

Trabalho Destaque

Fisioterapia aquática na prevenção e tratamento da lombalgia gestacional: uma revisão integrativa¹

Alessandra Brasil Soares²

Luiz Erostilldes Aver³

Resumo: A gestação é um momento único e muito aguardado na vida de muitas mulheres. Diversas modificações fisiológicas, metabólicas e posturais ocorrem para que o corpo materno se prepare e se adapte para conceber e gerar uma nova vida. A dor lombar ou lombalgia gestacional é um exemplo dessas alterações que geram desconforto e limitações funcionais relevantes. **Objetivo:** Realizar uma revisão integrativa a fim de descrever os recursos da fisioterapia aquática de modo prevenir e tratar a lombalgia das gestantes. **Metodologia:** Revisão de literatura integrativa com publicações dos últimos dez anos, utilizando as bases de dados PubMed, Scielo, Biblioteca Virtual em Saúde, Lilacs-Bireme e Google Acadêmico. **Resultados:** Foram selecionados sete artigos para compor essa revisão. **Conclusão:** Os resultados mostram que a fisioterapia aquática reduz quadros álgicos e contribui como importante medida não farmacológica no tratamento e prevenção das lombalgias gestacionais.

Palavras-chave: Fisioterapia Aquática, Lombalgia Gestacional, Dor Lombar, Gestação.

1 INTRODUÇÃO

Segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia, a lombalgia é caracterizada por dor persistente ou recorrente na região inferior da coluna vertebral, podendo se apresentar de forma aguda, subaguda ou crônica. Estima-se que em torno de 80% da população mundial desenvolverá em algum momento dores relacionadas à coluna vertebral, principalmente na região lombar. As causas mais comuns incluem alterações posturais, sobrepeso, movimentos repetitivos, posições não ergonômicas, osteoartrose e algumas doenças inflamatórias. (Sociedade Brasileira de Reumatologia, 2022)

¹ Este trabalho foi destaque na XVII Mostra Científica do Cesuca.

² Discente do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: alessandrabilsoares@hotmail

³ Docente dos cursos de Fisioterapia e Educação Física do Centro Universitário Cesuca. Mestre em Biotecnologia e Reabilitação. E-mail: luiz.aver@cesuca.edu.br

A gestação é um período fisiológico, gerador de grandes mudanças no corpo feminino. Compreende em 40 semanas ou três trimestres, da concepção até o parto e ao longo desse período, o corpo da mulher vai sofrendo alterações e adaptações que possibilitem o pleno desenvolvimento do feto. É geralmente no terceiro trimestre que as gestantes ficam mais propícias à ocorrência de dor lombar. (Kisner, 2016)

Grande parte das alterações que ocorrem nesse período são decorrentes da ação dos hormônios próprios da gestação como por exemplo: a gonadotrofina coriônica, a progesterona, o estrógeno, o hormônio lactogênio placentário, a insulina, a tiroxina e a relaxina. (Dalsochio, 2021)

Dentre as alterações osteomusculares e posturais, encontramos a mudança do centro de gravidade devido ao aumento do útero gravídico e ao aumento das mamas, a sobrecarga do assoalho pélvico, presença de marcha anserina, o aumento da curvatura lombar e a atividade do hormônio relaxina que favorece a frouxidão ligamentar e a mobilidade pélvica. (Leite *et al.*, 2021)

Uma das suposições para o acometimento lombar é de origem vascular, onde grandes vasos são comprimidos, dificultando o aporte sanguíneo na região. A outra hipótese leva em consideração o aumento do hormônio relaxina que promove um relaxamento ligamentar e articular difuso, preparando o corpo para o crescimento e desenvolvimento do bebê. (Dalsochio, 2021)

Conforme a gestação vai avançando, o centro de gravidade é deslocado para frente devido ao aumento da diástase abdominal e das mamas, a relaxina promove uma frouxidão ligamentar de modo a facilitar o parto e a mulher adota uma postura projetando ainda mais o abdômen para frente, aumentando assim a sua lordose fisiológica. Essa mudança sobrecarrega a musculatura lombar e a cadeia posterior de membros inferiores gerando dor e desconforto. (Dalsochio, 2021)

