



A HIDROTERAPIA E SEUS BENEFÍCIOS PARA O TRATAMENTO DA LOMBALGIA EM GESTANTES DE 12 A 36 SEMANAS DE GESTAÇÃO REVISÃO BIBLIOMÉTRICA

SOUZA, Rebeca Francini Maia de¹, DIAS, Luciana Alves², OLIVEIRA, Ginarajadaça Ferreira dos Santos³

SOUZA, Rebeca Francini Maia de. DIAS, Luciana Alves. OLIVEIRA, Ginarajadaça Ferreira dos Santos. **A hidroterapia e seus benefícios para o tratamento da lombalgia em gestantes de 12 a 36 semanas de gestação.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano. 07, Ed. 06, Vol. 06, pp. 111-123. Junho de 2022. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/lombalgia-em-gestantes>, DOI: 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/saude/lombalgia-em-gestantes

RESUMO

Introdução: a lombalgia é uma queixa mais comum na saúde gestacional entre 12 semanas até o último mês de gestação, devido às mudanças na qual o organismo sofre para acomodar o feto, modificações musculoesqueléticas tendo o aumento das curvas torácica e lombar, e a alteração do eixo da bacia, ocasionam o surgimento da dor lombar. E assim essas mudanças gestacionais fazem mulheres de todo o mundo sentir dores na região lombar e a hidroterapia traz um grande efeito para o tratamento da lombalgia. **Questão Norteadora:** Quais os benefícios da hidroterapia para lombalgia em gestantes de 12 a 36 semanas? **Objetivo:** analisar os benefícios e as vantagens dos exercícios hidroterapêuticos em gestantes de 12 a 36 semanas. **Metodologia:** O presente estudo é uma revisão bibliográfica de origem explicativa

¹ Graduação. ORCID: 0000-0003-2350-7667.

² Orientadora. ORCID: 0000-0002-4187-4711.

³ Orientadora. ORCID: 0000-0002-0516-6793.



com o propósito de argumentar e esclarecer tal questão, tendo como fonte de pesquisa as bases de Pub Med e Revista Científica Perspectiva Ciência e Saúde, baseou-se ao período de 2015 a 2021 e atenderam os critérios de inclusão proposto. Resultado e Discussão: Os benefícios físicos da água apresentam implicações fisiológicas no corpo humano, o esforço aquático produz um controle maior sobre a frequência cardíaca materna e fetal. Nos estudos analisados percebeu que a hidroterapia para o alívio da dor lombar em gestante de 12 a 36 semanas, foi eficaz, onde usaram a escala de EVA para verificar a intensidade da dor, e assim analisar e comprovar os benefícios e as vantagens da hidroterapia no tratamento da lombalgia em gestantes. Conclusão: Considerando o objetivo a hidroterapia é benéfica na lombalgia gestacional, pois diminui a dor, é eficaz para a vida gestacional tanto para a mãe quanto para o bebê no começo da gestação até o último trimestre da gravidez e proporcionou melhora das atividades diárias, ajuda na prevenção de edemas, ameniza a incontinência urinária, aumenta o condicionamento físico e mental promovendo assim a qualidade de vida destas mulheres.

Palavras-chave: Hidroterapia, Lombalgia, Benefícios, Gestação.

1. INTRODUÇÃO

A lombalgia pode ser descrita como dor localizada na região lombar na quais os sintomas característicos na coluna lombar, como dor localizado ou irradiado para as extremidades inferiores, aumento localizado de temperatura e espasmos musculares (ASSIS e TIBÚRCIO, 2004).

Segundo Novaes *et al.* (2006), a gestação acontece uma sequência de mudanças no corpo da mulher, seu útero está em constante crescimento, desconfortos como dores musculoesqueléticas, incontinência urinária de esforço devido ao ganho de peso, alterações no centro de gravidade e edemas ocorrem principalmente nas extremidades inferiores devido a dificuldades de retorno venoso, qualidade do sono alterada, alterações dos músculos do assoalho pélvico, mudanças hormonais devido

RC: 118882

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/lombalgia-em-gestantes>



a este período são uma queixa comum para as gestantes, e essas alterações podem levar a consequências como qualidade de vida para mulheres que passam por esse período.

