

INTERVENÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NO PRÉ-NATAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA
INTERVENTION BY PHYSICALTHERAPIST IN PRENATAL CARE: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Me. Raimunda Rosilene Magalhães Gadelha

Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA)

Caio Erick Vieira de Souza

Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA)

Emanuela Rocha dos Santos

Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA)

Dra. Gisele Maria Melo Soares Arruda

Universidade Federal do Ceará (UFC)

RESUMO

Este artigo teve por objetivo realizar uma revisão sistemática da literatura sobre as evidências científica da abordagem fisioterapêutica durante o acompanhamento das gestantes no pré-natal. Trata-se de uma revisão sistemática da literatura. A busca de dados foi realizada no período de março de 2020, por meio das bases de dados eletrônicas: LILACS, SCIELO, PEDro e Google Acadêmico. Utilizando-se os indexadores de acordo com os descritores de ciência em saúde (DeCS) em português e seu respectivo termo em inglês. Utilizou-se o acrônimo PICO (Population, Intervention, Comparison e Outcome), que norteou a formação da pergunta norteadora. A busca foi realizada manualmente, tendo como critérios de inclusão: publicações entre os anos de 2005 e 2020. Foram encontrados 810.897 artigos na busca. Realizou-se a leitura dos títulos e resumos, todavia, 810.893 deles foram excluídos, haja vista, que não seguiam os critérios de inclusão proposto pela estratégia PICO. Ao final da pesquisa foram elegíveis 4 artigos. Verificou-se que as abordagens fisioterapêuticas são eficientes e possuem benefícios de cunho educacional, sobretudo relacionado à preparação da gestante para o parto; promoção da qualidade de vida; melhora do quadro algico e disposição durante a gestação e desconfortos físicos durante o acompanhamento no pré-natal.

Descritores: Gestante. Cuidado pré-natal. Fisioterapia.

ABSTRACT

Goal: to conduct a systematic literature review on the scientific evidence of the physiotherapy approach during the follow-up of pregnant women in prenatal care. Methodology: this is a systematic literature review. Data were searched in March 2020, through electronic databases: LILACS, SCIELO, PEDro and Google Scholar. It was used indexers according to the health sciences descriptors (DeCS) in Portuguese and their respective terms in English. The acronym PICO (Population, Intervention, Comparison and Outcome) was used, which guides the formation of the main question. The search was performed manually, having as inclusion criteria: publications between 2005 and 2020. Results: 810,897 papers were found in the search. The titles and abstracts were read, however, 810,893 of them were excluded, given that they did not follow the inclusion criteria proposed by the PICO strategy. At the end of the research, 4 papers were eligible. Conclusion: the physiotherapy approaches are efficient and have educational benefits, especially related to the preparation of the pregnant woman for childbirth; quality of life improvement, pain relief, disposition during pregnancy and physical discomfort during prenatal follow-up.

Keywords: Pregnant woman. Prenatal care. Physiotherapy.

1 INTRODUÇÃO

Durante o período gestacional o organismo feminino sofre alterações para acomodar o feto, que envolvem todos os sistemas e são de grande relevância para a funcionalidade e qualidade de vida. Sendo assim, a prática segura de exercícios para gestantes envolve conhecimento profundo das alterações decorrentes da gestação, possibilitando a detecção de quadros anormais ou patológicos (BURTI *et al.*, 2006).

Existe um aumento progressivo de morbidades, devido as intercorrências durante a gestação. Mulheres que apresentaram alguma complicação clínica durante a gravidez tiveram maior probabilidade de desenvolver depressão, o que pode ser explicado pela maior vulnerabilidade em que a mulher se encontra ao enfrentar problemas de saúde durante a gestação (CANTILINO *et al.*, 2010).

Diante dessa situação, é importante considerar a necessidade de incluir novas ações na atenção às gestantes, principalmente durante a realização do pré-natal, visando a oferecer à mulher um acompanhamento mais global de sua gestação, assim como o suporte social e profissional de que necessita naquele momento (HARTMANN; MENDOZA-SASSI; CESAR, 2017).

Assim sendo, torna-se inegável a importância da fisioterapia nesta fase, pois o fisioterapeuta estabelece importante vínculo que, aliado ao seu conhecimento específico, torna-o qualificado para oferecer assistência em busca da melhor qualidade de vida para as mulheres durante a gestação e puerpério. Tendo em vista, que a atuação deste profissional não se restringe à reabilitação das alterações do período gestacional, mas também na sua prevenção, atenuando e/ou prevenindo as consequências das alterações desta fase (BARACHO, 2018).

A atuação em fisioterapia através de suas diversas intervenções, promoverá o bem-estar físico e mental das gestantes, propiciando saúde de forma integral, assegurando maior êxito na diminuição do trabalho de parto, reduzindo as dores, instigando por sua vez maiores adeptas ao parto normal (PADILHA; GASPARETTO; BRAZ, 2015). Os exercícios fisioterapêuticos bem monitorados são de grande importância para o período gestacional, pois proporciona benefícios tanto para a gestante como para o bebê (LEANDRO; SILVA; BEZERRA E SILVA, 2017).

