



EFEITOS DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA NO ASSOALHO PÉLVICO DE GESTANTES

Carolina Zucchi Menosso

Graduada do Curso de Fisioterapia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai
e das Missões Campus Erechim (URI)

Karine Angélica Malysz

Professora do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Regional Integrada
do Alto Uruguai e das Missões Campus Erechim (URI)
096901@aluno.uricer.edu.br

1. Introdução

Sabe-se que o período gestacional é para a mulher um momento de grandes mudanças, sendo elas psicológicas, fisiológicas e anatômicas. Além da sobrecarga que existe na região lombar durante o período gestacional, há também o enfraquecimento e o aparecimento de lesões do assoalho pélvico. Os problemas relacionados ao assoalho pélvico, muitas vezes causados pelas mudanças hormonais, podem originar a principal consequência desse desequilíbrio que é a incontinência urinária (IU) que prejudica não só a qualidade de vida da gestante como também afeta seu psicológico (Ribeiro, 2021).

A fisioterapia pélvica tem papel fundamental no processo gestacional, já que além de prevenir a IU, trabalha a flexibilidade e a força do assoalho pélvico fazendo com que a passagem do bebê na hora do parto, sendo ele vaginal, possa ser facilitada sem a ocorrência de grandes riscos (Strutz, *et al.*, 2019).

O ambiente aquático, por sua vez, nas condições adequadas pode trazer diversos benefícios. A água pode gerar relaxamento muscular pela redução de tensão, além de facilitar o efeito terapêutico já que os movimentos são facilitados quando há a imersão na água diminuindo a compressão sobre as articulações, diminuindo a sensibilidade a dores, aumentando a resistência muscular, além de aumentar a capacidade cardiorrespiratória e melhorar a consciência corporal (Lamezon e Patriota, 2021).

Desse modo, o principal objetivo do estudo foi avaliar os efeitos da fisioterapia aquática na melhora da força do assoalho pélvico evitando problemas relacionados ao períneo, como a incontinência urinária.



2. Metodologia

O projeto de pesquisa foi submetido à análise do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) e, após obtida aprovação mediante Parecer Consustanciado número 6.492.973. Foi realizada uma pesquisa de forma aplicada, longitudinal e de abordagem quantitativa. Foram realizadas intervenções com 6 voluntárias gestantes de 12 a 30 semanas gestacionais em meio aquático com o intuito de avaliar a funcionalidade do assoalho pélvico durante o período gestacional. Foi utilizado para avaliação da função muscular do assoalho pélvico à escala de Oxford.

Para o treinamento aquático foi realizado um protocolo de exercícios que continha exercício de aquecimento, alongamentos globais, exercícios de fortalecimento de MMSS, MMII, tronco e a contração do assoalho pélvico associada ou não aos exercícios físicos, treinamento cardiovascular e relaxamento. Foram utilizados flutuadores durante os atendimentos e as cargas foram progressivas bem como a quantidade de repetições conforme iam se passando as 8 semanas de intervenção.

Em seguida, os dados coletados na pré intervenção e pós-intervenção foram digitados. Para tratamento dos dados realizou-se análise descritiva simples para média e desvio padrão e, para dados paramétricos o Teste t-student, sendo considerado o nível de significância de $p \leq 0,05$.

3. Resultados e Discussões

A pesquisa contou com uma amostra de 6 gestantes, com dados relevantes sobre cada voluntária, bem como média e desvio padrão (DP) listados na tabela 1.

Tabela 01 - Valores da média e desvio padrão da idade, peso, número de gestações, número de partos e número de semanas gestacionais.