Conforme Scheffer *et al.* (2018), durante a gravidez, é comum uma das principais queixas das mulheres que estão passando pela gestação, pode causar distúrbios do movimento, mudanças de humor, estresse, insônia e depressão. Um dos recursos utilizados na fisioterapia para promover o alívio da dor lombar durante a gravidez é a hidroterapia ou também conhecida como fisioterapia aquática. As piscinas aquecidas são usadas para tratar várias doenças, técnicas e métodos, como o ato de mergulhar o corpo na água. Propriedades físicas da água relacionadas ao uso e respostas fisiológicas à imersão, exercício podem beneficiar o desempenho da hidroterapia e o processo de melhorar as intervenções de fisioterapia.

Também relataram que as alterações musculoesqueléticas foram as alterações mais propensas à dor em mulheres grávidas, como dor no pescoço, dor nas costas, lombalgia e dor nas costas. Durante a gravidez, cerca de 50% das gestantes sentem algum tipo de dor, mais comumente dor na coluna lombar, e 80% das gestantes relatam sentir dor na coluna em geral. As regiões lombares e sacroilíaca apresentam os maiores índices de dor do ponto de vista, as alterações do peso corporal devido ao aumento do abdômen e das mamas e à deslocação do centro de gravidade para a frente como redução dos arcos metatarsais, hiperextensão do joelho e inclinação pélvica anterior (RYKER e MEJIA, 2015).

Um dos recursos fisioterapêutico capaz de promover alívio da lombalgia no período de gestação é a hidroterapia. Os exercícios e os movimentos, com o corpo em submersão na água, reduzem o aparecimento de edemas, o estresse articular, diminuindo o impacto sob as articulações e o risco de lesões. O trabalho aquático promove um bom condicionamento físico e mental, ajuda também na frequência cardíaca da mãe e do bebê, aumenta a resistência muscular e diminui a diurese,

RC: 118882

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/lombalgia-em-gestantes>



prevenindo o aparecimento de edemas, promovendo o controle postural (VALLIM, 2005).

Dentro desse contexto, visa-se responder: quais são os benefícios que a hidroterapia apresenta em gestantes de 12 a 36 semanas? Desse modo, temos como objetivo geral deste estudo analisar os benefícios e as vantagens dos exercícios hidroterapêuticos em gestantes de 12 a 36 semanas.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ALTERAÇÕES MUSCULOESQUELÉTICAS NA GRAVIDEZ ENTRE 12 À 36 SEMANAS DE GESTAÇÃO

O corpo de uma mulher está em constante mudança, e ela pode sentir nos primeiros meses com cautela ou não tão fortemente através de desconforto físico, e durante o primeiro trimestre de gravidez, o corpo de uma mulher grávida começa a se adaptar às suas novas condições. A gravidez precoce pode causar grandes oscilações de humor e seios mais sensíveis, sono, dores lombares e cansaço, além dos famosos enjoos (NOVAES *et al.*, 2006).

Do 6 mês até o nono acompanha as alterações no corpo da gestante como os grandes desconfortos como hemorroidas, constipação, dor pélvica e cada vez mais alterações na articulação do quadril podem ocorrer ou mesmo sentindo que o nascimento de um bebê está se aproximando. As alterações posturais e fisiológicas ocorrem durante a gestação, como alterações posturais o aspecto causado pelo aumento da lordose lombar, aumento da base de suporte, entre outras, podem desencadear quadros algícos na mulher grávida, como a lombalgia, muito comum nesta população (ASSIS e TIBÚRCIO, 2004).