Na perspectiva de qualidade de vida durante o pré-natal, o fisioterapeuta possui importante papel no que tange às orientações, agindo como promotor de saúde. Nesse sentido, o fisioterapeuta, partilha de sua criatividade, para proporcionar, ações com cunho educativo, bem como o incentivo à prática de exercícios físicos de modo a promover o aumento da autoestima, reduzir riscos de aumento excessivo de peso, diminuição do estresse e promoção do entendimento às gestantes sobre os cuidados e métodos que auxiliam a mulher em vários aspectos durante o parto (SILVA *et al.*, 2010).

Apesar de a saúde da mulher já ser uma especialidade profissional da Fisioterapia, garantida pela Resolução nº 401/11 (COFFITO, 2011), que inclui a obstetrícia como área de atuação, ainda há escassez de literatura a respeito da assistência fisioterapêutica no pré-natal, bem como são poucos os serviços que implantam essa assistência de forma sistemática.

Com base nesta discussão, o objetivo deste estudo foi realizar uma revisão sistemática da literatura sobre as evidências das abordagens fisioterapêutica no acompanhamento gestacional durante o pré-natal.

2 MÉTODO

O presente estudo foi fruto do Programa de Iniciação Científica (PIC), do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica), caracteriza -se como revisão sistemática da literatura baseada na estratégia PICO acerca da abordagem fisioterapêutica no acompanhamento gestacional durante o pré-natal.

A busca foi realizada manualmente, tendo como critérios de inclusão: publicações entre os anos de 2005 e 2020; nos idiomas português e inglês; com acesso online do texto completo.

Foram excluídos na busca os artigos de revisão de literatura, revisão sistemática, revisão integrativa, estudos de caso, séries de casos, estudos piloto e estudos publicados em ano anterior a 2005.

A questão delimitada foi: "Quais os efeitos da abordagem fisioterapêutica durante um programa de acompanhamento do pré-natal?" Nesta pergunta, o primeiro elemento da estratégia (P) é adotado como gestantes; o segundo (I), a fisioterapia na atenção primária no pré-natal; e o quarto elemento (O), identificar os efeitos que a terapia causa sobre a qualidade de vida das gestantes. Esta revisão não se utilizou do elemento de comparação entre técnicas.

O uso da estratégia PICO direciona ao profissional a formulação da pergunta norteadora e a pesquisa bibliográfica, auxiliando a obtenção de informações científicas disponíveis, de forma rápida e rebuscada.

Os elementos da estratégia PICO não precisam ser utilizados em todas as revisões, mas são dispostos a depender dos objetivos de cada pesquisa (PEREIRA; BELLINATI; KANAN, 2018).

A busca de dados foi realizada no período de março a maio de 2020 nas bases de dados LILACS, SCIELO, PEDro e Google Acadêmico, utilizando os descritores: "gestantes", "modalidades de fisioterapia", "cuidado pré-natal", "pregnantwomen", "physicaltherapymodalities", "primaryhealthcare" e "prenatalcare".

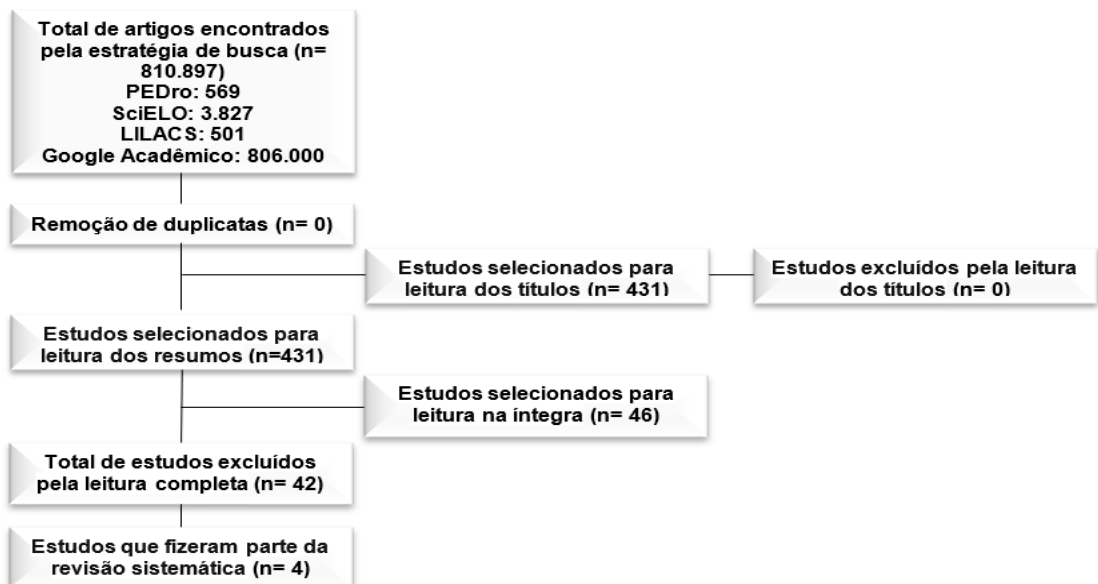
Os artigos foram selecionados, primeiramente, de acordo com a leitura de seus títulos e resumos. As pesquisas que retornaram foram analisadas para a coleta de dados quanto ao nome do autor e ano da publicação, objetivo, população, metodologia e resultados.

