

## A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA NA GESTAÇÃO

Maíra Torres Perez<sup>1</sup>, Eugênia Igniz Von Ahn<sup>2</sup>

590

Acadêmica de fisioterapia do 6º semestre do Centro Universitário da Região da Campanha – URCAMP,  
mairatorresperez3@gmail.com

Acadêmica de fisioterapia do 6º semestre do Centro Universitário da Região da Campanha- URCAMP  
vonahneugenia@gmail.com

A presente pesquisa visa demonstrar a importância da fisioterapia aquática na gestação e na qualidade de vida das mulheres grávidas. Essa pesquisa é de suma importância, pois o assunto é atual e pouco abordado por pesquisadores. Para realizar a pesquisa as acadêmicas utilizaram o método quali-quantitativo, pois esse método juntou a teoria pesquisada com as informações que as acadêmicas conseguiram juntar de modo virtual, com perguntas direcionada a mulheres, com o objetivo de entender se essas mulheres sabem o que é a hidroterapia e sua importância, principalmente no período gestacional. As acadêmicas utilizaram a plataforma Google, no qual 87 mulheres responderam o questionário sobre o assunto abordado, assim, identificando o conhecimento das mulheres sobre a hidroterapia e fisioterapia aquática demonstrando a importância se faz tal pesquisa acadêmica.

**Palavras-chave:** Hidroterapia 1; Gestantes 2; Qualidade de vida 3.

---

### INTRODUÇÃO

Para Caromano e Nowotny (2002), atualmente a hidroterapia é fundamentada através de pesquisas e estudos clínico. O recurso fisioterápico é definido pelo uso externo da água com a finalidade terapêutica, sobre o uso da água sobre o organismo imerso os autores explicam:

As forças físicas da água agindo sobre um organismo imerso, provocam alterações fisiológicas extensas, afetando quase todos os sistemas do organismo. Os efeitos fisiológicos podem somar-se

desencadeados pela prática de exercícios físicos na água, tornando as respostas mais complexas. Certamente estas respostas e seus efeitos terapêuticos em um organismo sadio, são diferentes das que ocorrem num corpo doente. O conhecimento detalhado dos efeitos da imersão, acompanhada ou não de exercícios físicos, e da fisiopatologia fornece subsídios suficientes para o estabelecimento de objetivos fisioterapêuticos e um plano de tratamento adequado para cada paciente (CAROMANO e NOWOTNY, 2002, p.395).

Segundo Nunes e Oliveira (2015), estudos comprovam a eficiência da hidroterapia na vida das gestantes melhorando sua qualidade de vida e resolvendo as principais reclamações das mulheres neste período, que são elas: lombalgia, edemas e desequilíbrios tanto respiratórios quanto posturais. Além de proporcionar um estado de relaxamento devido a temperatura da água, atuando assim na melhora da funcionalidade dos sistemas.

Conforme explica Débora Almeida Galdino Alves (2003), muitas gestantes praticam atividade física regularmente adaptando-se a esse período, sendo que algumas dessas gestantes começam a prática de exercícios quando descobrem que estão grávidas. A intensidade dos exercícios devem ser mais leves quando praticada por gestantes, e a hidroterapia vem sendo muito benéfica nesse aspecto pois ela tem como característica o baixo impacto articular, o que faz aumentar o retorno venoso devido a pressão hidrostática.

Conforme Alves (2012) a atuação do fisioterapeuta tem uma importância enorme, diminuindo desconfortos proporcionando bem estar as gestantes, melhorando a autoestima, controlando a ansiedade além de todos os benefícios musculoesqueléticos.

## METODOLOGIA

Foi optado por utilizar o método quali-quantitativo, 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, WhatsApp).

O tema abordado 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.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir, as perguntas e os seus devidos resultados do questionário aplicado:

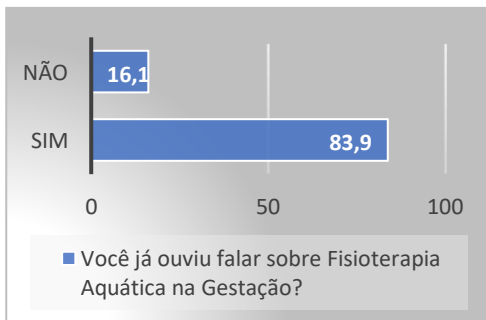


Fig. 1

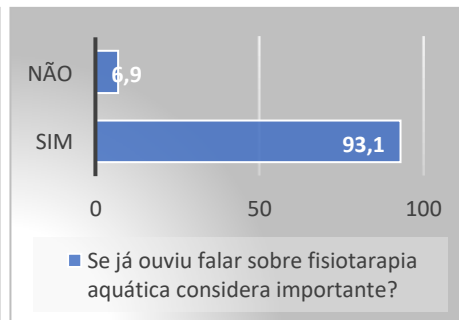


Fig. 2

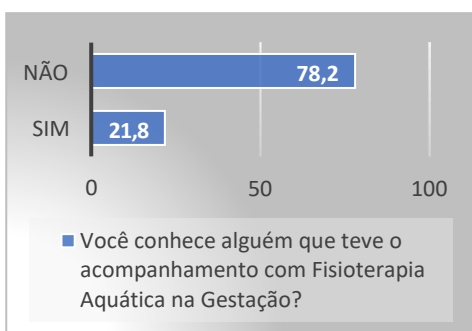


Fig. 3

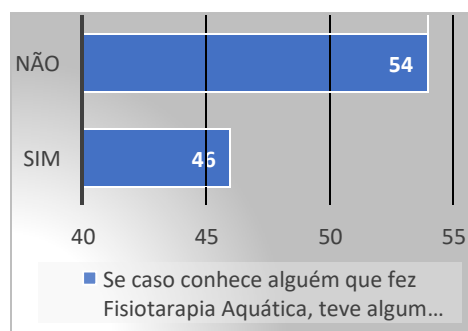


Fig. 4

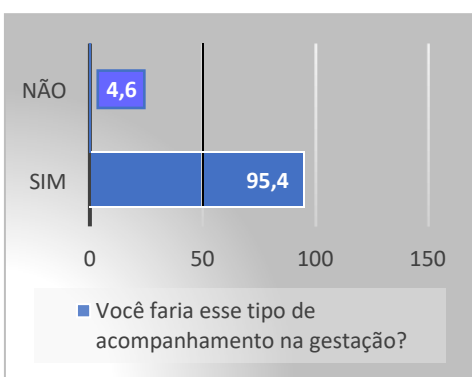


Fig.5

Conforme figura 1, 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, conforme figura 2, 93,1% responderam que sim já 6,9% dessas mulheres responderam que não.

Sobre conhecerem alguém que já fez esse acompanhamento, conforme figura 3, 78,2% respondeu 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, conforme figura 4, 54% responderam que a pessoa que fez não obteve benefício, já 46% respondeu que a pessoa que utilizou.

Sobre fazer o acompanhamento gestacional por meio da fisioterapia aquática, conforme figura 5, 95,4% respondeu que fariam esse acompanhamento na gestação, já 4,6% respondeu que não fariam.

594

## CONCLUSÃO

A pesquisa demonstrou que a fisioterapia durante a gestação traz inúmeros benefícios para as mulheres. O fisioterapeuta tem uma função essencial, proporcionando bem estar as gestantes, controlando a ansiedade além de todos os benefícios musculoesqueléticos.

Diante dos resultados obtidos concluíram que a fisioterapia aquática em gestantes não é um assunto muito discutido, por mais que muitas mulheres tem a consciência de que é um acompanhamento importante tanto para saúde do bebê quanto para saúde da gestante pelos inúmeros benefícios que ela proporciona, sendo assim, é necessário falar e incentivar cada vez mais sobre o assunto já que a presente pesquisa também demonstrou que a grande parte das mulheres que responderam o questionário já ouviram falar sobre o tema mas não se aprofundaram no assunto.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Débora Almeida Galdino. **Influência da Hidroterapia na Gestação**. UNILAVRAS, Lavras-MG, Brasil, 2003. Disponível em: <[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2012/RN2003/editorial%252020%252003/Editorial%252020%252003%2520Debora.pdf&ved=2ahUKEwilrKaD6fPrAhXBx1kKHYP\\_SB\\_8QFjADegQIAhAB&usq=AOvVaw3OkoYK15QKLgF4UhjBLnYV](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2012/RN2003/editorial%252020%252003/Editorial%252020%252003%2520Debora.pdf&ved=2ahUKEwilrKaD6fPrAhXBx1kKHYP_SB_8QFjADegQIAhAB&usq=AOvVaw3OkoYK15QKLgF4UhjBLnYV)>. Acesso em 18 de setembro de 2020.

CAROMANO, Fátima; NOWTNY, Jean Paulus. **Princípios Físicos Que Fundamentam a Hidroterapia**. 2002. Disponível em:

<http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/viewFile/2991/4780>>. Acesso em: 20 de setembro de 2020.

COSTA, Ana Claudia de Souza; Rossinoli, Caroline; SANTOS, Bruna Raphaela Marquer. **Importância da Hidroterapia na Qualidade de Vida da Gestante.** 2011. Disponível em: <http://www.unisalesiano.edu.br/simposio2011/publicado/artigo0058.pdf>>. Acesso em: 20 de setembro 2020.

ALVES, Tânia Silene Gomes. **Efeitos da Fisioterapia na Qualidade de Vida da mulher durante o Período Gestacional:** Revisão Sistemática. Acesso em: 19 de setembro de 2020.