As mulheres com 12 semanas de gestação começam a apresentar dor em região lombar, ocasionadas pelas mudanças estruturais da gravidez, a dor continua em

RC: 118882

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/lombalgia-em-gestantes>



todo processo gestacional e vai até o final da gestação. A maioria das alterações musculoesqueléticas e fisiológicas são decorrência hormonal citando a estrogênio e relaxina, incluindo também fatores mecânicos, como crescimento uterino e aumento de peso, que afetam diretamente a musculatura, os ligamentos e as articulações, e sofre alterações também no centro de gravidade das gestantes (ROMA E POZZI, 2020).

Sintomas característicos deste tipo, dor que pode ser localizada ou irradiada para as extremidades inferiores, aumentos localizados de temperatura e espasmos musculares. Durante a gestação o corpo da mulher sofre várias mudanças fisiológicas, posturais e emocionais, incluindo as alterações hormonais em que as gestantes passam podem enfraquecer alguns músculos e articulações (RYKER E MEJIA, 2015).

2.2 LOMBALGIA NA GRAVIDEZ

A lombalgia é usada para definir a dor nas costas, essa dor é localizada na parte inferior das costas, podendo ou não se irradiar para a parte superior, pescoço, coxas, ou até para o abdômen. A dor é uma resposta resultante da integração central de impulsos dos nervos periféricos, ativados por estímulos locais, tais fatores combinados contribuem para que a lombalgia se manifeste. Assim, o volume da barriga e o peso extra do corpo estão cada vez mais próximos do máximo que irão atingir (SILVA *et al.*, 2017).

A lombalgia é o tipo de dor mais frequente entre a maioria das gestantes, acometendo quase 50% da maioria delas está relacionado ao ganho de peso que sobrecarrega diversos músculos e articulações. As modificações fisiológicas que ocorrem na gravidez alteram a postura da mulher, sendo que a maior incidência de dor lombar ocorre nos últimos três meses da gestação, onde o crescimento do bebê aumenta e com isso as dores vão crescendo (CIPRIANO E OLIVEIRA, 2016).

RC: 118882

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/lombalgia-em-gestantes>



2.3 HIDROTERAPIA

A hidroterapia é cada vez mais utilizada para proporcionar benefícios, devido às propriedades físicas da água, ela pode ser reduzir as principais queixas que acometem as gestantes neste período, de forma mais rápida e segura. O contato com água no período gestacional ajuda no fortalecimento muscular e na melhora da amplitude de movimento. A água é utilizada como um mecanismo de cura para a dor, tanto por meio do calor ou frio no corpo. Ela aplica nele modificações que atingem, a primeira etapa, o sistema nervoso, em que ele age como um aparelho circulatório, produzindo reações sobre regularização do calor corporal (BATISTA *et al.*, 2003).

Segundo Schitter *et al.* (2015), a hidroterapia ativa durante a gravidez é considerada benéfica e segura, pois seus efeitos são evidentes durante a gravidez, auxilia no alívio da dor associada a alterações no sistema musculoesquelético, ajuda na mudança de humor, melhora a qualidade de vida, na produção de líquido amniótico, aumento do fluxo sanguíneo e trazer maior flexibilidade para a área da musculatura do assoalho pélvico.

2.4 BENEFÍCIOS DO TRATAMENTO COM HIDROTERAPIA

Um dos recursos terapêuticos capazes de promover alívio da lombalgia no período da gravidez, é a hidroterapia. A realização dos movimentos, com o corpo submerso na água, reduz o estresse articular, diminuindo o impacto sob as articulações e o risco de lesões, reduzindo a produção de edemas, diminui a diurese, também promove uma melhora no controle postural que beneficia a analgesia na dor lombar. E assim, evidencia-se a importância da realização de estudos utilizando técnicas hidroterapêuticas destinadas à gravidez (SCHEFFER *et al.*, 2018).