É amplamente demonstrado na literatura que a prática regular de exercícios físicos durante a gestação traz benefícios tanto para a mãe quanto para o bebê. A atividade física ajuda a prevenir o ganho de peso excessivo, diabetes gestacional, distúrbios hipertensivos, quadros depressivos, dor lombo pélvica, incontinência urinária e auxilia também na recuperação pós-parto. (Ribeiro; Andrade; Nunes, 2021)

Dentro da fisioterapia há uma vasta gama de técnicas e intervenções que podem auxiliar a gestante nesse momento de intensas mudanças. Recursos esses

que minimizam o sedentarismo, aumentam a força muscular, restauram o equilíbrio e a propriocepção. Podem ser utilizadas técnicas de cinesioterapia, uso de bandas elásticas, equipamentos de eletrotermofototerapia, técnicas de relaxamento, drenagem linfática, ativação do assoalho pélvico, Pilates, RPG (Reeducação Postural Global), hidrocinesioterapia, dentre outras. (Santos, 2022)

Uma das especialidades da fisioterapia que vem ganhando destaque é a fisioterapia aquática. O ambiente aquático em piscina aquecida otimiza a analgesia de dores lombares e em membros inferiores, os princípios físicos da água diminuem a sobrecarga nas articulações e a temperatura da água promove um relaxamento generalizado nas gestantes. (Pauleta, 2022)

Algumas características dos princípios físicos da água fazem com que ela seja indicada ao público gestante. Primeiramente por ser considerado um exercício de baixo impacto o que alivia a sobrecarga articular, há também a força do empuxo que minimiza a ação da gravidade reduzindo o peso corporal de acordo com a profundidade do corpo na água, a pressão hidrostática que auxilia no retorno venoso e na redução de edemas e a temperatura da água (32°C a 35°C) que favorece o relaxamento muscular e a amplitude de movimento juntamente com o alívio da dor. (Pauleta, 2022)

Além disso, a fisioterapia aquática proporciona uma melhor qualidade do sono, facilita o trabalho de parto e a recuperação pós-parto, diminui estresse e ansiedade, melhora função cardiovascular, aumenta a diurese, melhora o equilíbrio estático e dinâmico, diminui o tônus muscular e reduz a sensibilidade em terminações nervosas gerando relaxamento e menor percepção da dor. (Rocha *et al.*, 2020)

2 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura integrativa que pretende compreender os efeitos da fisioterapia aquática em gestantes com lombalgia gestacional. Foram utilizadas as bases de dados do Pubmed, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe da Saúde (LILACS-BIREME), Biblioteca Virtual de Saúde e Google Acadêmico, além de livros sobre Fisioterapia em Obstetrícia.

Foram incluídos nessa revisão artigos com pesquisas, estudos experimentais, estudos randomizados e estudos de casos, de acesso gratuito sobre Fisioterapia Aquática e Lombalgia Gestacional em português, inglês e espanhol publicados nos últimos dez anos, ou seja, entre 2013 e 2023.

Foram excluídos da pesquisa os artigos que utilizassem vários protocolos de fisioterapia concomitante à fisioterapia aquática, artigos de revisão de literatura, artigos fora do período de 10 anos e artigos que não se enquadrassem o tema proposto.

Durante o primeiro momento da busca, foram encontrados 253 artigos através das palavras chaves, após análise dos títulos foram excluídos 168 artigos de revisão, no terceiro momento foi realizada a leitura dos resumos e foram excluídos 78 artigos que não atendiam aos critérios de inclusão e não se adequaram ao tema. Na quarta etapa foi realizada a leitura completa dos artigos, totalizando sete artigos para compor essa revisão integrativa.

