

O EFEITO DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA NA SAÚDE DA MULHER DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Ingrid Brito¹, e-mail: ingrid.lima@souunit.com.br;
Livya Maria¹, e-mail: livya.maria@souunit.com.br;
Priscila Helena Vanin Alves de Souza Matias¹ (Orientador), e-mail:
priscilahvas@hotmail.com;

¹Universidade Tiradentes/Fisioterapia/Maceió/AL.

4.08.00.00-8 8 Fisioterapia e Terapia Ocupacional;

RESUMO

Introdução: Durante as fases da gestação, a postura da mulher sofre alterações devido o crescimento do útero e o aumento das mamas, ocasionando um deslocamento anterior e podendo ocasionar dores lombopélvicas. Concomitantemente, ocorrem outras mudanças fisiológicas no organismo da mulher, que interferem no sistema endócrino, urinário, cardiopulmonar e vascular. Dentro do quadro de alterações fisiológicas gestacionais, a mulher necessita de uma intervenção que priorize a adequação do seu corpo, baseada na prevenção de possíveis complicações gestacionais. Sendo assim, a prática de exercícios terapêuticos na água pode proporcionar benefícios relacionados com os efeitos fisiológicos que as propriedades físicas da água proporcionam em um corpo em imersão. Entre as propriedades físicas, o empuxo e a pressão hidrostática, possibilitam, respectivamente, a diminuição da carga das articulações e o aumento do retorno venoso, favorecendo o sistema musculoesquelético e vascular. **Objetivos:** Realizar uma revisão integrativa da literatura científica sobre o efeito da fisioterapia aquática na saúde da mulher durante o período gestacional. **Metodologia:** Foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases SciELO, LILACS, PubMed e PEDro; considerando artigos publicados entre janeiro de 2003 a junho de 2019. A busca foi realizada utilizando os seguintes descritores: hidroterapia (Hydrotherapy), gravidez (Pregnancy), saúde da mulher (Women's health). Os critérios de inclusão foram artigos publicados na língua inglesa e portuguesa, do tipo ensaio clínico e que abordavam a fisioterapia aquática na saúde da mulher durante o período gestacional. Quanto aos critérios de exclusão foram artigos de revisão de literatura e que não abordavam o tema em questão. Após a seleção dos artigos foi realizado uma análise crítica dos artigos selecionados. **Resultados e Discussão:** Foram encontrados 13 artigos, que estão relacionados nas seguintes bases de dados: 4 artigos na LILACS, 2 na Pedro, 7 na Pubmed, 1 SciELO. No entanto, apenas 6 artigos estavam em concordância com os critérios de inclusão. Entre os estudos selecionados, foi observada a utilização de técnica específica de relaxamento para o alívio da dor lombar e do controle do estresse, com prevalência da técnica de Watsu. Para a melhora da circulação sanguínea e da mobilidade, houve uma maior citação da utilização da hidrocinesioterapia. **Conclusão:** De acordo com os artigos analisados, conclui-se que a fisioterapia aquática no período gestacional pode favorecer a analgesia na região lombar, o relaxamento muscular e o controle do estresse. Assim como, pode proporcionar o controle do edema gravídico, auxiliar na adequação materna cardiovascular à gravidez e não causa prematuridade ou perda de peso dos recém-nascidos.

PALAVRAS-CHAVE: Gestante, hidroterapia, saúde da mulher

ABSTRACT

Introduction: During pregnancy, the woman's posture undergoes changes due to the growth of the uterus and the enlargement of the breasts, causing an anterior dislocation and may cause lumbopelvic pain. Concomitantly, other physiological changes occur in the woman's body that interfere with the endocrine, urinary, cardiorespiratory and vascular systems. Within the framework of gestational physiological changes, women need an intervention that prioritizes the adequacy of their body, based on the prevention of possible gestational complications. Thus, the practice of therapeutic exercises in water can provide benefits related to the physiological effects that the physical properties of water have on an immersed body. Among the physical properties, buoyancy and hydrostatic pressure, allow, respectively, the reduction of joint load and the increase of venous return, favoring the musculoskeletal and vascular system. **Objectives:** To conduct an integrative review of the scientific literature on the effect of aquatic physiotherapy on women's health during pregnancy. **Methodology:** A bibliographic survey was conducted in SciELO, LILACS, PubMed and PEDro; considering articles published between January 2003 and June 2019. The search was performed using the following descriptors: hydrotherapy (Hydrotherapy), pregnancy (Pregnancy), women's health (Women's health). Inclusion criteria were articles published in English and Portuguese, clinical trial type and that addressed aquatic physiotherapy in women's health during pregnancy. Regarding the exclusion criteria were literature review articles that did not address the issue in question. After the selection of articles, a critical analysis of the selected articles was performed. **Results and Discussion:** We found 13 articles that are related in the following databases: 4 articles in LILACS, 2 in Pedro, 7 in Pubmed, 1 SciELO. However, only 6 articles met the inclusion criteria. Among the selected studies, it was observed the use of specific relaxation technique to relieve low back pain and stress control, with prevalence of Watsu technique. To improve blood circulation and mobility, there was greater mention of the use of hydrokinesiotherapy. **Conclusion:** According to the articles analyzed, it can be concluded that aquatic physiotherapy during pregnancy may favor lower back analgesia, muscle relaxation and stress control. As well as, it can provide control of pregnancy edema, assist in maternal cardiovascular adaptation to pregnancy and does not cause prematurity or weight loss of newborns.

