

INFLUÊNCIA DA FISIOTERAPIA EM GESTANTES VISANDO O PARTO NORMAL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

ABE, A. C. S¹
DUARTE, H. F²

RESUMO

A gravidez é um período de intensas modificações tanto físicas quanto psíquicas na vida da mulher, que se iniciam na primeira semana de gestação e continuam por todo período gestacional. Acredita-se que a percepção da gestante sobre seu próprio corpo e a preparação física auxiliam e proporcionam bem estar, conforto, segurança e confiança no momento do parto, e o fisioterapeuta é o profissional que pode conduzir este processo. O objetivo dessa pesquisa foi analisar a influência da fisioterapia em gestantes visando o parto normal. Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica de característica qualitativa, que foi realizada por meio das bases de dados indexadas ao GOOGLE Acadêmico, SciELO e PEDro, com estudos publicados nos últimos dezessete anos. Foram utilizados oito artigos. Com essa pesquisa pôde-se concluir que o fisioterapeuta pode preparar e capacitar a gestante para o parto normal, trabalhando adequadamente grupos musculares essenciais nesse processo, principalmente os músculos do assoalho pélvico.

Palavras-chave: Parto Normal. Gestante. Fisioterapia Pélvica.

ABSTRACT

Pregnancy is a period of intense physical and psychological changes in a woman's life, which begin in the first week of pregnancy and continue throughout the gestational period. It is believed that the pregnant woman's perception of her own body and physical preparation help and provide well-being, comfort, safety and confidence during childbirth and the physiotherapist is the professional who can lead this process. The objective of this research was to analyze the influence of physiotherapy on pregnant women aiming at normal delivery. This is a bibliographic review study with a qualitative characteristic, which was carried out through the databases indexed by Academic GOOGLE, SciELO and PEDro, with studies published in the last thirteen years. Eight articles were used. With this research, it was possible to conclude that the physiotherapist can prepare and qualify the pregnant woman for the vaginal delivery, properly working essential muscle groups in this process, mainly the pelvic floor muscles.

Keywords: Normal childbirth. Pregnant. Pelvic physiotherapy.

¹Ana Caroline Shizue Abe– Graduanda do curso bacharelado em fisioterapia da Faculdade de Apucarana (FAP). Apucarana-Pr. 2021. Contato: shiabe_99@outlook.com

²Hébila Fontana Duarte – Fisioterapeuta, Especialista e Docente do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana (FAP). Apucarana-Pr. 2021. Contato: hebila.fontana@fap.com.br

INTRODUÇÃO

A gravidez é um período de intensas modificações tanto psíquicas como físicas na mulher, que se iniciam na primeira semana de gestação e continuam por todo período gestacional. Essas modificações no organismo materno induzem a uma série de adaptações fisiológicas atribuídas aos hormônios e ao aumento de tecidos, que se fazem necessárias para que o embrião e depois o feto se desenvolva normalmente e a mulher se adapte a gravidez. (BRASIL, 2021).

As mudanças durante a gestação são principalmente resultado direto da interação de quatro fatores: mudanças hormonais, fluxo sanguíneo total com o fluxo sanguíneo aumentado para o útero e rins, o crescimento do feto resultando na consequente ampliação e deslocamento do útero e o aumento do peso corporal, levando a mudanças adaptáveis no centro de gravidade e postura. (POLDEN, MANTLE, 2000).

No sistema musculoesquelético também ocorrem alterações para adaptação do feto, que levam para os maus hábitos posturais, responsáveis pelos inúmeros incômodos que ocorrem durante esse período. (BARACHO, 2002).

No primeiro e terceiro trimestre ocorrem as principais alterações corporais, como o crescimento abdominal e das mamas, levando ao deslocamento do centro de gravidade para frente. Como consequência, ocorrem a protrusão dos ombros, rotação interna dos membros superiores, aumento da lordose cervical, anteriorização da cabeça, anteversão pélvica, aumento da lordose lombar, tensão na musculatura paravertebral, hiperextensão dos joelhos e sobrecarga de peso nos pés. (BARACHO, 2007).