3 RESULTADOS

Através da realização desta revisão de literatura, foi possível observar que existem poucos estudos randomizados relacionados à abordagem fisioterapêutica no acompanhamento gestacional durante o pré-natal, evidenciando limitação da produção científica nessa área de estudo.

Foram encontrados 810.897 artigos na busca, sendo realizada a leitura dos títulos e resumos, todavia, 810.893 deles foram excluídos, haja vista, que não seguiam os critérios de inclusão proposto pela estratégia PICO. Apenas quatro destes artigos respondiam à pergunta norteadora e foram elegíveis para inclusão no presente estudo.

Figura 1 – Fluxograma da busca e seleção dos artigos revisados



Fonte: Autores.

Dentro da Base de Dados em Evidências em Fisioterapia - PEDro, foram encontrados 569 artigos no idioma inglês relacionados ao cruzamento dos descritores "Pregnantwomen" AND "Prenatalcare". 64 deles foram excluídos por não respeitarem o critério de inclusão de publicação posterior ao ano de 2005, restando 505 artigos, destes, 427 tratava-se de ensaios clínicos, 135 eram revisão sistemática e 7 tratava-se de orientações clínicas, ambos foram excluídos por não responderem à questão norteadora.

No segundo cruzamento relacionado aos descritores "Prenatalcare" AND "Physiotherapy" dentro da base de dados Scielo, foram encontrados 3.827 artigos, na qual 519 deles foram excluídos por serem publicados anteriormente ao ano de 2005, restando 3.308 artigos. Desses, 171 eram revisões sistemática e 119 eram relatos de casos, em que juntamente com os demais 3.018 artigos, nenhum foram inclusos para discussão por não responderem à pergunta norteadora.

Dentro da base de dados Lilacs, durante a pesquisa dos descritores "Physiotherapy" AND "Pregnantwomen" foram encontrados 501 artigos. 17 deles foram excluídos por terem sido publicados antes de 2005, restando apenas 484 artigos. Porém, 105 deles eram revisões, relatos de casos, ensaios clínicos, guias de práticas clínicas dentre outros tipos de estudos, dos quais não se adequaram aos critérios de inclusão.

No último cruzamento realizado no Google Acadêmico, foram encontrados 806.000 artigos relacionados ao cruzamento dos descritores "Pré-natal" AND "Fisioterapia". Inicialmente, foram excluídos

655.000 artigos publicados antes de 2005, restando apenas 151.000 estudos. Ainda assim, foram excluídos mais 150.996 artigos por não responderem aos critérios de inclusão. Por fim, apenas 4 desses artigos foram incluídos no estudo por responderem à questão norteadora.

Os artigos inclusos nesta revisão tiveram sua caracterização quanto à autoria, ano, objetivo, tipo de estudo, população, metodologia e síntese dos resultados descrita na Tabela 1.

Tabela 1 – Caracterização dos artigos inseridos na revisão sistemática quanto à autoria, ano, objetivo, tipo de estudo, população, metodologia e síntese dos resultados

Autor/ano	Objetivo	Tipo estudo	População	Metodologia	Resultados
Souza et al., 2005	Comparar as diferentes percepções nas alterações causadas pela gravidez e na recuperação pós-parto, entre as puérperas submetidas ao atendimento fisioterapêutico durante a gravidez e as mulheres não submetidas ao atendimento.	Estudo comparativo.	Grupo experimental (G1) = 13 mulheres que fizeram fisioterapia, como por exemplo, aquecimento, atividade aeróbica, fortalecimento muscular, alongamento, desaquecimento e relaxamento; grupo controle (G2) = 13 mulheres que não foram submetidas ao tratamento fisioterapêutico durante a gravidez.	O presente estudo é uma extensão do Projeto de Iniciação Científica (PIC) "Levantamento dos partos no Município de Caratinga e a influência da fisioterapia e do atendimento psicológico no pré-natal". O trabalho de campo foi desenvolvido no período de 22 de março a 22 de julho de 2002.	Observou-se por fim que os aspectos socioeconômicos e culturais demonstram influenciar a procura pelos serviços de fisioterapia, além de que o tratamento fisioterapêutico durante a gestação pode ser um instrumento benéfico na melhoria da qualidade de vida e bem-estar físico da mulher grávida.
Brandão; Gasparetto; Pivetta, 2008	Descrever os efeitos da atuação fisioterapêutica na qualidade de vida das gestantes frente às intercorrências do período gestacional, assim como as do momento do parto e do período pós-parto.	Pesquisa quali-quantitativa.	8 gestantes de diferentes idades gestacionais na USF Urlândia, Município de Santa Maria (RS).	Esta pesquisa foi realizada na Unidade de Saúde da Família Urlândia, no Município de Santa Maria (RS), entre os meses de julho e novembro de 2005.	Houve redução na incidência de câimbras, dispnéia, constipação, frequência de perdas urinárias, vitalidade, compensações posturais e algias, apesar de a dor ainda interferir nas atividades dessas mulheres.

