

# ANÁLISE DOS EFEITOS DA HIDROTERAPIA EM GESTANTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

## *ANALYSIS OF THE EFFECTS OF HYDROTHERAPY IN PREGNANT WOMEN: AN INTEGRATIVE REVIEW*

Adriana Maria Ribeiro PINHEIRO<sup>1</sup>

Cleytiane Sousa do Amaral LIMA<sup>2</sup>

Eduardo de Almeida e NEVES<sup>3</sup>

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A gestação é um período bastante diferente para a mulher, pois apresenta alterações físicas, emocionais e sociais. A gravidez é um processo fisiológico natural, ocorrendo adaptações no corpo feminino como hiperlordose lombar, causando lombalgia. A hidroterapia tem se mostrado bastante eficaz nas alterações posturais e na diminuição da sintomatologia dolorosa. **OBJETIVO:** O objetivo deste estudo consistiu em reunir dados sobre os benefícios da hidroterapia para a gestante como forma de melhorar as dores e propiciar maior relaxamento durante a gravidez. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. As bases utilizadas foram: PubMed/Medline, Scielo e Lilacs, com os descritores: hidroterapia, dores lombares, gestação e relaxamento. Inclusão: artigos originais e revisões de literatura, publicados a partir de 2011. Excluídos: artigos sem comprovação científica, com data de publicação antes de 2010 e estudos com animais. A coleta foi realizada no período de agosto de 2021 a junho de 2022. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Foram encontrados 38 artigos, onde após passarem pelos critérios de exclusão, foram selecionados 8. A lombalgia é uma das maiores queixas relatadas por gestantes. Atividades como hidroterapia e reeducação postural são as mais recomendadas para a mulher nesta etapa. Foi constatado que a hidroterapia é eficaz para dor lombar, melhora do quadro algico e redução de edema. **CONCLUSÃO:** Evidenciou-se que a hidroterapia é uma alternativa bastante eficaz para mulheres gestantes, melhorando sua qualidade de vida no que se refere aos processos de dores lombares, tão frequentes durante a gravidez.

**Palavras-chave:** gestante; hidroterapia; revisão sistemática.

### ABSTRACT

**INTRODUCTION:** Pregnancy is a very different period for women, as it presents physical, emotional and social changes. Pregnancy is a natural physiological process, with adaptations occurring in the female body such as lumbar hyperlordosis, causing low back pain. Hydrotherapy has been shown to be very effective in postural changes and in reducing painful symptoms. **OBJECTIVE:** The objective of this study was to gather data on the benefits of

<sup>1</sup> Aluna do curso de Fisioterapia. E-mail: adriana\_ribeiro2@hotmail.com

<sup>2</sup> Aluna do curso de Fisioterapia. E-mail: cleytianeamaral@yahoo.com.br

<sup>3</sup> Professor Orientador. E-mail: eduardo.neves@professor.uniateneu.edu.br

hydrotherapy for pregnant women as a way of improving pain and providing greater relaxation during pregnancy. **METHODOLOGY:** This is an integrative literature review. The bases used were PubMed/Medline, Scielo and Lilacs, with the descriptors: hydrotherapy, low back pain, pregnancy and relaxation. Inclusion: original articles and literature reviews, published from 2011 onwards. Excluded: articles without scientific evidence, with publication date before 2010 and animal studies. Data collection was carried out from August 2021 to June 2022. **RESULTS AND DISCUSSION:** 38 articles were found, where after passing through the exclusion criteria, 8 were selected. Low back pain is one of the biggest complaints reported by pregnant women. Activities such as hydrotherapy and postural reeducation are the most recommended for women at this stage. It was found that hydrotherapy is effective for low back pain, improvement of pain and reduction of edema. **CONCLUSION:** It was evidenced that hydrotherapy is a very effective alternative for pregnant women, improving their quality of life regarding low back pain processes, so frequent during pregnancy.