Formado por músculos, ligamentos e fâscias o assoalho pélvico (AP) é uma das mais importantes estruturas que sofrem essas modificações. Tem como função sustentar os órgãos internos, principalmente o útero, a bexiga e o reto, proporcionar a ação esfínteriana para a uretra, a vagina e o reto além de permitir a passagem do feto no momento do parto. (BARACHO, 2012).

Segundo Polden e Mantle (2000), o parto normal é percebido como um processo doloroso, onde ocorre a expulsão do feto pelo canal vaginal. É geralmente um momento agitado, onde a mãe irá andar, abaixar, sentar, ficar em pé, ajoelhar e deitar, buscando encontrar posições que a façam sentir-se confortável. Para que a

gestante possa evoluir bem nesse momento é importante que ela realize exercícios pré natais, tenha um preparo psicológico e escolha adequadamente sua equipe médica e o local onde vai dar a luz.

Acredita-se que a percepção da gestante sobre seu próprio corpo e a preparação física auxiliam e proporcionam bem estar, conforto, segurança e confiança no momento do parto. Com isso, é o fisioterapeuta que tem o papel de orientar e auxiliar a gestante a realizar a prática de exercícios de percepção corporal, fortalecimento muscular, exercícios respiratórios, aeróbicos e de alongamento. (BARACHO, 2012).

É possível dizer que há diversos recursos e atividades fisioterapêuticas para serem realizadas no período gestacional e na hora do parto em si. Entretanto ressaltam-se a cinesioterapia através dos alongamentos e fortalecimentos musculares, fisioterapia aquática, drenagem linfática manual, exercícios aeróbicos de baixo impacto como a caminhada e bicicleta estacionária. (SILVA *et al*, 2018).

A cinesioterapia é uma forma de tratamento que se utiliza dos movimentos voluntários repetidos os quais proporcionam o fortalecimento muscular, resistência a fadiga, melhorando a flexibilidade, mobilidade e coordenação muscular. E pode ser utilizada de forma global ou específica para cada grupo muscular. (OLIVEIRA, 2013).

O fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico (MAP) também é necessário pois irá ajudar a sustentar as vísceras e ajudar na função sexual, pois quando enfraquecido pode levar a disfunções fisiológicas. (MOURA; MARSAL, 2015).

Os exercícios de fortalecimento muscular do períneo, adutores e abdutores de coxa aumentam a capacidade funcional e facilitam a compensação muscular reduzindo a dor pélvica durante a gestação. E é também através desses exercícios que é desenvolvida a força elástica obtendo a função do mecanismo de continência. (DALVI *et al*, 2010).

A prática de exercícios fisioterapêuticos mostra-se essencial não só no período gestacional mais também para a vida toda, podendo ser aplicado sozinho ou em conjunto com outras técnicas, compondo um tratamento, treinamento e reabilitação. (NOLASCO *et al*, 2008).

Enfim, a atuação do fisioterapeuta no período pré e perinatal é de extrema importância, contribuindo de uma forma positiva para a boa evolução do trabalho de parto e do parto em si, principalmente através da capacitação do AP para sustentação do útero, adequação do padrão respiratório aliviando o quadro algico, além de favorecer o relaxamento para a dilatação do colo uterino visando a hora do parto. (SOUZA, LEÃO, ALMEIDA, 2019).

Sendo assim, o objetivo desta pesquisa foi demonstrar os efeitos da fisioterapia em gestantes que visam o parto normal.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica de característica qualitativa, realizada por meio da análise de informações fundamentadas em livros clássicos de fisioterapia ginecológica e obstetrícia. Para obtenção dos artigos foram utilizadas as seguintes bases de dados: GOOGLE Acadêmico, *Scientific Eletronic Libray Online* (SciELO), PubMed e *Phyoseterapy evidence DataBase* (PEDro).