A vantagem da hidroterapia na vida das gestantes é a melhora da sua qualidade de vida, solucionando as principais queixas das mulheres neste período, que são:

RC: 118882

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/lombalgia-em-gestantes>



lombalgia, edema e desequilíbrios respiratórios e posturais. Além de proporcionar um estado de relaxamento devido à temperatura da água, melhorando assim a funcionalidade dos sistemas (PÉREZ, 2020).

Portanto, a hidroterapia em mulheres grávidas tem como benefícios melhorar a qualidade do sono, o condicionamento físico, aumento da diurese, diminuir edemas, estímulo do movimento corporal e ainda, traz o alívio de redução do peso corporal, diminuição dos quadros álgicos (VALLIM, 2005).

3. METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO GERAL DO ESTUDO

O método do presente estudo é uma revisão bibliográfica de origem explicativa com o propósito de argumentar e esclarecer tal questão, mostrando assim as probabilidades dos benefícios da hidroterapia para lombalgia na gravidez.

3.2 LEVAMENTO DE DADOS E AMOSTRAS

A anexação baseou-se em uma busca literária científica no período de 2015 a 2021 tendo como fonte de pesquisa as bases de Pubmed, Scielo e Revista Científica Perspectiva Ciência e Saúde. Foram selecionadas essas bases de pesquisa por serem bastante empregadas pelos profissionais da área de saúde e devido à flexibilidade de artigos gratuitos e originais. As palavras utilizadas para a busca de artigos científicos foram: gravidez, fisioterapia, hidroterapia e lombalgia. Tendo em vista a formação de ideia na qual mostra as vantagens do presente estudo, para expor tratamento e benefícios específicos da hidroterapia, sendo incluídos artigos científicos sobre tratamentos fisioterapêuticos na gravidez. Foram excluídos os trabalhos que relatavam somente tratamento fora da ideia do estudo, outros métodos só relacionados a lombalgia, não ocorrida na gravidez, tratamento farmacológico e cirurgias, artigos de revisão de literatura e trabalhos duplicados.

RC: 118882

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/lombalgia-em-gestantes>



4. RESULTADO

Inicialmente foi realizado as buscas dos artigos, no qual teve dificuldade para encontrar artigos com essa temática abordada e foram encontrados 13 artigos no todo, sendo feita análise e desta forma foram escolhidos 9 artigos, na qual foram lidos e estudados de forma absoluta, onde 2 artigos retirados do Pubmed, 3 extraído da Revista Científica Perspectiva Ciência e Saúde e 2 retirados da plataforma de pesquisa Google, usados para a produção do artigo por esta de acordo com o presente estudo. E assim, os artigos escolhidos foram utilizados para a análise foram usados somente 7 artigos, por concordar com o objetivo proposto inicialmente.

4.1 O BENEFÍCIO COM O TRATAMENTO DA HIDROTERAPIA PARA LOMBALGIA NA GRAVIDEZ.

Quando uma gestante é colocada em uma piscina, o corpo é submetido a diferentes forças físicas, resultando em adaptações fisiológicas. Os spas não são projetados apenas para manter o trabalho corporal das gestantes, mas também para auxiliar aquelas que não têm o hábito de se exercitar, proporcionando conforto e segurança ao seu corpo (BATISTA *et al.*, 2003). A fisioterapia aquática pode promover o controle da frequência cardíaca materno-fetal, melhorar o condicionamento físico, aumentar a resistência muscular e a diurese, ajudar a reduzir a formação de edemas, promover o controle postural e aliviar a dor lombar.

QUADRO 1: o tratamento e os benefícios da hidroterapia para lombalgia em gestante.