**Keywords:** pregnant; hydrotherapy; systematic review

## 1. INTRODUÇÃO

A gestação é um período bastante diferente para a mulher, pois apresenta alterações hormonais que promovem algumas transformações, entre elas condições físicas, emocionais e sociais, necessitando de cuidados em maior escala. É um processo fisiológico natural, no qual ocorre adaptações no corpo feminino tendo início na concepção e prosseguindo aproximadamente até as 40 semanas, alcançando sua conclusão com o parto. Diante dessa condição, são necessárias consultas de pré-natal mensais, o que promove o acompanhamento do feto e, claro, as condições físico-emocional da gestante (MALDONADO, 2013; VELLOSO, 2015; CARVALHO, 2017).

Uma das maiores queixas relatadas no período da gestação é a dor na região lombar; cerca de 50% das mulheres definem como um desconforto axial, essencialmente musculoesquelética e tem como causa a combinação de fatores diversos como hormônios, problemas circulatórios, mudança de centro de gravidade, dentre outros (CARVALHO, 2017). Outra grande causa do surgimento da dor lombar é a compressão dos grandes vasos pelo útero, causando diminuição do fluxo sanguíneo na medula, causando, geralmente, a lombalgia, maiormente no último semestre da gestação, período no qual a gestante fica mais suscetível à dor (BARACHO, 2012). A alteração do centro de gravidade aumenta a lordose lombar, causando assim a tensão nos músculos posteriores e eretores da coluna (MANN, 2010; NORONHA, 2016; TERRA *et al*, 2016).

Estudos e pesquisas têm mostrado cada vez mais que a prática de exercícios físicos promove saúde e bem-estar, melhora da qualidade de vida e redução da mortalidade tanto da

gestante quanto do bebê. A atividade física durante a gravidez facilita na hora do parto, reduz o número de realizações de cesáreas, partos prematuros, bem como propicia uma melhor recuperação da mãe no pós-parto (BATISTA *et al.*, 2013).

Atualmente, a Fisioterapia tem seu campo de atuação bastante ampliado e uma das áreas que mais se destacou foi a inserção da Fisioterapia junto a equipe multiprofissional no acompanhamento às gestantes, no pré-natal e até no parto natural e humanizado, promovendo a saúde da gestante e valorizando o fisioterapeuta enquanto profissional que favorece mudanças positivas e preventivas em dores lombares durante a gravidez (NOVAES *et al.*, 2016).

Uma das alternativas que o fisioterapeuta pode oferecer à gestante durante o período gestacional é a fisioterapia aquática, também chamada de hidroterapia, que consiste em uma modalidade, praticada em água aquecida, utilizando exercícios específicos, alongamentos e relaxamento subaquáticos que, com o corpo submerso, promovem efeitos terapêuticos, melhorando a circulação periférica, relaxando a musculatura e favorecendo a redução de dores lombares (LEAL, 2013; MARTINS, 2013; SAMARONY, 2015; VALLIM, 2015).

Outra vantagem da hidroterapia para gestantes é a redução do impacto das articulações, o que faz com que os riscos de lesões diminuam, ajudando no aumento da amplitude de movimento, prevenindo e minimizando o desconforto musculoesquelético, propiciando também maior gasto energético e relaxamento corporal (LEAL *et al.*, 2013).

Nesta direção, o presente trabalho apresenta como pergunta de pesquisa o seguinte: de que forma a hidroterapia pode contribuir para a minimização dos processos dolorosos e como técnica de relaxamento para as gestantes?

Assim, o objetivo deste estudo consistiu em reunir dados sobre os benefícios da hidroterapia para a gestante como forma de melhorar as dores e propiciar maior relaxamento durante a gravidez.

## **2. METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo integrativa da literatura. As bases de dados utilizadas foram: PubMed/Medline, Scielo e Lilacs. Foram usados os seguintes descritores: hidroterapia, dores lombares, gestação e relaxamento.