Foram utilizados os Descritores de Ciência da Saúde (DeCS) para seleção de artigos a partir das seguintes combinações de palavras-chaves: (*physiotherapy OR (physical AND therapy)*) AND (*water OR aquatic*) AND (*pregnancy OR gestation OR pregnant*) AND (*(lumbar AND pain) OR (low AND back AND pain)*).

3 RESULTADOS

AUTORES/ANO	TÍTULO	METODOLOGIA	OBJETIVO	RESULTADOS
AMORIM, Iris (2022)	Percepção de Fisioterapeutas sobre as Repercussões da Hidroterapia na Lombalgia Gestacional	Pesquisa quali quantitativa descritiva	Verificar a percepção dos fisioterapeutas acerca da fisioterapia aquática	Redução da queixa de algia, melhora de edema, melhor adaptação postural e controle de peso.

VANZ, Maria (2019)	Efeitos da Fisioterapia Aquática durante o Período Gestacional	Estudo longitudinal descritivo quantitativo	Verificar se um tratamento de fisioterapia aquática é eficaz na redução de sintomatologia durante o período gestacional	Significativa melhora no estado geral de saúde, aumento da força no MAP e diminuição da dor.
BARROS <i>et al.</i> (2018)	Efeito do Tratamento Hidroterápico na Dor Lombar e Qualidade de Vida de Gestante: Estudo de Caso	Estudo de caso	Avaliar efeito da hidroterapia no tratamento da lombalgia gestacional	A hidroterapia como tratamento conservador se mostrou eficaz para redução de dor.
Backhausen, <i>et al.</i> (2017)	The effects of an unsupervised water exercise program on low back pain and sick leave among healthy pregnant women - A randomised controlled trial	Estudo randomizado com grupo controle e grupo intervenção	Avaliar o efeito de um programa de exercícios não supervisionados em gestantes com dor lombar	Grupo intervenção apresentou redução da dor lombar mas com efeito positivo não clinicamente significativo.
CIPRIANO e OLIVEIRA (2017)	Influência da bandagem elástica kinesio tape e da hidroterapia na dor pélvica posterior e na funcionalidade nas atividades diárias de gestantes	Estudo experimental controlado e prospectivo	Verificar a influência da bandagem no tratamento da dor pélvica posterior em gestantes	Pequena diferença estatística entre o grupo estudo e o grupo comparativo. Porém o GE apresentou melhores índices em relação ao GC.

SCHITTER, <i>et al.</i> (2015)	Effects of passive hydrotherapy WATSU (WaterShiatsu) in the third trimester of pregnancy: results of a controlled pilot study	Estudo Piloto controlado	Avaliar o uso do método WATSU nas queixas relacionadas ao terceiro trimestre de gestação	WATSU reduziu significativamente dor lombar, melhorou sensação de bem-estar e relaxou musculatura hipertônica.
LEAL, <i>et al.</i> (2013)	Intervenção da Fisioterapia Aquática na Lombalgia de Gestantes	Estudo de casos longitudinal quanti qualitativo	Verificar a evolução da lombalgia gestacional pós-intervenção da fisioterapia aquática	Alívio de dor que inicialmente era grau 9 na maioria das gestantes.

4 DISCUSSÃO

Frequentemente negligenciado por profissionais da saúde, a lombalgia gestacional é tratada como sendo algo corriqueiro e natural da gestação. A dor é um fator limitante que influencia a qualidade de vida dessas gestantes, causando desconforto na região lombar inferior, interferindo nas atividades de vida diária, reduzindo a atividade física, desempenho profissional e a vida social. (Dalsochio, 2021)

Após leitura dos artigos que integram essa revisão foi possível verificar os efeitos que a fisioterapia aquática proporciona às gestantes com lombalgia gestacional.