Autor, Ano e Título	Método	Resultado
Silva et al. (2017) Benefícios da hidroterapia na	A amostra foi realizada com gestantes no 3º trimestre de gestação	O estudo apresenta os benefícios da hidroterapia no alívio de sintomas na lombalgia

RC: 118882

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/lombalgia-em-gestantes>



lombalgia gestacional: revisão de literatura.	com queixa de dor lombar, 9 mulheres participaram do grupo intervenção e 8 do grupo controle, em sessões com duração de 60 minutos em água a 35°C. A melhora na dor foi relatada por 26,3% das participantes com 95% de analgesia, e foram observados efeitos sobre estresse e humor.	gestacional apontam para uma significativa redução de dores devido ao relaxamento, bem-estar físico, psíquico e melhora na qualidade do sono e desconfortos músculos esqueléticos ocasionados pela gestação, proporcionados pelas manobras específicas de posicionamento, pelos efeitos fisiológicos da imersão e propriedades físicas da água.
Scheffer et al. (2018) A hidroterapia como recurso para o alívio da lombalgia em gestantes: A hydrotherapy as a resource for the relief of lombalgia in pregnant.	Foram incluídos nesta revisão, ensaios clínicos com ou sem grupo controle, ou estudos de caso, com gestantes, que avaliassem o efeito da hidroterapia na melhora da lombalgia, no qual o estudo apresentou bases de dados mulheres entre 12 a 17 semanas de gestação, variando de	O estudo mostra que a hidroterapia melhora a lombalgia em gestantes. Esse resultado deve estar interligado ao fato de que na água pode ser realizado movimentos e exercícios visando mobilidade e força muscular com as vantagens de alteração no peso corporal e sobrecarga articular, as quais a grávida é eminente nesse período.

RC: 118882

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/lombalgia-em-gestantes>



	10 sessões cada, usando a escala visual analógica EVA para verificar a intensidade da dor.	
Roma e Pozzi, (2020). Lombalgia gestacional: uma revisão integrativa sobre hidroterapia, reeducação postural global e pilates.	Foi incluído nesse estudo 3 amostras cada uma com quantitativo diferente onde na 1º amostra tinha 2 gestantes entre IG: 12-36 semana, na 2º amostra tinha 1 gestante entre IG: 26 semanas, e na 3º amostra, 1 gestante entre IG: 18 semanas.	Verificou que em cada amostra que a hidroterapia traz benefícios importantes para a lombalgia onde houve resultados totalmente satisfatório e alcançando o mesmo objetivo na redução da dor lombar, melhora da flexibilidade muscular e melhora na qualidade de vida.
Cipriano e Oliveira, (2016). Influência da bandagem elástica kinesio tape e da hidroterapia na dor pélvica posterior e na funcionalidade nas atividades diárias de gestantes: <i>Effect of bandage elastic kinesio tape and hydrotherapy on back</i>	O presente estudo apresentou amostra incluídas na pesquisa de gestantes com as seguintes características: estavam com três ou mais meses de gestação, multíparas, primíparas, tinham idade entre 18 e 39 anos, apresentavam	Nesse estudo foi observado que após as sessões de hidroterapia, houve diminuição nos escores da dor, que chegou a uma intensidade quase leve, comprovando os benefícios da hidroterapia, houve diminuição da lombalgia.

RC: 118882

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/lombalgia-em-gestantes>



<i>pelvic pain and functionality of pregnant daily activities.</i>	dor pélvica posterior, comprovada pelo teste de provocação de dor lombar seguintes médias gestantes do GC, 28,2 (\pm 6,66) anos; e gestantes do GE, 31,1 (\pm 4,81) anos. Em relação a idade das grávidas, os grupos não obtiveram mudanças ($p = 0,425$). No GE, a média foi de 25,5 semanas (DP = 4,6); e, no GC, 20,5 semanas (DP = 12,4) , foram realizadas 10 sessões em cada grupo dividido por semana de gestação.	
Schitter et al. (2015). Efeitos da hidroterapia passiva watsu (watershiatsu) no terceiro trimestre da gravidez: resultado de um estudo piloto.	Foi realizado um estudo piloto clínico com 17 mulheres grávidas com queixas de dor lombar relacionadas à gravidez na semana 34 de gestação, foi dividido em 2 grupos	Como mostra no estudo os resultados quantitativos, conforme apresentado nas análises dos grupos de intervenção e no grupo controle com melhora da qualidade de vida, humor e na dor lombar mostrou consistentemente melhora na dor