Os critérios de inclusão foram artigos disponibilizados na língua portuguesa e inglesa sobre o parto normal e fisioterapia pélvica, publicados nos últimos 17 anos (2004-2021).

Os critérios de exclusão foram artigos restritos na íntegra.

RESULTADOS

Foram selecionados oito artigos relevantes à revisão. Estes estão descritos no quadro 1, em ordem crescente.

Quadro 1: Resumo dos Estudos

Autor/Ano	Tipo de Estudo	Amostras	Tipos de Intervenção	Resultados	Conclusões
LAND <i>et al</i> , (2004)	Estudo de caso	2 mulheres gestantes de 23 e 35 anos com algia nos MMII e na lombar, edema dos membros e aumento da FR	Protocolo de exercícios para gestantes tanto de solo quanto na água. Foram realizadas 26 sessões de fisioterapia sendo 11 sessões na piscina	As 2 gestantes apresentaram boa melhora no quadro algico, respiração e edema. Além de aumentar a disposição	Os resultados obtidos foram satisfatórios, pois ambas as gestantes tiveram suas queixas reduzidas e um bom preparo para o parto e melhor qualidade de vida após a gestação
NOLASCO <i>et al</i> , (2008)	Revisão bibliográfica	Livros e artigos nacionais e internacionais datados de 1985 a 2006 nos idiomas português, inglês e espanhol	Analisar a eficácia da cinesioterapia no fortalecimento do AP.	A prática dos exercícios cinesioterápicos para reeducação e fortalecimento dos MAP são essenciais para toda a vida, podendo ser aplicados sozinhos ou em conjunto com técnicas de eletroestimulação e biofeedback	A cinesioterapia do AP feminino já se tornou um importante complemento para inúmeros programas de tratamentos utilizados na fisioterapia uroginecológica
DALVI <i>et al</i> , (2010)	Estudo aplicado teórico-prático	5 gestantes entre 20 e 40 anos	Realizadas sessões de fisioterapia por 8 meses, com alongamentos e exercícios	Melhora no bem-estar e na parestesia de MMII e MMSS. Observou-se ainda melhora nas algias da articulação do punho, de MMII, na dor lombar	Houve uma melhora no bem-estar físico das voluntárias, diminuindo transtornos osteomioarticulares, respiratórios e circulatórios, bem como promovendo redução das dores musculares
OLIVEIRA, (2013)	Revisão de literatura	Artigos datados de 1987 a 2010.	Gestação, alterações osteomusculares e fisiológicas, importância da atuação fisioterápica e exercícios cinesioterápicos	Os exercícios cinesioterápicos, quando realizados em intensidade adequada para o período gestacional correspondente, promovem melhora na resistência e flexibilidade muscular	A cinesioterapia deve ser supervisionada nas gestantes, principalmente no final do segundo para o terceiro trimestre, e as principais técnicas são os exercícios tradicionais e a hidroterapia
MOURA; MARSAL, (2015)	Revisão bibliográfica	Artigos datados de 1994 a 2015	Trabalhos científicos sobre a importância da cinesioterapia para o fortalecimento do assoalho pélvico através de exercícios perineais	A técnica mostrou-se eficaz quando a mulher obtém a capacidade de contrair os MAP corretamente, podendo desta forma contribuir para o fortalecimento da mesma, melhorando a IU, ajudando na função sexual e evitando lesões ocasionadas durante o parto	É necessário realizar o fortalecimento dos MAP pois são responsáveis pela sustentação do útero gravídico, para ter um parto saudável, evitando lesões mais graves do AP e facilitando assim sua recuperação no pós parto