Para compor a amostra de estudo dessa pesquisa, foram incluídos artigos originais e revisões de literatura, publicados a partir de 2011. Os critérios de exclusão foram artigos que

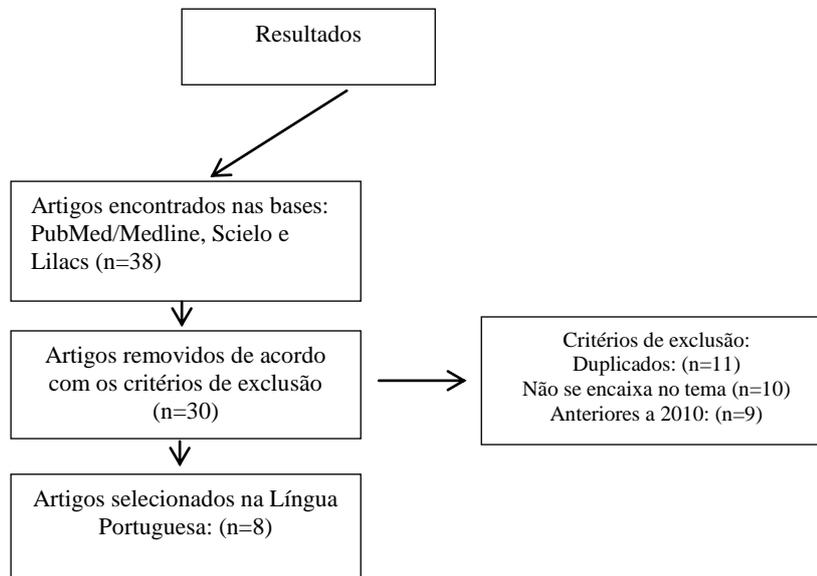
não apresentam comprovação científica, com data de publicação antes de 2010, monografias e estudos com animais. A coleta foi realizada no período de agosto de 2021 a junho de 2022.

Os artigos foram analisados pelo título, sendo excluídos os duplicados. Em seguida, foram feitas as análises críticas do resumo para aplicação dos critérios de exclusão. Por fim, foram vasculhadas as referências dos artigos selecionados no intuito de se encontrar artigos adicionais. Esses estudos, quando localizados, também tiveram suas listas de referências revisadas. Os artigos escolhidos serão apresentados posteriormente em uma tabela, constando título, autor(es), objetivos e resultados obtidos.

### 3. RESULTADOS

Foram encontrados 38 artigos relacionados ao tema, dos quais 11 foram excluídos por estarem duplicados; 10 não se encaixavam no tema, 09 tinham sua publicação anterior a 2010, restando, portanto 08 artigos completos e disponíveis na língua portuguesa, conforme mostrado na figura 1.

**Figura 1: Fluxograma dos estágios de seleção dos artigos que compuseram o estudo**



Os artigos selecionados para estudo, seus respectivos autores, ano de publicação, objetivos e resultados obtidos no estudo estão descritos conforme tabela 1.

