2.0) para avaliar as limitações funcionais.	Não houve diferenças significativas entre os grupos no nível de incapacidade (ODI v2.0) através do teste T, antes e após o estudo.	Conclui-se que o método Pilates é eficaz na redução do quadro algico lombar apresentado durante a gestação.
Sebben <i>et al.</i> , 2011	Estudo de Caso, com 2 gestantes sendo G1 com 16 semanas e G2 com 26 semanas de gestação. Foram realizados 10 atendimentos de 50 minutos cada em piscina terapêutica.	EVA; Teste de flexibilidade dedo-solo, Avaliação de ADM e Avaliação Postural.	Melhora significativa na EVA em ambas as participantes; Teste de flexibilidade dedo-solo, sem alterações; aumento nas ADMs; na avaliação postural, G2 apresentou alterações significativas de hiperlordose lombar e hipercifose torácica.	A hidroterapia mostrou-se altamente eficaz na redução do quadro algico lombar, minimizando os desconfortos musculoesqueléticos ocasionados pela gestação.
Souza <i>et al.</i> , 2011	Experimental transversal e comparativo entre exercícios realizados no solo e em piscina aquecida, com 1 gestante de 32 semanas, sendo 2 sessões de 50 minutos, uma no solo e a outra em piscina aquecida.	EMG; Perimetria de Membros Inferiores; EVA.	Os potenciais mioelétricos do tratamento hidroterapêutico e solo apresentaram aumento e diminuição da atividade muscular paravertebral, respectivamente; O edema gravitacional melhorou após ambos os protocolos; Em relação a EVA ocorreu uma redução dos valores.	O programa de exercícios na piscina terapêutica proporcionou melhores resultados em relação ao solo no alívio das dores e desconfortos.

Fonte: Autora do Trabalho, 2019

QUADRO 1: RESUMO DOS ARTIGOS

Autor/ Ano	Método	Instrumentos	Resultados	Conclusão
Gil, 2009	Clínico comparativo, de caráter exploratório, com 34 gestantes divididas em 2 grupos, um grupo foi submetido a sessões de RPG e o outro grupo seguiu a rotina de pré-natal. O tratamento foi realizado durante 2 meses com sessões semanais e duração de 40 minutos	EVA, questionário para entrevista inicial, ficha de acompanhamento do grupo de RPG, ficha de acompanhamento do GC e questionário de Roland-Morris.	Em relação a dor e as limitações funcionais, houve diferença significativa entre os grupos, com menor intensidade no grupo de RPG e maior intensidade no grupo controle.	A RPG pode dar uma importante contribuição no tratamento da dor lombar durante a gestação, reduzindo, ao mesmo tempo as limitações funcionais, o que repercute de maneira positiva na qualidade de vida das mulheres.

Fonte: Autora do Trabalho, 2019

Siglas: Eletromiografia (EMG), Questionário de Incapacidade Oswestry (ODI V2.0), Qualidade de Vida (QV), Grupo Experimental Kinesio Taping (GEK), Grupo Experimental Stretching Global Ativo (GEs), Grupo Experimental (GE), Grupo Controle (GC), Grupo 1 (G1), Grupo 2 (G2), Escala Visual Analógica da Dor (EVA), Escala Visual Numérica (EVN), Nintendo Wi (NW), Método Pilates (MP), Reeducação Postural Global (RPG), Membros Inferiores (MMII), Amplitude de Movimento (ADM), Questionário de Qualidade de Vida (WHOQOL-bref).

CONCLUSÃO

Com o presente estudo é possível concluir que a fisioterapia é essencial durante o período gestacional, utilizando-se de variadas técnicas e recursos, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, diminuir os desconfortos, proporcionar um domínio respiratório e reduzir a ansiedade das gestantes, entre outros benefícios. Portanto não se encontra o melhor recurso a ser utilizado, e sim o mais indicado para cada caso, sendo possível associar as técnicas para um melhor desempenho.