RC: 118882

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/lombalgia-em-gestantes>



	um de intervenção com 9 grávidas e o outro de controle com 8 grávidas	musculoesquelética para ambos os grupos a qual o objetivo era avaliar o aspecto da vida diária, estresse e a lombalgia.
Pérez, (2020). A importância da fisioterapia aquática na gestação.	Esse estudo optou por utilizar o método qualitativo, pois esse método traz informações de nível bibliográfico e de modo quantitativo utilizaram um questionário virtual, feito na plataforma google forms, com o intuito de saberem qual a importância e o conhecimento das mulheres sobre o tema abordado, o questionário foi respondido pelo total de 87 mulheres com idade de 18 a 45 anos, no mês de setembro de 2020. Elas responderam o questionário por meio das redes sociais (Facebook,	Nesse estudo foi relatado que 83,9% das mulheres já ouviram falar sobre a fisioterapia aquática para as gestantes, e 16,1% delas nunca ouviram falar sobre tal método. Das mulheres que ouviram falar sobre fisioterapia aquática, 93,1% responderam que sim, já 6,9% dessas mulheres responderam que não. Sobre conhecerem alguém que já fez esse acompanhamento, 78,2% responderam que não, já 21,8% delas responderam que conhecem alguém. Sobre conhecerem alguém que já fez fisioterapia aquática e se trouxe algum benefício para essa pessoa, 54% responderam que a pessoa que fez não obteve benefício, já 46% responderam que a pessoa que utilizou. Sobre fazer o acompanhamento gestacional por meio da

RC: 118882

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/lombalgia-em-gestantes>



	WhatsApp).	fisioterapia aquática, 95,4% responderam que fariam esse acompanhamento na gestação, já 4,6% responderam que não fariam.
Vanz, (2019). Efeitos da fisioterapia aquática durante o período gestacional.	O presente estudo é de cunho longitudinal, descritivo exploratório, quase experimental e de caráter quantitativo. Para esse estudo participaram 07 mulheres gestantes entre a 13 ^o e 30 ^a semanas de gestação com idade entre 20 e 37 anos, para composição da amostra.	Percebe-se que as 07 gestantes tiveram boa adesão ao programa de tratamento durante as 16 sessões realizadas, com uma frequência de 100%, avaliando sempre a escala da dor com o EVA, nesse estudo observou-se melhora significativa no domínio estado geral de saúde, isso talvez possa ser explicado devido a interação entre as gestantes e os benefícios oferecidos pelas propriedades físicas da água, chegando ao objetivo na qual a hidroterapia traz para as grávidas e constataram que a execução de exercícios aquáticos, promove conforto às gestantes, diminuindo as modificações fisiológicas e musculoesqueléticas, podendo prevenir complicações nas fases finais da gestação e melhorando

RC: 118882

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/lombalgia-em-gestantes>



		a qualidade de vida.
--	--	----------------------

Fonte: Autor (2022).

5. DISCUSSÃO

Os autores conforme o quadro 1, relatam que a hidroterapia obtém positivamente os benefícios esperados para o tratamento da lombalgia em gestante, tratando não somente a dor da lombar, mais outros benefícios fisioterapêuticos, os autores não relatam na qual a hidroterapia não foi eficaz para o quadro álgico das pacientes, mas sim melhorando a qualidade vida e músculo esquelética das gestantes.

Silva *et al.* (2017), a hidroterapia se mostra como uma opção com resultados positivos para o tratamento da lombalgia durante a gestação, submersão em água proporciona o fortalecimento mais fácil e durante o exercício na água, as grandes vantagens são o relaxamento e com isso a diminuição da dor, proporcionando bem-estar antes e após o exercício.