FREITAS <i>et al</i> , (2017)	Revisão sistematizada	Artigos datados de Junho a Outubro de 2014	Importância da atuação da fisioterapia no parto humanizado	O papel da fisioterapia é fundamental na assistência. À parturiente, ajudando a mulher a se ajustar a essas mudanças, da fase de início ao fim do trabalho de parto	O fisioterapeuta, favorece e estimula a parturiente a ter um trabalho de parto ativo, menos sofrível e benéfico para mãe-filho, com significativa redução do tempo do parto
SILVA <i>et al</i> , (2018)	Revisão de literatura	Artigos datados de Agosto a Novembro de 2017	Importância da atuação do fisioterapeuta no período gestacional	Foram selecionadas 11 publicações sobre o assunto	Pode-se constatar que são poucas as gestantes que procuram esse profissional, mesmo com todos os benefícios que pode proporcionar
SOUZA; LEÃO; ALMEIDA, (2019)	Revisão bibliográfica	Artigos e livros datados de 2004 a 2017	Trabalhos científicos sobre a intervenção fisioterapêutica com a gestante no pré parto	Foram selecionados 21 estudos que evidenciaram que o fisioterapeuta é um profissional extremamente importante no atendimento à gestante no pré-parto, trabalho de parto e pós-parto	A atuação do fisioterapeuta na atenção à gestante no pré-parto é de extrema importância, contribuindo de forma positiva na boa evolução do trabalho de parto e parto

Fonte: Autora da Pesquisa, 2021

Siglas: Membros superiores (MMSS), Membros inferiores (MMII), Frequência respiratória (FR), Músculos do Assoalho Pélvico (MAP), Assoalho Pélvico (AP). Força Muscular (FM).

DISCUSSÃO

Através desse estudo foi possível demonstrar a importância e a necessidade da fisioterapia no acompanhamento de gestantes que visam o parto normal. Sabe-se que as mesmas necessitam de um AP estruturalmente saudável e fortalecido para um bom desenvolvimento na hora do parto, o que torna indispensável os exercícios de alongamento e fortalecimento pélvico.

Segundo Dalvi *et al* (2010), em sua pesquisa com 5 gestantes onde foram realizadas sessões de fisioterapia por 8 meses utilizando-se da cinesioterapia, constatou-se que os exercícios contribuem para a promoção das adaptações biomecânicas, manutenção da postura, prevenção e controle do estresse e das dores referidas no segmento lombar e pélvico, resultando assim em equilíbrio físico e psíquico, promovendo saúde, bem-estar e qualidade de vida e um bom desenvolvimento na hora do parto.

Uma das estruturas do corpo mais sobrecarregadas no período gestacional é o AP. Essa estrutura auxilia na sustentação do útero gravídico, e com isso acaba sendo sobrecarregado pelo aumento do volume e peso uterino começando a dar sinais e sintomas que tal estrutura está fraca ou fadigada principalmente a partir do segundo trimestre da gestação. Com isso, o trabalho com os MAP faz-se necessário no período gestacional, desenvolvendo a capacidade tônica dessa estrutura proporcionando maior controle dos músculos.

Segundo Moura e Marsal (2015), em seu estudo bibliográfico constataram que a cinesioterapia baseia-se no conceito de que movimentos voluntários repetidos geram o fortalecimento muscular, controle da musculatura e a diminuição do tempo da fase expulsiva durante o parto. Além de, ser benéfico no pós parto, para recuperação do tônus muscular, melhora da função intestinal, vesical e sexual.

Com o intuito de amenizar os efeitos dolorosos do parto fisiológico e natural, Souza, Leão e Almeida (2019), em seu estudo observaram que a intervenção fisioterapêutica na assistência de trabalho de parto auxilia na ação da estrutura osteomuscular facilitando a progressão do trabalho de parto, melhorando a mobilidade pélvica, promovendo a dilatação, além de que o uso consciente do corpo estimulado pelo auxílio do fisioterapeuta favorece o parto vaginal. As técnicas mais executadas e que apresentam melhor resultados são a cinesioterapia, banhos quentes, massagens terapêuticas, caminhadas, posturas verticais e exercícios respiratórios, no entanto é o paciente quem decide qual técnica é a mais aceitável, relaxante e estimulante para o momento.