Silva et al., 2009	Avaliar a influência de um CG (curso de gestantes) na QV (qualidade de vida) dessas mulheres.	Pesquisa quase-experimental.	24 mulheres no grupo experimental, na qual receberam intervenção, através da participação em um curso para gestantes, e 20 mulheres no grupo controle, que não receberam intervenção.	A pesquisa foi realizada no Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), no período de agosto de 2006 a agosto de 2007. Foram formados dois grupos compostos por mulheres grávidas, sendo um experimental e outro grupo controle. As participantes receberam uma cartilha de orientações fisioterapêuticas para o período da gestação, momento do parto e o pós-parto.	Houve diminuição significativa da capacidade funcional no grupo experimental (GE) e no grupo controle (GC). Como também houve aumento da saúde mental no GE. O CG representou uma alternativa eficaz para a promoção de saúde materna, intervindo diretamente na QV.
Ramos; Almeida, 2012	Verificar se a intervenção terapêutica poderá reduzir os desconfortos físicos característicos de um grupo de gestantes do segundo trimestre de gestação, em uma Clínica de Saúde da Mulher.	Estudo do tipo quantitativo, experimental, prospectivo e longitudinal.	8 gestantes participaram do grupo interventivo (GI), onde receberam orientações divididas em três técnicas, que foram, alongamentos, respiração e relaxamento. Já no grupo controle (GC), participaram 8 gestantes, onde não receberam atendimento.	A amostra foi composta por 16 gestantes, onde oito participaram do grupo interventivo (GI) e oito do grupo controle (GC). A análise estatística foi realizada por meio do programa SPSS versão 17.0 onde se utilizou o teste de Wilcoxon.	O grupo controle apresentou um aumento significativo de desconforto na região dorsal inferior, enquanto grupo interventivo sofreu uma diminuição do desconforto nesta região. O grupo interventivo apresentou redução significativa dos desconfortos gerais e o grupo controle apresentou aumento significativo destes desconfortos.

No **artigo 1**, as 26 voluntárias foram divididas em dois grupos: o grupo experimental (G1), de 13 mulheres que fizeram fisioterapia durante a gestação; e o grupo controle (G2), de 13 mulheres que não foram submetidas ao tratamento fisioterapêutico durante a gravidez.

Dessa forma, foi entregue um questionário, na qual analisava as percepções das condições físicas durante a gestação (dor lombar, dor nas pernas, câimbras, parestesia, edema, cansaço, dispnéia e o ganho ponderal) e pós-parto (dor, disposição, cansaço, dor nas pernas, edema e gases), além de informações socioeconômicas e demográficas. As variáveis, idade materna (em anos completos), renda familiar (em salários-mínimos), escolaridade materna (em anos completos na escola), números de filhos (primípara e múltipara), e profissão foram incluídas nesta análise. A amostra apresentou média de idade no G1 de $28 \pm 5,05$ anos e no G2 de $24 \pm 3,55$. As condições físicas dor lombar, dor nas pernas e edema, durante a gestação, não obtiveram diferenças significativas entre os grupos. As variáveis dispnéia ($p < 0,05$), parestesia, cansaço e câimbra ($p < 0,005$) foram significativas.

No entanto, o nível educacional é a mais importante das medidas convencionais da situação socioeconômica, sendo a educação e a renda familiar utilizadas como indicadores deste índice. Desta forma, as variáveis, escolaridade e renda familiar foram utilizadas para avaliar o nível sociocultural das voluntárias. A amostra do G2, na sua maioria, tem se caracterizado pela baixa renda e baixa escolaridade, com relação à renda familiar das parturientes avaliadas. Assim, as parturientes do G1 apresentam um melhor nível socioeconômico e cultural com maior renda familiar e grau de instrução, o que pode ter levado a maior procura da fisioterapia como recurso de preparo para o parto.

Houve uma tendência das parturientes do G1, por apresentarem um menor tempo de trabalho de parto que as parturientes do G2, sugerindo o benefício da fisioterapia na redução do tempo de trabalho de parto. Ao serem analisadas as variáveis, dor lombar e dor nas pernas durante a gestação, não foram encontradas diferenças significativas entre os dois grupos. A respeito da incidência de câimbras foi significativamente menor nas gestantes do G1, sugerindo o benefício da prática na redução da fadiga muscular e consequente diminuição das câimbras. Quanto às condições físicas no pós-parto, percebeu-se que as variáveis, dor lombar, dor nas pernas, disposição, desânimo, cansaço e edema não obtiveram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.