REFERÊNCIAS

BARACHO, Elza. **Fisioterapia Aplicada à Saúde da Mulher**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

BULGARELLI, José Carlos BULGARELLI, Suzi Tsiomi Miyazato. Atividade e Condicionamento Físico Na Gravidez E No Pós-Parto. *In*: Spallicci, Maria Delizete Bentivegna; COSTA, Maria Tereza Zulini; MELLEIRO, Marta Maria. **Gravidez E Nascimento**. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2002. p.71-93.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Gestação de Alto Risco**: Manual Técnico. 5. ed. Série A. Normas e Manuais Técnicos. Brasília, 2012.

CIPRIANO, Pâmella; DE OLIVEIRA, Claudia. Influência da bandagem elástica kinesio tape e da hidroterapia na dor pélvica posterior e na funcionalidade nas atividades diárias de gestantes. **Fisioterapia Brasil**, [S.l.], v. 18, n. 1, p. 2-11, fev. 2017. ISSN 2526-9747. Disponível em:

<http://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/747/>. Acesso em: 12 set. 2019. doi: <http://dx.doi.org/10.33233/fb.v18i1.747>.

COUTINHO, Caroline de Souza; KASMIERSKI, Marilu Machado; CARON, Cintia Vieira. **Os efeitos da drenagem linfática manual do método Leduc nos edemas dos membros inferiores das gestantes.** 2017. Disponível em: <http://www.riuni.unisil.br/handle/12345/2189>. Acesso em: 10 ago. 2019.

GIL, Vinicius Fernandes Barrionuevo. **O efeito da reeducação postural global no tratamento da lombalgia durante a gestação.** 2009. 88f. Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, SP. Disponível em: < <http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/311037>>. Acesso em: 23 jul. 2019.

GUIMARÃES, Tânia; CERVAENS, Mariana. **Efeitos de uma abordagem fisioterapêutica baseada no Método de Pilates no tratamento da dor lombar e da incapacidade funcional em mulheres grávidas.** 2012. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10284/3476>>. Acesso em: 23 jul. 2019.

MACIEL, Pâmela Alves. **Fisioterapia aquática no aprimoramento do equilíbrio de gestantes.** 2015. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11624/959>>. Acesso em: 10 ago. 2019.

MELO, Eliane Cristina de Alvarenga; FERREIRA, Laísa Cavalcante. A intervenção fisioterapêutica na prevenção da diástase do músculo reto abdominal em gestantes. **Revista Brasileira de Saúde Funcional.** Curitiba, V.1, supl.1, p.18-30, 2014. Disponível em: <<http://www.seer-adventista.com.br/ojs/index.php/RBSF/article/view/463>>. Acesso em: 23 jul. 2019.

PARREIRA, Filipa; AMARAL, Luísa. **Kinesio Taping versus Stretching Global Ativo na diminuição da dor lombar em grávidas.** (Monografia). Universidade Fernando Pessoa, 2013. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10284/3844>>. Acesso em: 10 ago. 2019.

RIBEIRO, Sílvia Oliveira; SOUSA, Vanessa Patrícia Soares de; VIANA, Elizabel de Souza Ramalho. Influência da realidade virtual no equilíbrio postural e na qualidade de vida de gestantes: ensaio clínico controlado randomizado. **Fisioter. Mov.** Curitiba, v. 30, supl. 1, p. 111-120, 2017. Disponível <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-51502017000500111&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 10 ago. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/1980-5918.030.s01.a011>.

SEBBEN, V. et al. Tratamento hidroterapêutico na dor lombar em gestantes. **Revista Perspectiva**, Erechim, v.35, n.129, p. 167-175, 2011. Disponível em: <http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/129_164.pdf>. Acesso em: 23 jul. 2019.

SOUZA, D. Q. et al. Estudo comparativo entre exercicios realizados no solo e na água aquecida durante a fase gestacional: estudo de caso. **Revista Univap**, São José dos Campos-SP, v. 17, n.30, 2011. Disponível em: <<https://revista.univap.br/index.php/revistaunivap/article/view/49>>. Acesso em: 23 jul. 2019.