Silva *et al* (2018), em seu estudo bibliográfico, puderam demonstrar que o pilates é um abrangente método de alongamento e fortalecimento muscular. E que com esse método pode ser benéfico para a gestante na hora do parto, proporcionando benefícios físicos e emocionais, aliviando a dor lombar, melhorando a condição muscular, articular e ligamentar, melhora da postura, consciência corporal, além de minimizar os efeitos das alterações fisiológicas do período gestacional.

Os exercícios de alongamento são benéficos para a mulher no período gestacional, já que os mesmos podem ajudar no combate a prisão de ventre que são muito comuns durante a gravidez. Os alongamentos praticados regularmente proporcionam alterações musculares, aumentando a amplitude de movimentos e

diminuindo as tensões musculares, além de proporcionar a consciência corporal, maiores estímulos à circulação sanguínea, alívio do estresse e da dor lombar.

Para Nolasco *et al* (2008), a cinesioterapia do AP baseia-se na realização dos exercícios de Kegel, os quais são utilizados para o fortalecimento da musculatura perineal, contraindo, mantendo e relaxando os músculos, melhorando os sintomas de incontinência urinária além de ser benéfico no pós parto, auxiliando na recuperação da mãe. São exercícios simples que devem ser realizados após a 28ª semana de gestação.

Os distúrbios do AP são mais prováveis de acontecer em mulheres que tiveram o parto normal. O momento antes do nascimento, em que a cabeça do bebê roda para sua expulsão é quando ocorre o estiramento e alargamento da vagina, causando o aumento da pressão na região do AP, podendo comprometer a musculatura. Isso pode acontecer em mulheres cujo trabalho de parto foi prolongado ou se o bebê é muito grande, entre outras causas.

A caminhada de acordo com OLIVEIRA (2013), é um tipo de exercício de baixo risco e que atua na manutenção da condição física da gestante, sendo um dos exercícios mais recomendados nesse fase da vida da mulher. Entretanto no decorrer da gestação, ocorre o aumento progressivo do peso corporal e conseqüentemente ocorre a sobrecarga das articulações dos membros inferiores, devendo ser realizada com cautela com a evolução da gravidez.

No estudo de caso descrito por Landi *et al* (2004), onde foi elaborado um protocolo de atividade física no solo e na água, pôde-se demonstrar que os exercícios aquáticos diminuem o quadro algico das gestantes, principalmente em região lombar, podem reduzir edemas e melhoram a disposição e retorno as atividades de vida diária.

Freitas *et al* (2017), relatam em seu estudo de revisão sistematizada, que a atuação da fisioterapia no primeiro estágio do trabalho de parto tem suas responsabilidades postas em prática ao relacionar conceitos de biomecânica. No intraparto o fisioterapeuta acelera o andamento do momento da dilatação, preparando o períneo para o momento expulsivo e estimulando um maior relaxamento da musculatura do AP. O fisioterapeuta utiliza recursos da cinesioterapia e massoterapia para facilitar o processo e tornar o momento do parto mais tranquilo e rápido.

Conforme o exposto, ficou evidente que a intervenção fisioterapêutica é benéfica e importante para as gestantes que desejam ter o parto normal. Os resultados são satisfatórios no processo de preparação da gestante para este momento, com recursos simples e individualizados que melhor se adequam a cada gestante. Dentre os vários recursos, a cinesioterapia pélvica com os exercícios de Kegel, massagens, pilates, hidroterapia e caminhada foram os que apresentaram melhores resultados.

CONCLUSÃO

Com essa pesquisa pôde-se concluir que o fisioterapeuta pode preparar e capacitar a gestante para o parto normal, trabalhando adequadamente grupos musculares essenciais nesse processo, principalmente os músculos do AP.

A fisioterapia através de seus variados recursos como a cinesioterapia, hidroterapia, pilates, massagens, exercícios de Kegel, caminhada e orientações posturais, contribuem para a preparação do AP, aumento de mobilidade, diminuição do quadro algico, prevenção e melhora da incontinência urinária, além de acelerar o processo de dilatação no trabalho de parto, podendo intervir com êxito para uma boa evolução do parto normal e melhor recuperação pós parto, tanto para a gestante como para o bebê.