No **artigo 2**, há descritos os efeitos da fisioterapia na qualidade de vida de 8 gestantes na atenção básica de saúde, na qual, foram realizados 18 encontros com 8 gestantes de diferentes idades gestacionais, visto que esses encontros com o grupo aconteceram semanalmente, nas dependências da UBS, por um período de aproximadamente 2 horas, com média de participação de quinze gestantes, sendo que oito delas cumpriram as exigências da amostra. Este grupo teve também a participação de duas estagiárias de psicologia e uma enfermeira da equipe. Em algumas datas, o médico da equipe discutiu sobre as alterações físicas da gestação e as acadêmicas de nutrição orientaram sobre alimentação e amamentação.

Os encontros foram divididos em dois momentos, no primeiro, realizou-se cinesioterapia, direcionada às diferentes IG, para prevenção e tratamento das intercorrências dessas fases, onde utilizaram exercícios de aquecimento, respiratórios, fortalecimento, alongamento e relaxamento. No segundo momento, realizaram-se discussões acerca dos temas que envolvem a saúde da mulher, como sexualidade, planejamento familiar, cuidados com o bebê, incontinência urinária e parto, objetivando promover a saúde através de orientações que possibilitaram o cuidado e o autocuidado, assim como o preparo para o parto.

Contudo, todas residem em um bairro que abriga uma população, onde na sua maioria, a escolaridade é determinada entre a 1ª e 8ª série e renda familiar entre 1 e 2 salários mínimos. Na análise do perfil das oito participantes da pesquisa, a média de idade das participantes foi de 25 anos, onde 62,5% dessas gestantes eram casadas e 37,5% solteiras, 75% eram donas de casa e apenas 25% exerciam alguma atividade autônoma.

Ainda assim, é notável que a atuação do fisioterapeuta e as ações em educação em saúde podem trazer benefícios para a qualidade de vida da mulher durante sua gestação, parto e período pós-parto. Com a coleta, observou-se importantes dados como a redução na incidência de câimbras, algias, dispnéia, frequência de perdas urinárias e constipação intestinal, como também redução ou não alteração das compensações posturais comuns na gestação. Devido à redução das algias, as gestantes não diminuíram suas tarefas cotidianas, mesmo possuindo maior dificuldade em realizá-las.

O **artigo 3**, avaliou a influência de um programa de orientações pré-natais, por meio de um curso para gestantes, na qualidade de vida de mulheres grávidas. Foram formados dois grupos, sendo um experimental ($n = 24$) e o outro grupo controle ($n = 20$).

O grupo experimental (GE) recebeu intervenção, através da participação em um curso para gestantes, na qual, seguiu um cronograma de atividades, apresentando no total doze intervenções de noventa minutos de duração, em que os encontros aconteciam duas vezes por semana, o que requereu um período de seis semanas de curso. O cronograma incluía intervenções teóricas e práticas de profissionais de saúde das

seguintes áreas: fisioterapia, psicologia, nutrição e enfermagem, para esclarecimento às gestantes quanto às dúvidas pertinentes nessas áreas.

Foram abordados temas educacionais pertinentes ao estado gravídico como: alterações fisiológicas e emocionais na gravidez, crescimento fetal e fatores de risco, cuidados com o bebê, cuidados com as mamas, nutrição materna, importância da amamentação, tipos de parto e cuidados no pós-parto, participação materna no momento do parto, padrões respiratórios, técnicas de relaxamento e consciência corporal, automassagem, importância de exercícios diários de alongamento e fortalecimento muscular, orientação postural para as atividades diárias. Todavia, a parte prática estava relacionada à realização de exercícios respiratórios, alongamento muscular, fortalecimento, relaxamento corporal, automassagem, massagem assistida, exercícios metabólicos e perineais.

O grupo controle (GC) não recebeu esse tipo de atenção, sendo este avaliado e posteriormente reavaliado após seis semanas. Sendo assim, as participantes receberam uma cartilha de orientações fisioterapêuticas para o período da gestação, o momento do parto e o pós-parto, sendo estas, as mesmas orientações oferecidas ao grupo experimental.

A análise estatística das características sociodemográficas e culturais das gestantes no início da pesquisa mostra que não houve diferença significativa entre os grupos, como também a ausência de vícios como, tabagismo e etilismo durante a gestação. Porém, no GE 4% das gestantes eram ex-fumantes, enquanto esse índice no GC foi de 5% das participantes. A análise da qualidade de vida mostra que não houve diferença significativa entre os grupos, entretanto, em ambos houve diminuição significativa da capacidade funcional, no GE ($p = 0,03$) e no GC ($p = 0,03$), também se observou melhora da saúde mental no GE ($p = 0,04$), enquanto os demais domínios não mostraram diferença significativa. Quando comparadas as avaliações finais dos grupos, percebe-se uma diminuição significativa na saúde geral ($p = 0,02$), na capacidade funcional ($p = 0,01$) e na vitalidade ($p = 0,009$) das gestantes do GC em relação àquelas do GE.

No **artigo 4**, 16 gestantes participaram da pesquisa, onde as primeiras 8 gestantes que se enquadraram nos critérios de inclusão foram selecionadas para o grupo interventivo e as outras 8, no grupo controle, onde receberam as mesmas instruções somente ao final de quatro semanas.