**Tabela 1: Artigos selecionados para estudo**

<b>TÍTULO</b>	<b>AUTOR(ES) ANO DE PUBLICAÇÃO</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>RESULTADOS OBTIDOS</b>
Tratamento hidroterapêutico na dor lombar em gestante.	SEBBEN, Vilalba. PERUSSOLO, Camilla. GUEDES, Joseph. TOURINHO, Hamilton.  (2011)	Verificar a influência do tratamento com a hidroterapia na dor lombar em gestantes, proporcionar alongamento muscular e comparar as mudanças posturais nesta fase gestacional.	Verificou-se a eficácia do tratamento hidroterapêutico na redução dos sintomas de dor lombar das gestantes, bem como propiciou bem estar na autoestima e na qualidade de vida destas pacientes.
Importância do Fisioterapeuta no período gestacional.	SILVA, Jamilla; RESPLANDES, Wilson; CORREIA, Kátia.  (2021)	Demonstrar a importância do fisioterapeuta durante o período gestacional e o período pós-parto.	Constatou-se a importância deste profissional tanto na gestação quanto no pós-parto na utilização de técnicas de minimização da dor, melhoria da postura corporal e contribuição de redução de lesões no assoalho pélvico.
Benefícios da Fisioterapia aquática na dor lombar em gestantes participantes do projeto de extensão Bem Gestar UCDB.	ARRUDA, Ângela Cristina; FREITAS, Eduarda Menezes; LORENZONI, Stephane dos Santos  (2017)	Identificar os benefícios da fisioterapia aquática na dor lombar em gestantes de um Projeto de Extensão	Fisioterapia aquática apresentou pontos positivos em relação aos benefícios que ela traz na melhora da dor lombar do período da gestação e as técnicas utilizadas durante o tratamento junto aos benefícios da água quando associados proporcionam um maior relaxamento para a gestante e conseqüentemente um alívio da tensão localizada na região lombar.
Benefícios da Fisioterapia na gestação: uma revisão integrativa.	ALMEIDA, Priscila; SANTOS, Daline Emanuella Freire; TEÓFILO, Renan Rodrigues. (2015)	Descrever os benefícios do tratamento da Fisioterapia em mulheres durante o período gestacional.	O estudo contribuiu para integrar maiores informações acerca das estratégias terapêuticas da fisioterapia, tentando procurar bases para um melhor atendimento á gestantes acometidas por disfunções.
Repercussões Maternas e Perinatais da Hidroterapia na Gravidez	PREVEDEL, Tânia; CALDERON, Iracema de Mattos Paranhos; CONTI, Marta Helena; CONSONNI, Elenice Bethania;	Estudar os efeitos maternos (composição corporal e capacidade cardiovascular) e perinatais (peso e prematuridade) da prática da hidroterapia na gestação.	A hidroterapia favoreceu adequada adaptação metabólica e cardiovascular materna à gestação e não determinou prematuridade e baixo peso nos recém-nascidos.

	RUDGE, Marilza Vieira Cunha. (2013)		
A hidroterapia como reforço para alívio da lombalgia em gestantes.	SCHEFFER, Ana; MARTINS, Allan; RUCKERT, Nepomuceno; TOMAZI, Alberto.(2018)	Revisar as evidências científicas da hidroterapia para o tratamento da lombalgia em gestantes.	Concluiu-se que ainda há poucos estudos que abordam o efeito da hidroterapia na dor lombar em gestantes, já que somente três ensaios clínicos foram encontrados, porém os achados mostram que o exercício na água pode melhorar o quadro de lombalgia em gestantes.
Efeitos dos recursos hidroterápicos durante o período gestacional: revisão bibliográfica.	ALMEIDA, Luana Jaqueline da Costa  (2016)	Avaliar os efeitos de um programa de hidroterapia com objetivo de auxiliar na reabilitação ou prevenção de alterações fisiológicas e funcionais advindas da gestação.	Foi possível considerar que os recursos hidroterápicos são capazes de proporcionar benefícios em todos os sistemas nas quais as alterações estão presentes.
Hidrocinesioterapia como tratamento de escolha para lombalgia gestacional.	COSTA, Sheila Bezerra; OLIVEIRA, Thiago.  (2019)	Analisar a eficácia da hidrocinesioterapia como tratamento de escolha para lombalgia gestacional.	A lombalgia é um dos principais sintomas referidos pela mulher gestante, devendo ser tratado de imediato. Nesse âmbito, a hidrocinesioterapia apresentou-se como uma modalidade prazerosa, de baixo custo e eficaz.