REFERÊNCIAS

BARACHO, Elza. **Fisioterapia aplicada a obstetrícia, uroginecologia e aspectos de mastologia**. 4º Ed. Rio de Janeiro. 2007.

BARACHO, Elza. **Fisioterapia aplicada a obstetrícia**. 3º Ed. Rio de Janeiro. São Paulo. Belo Horizonte. 2002.

BARACHO, Elza. **Fisioterapia aplicada a saúde da mulher**. 5º Ed. Rio de Janeiro. 2012.

DALVI Aline Rizzo; TAVARES Emmanuelli Arcanjo; MARVILA Nayla Dutra; VARGAS Sabrina Cunha; NETO Nelson C. Ribeiro. Benefícios da Cinesioterapia a partir do segundo trimestre gestacional. Publicado em **Revista Saúde e Pesquisa**. [S.l.] v.3, n.1, p. 47-51, jan./abr. 2010.

FREITAS Andressa da Silva; LIMA Valéria da Silva; SOUSA Janimar Nogueira; ZUCHELO Lea T. Suzuki; MARTINELLI Patrícia Merly. Atuação da fisioterapia no parto humanizado. Publicado em **DeCiência em Foco**. [S.l.] v.1, n.1, 2017.

LANDI, Anderson Semensato; BERTOLINI, Sonia M. Gomes; GUIMARÃES, Patricia de Oliveira. Protocolo de atividade física para gestantes. Publicado em **Iniciação Científica CESUMAR**. Maringá 2004, v.6, n.1, 2019.

LOUREDO, Paula. **Parto Normal**. Brasil Escola. Disponível em <<https://brasilecola.uol.com.br/biologia/parto-normal.htm>>. Acesso em 10 de Abril de 2021.

MORAES, Paulo Louredo. **Parto Normal**. Brasil Escola. Disponível em <<https://brasilecola.uol.com.br/biologia/parto-normal.htm>>. Acesso em 21 de Maio de 2021.

MOURA, Jessica F. Aparecida de Lima; MARSAL Aline Sâmera. **Cinesioterapia para o fortalecimento do assoalho pélvico no período gestacional**. Visão Universitária, 2015

NOLASCO Juliana; MARTINS Letícia; BERQUO Marcela; SANDOVAL Renato Alves. Atuação da cinesioterapia no fortalecimento muscular do assoalho pélvico feminino. Publicado em **Revista Digital EFdeportes**. Buenos Aires 2008, n.112, fevereiro de 2012. Disponível em <<https://www.efdeportes.com/efd117/fortalecimento-muscular-do-assoalho-pelvico-feminino.htm>>. Acesso em 20 de Maio de 2021.

OLIVEIRA, Larissa Viana Gomes. **Indicação e contra indicação da cinesioterapia no segundo trimestre de gestacional**. Trabalho de conclusão de curso (graduação) – Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes, 2013.

POLDEN, Margaret; MANTLE, Jill. **Fisioterapia em ginecologia e obstetrícia**. 2º Ed. São Paulo: São Paulo. 2000.

SILVA Ricardo A. Barreto; RIOS Maiara J. B. Leal; ARAUJO Jessica M. Lima; SOUSA Mara Dayse; LAGO Roseany B. Moraes; BARBOSA Isabela Santos. **Atuação do fisioterapeuta no período gestacional**. Trabalho de conclusão de curso - Facema – Faculdade de Ciências e Tecnologia do Maranhão, 2018.

SOUZA, Simone Ribeiro; LEÃO, Izís Moara Moraes; ALMEIDA Leandro Augusto. A gestante no pré-parto: a fisioterapia trás benefícios? Publicado em **Scire Salutis**. [S.l.], 2018 v.8, n.2, setembro de 2018.