Scheffer *et al.* (2018), a hidroterapia influencia na sensação de relaxamento corporal e as variáveis fisiológicas parecem ser mais influenciadas pela temperatura da água, do que diretamente pelo método. Portanto, sugere que as intervenções aquáticas, incluindo a fase de relaxamento, podem ser benéficas para o controle de queixas álgicas provocadas pelas alterações fisiológicas e posturais desencadeadas na gestação.

Roma e Pozzi (2020), fala sobre três abordagem incluindo hidroterapia, RPG e Pilates, em que o tratamento com hidroterapia propiciou melhora significativa da dor lombar durante a gestação, proporcionou diminuição de tensão nos músculos dorsais, ganho de flexibilidade na musculatura estabilizadora da coluna e melhora da qualidade de vida.

RC: 118882

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/lombalgia-em-gestantes>



Segundo Cipriano e Oliveira (2016), houve diminuição nos escores da dor, que chegou a uma intensidade quase leve. Rosa et al., comprova que obteve benefícios da hidroterapia na lombalgia e nesse estudo feito também compara a terapia em solo com a terapia na água.

Schitter *et al.* (2015), na pesquisa descobriu que estar simplesmente imerso em água diminui a dor, ajuda na musculatura do assoalho pélvico, nas mudanças de humor e qualidade de vida.

Segundo Pérez (2020), vem com tema para abordar e foi escolhido para trazer mais informações sobre a hidroterapia gestacional, com o intuito também de demonstrar para as mulheres a importância desse instrumento durante a gestação.

Verificou neste estudo de Vanz (2019), que os princípios físicos da imersão, entre eles o empuxo, pressão hidrostática e viscosidade, proporcionam muitos benefícios, entre eles a redução da carga corporal e articular, maior liberdade de movimentação e alívio dos quadros álgicos.

Analizou-se nos artigos estudados, que a hidroterapia traz sim, os benefícios eficazes para a melhora do quadro algico para lombalgia, não só para analgesia, mas para mudanças emocionais e físicas.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com o resultado desta revisão bibliográfica, retomando a questão norteadora, fica claro que a hidroterapia traz benefícios na diminuição da lombalgia em gestantes de 12 a 36 semanas, além disso, é eficaz para vida gestacional a partir do 2º trimestre até o último trimestre de gravidez, nessa conjuntura podemos salientar que a hidroterapia proporciona melhora das atividades diárias, ajuda na prevenção de edemas, ameniza a incontinência urinária, aumenta o condicionamento físico e mental promovendo assim a qualidade de vida destas

RC: 118882

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/lombalgia-em-gestantes>



mulheres. Sabendo que existem diversas complicações, se faz necessário avaliar a lombalgia prevalentes em mulheres, analisando em estudos mais detalhados sobre faixa etária, topografia da dor, a intensidade, para futuros questionamentos e soluções.

REFERÊNCIAS

ASSIS, Rafaela Guimaraes de; TIBÚRCIO, Roberta Espírito Santo. Prevalência e características da Lombalgia na gestação: um estudo entre gestantes assistidas no programa de pré-natal da Maternidade Dona Íris em Goiânia. **Rev. Yumpu**, Goiânia. v. 1, p. 1-13, 2004. Disponível em: <https://www.yumpu.com/pt/document/read/25586736/prevalencia-e-caracteristicas-da-lombalgia-na-gestacao-ucg>. Acesso em: 24/03/2022.

BATISTA, Daniele Costa; CHIARA, Vera Lucia; GUGELMIN, Sílvia Angela; MARTINS, Patrícia Dias. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, Recife. v. 3, n 2, p. 151-158, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/6Jd7PRYCV8cBzRbvQ77pF4d/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 05/04/2022.