Fonte: Elaborada pelas autoras do trabalho, 2022

#### 4. DISCUSSÃO

Os estudos de Sebben *et al.*, (2011) salientaram que a lombalgia é uma das maiores queixas realizadas por gestantes tanto aos obstetras quanto a profissionais da Fisioterapia. A redução dos sintomas pode ser realizada pela prescrição de fármacos, porém alguns destes podem ultrapassar a barreira placentária e afetar o feto. Por este motivo, atividades como hidroterapia e reeducação postural são as mais recomendadas para a mulher nesta etapa. Gestantes entre 12ª e 36ª semana de gestação realizaram tratamento aquático e constataram redução das dores lombares e de peso corporal, bem como a melhoria da capacidade funcional com a realização da fisioterapia aquática.

De acordo com Almeida *et al.*, (2015), o aumento do útero grávido promove uma

hiperlordose lombar, afetando assim a mecânica da coluna e gerando desconforto, sendo minimizadas pela fisioterapia aquática. Exercícios aeróbicos, alongamentos e técnicas de relaxamento também são eficazes em casos de depressão e ansiedade que acometem as mulheres neste estágio.

Em estudo realizado por Arruda *et al.* (2017), foi constatado que a hidroterapia é eficaz para dor lombar. Por meio de questionário direcionado, as gestantes participantes relataram uma melhora no quadro doloroso e na qualidade de vida, relaxamento da e alívio das tensões físicas e emocionais no período em questão.

Outrossim, Prevedel *et al.*, (2013), realizaram um estudo com 60 grávidas acompanhadas por um serviço de pré-natal da Faculdade de Medicina de Botucatu, entre a 16<sup>a</sup> e 20<sup>a</sup> semana de gestação, divididas em dois grupos: um grupo de observação e outro de participação de atividades de hidroterapia. Ambos os grupos foram monitorados em relação à frequência cardíaca e aos benefícios da atividade física durante a pesquisa que apontou adequada adaptação metabólica e cardio circulatória das mulheres que praticaram hidroterapia, embora as outras mulheres que não tivessem participado das atividades não tenham apresentado problemas de saúde.

De mesmo modo, Almeida (2016) e Schefer *et al.*, (2018), realizaram uma revisão bibliográfica sobre os efeitos da fisioterapia aquática na gestante e encontraram que historicamente a hidroterapia fora utilizada para alívio de dores lombares, bem como melhora da circulação sanguínea, tônus muscular e condicionamento cardiorrespiratório, além de proporcionar o bem estar físico e emocional de quem a pratica.

Os resultados encontrados nos artigos de Costa e Oliveira (2019) corroboram com os obtidos na publicação de Silva *et al.*, (2021), uma vez que ambos relatam sobre a importância da hidroterapia durante o período gestacional. Nos dois estudos ficou evidente que os principais efeitos desta atividade estão diretamente relacionados com a eliminação do edema de membros inferiores e alívio da dor na região lombar das gestantes.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Após o término desta pesquisa foi possível identificar que o período de gestação é marcado por inúmeras transformações na mulher, inclusive sintomas de ordem física que

ocasionam restrições em suas atividades cotidianas, mudanças na sua postura, na percepção corporal, no equilíbrio e propriedades biomecânicas, podendo gerar desconforto e dores lombares interferindo de forma significativa na melhoria da qualidade de vida da gestante.

Uma das alternativas para minimizar o quadro algíco das gestantes é a hidroterapia que consiste em intervenção fisioterapêutica com vistas a propiciar à gestante a redução destes sintomas, bem como o relaxamento promovido pela combinação dos exercícios na água que promovem esse benefício e traz uma gestação menos dolorosa para a mulher.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ALMEIDA, L. J. C. **Efeitos dos recursos hidroterápicos durante o período gestacional: revisão bibliográfica.** Universidade de São Paulo. Monografia – Curso de Fisioterapia, 2016.

ALMEIDA, P; SANTOS, D. F. TEÓFILO, R. R. Benefícios da Fisioterapia na gestação: uma revisão integrativa. **Faculdade de Educação e Meio Ambiente:** FAEMA, RO, 2015.