Segundo o estudo randomizado dinamarquês de Beckhausen (2017), um programa de exercícios aquáticos não supervisionado foi benéfico para redução de dor lombar. O estudo foi composto por 516 gestantes, sendo divididas aleatoriamente em 258 no grupo estudo e 258 no grupo controle. Durante 12 semanas o grupo controle ficou restrito a realizar cuidados pré-natais normais e o grupo estudo, além dos mesmos cuidados pré-natais, realizava exercícios aquáticos duas vezes por semana. O programa denominado “Aquamama” incluía aquecimento (4 voltas de natação), 6 exercícios pré-definidos e relaxamento (4 voltas de natação) totalizando 45 min de atividade. Ao final da pesquisa, verificou-se discreto efeito

positivo, não clinicamente significativo uma vez que a maioria das pacientes já eram fisicamente ativas antes da gestação. O que também vai de encontro ao estudo de Silva (2021) que discorre sobre a importância de gestantes realizarem atividades físicas de intensidade leve a moderada diariamente. A recomendação atual é de 150 minutos semanais que devem incluir atividades aeróbicas, de flexibilidade e de resistência muscular.

Já a pesquisa de Vanz (2019), observou 7 gestantes que participaram de um programa de fisioterapia aquática durante 2 meses, onde foram avaliadas a qualidade de vida, qualidade de sono, dor lombar e força de assoalho pélvico antes e pós atendimento. O programa consistia em aquecimento, alongamentos ativos e membros superiores, inferiores, tronco, fortalecimento muscular de membros superiores, inferiores e assoalho pélvico, condicionamento cardiovascular e relaxamento. Após as 16 sessões realizadas 2 x na semana os resultados obtidos foram a melhora estatisticamente significativa na diminuição da dor lombar, aumento da força de assoalho pélvico, maior vínculo mãe/bebê e melhora no estado geral de saúde.

Muito semelhante à pesquisa de Leal *et al* (2013) onde 6 gestantes foram avaliadas em relação a progressão da lombalgia ao longo do período gestacional, efeito da dor, da interferência nas atividades de vida diária e índice de massa corporal após intervenção fisioterapêutica. A proposta consistia em 6 sessões de fisioterapia aquática com aquecimento, alongamento, exercícios específicos e relaxamento. Ao final foi verificado alívio da dor e cansaço, algumas gestantes relataram melhora na qualidade de sono e o grau de dor que inicialmente era 9 foi reduzido em 94 % dos casos à intensidade nível zero.

De acordo com o artigo de revisão de Aragão (2019), é necessário que a prescrição de medicamentos para gestantes seja feita com cautela uma vez que o período gestacional influencia tanto na absorção quanto no metabolismo e excreção desses fármacos. Consoante a isso, o objetivo do estudo de caso de Barros (2018) foi verificar o efeito da hidroterapia a curto prazo como tratamento conservador na lombalgia gestacional. O protocolo aquático tinha duração de 45 minutos, divididos em aquecimento, alongamento, fortalecimento, relaxamento e alongamento. Uma gestante com 18 semanas realizou 9 sessões em um período de 2 meses. Além da dor lombar, foram avaliadas a qualidade de vida e a intensidade e dimensão da dor.

Os resultados demonstraram que a curto prazo a fisioterapia aquática foi satisfatória na redução da dor e na melhora da qualidade de vida.

Alguns fisioterapeutas optam por aliar a fisioterapia aquática à outras condutas de intervenção. O que foi o caso da pesquisa de Cipriano e Oliveira (2017) que avaliaram a influência do uso de kinesiotape com a fisioterapia aquática no tratamento conservador da dor lombar. Um total de 20 gestantes foram divididas em grupo comparativo (hidroterapia) e grupo estudo (hidroterapia e bandagem). Foram realizadas 10 sessões, todas com o mesmo protocolo sendo este aquecimento, alongamento, mobilidade pélvica, fortalecimento e propriocepção de assoalho pélvico, fortalecimentos de membros superiores e inferiores e relaxamento. Ao final de cada sessão, as gestantes do grupo estudo recebiam a aplicação de bandagem para bloqueio de paravertebrais lombares e eram orientadas a permanecerem com ela por 3 a 5 dias. Ao final foi constatado que ambos os grupos apresentaram redução da dor, tendo o grupo estudo uma redução mais significativa em relação ao início do tratamento.