Os grupos foram avaliados no início e no fim de quatro semanas, onde as gestantes do grupo interventivo receberam orientações de um programa de fisioterapia para gestantes e receberam 10 atendimentos. As orientações do programa foram divididas em três categorias associadas à correção de hábitos posturais e massagens, proporcionando bons resultados no alívio da dor: alongamentos, respiração e relaxamento.

Os atendimentos foram realizados nas casas das gestantes, onde cada atendimento teve a duração de aproximadamente 50 minutos, distribuídos em três momentos distintos. Inicialmente, 10 minutos para as técnicas de alongamento do corpo, tais como: isquiotibiais, pescoço, abdutores, parte superior e inferior das costas, ombros, braços, quadril e panturrilha. Em seguida, os exercícios respiratórios eram realizados através da respiração diafragmática e torácica alta, durante 10 minutos. O terceiro e último momento durava 30 minutos com aplicação da técnica de relaxamento de Jacobson.

A idade média geral das participantes foi de $28,1 \pm 6,7$ anos. Em relação à média de idade intragrupos, o grupo interventivo apresentou uma idade média de $32,5 \pm 5,4$ anos e o grupo controle uma idade média de $23,9 \pm 5,4$ anos. Ao comparar os escores de desconforto por região corporal, antes e após em ambos os grupos, observou-se que somente uma região sofreu alteração significativa. O grupo controle apresentou um aumento significativo de desconforto na região dorsal inferior ($p=0,041$), enquanto o grupo interventivo sofreu uma tendência à diminuição do desconforto nesta região ($p= 0,066$). Apesar disso, na avaliação final, o grupo interventivo apresentou redução significativa dos desconfortos gerais ($p= 0,016$) e o grupo controle apresentou aumento significativo destes desconfortos ($p= 0,042$).

4 DISCUSSÃO

O pré-natal é um período de intensas mudanças físicas e psicológicas na mulher. Sendo assim, a gestante é encaminhada para acompanhamento fisioterapêutico a fim de preparar-se para o parto, aliviar dores e desconfortos, prevenir disfunções, como as musculoesqueléticas e as do assoalho pélvico, ou com o objetivo de ser orientada em relação aos parâmetros adequados de atividade física.

Diante desse contexto de grandes modificações, a mulher, de maneira geral, encontra-se receptiva às informações, ao aprendizado e à adoção de novos hábitos que beneficiem a sua saúde e a do bebê, tornando a gravidez um período propício para a atuação fisioterapêutica (BARACHO, 2018).

Existem diversos recursos e atividades realizadas na fisioterapia pré-natal. Sendo os exercícios de estabilização lombar e exercícios de alongamentos, caminhadas, bicicleta estacionária, aeróbica de baixo impacto, hidroterapia, reeducação postural global (RPG) e pilates, as modalidades físicas mais encontradas na literatura.

Carvalho *et al.* (2020) afirmam que é importante a atuação fisioterapêutica no tratamento das alterações musculoesqueléticas em gestantes, como por exemplo, a dor lombar durante o período gestacional. De acordo com os autores tanto os exercícios de estabilização lombar quanto os exercícios de alongamentos são eficazes na redução do estado de dor de uma perspectiva clínica em mulheres grávidas com lombalgia, em melhora do equilíbrio postural com base na medição da oscilação da velocidade do centro de pressão e no aumento da atividade muscular do músculo oblíquo abdominal externo após a intervenção.

Para Gil, Osis e Faúndes (2011) o RPG repercute positivamente na qualidade de vida das gestantes submetidas ao acompanhamento fisioterapêutico no pré-natal, resultando em decréscimo significativo da dor lombar e redução das limitações funcionais, haja vista, que é uma técnica não invasiva e não apresenta efeitos colaterais significativos imediatos, proporcionando ainda mais efeitos positivos no tratamento. Em um estudo de caso realizado por Marchiori *et al.* (2020), através da utilização do RPG para lombalgia crônica gestacional, foi possível verificar a melhora e redução do quadro algico, onde potencializou a qualidade de vida da gestante.

O pilates é utilizado como recurso para o condicionamento físico e mental em diversas áreas da saúde, e ferramenta na prevenção, promoção, reabilitação e melhora da qualidade de vida das pessoas que o praticam (SILVA; GUERINO, 2019). De acordo com Machado (2006) o pilates proporciona para gestantes, efeitos positivos na minimização dos agravos promovidos pela lombalgia.

Tanto o RPG, como o pilates, são eficazes na redução do quadro algico da lombalgia durante a gestação, proporcionando harmonia, qualidade de vida em diferentes aspectos, como, pessoal, profissional e social, haja vista, que diminui as limitações funcionais (SCIPIAO; SILVA, 2014).

Para Rezende, Marchiori e Teodoro (2015), os exercícios aeróbicos, como, caminhada na esteira ergométrica e bicicleta estacionária, proporcionam benefícios por meio dos efeitos fisiológicos, tais como, prevenção de doenças cardiovasculares, especialmente a hipertensão arterial crônica, haja vista que podem auxiliar no controle dos níveis pressóricos durante a gestação e conseqüentemente prevenir o desenvolvimento da pré-eclâmpsia.

