

# OS BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA EM GESTANTES

Congresso Brasileiro Online de Fisioterapia, 1ª edição, de 30/08/2021 a 01/09/2021

ISBN dos Anais: 978-65-89908-80-7

**SANTOS; Wanyelle Rejane dos<sup>1</sup>, CONFESSÔR; Vitória Sampaio<sup>2</sup>, RAYMUNDO; Willyane Barbosa<sup>3</sup>, DIAS; Yuri César Nascimento<sup>4</sup>, ROCHA; Shirley da<sup>5</sup>**

## RESUMO

No período gestacional ocorrem diversas alterações fisiológicas e anatômicas no corpo materno. Tais alterações, em especial, a associação do crescimento do útero e o aumento de peso durante esse período, irão gerar modificações no centro de gravidade que levarão a distúrbios no sistema musculoesquelético, influenciando diretamente na sua marcha, prejudicando o seu equilíbrio e postura, causando instabilidade corporal. Além disso, a ação hormonal que promove o aumento da frouxidão ligamentar também contribui para que esses aspectos ocorram, resultando em algias e aumento do risco de quedas. Diante disso, a mulher necessita de um protocolo de tratamento que favoreça a estabilidade do seu corpo durante a gestação. Deste modo, a fisioterapia aquática através das propriedades físicas da água, associada a cinesioterapia, proporciona diversos benefícios às gestantes, agindo na prevenção de possíveis complicações, auxiliando no relaxamento muscular, propiciando redução da sobrecarga articular, diminuindo a sensibilidade à dor, os espasmos musculares, promovendo consciência corporal, facilitando a marcha e melhorando o equilíbrio. O objetivo desse estudo foi evidenciar os benefícios da fisioterapia aquática em gestantes. Para isso foi realizada uma revisão na literatura dos últimos 10 anos, buscando artigos na língua portuguesa nas bases de dados Lilacs, Medline e Scielo, utilizando os seguintes descritores: fisioterapia aquática, gestantes e benefícios. Foram encontrados 13 artigos nas bases de dados pesquisadas, destes, 9 foram incluídos nessa revisão por corresponder aos seguintes critérios: atender a temática abordada e ser realizado nos últimos 10 anos. Os artigos encontrados apontaram a fisioterapia aquática como um método eficaz que traz diversos benefícios, não só no período gestacional, mas também no momento do trabalho de parto. Estudos comprovam que é possível melhorar a qualidade de vida das gestantes, promovendo relaxamento muscular através da água aquecida, além de minimizar os principais sintomas relatados por elas, como as dores lombares, inchaço, disfunções posturais e respiratórias. Dentre as propriedades físicas da água, a pressão hidrostática e o empuxo são importantes aliados no tratamento das gestantes, uma vez que promovem o aumento do retorno venoso e a redução do impacto articular facilitando a mobilidade, para isso torna-se necessário dosar a intensidade dos exercícios, sendo mais seguros a partir do segundo trimestre de gestação que devem ser praticados de forma mais leve a moderada. De acordo com os aspectos analisados, é possível concluir que a fisioterapia aquática apresenta relevância em todos os aspectos citados no estudo em questão, proporcionando além de benefícios musculoesqueléticos, o bem estar físico e emocional, melhora na autoestima e controle da ansiedade que por muitas vezes é adquirida nesse período.

**PALAVRAS-CHAVE:** Benefícios, Fisioterapia Aquática, Gestantes

<sup>1</sup> Graduanda em Fisioterapia pela Faculdade de Integração do Sertão-FIS, wany\_florestana@hotmail.com

<sup>2</sup> Graduanda em Fisioterapia pela Faculdade de Integração do Sertão-FIS, vitoriasamp@outlook.com

<sup>3</sup> Graduanda em Fisioterapia pela Faculdade de Integração do Sertão-FIS, willyane\_barbosaa@hotmail.com

<sup>4</sup> Graduando em Fisioterapia pela Faculdade de Integração do Sertão-FIS, yuricesar2014@hotmail.com

<sup>5</sup> Graduanda em Fisioterapia pela Faculdade de Integração do Sertão-FIS, shirley.r2408@gmail.com