ARRUDA, A. C.; FREITAS, E. M. LORENZONI, S. S. Benefícios da Fisioterapia aquática na dor lombar em gestantes participantes do projeto de extensão Bem Gestar UCDB. **Revista Perspectiva**, vol. 35, n. 129, 2017.

BATISTA, V.G; OLIVEIRA, C. F. P.; BARROS, D. J. M.; ARAUJO, F. A. B. **A incidência de dores musculoesqueléticas na gestação.** Dissertação Mestrado: Universidade de Campinas, 2010.

BARACHO, E. Fisioterapia aplicada à saúde da mulher. 5a ed., Guanabara Koogan, 2012.

CARVALHO, M. E. C. C., *et al.* Lombalgia na gestação. **Revista Brasileira de Anestesiologia**, v. 63, p. 266-270, 2017.

COSTA, S. B. OLIVEIRA, T. Hidrocinesioterapia como tratamento de escolha para lombalgia gestacional. **Revista Tema: Centro de Ensino Superior e Desenvolvimento**, vol. 9, n.13,14, 2019.

LEAL I. R. B., *et al.* **Intervenção da fisioterapia aquática na lombalgia de gestantes.** Relatório de Pesquisa apresentado ao Núcleo de Pesquisa e de Extensão (Nupex) do Centro de Ensino Superior e Desenvolvimento (Cesed) de acordo com o que preconiza o regulamento. Campina Grande – PB, 2013.

MALDONADO, M. T. **Psicologia da gravidez.** Editora Jaguatirica Digital, 3ª ed. 2013.

MANN, L. *et al.* Alterações biomecânicas durante o período gestacional: uma revisão. **Motriz**, Rio Claro, SP, v.16, n.3, 2010

MARTINS, L. L. B. **Método pilates e seus benefícios nas alterações osteomusculares do período gestacional.** Monografia apresentada em Pós-graduação em Ortopedia e Traumatologia com Ênfase em Terapia Manual – Faculdade Ávila, 2013.

NORONHA, D. E. F. S. Benefícios da Fisioterapia na gestação: Uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v.25, n.1, 2016.

NOVAES, S. F.; SHIMO, K. K. A.; LOPES, M. B. H. M. Lombalgia na Gestação. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, jul/ago. 2016.

PREVEDEL, T. CALDERON, I. M. P. CONTI, M. H. CONSONNI, E. B. RUDGE, M. V. C. Repercussões Maternas e Perinatais da Hidroterapia na Gravidez. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 12, n11, 2013.

SAMARONY, C. M. B. **Perfil das gestantes atendidas no Projeto de Extensão Fisioterapia na Comunidade em uma UBSF de Campina Grande-PB**. 2015.

SCHEFFER, A. MARTINS, A. RUCKERT, N. TOMAZI, A. A hidroterapia como reforço para alívio da lombalgia em gestantes. **Revista Perspectiva Ciência e Saúde**, v. 2, n.2, 2018.

SEBBEN, V. PERUSSOLO, C. GUEDES, J. TOURINHO, H. Tratamento hidroterapêutico na dor lombar em gestante. **Revista corpo em movimento**, v. 1, n.1, 2011.

SILVA, J. RESPLANDES, W. CORREIA, K. Importância do Fisioterapeuta no período gestacional. **Revista Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n.8, 2021.

TERRA, F. G. Exercício físico e gestação. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 36, n.124, 2016.

VALLIM, A. L. B. de A. **Exercícios Físicos Aquáticos: Qualidade de vida e experiências de pré-natal em gestantes atendidas em um serviço público de saúde**. Dissertação (Mestrado em tocoginecologista, área de ciências biomédicas) – Faculdade de Ciências Médicas, UNICAMP, Campinas – SP, 2015.

VELLOSO, E. P. P. *et al.* Resposta materno-fetal resultante da prática de exercício físico durante a gravidez: uma revisão sistemática. **Revista medica de Minas Gerais**, v.12, n.15, 2015.