Leal *et al.* (2011) afirmam que a hidroterapia no período gestacional contribui na redução dos sintomas dolorosos, proporcionando, além dos efeitos físicos, melhora da saúde psicológica como, alívio do estresse e melhora da qualidade do sono, facilitando suas atividades diárias e no trabalho. Sebben *et al.* (2011) complementam que o tratamento hidroterapêutico é eficaz na redução do quadro algico lombar, minimizando os desconfortos musculoesqueléticos ocasionados pela gestação, além de propiciar benefícios no campo sociopsicológico, influenciando no bem-estar, na autoestima e na qualidade de vida das gestantes.

Costa e Assis (2010) afirmam que a hidro cinesioterapia, promove inúmeros efeitos positivos para o quadro de lombalgia gestacional, na qual, são proporcionados por meio dos efeitos físicos da água, neste caso, o empuxo e a força de gravidade reduzida, permite a diminuição do estresse articular, além de admitir exercícios mais amplos e sem dor, conseqüentemente, o fortalecimento de grupos musculares, como também, alongando, melhorando a coordenação, o equilíbrio e postura. Em conjunto, todos estes fatores, potencializam o bem-estar da gestante com lombalgia.

Dalvi *et al.* (2010) apresentam em seu estudo, benefícios da cinesioterapia durante o pré-natal. Dentre estes benefícios, pode-se citar, a melhora do bem-estar físico, podendo ainda proporcionar a diminuição dos transtornos osteomioarticulares, respiratórios e circulatórios, bem como a redução da administração de medicamentos analgésicos e melhora da consciência corporal da gestante.

A presente pesquisa foi essencial para determinar a importância da assistência fisioterapêutica às gestantes durante o pré-natal. Torna-se, portanto, necessário, o incentivo à pesquisa sobre as intervenções do fisioterapeuta no pré-natal, tendo em vista, a escassez de estudo com estas abordagens.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que as abordagens fisioterapêuticas são eficientes e possuem benefícios de cunho educacional - sobretudo relacionado à preparação da gestante para o parto - e de promoção da qualidade

de vida, com melhora do quadro álgico e disposição durante a gestação e desconfortos físicos durante o acompanhamento no pré-natal.

Por isso, o fisioterapeuta deveria ser um profissional incluído na assistência à gestação de risco habitual, especialmente no cenário da Atenção Primária à Saúde, proporcionando às gestantes um cuidado ampliado, integrado e com foco na funcionalidade e na qualidade de vida. Bem como, prevenindo disfunções que podem surgir no puerpério e mais tardiamente e que já são associadas à gestação e ao parto.

Entretanto, embora a fisioterapia seja efetiva na preparação da gestante durante o pré-natal para o momento do parto, ainda são necessárias evidências mais robustas e experiências mais sistematizadas sobre as abordagens fisioterapêuticas no período pré-natal, enfatizando a importância da fisioterapia nesse campo de atuação.

REFERÊNCIAS

BARACHO, E. **Fisioterapia aplicada à saúde da mulher**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

BURTI, J. S. *et al.* Adaptações fisiológicas do período gestacional. **Fisioterapia Brasil**, v. 7, n. 5, p. 375-380, 2006.

BRANDAO, A. C. S.; GASPARETTO, A.; PIVETTA, H. M. F. A fisioterapia na atenção básica: atuação com gestantes em caráter coletivo. **Fisioterapia Brasil**, v. 9, n. 2, p. 86-92, 2008.

CANTILINO, A. *et al.* Postpartum depression in Recife - Brazil: prevalence and association with bio-socio-demographic factors. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 59, n. 1, p. 1-9, 2010.

CARVALHO, A. P. F. *et al.* Effects of lumbar stabilization and muscular stretching on pain, disabilities, postural control and muscle activation in pregnant woman with low back pain. **Eur J Phys Rehabil Med.**, v. 56, n. 3, p. 297-306, jun. 2020.

COFFITO. **Resolução nº 401, de 18 de agosto de 2011**. Disciplina a Especialidade Profissional de Fisioterapia na Saúde da Mulher e dá outras providências. Disponível em: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=3164>. Acesso em: 02 mar. 2021.

COSTA, S. B.; ASSIS, T. de O. Hidrocinesioterapia como tratamento de escolha para lombalgia gestacional, **TEMA - Revista Eletrônica de Ciências**, Campina Grande, v. 9, n. 13/14, p. 1-8, 2010.

DALVI, A. R. *et al.* Benefícios da cinesioterapia a partir do segundo trimestre gestacional. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 3, n. 1, p. 47-51, 2010.

GIL, V. F. B.; OSIS, M. J. D.; FAÚNDES, A. Lombalgia durante a gestação: eficácia do tratamento com Reeducação Postural Global (RPG). **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 164-170, 2011.

HARTMANN, J. M.; MENDOZA-SASSI, R. A.; CESAR, J. A. Depressão entre puérperas: prevalência e fatores associados. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 33, n. 9, p. 1-10, 2017.