KEYWORDS: Pregnant Woman, Hydrotherapy, Women's Health

REFERÊNCIAS/REFERENCES:

- a. CORTEZ, Paulo José Oliveira et al. Correlação entre a dor lombar e as alterações posturais em gestantes. **Arq. bras. ciênc. saúde**; 37(1)jan.-abr. 2012.
- b. HENRIQUE, Angelita José et al. Hidroterapia e bola suíça no trabalho de parto: ensaio clínico randomizado. **Acta paul. enferm.** São Paulo , v. 29, n. 6, p. 686-692, dez. 2016 .
- c. LIMA, Alaine Souza et al. Análise da postura e frequência de lombalgia em gestantes: estudo piloto. **J. Health Sci. Inst. Pernambuco**, 2011; 29(4):290-3
- d. MASCARENHAS, Victor Hugo Alves et al. Evidências científicas sobre métodos não farmacológicos para alívio a dor do parto. **Acta paul. enferm.** São Paulo , v. 32, n. 3, p. 350-357, June 2019
- e. MOREIRA, Luciana Sobral et al. Alterações posturais, de equilíbrio e dor lombar no período gestacional. **Femina**; 39(5)maio 2011.
- f. PREVEDEL, Tânia Terezinha Scudeller et al. Repercussões maternas e perinatais da hidroterapia na gravidez. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.**, Rio de Janeiro , v. 25, n. 1, p. 53-59, fev. 2003 .

ORIENTAÇÕES DA REVISÃO INTEGRATIVA

O EFEITO DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA NA SAÚDE DA MULHER DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

INTRODUÇÃO:

- alterações gestacionais
- propriedades da água e os efeitos fisiológicos e em específico para a gestante.

OBJETIVO:

Realizar uma revisão integrativa da literatura científica sobre o efeito da fisioterapia aquática na saúde da mulher durante o período gestacional: uma revisão integrativa.

METODOLOGIA:

EXEMPLO DE TEXTO:

METODOLOGIA: Foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases SciELO, LILACS, PubMed e PEDro; considerando artigos publicados entre janeiro de 2010 a setembro de 2019. A busca foi realizada utilizando os seguintes descritores: hidroterapia (Hydrotherapy), recém-nascido (Infant), unidade de terapia intensiva (Intensive Care Units). Os critérios de inclusão foram artigos publicados na língua inglesa e portuguesa, do tipo ensaio clínico e que abordavam a fisioterapia aquática em recém-nascidos internados na unidade de terapia intensiva. Quanto aos critérios de exclusão foram artigos de revisão de literatura e que não abordavam o tema em questão. Após a seleção dos artigos foi realizado uma análise crítica dos artigos selecionados.

É IMPORTANTE QUE PARA ESCREVER O RESUMO E, POSTERIORMENTE O ARTIGO DE REVISÃO INTEGRATIVA SEJA FEITA 1 TABELA E 1 QUADRO

Tabela 1- Caracterização da busca bibliográfica

Banco de dados	Número de artigos encontrados	Artigos selecionados- critérios de inclusão	Artigos excluídos	Número final de artigos selecionados
SciELO	1			
LILACS	5			
PubMed	6			
PEDro	2			
Total de artigos				

Após a leitura criteriosa dos estudos encontrados, a partir das informações relevantes foi realizada a descrição dos estudos a seguir no Quadro 1.

Quadro 1- Descrição dos principais artigos da revisão

Autor/ano	Objetivo	Tipo de estudo	Intervenção Fisioterapêutica	Principais resultados
------------------	-----------------	-----------------------	-------------------------------------	------------------------------

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

EXEMPLO DE TEXTO:

RESULTADOS: Um total de 7 artigos cumpriram com os critérios de inclusão e assim foram utilizados para o desenvolvimento desta revisão. Ao ser feita a análise dos estudos, foi observado que todos eles concluíram que a fisioterapia aquática é benéfica para os recém-nascidos, principalmente por reduzir o nível de cortisol salivar, diminuindo assim a irritabilidade e o stress dos mesmos, proporcionando melhorias também na qualidade de sono e diminuição da sensação de dor. Além destes benefícios, também foram observadas melhorias no desenvolvimento motor, cognitivo, postural e aumento da capacidade vital.