Todos esses estudos corroboram com a pesquisa de Amorim (2022), que avaliou a percepção dos profissionais fisioterapeutas sobre o impacto da hidroterapia e quais técnicas de preferência em casos de lombalgia gestacional. A amostra contou com 10 entrevistadas que elencaram o WATSU associado ao Pilates no solo e em segundo lugar o Bad Ragaz. Os questionários discorreram sobre o tipo de avaliação, as condutas e métodos e a percepção profissional acerca da hidroterapia. Os objetivos mais percebidos e alcançados foram a redução do quadro algico, a diminuição de edema, controle de peso mais eficaz, melhor adequação postural e maior fortalecimento muscular.

De acordo com Amorim, que elenca o Watsu como técnica de primeira escolha, temos Schitter (2015) em um estudo piloto controlado avaliando os efeitos do Watsu em gestantes a partir do terceiro trimestre. As dezessete gestantes foram divididas em 9 no grupo intervenção e 8 no grupo controle. O grupo intervenção recebeu 2 sessões de hidroterapia passiva de 60 min cada. Ao final do estudo, foi verificado uma melhora imediata pós sessão de Watsu. Os efeitos a curto prazo incluíram redução significativa da dor lombar, melhora da qualidade de vida, maior vínculo mãe/bebê, redução do estresse e relaxamento. Foi concluído que o Watsu é uma importante medida não farmacológica na redução da dor lombar em gestantes.

5 CONCLUSÃO

Por muitas vezes, a lombalgia gestacional é subdiagnosticada e sub-tratada pelos profissionais da saúde por ser uma alteração esperada deste período. Devido a isso, muitas gestantes convivem com essa condição durante todo o período gestacional acarretando diminuição da qualidade de vida e importantes limitações funcionais.

Ademais, grande parte dos medicamentos atravessam a barreira placentária (que também é responsável por levar oxigênio e nutrientes) e chegam até o feto, podendo causar defeitos congênitos ou outros danos. Com isso, o uso de medicamentos durante a gravidez é evitado ou prescrito com cautela, pois alguns não são seguros e nem indicados para o público gestante, dificultando ainda mais a resolução do problema.

Portanto, devido às inúmeras alterações que ocorrem durante o período gestacional, é de suma importância que as gestantes possam ter acompanhamento fisioterapêutico a fim de prevenir lesões como a lombalgia evitando assim a sua cronicidade e melhorando a sua qualidade de vida num momento tão especial de suas vidas.

Uma limitação encontrada neste estudo foi o reduzido número de artigos que falem sobre este tema específico.

REFERÊNCIAS

AMORIM, I. R. S. **Percepção de fisioterapeutas sobre as repercussões da hidroterapia na lombalgia gestacional.** In: SIMPÓSIO ESTUDANTIL DE PESQUISA E EXTENSÃO DA FAMAM, 17., 2021, Governador Mangabeira. Anais [...]. Governador Mangabeira: UNIMAM, 2021.

ARAGÃO, F. F.; TOBIAS, A. F. Tratamento farmacológico da dor da gestante. **Brazilian Journal of Pain**, v.2, n.4, oct./dec. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20190068>.

BACKHAUSEN, M. G.; TABOR, A.; ALBERT, H.; ROSTHOJ, S.; DAMM, P.; HEGAARD, H. K. **The effects of an unsupervised water exercise program on low back pain and sick leave among healthy pregnant women: a randomised controlled trial.** PLoS One, v.12, n.9, e 0182114, 6 sep. 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5587299/#:~:text=Unsupervised%20water%20exercise%20results%20in,pain%20nor%20self%2Drated%20health>.