LEAL, I. R. B. *et al.* **Intervenção da fisioterapia aquática na lombalgia de gestantes**. 2013. 39 f. Relatório de Pesquisa (Graduação em Fisioterapia) – Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande, Paraíba, 2013.

LEANDRO, J. P.; SILVA, S. G. F.; BEZERRA E SILVA, C. K. **A assistência fisioterapêutica prestada as gestantes durante o pré-natal: uma revisão de literatura**. Caruaru: ASCES, 2017. Disponível em: <http://repositorio.asc.es.edu.br/bitstream/123456789/1236/1/artigo%20final.pdf>. Acesso em: 27 maio 2020.

MACHADO, C. A. N. R. Efeitos de uma abordagem fisioterapêutica baseada no método Pilates, para pacientes com diagnóstico de lombalgia, durante a gestação. **Fisioterapia Brasil**, v. 7, n. 5, p. 345-350, 2006.

MARCHIORI, A. N. R. *et al.* Tratamento fisioterapêutico pela reeducação postural global na lombalgia gestacional: relato de caso. **Revista Ciência Saúde**, v. 5, n. 1, p. 1-7, 2020.

PADILHA, J. F.; GASPARETTO, A.; BRAZ, M. M.. Atuação da fisioterapia em uma maternidade: percepção da equipe multiprofissional de saúde. **Fisioterapia Brasil**, v. 16, n. 1, p.8-13, 2015.

PEREIRA, L. D.; BELLINATI, N. V. da C.; KANAN, L. A. Self-Efficacy for Managing Chronic Disease 6-Item Scale: avaliação da autoeficácia no gerenciamento da doença crônica. **Revista Cuidarte**, Bucaramanga, v. 9, n. 3, p. 2435-2445, 2018.

RAMOS, A. V. B.; ALMEIDA, C. S. A gestação no segundo trimestre de usuárias da clínica de saúde da mulher e o papel da fisioterapia. **Revista Inspirar: movimento e saúde**, v. 4, n. 21, p. 1-5, 2012.

REZENDE, R. S. de; MARCHIORI, T. de P.; TEODORO, E. C. M. Exercício aeróbico em gestantes com pré-eclâmpsia. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 15, n. 1, p. 37-45, 2016.

SEBEN, V. *et al.* Tratamento hidroterapêutico na dor lombar em gestantes. **Revista Perspectiva**, Erechim (RS), v. 35, n. 129, p. 167-175, 2011.

SILVA, J. L. *et al.* Orientações pré-natais e a influência na qualidade de vida de gestantes saudáveis. **Fisioterapia Brasil**, v. 11, n. 4, p. 249-253, 2010.

SILVA, R. B. F.; GUERINO, M. R. Método pilates: benefícios e aplicabilidade para melhorar a qualidade de vida. **Fisioterapia Brasil**, v. 20, n. 2, p. 249-262, 2019.

SOUSA, M. E. B. de *et al.* Influência Do Método Pilates Na Função Cardiorrespiratória De Idosos. **Revista Expressão Católica Saúde**, v. 2, n. 1, p. 32-41, abr. 2018.

SOUZA, L. M. *et al.* Fisioterapia durante a gestação: um estudo comparativo. **Fisioterapia Brasil**, v. 6, n. 4, p. 265-270, 2005.

SCIPIO, C. A.; SILVA, J. G. Os métodos pilates e RPG no tratamento da lombalgia na gravidez: uma revisão de literatura. **Revista Interfaces da Saúde**, v. 1, n. 2, p. 22-31, 2014.

SOBRE OS AUTORES

Raimunda Rosilene Magalhães Gadelha

Graduada em Fisioterapia pela Universidade de Fortaleza (UNIFOR). Especialista em Fisioterapia Hospitalar pelo Centro Universitário Estácio do Ceará (ESTÁCIO). Especialista em Educação na Saúde para Preceptores do SUS pelo Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa (ISLEP). Especialista em Docência na Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Especialista em Gestão em Saúde pela Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). Especialista em Pesquisa Clínica pela Faculdade de Educação em Ciência da Saúde (FECS). Especialista em Docência do Ensino Superior pelo Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA). Especialista em Fisioterapia Pélvica - Uroginecologia Funcional pela Faculdade Inspirar (INSPIRAR). Mestre em Saúde Pública pela Universidade Federal do Ceará, UFC, Brasil.

Contato: rosilenemg@unicatolicaquixada.edu.br

Caio Erick Vieira de Souza

Graduando em Fisioterapia pelo Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

Contato: caio.erick@outlook.com

Emanuela Rocha dos Santos

Graduanda em Fisioterapia pelo Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

Contato: rochaemanuela16@gmail.com

Gisele Maria Melo Soares Arruda

Graduada em Fisioterapia pelo Centro Universitário Estácio do Ceará (ESTÁCIO). Especialista em Saúde Pública pela Universidade Estadual do Ceará (UECE). Especialista em Fisioterapia Pélvica pela Faculdade Inspirar (INSPIRAR). Mestre em Saúde Pública pela Universidade Federal do Ceará, UFC, Brasil. Doutora em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Ceará, UFC, Brasil.

Contato: giselemelosoares@gmail.com