CIPRIANO, Pâmella; OLIVEIRA, Claudia de. Influência da bandagem elástica kinesio tape e da hidroterapia na dor pélvica posterior e na funcionalidade nas atividades diárias de gestantes. **Rev. Fisioterapia Brasil**, São Paulo. v. 18, n. 1, p. 2-11, 2017. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/747>. Acesso em: 24/03/2022.

NOVAES, Flavia Silva; SHIMO, Antonieta Keiko Kakuda; LOPES, Maria Helena Baena. Lombalgia na gestação. **Rev Latino-am Enfermagem**, São Paulo. v.14, n 4;

RC: 118882

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/lombalgia-em-gestantes>



p. 620-624, 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v14n4/v14n4a22.pdf>. Acesso em 21/03/2022.

PÉREZ, *Maíra Torres*, A importância da fisioterapia aquática na gestação. **Rev. Urcamp Anais Congrega Mic**, Rio Grande do Sul. v. 1, n. 1, p. 2-6, 2020. Disponível em: <http://revista.urcamp.tche.br/index.php/congregaanaismic/article/view/3894/2841>. Acesso em 27/03/2022.

ROMA, Flávia Borges Domingues; POZZI, Denise Campos. Lombalgia gestacional: uma revisão integrativa sobre hidroterapia, reeducação postural global e pilates. **Rev. Pgsskroton**, São Paulo. v. 24, n. 3, p. 229-233, 2020. Disponível em: <https://revista.pgsskroton.com/index.php/ensaioeciencia/article/view/7651>. Acesso em 07/04/2022.

RYKER, Andreza de lima; MEJIA, Dayana Priscila Maia. Os benefícios da hidroterapia na lombalgia gestacional. **Docplayer documentos**, Mato Grosso. v. 1, n. 1, p. 1-12, 2015. Disponível em: <https://docplayer.com.br/53821135-Os-beneficios-da-hidroterapia-na-lombalgia-gestacional.html>. Acesso em 07/04/2022.

SCHEFFER, Alice; MARTINS, Natalie; RUCKERT, Daniele; *et al.* A hidroterapia como recurso para o alívio da lombalgia em gestantes. **Rev. Perspect. Ci. e Saúde**, Rio Grande do Sul. v. 3, n. 2, p. 2-11, 2018. Disponível em: <http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/298/221>. Acesso em 05/04/2022.

SCHITTER, Agnes M; *et al.* *Effects of passive hydrotherapy WATSU (WaterShiatsu) in the third trimester of pregnancy: results of a controlled pilot study.* **Hindawi Publishing Corporation**, Suíça. v. 15, n. 1 p. 1-10, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1155/2015/437650>. Acesso em 05/04/2022.

RC: 118882

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/lombalgia-em-gestantes>



SILVA, Helloane Ribeiro da; *et al.* Benefícios da hidroterapia na lombalgia gestacional: revisão de literatura. **Revista Eletrônica De Trabalhos Acadêmicos**, Goiânia. v. 2 n. 3, p. 1-11, 2017. Disponível em: <http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=3GOIANIA4&page=article&op=viewFile&path%5B%5D=3999&path%5B%5D=2484>. Acesso em 08/04/2022.

VALLIM, Alba. Exercícios Físicos Aquáticos: Qualidade de vida e experiências de pré-natal em gestantes atendidas em um serviço público de saúde. **Portal Unicamp**, São Paulo. v. 1, p. 2-13, 2005.

VANZ, Maria Regina Caprini. Efeitos da fisioterapia aquática durante o período gestacional. **Plataforma Uri Erechim**, Uruguai. v. 1, p. 12-32, 2019. Disponível em: <http://repositorio.uricer.edu.br/bitstream/35974/401/1/Maria%20Regina%20Caprini%20Vanz.pdf>. Acesso em 08/04/2022.

Enviado: Maio, 2022.

Aprovado: Junho, 2022.

RC: 118882

Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/lombalgia-em-gestantes>