BARROS, F. L.; SOUZA, F. R.; COUTO, M. D.; BEZERRA, L. L.; SILVA, M. B. S.; PACAGNELLI, F. L.; PIEMONTE, G. A. Efeito de tratamento hidroterápico na dor

lombar e qualidade de vida de gestante: estudo de caso. **Colloquium Vitae**, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 74–79, 2018. Disponível em:

<https://revistas.unoeste.br/index.php/cv/article/view/2070..>

BRASIL. SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. O que é Lombalgia. **Folha Informativa**. Disponível em <https://www.reumatologia.org.br/doencas-reumaticas/lombalgia/>. Acessado em setembro de 2022.

CIPRIANO, P.; OLIVEIRA, C. Influencia da bandagem elástica kinesio tape e da hidroterapia na dor pélvica posterior e na funcionalidade nas atividades diárias de gestantes. **Fisioterapia Brasil**, v.18, n.1, p. 2 – 11, 2017.

DALSOCHIO, D.; LIMA, M. M. O. **A prevalência de lombalgia em gestantes e sua influência na qualidade de vida**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) - Faculdade Unisociesc, Jaguará do Sul/SC, 2021.

HUGE, B. S.; KISNER, C. Saúde da mulher: obstetrícia e assoalho pélvico. *In*: KISNER, C.; COLBY, L. A. **Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas**. 6.ed. Barueri – SP: Manole, 2016. p. 929 a 958.

LEAL, I. R. B.; PAES, I. G.; GOUVEIA, M. O. C.; RODRIGUES, P. T. **Intervenção da fisioterapia aquática na lombalgia de gestantes: relatório de pesquisa**. 2013. (Relatório de Pesquisa, Fisioterapia) – Núcleo de Pesquisa e Extensão, Centro de Ensino Superior e Desenvolvimento, Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande, Campina Grande - PB, 2013.

LEITE, R. N. O.; SANTOS, I. A.; BARRETO J. O.; SOUSA, D. S.; BALDUINO, A. J.; SOARES, D. G. G. L.; AZEVEDO, M. S. C. G.; SANTANA, L. S. Atuação da Fisioterapia na gestação. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 7, n. 12, p. 119004–119011, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n12-591. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/41691>. Acesso em: set. 2022.

PAULETA, A.C. **Os efeitos da fisioterapia aquática no peso corporal da mulher grávida e do recém-nascido: revisão sistemática**. 2022. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia) - Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, Instituto Politecnico de Lisboa, Lisboa, 2022. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.21/14749>. Acesso em set. 2022.

RIBEIRO, M. M.; ANDRADE, A.; NUNES, I. Physical exercise in pregnancy: benefits, risks and prescription. **Journal of Perinatal Medicine**, v.50, n.1, p. 4 – 11, sep./2021. DOI: 10.1515/jpm-2021-0315. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34478617/>. Acesso em: set. 2022.

ROCHA, A. O. B.; COEKHO, B. L. G.; ARAUJO, G. L.; FERREIRA, M. D. G.; OLIVEIRA, M. B. R.; MARINHO, M. F. S. Fisioterapia acuática em el embarazo. **Environmental Smoke**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 057–068, 2020. DOI: 10.32435/envsmoke.202031057-068. Disponível em: <https://environmentalsmoke.com.br/index.php/EnvSmoke/article/view/68>. Acesso em: set. 2022.

VANZ, M. R. C. **Efeitos da fisioterapia aquática durante o período gestacional.** 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) – Departamento de Ciências da Saúde, Campus Erechim, Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões, Erechim, 2019.

SILVA, A. A. **Recomendações de exercício físico para o período gestacional: uma revisão narrativa.** 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021.

SANTOS, R. S. V. **Técnicas Fisioterapêuticas utilizadas no Tratamento de Mulheres com Lombalgia Gestacional.** 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) - Centro Universitário Regional do Brasil, Arapiraca/AL, 2022.

VALADARES, J. D.; DIAS, R. C. M.; VALADARES, R. D. Adaptações fisiológicas da gestação. In: BARACHO, E. **Fisioterapia aplicada à saúde da mulher.** 5. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012. p. 13 a 21.