VOLUNTÁRIA	IDADE	PESO	Nº GESTAÇÕES	Nº PARTOS	Nº SEMANAS
1	26	80	1	0	29
2	33	56	2	1	13
3	30	63	1	0	27
4	28	66	3	0	24
5	33	108	1	0	20



6	29	73	1	0	23
MÉDIA ± DP	30±2,8	74±18,4	2±0,8	0±0,4	23±5,7

Na Tabela 02 tem-se os valores da média e DP da Função Muscular do Assoalho Pélvico (FMAP) da musculatura profunda e da musculatura superficial, antes e após oito semanas de fisioterapia aquática, pela escala Oxford.

Tabela 02 - Valores da média e desvio padrão (DP) da Função Muscular do Assoalho Pélvico (FMAP) da Musculatura Profunda e da Musculatura Superficial.

VOLUNTÁRIA	AVALIAÇÃO	REAVALIAÇÃO	AVALIAÇÃO	REAVALIAÇÃO
	FM AP Musc.	FM AP Musc.	FM AP Musc.	FM AP Musc.
	Profunda	Profunda	Superficial	Superficial
1	3	4	3	4
2	2	2	2	2
3	1	2	1	2
4	2	2	2	2
5	2	1	2	1
6	3	4	3	4
Média ± DP	2,2± 0,8	2,5± 1,2	2,2± 0,8	2,5± 1,2
p		0,363		0,363

Não houve diferenças estatisticamente significativas nos resultados do grau funcional do assoalho pélvico após o programa de fisioterapia aquática, porém, ao se analisar de forma isolada observou-se melhora tanto na musculatura profunda quanto na superficial, em quatro voluntárias. Esse resultado indica um melhor resultado na função perineal dessas quatro participantes, sendo positivo principalmente em termos de funções relacionadas à continência e ao suporte dos órgãos pélvicos.

Em relação ao tempo de contração em segundos, a Tabela 03 traz os valores da média e DP da função muscular do assoalho pélvico da musculatura profunda e superficial, antes e após oito semanas de fisioterapia aquática.

Tabela 03 - Valores da média e desvio padrão (DP) do tempo de contração da Força Muscular Profunda e Superficial.



VOLUNTÁRIA	AVALIAÇÃO	REAVALIAÇÃO	AVALIAÇÃO	REAVALIAÇÃO
	tempo de contração FM AP Mus. Profunda	tempo de contração FM AP Musc. Profunda	tempo de contração FM AP Musc. Superficial	tempo de contração FM AP Musc Superficial
1	6	10	6	10
2	2	2	2	2
3	2	2	2	2
4	2	6	2	6
5	3	3	3	3
6	3	4	4	4
Média ± DP	3,0± 1,5	4,5± 3,1	3,2± 1,6	4,5± 3,1
p		0,122		0,170

Observou-se que o tempo de contração não mostrou resultados estatisticamente significativos. É possível afirmar que o ciclo gravídico-puerperal está frequentemente associado a alterações anatômicas e fisiológicas do assoalho pélvico. Intervenções durante a gravidez podem reduzir a ocorrência de sintomas do assoalho pélvico e problemas durante o parto decorrentes dessas alterações (Schreiner *et al.*, 2018).

Segundo Katz (1999), os exercícios aquáticos auxiliam no fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, isso porque, segundo Becker e Cole (2000), as propriedades físicas da água proporcionam um ambiente de baixo impacto, aumentando a segurança e a eficácia do exercício. A viscosidade da água oferece uma resistência contínua ao movimento, permitindo que os músculos do assoalho pélvico sejam trabalhados de forma controlada e segura. Em exercícios específicos para essa área, como os aplicados na presente pesquisa, a resistência da água ajuda a fortalecer os músculos sem causar sobrecarga, o que é benéfico para gestantes que precisam evitar esforços excessivos.

Convém ressaltar, ainda, que a pressão hidrostática ajuda a suportar os órgãos internos, incluindo o útero, o que diminui a pressão no assoalho pélvico. Importante ressaltar que a água em temperatura morna ajuda a relaxar os músculos, incluindo o assoalho pélvico, o que facilita a realização de exercícios que envolvem contração e relaxamento alternados dos músculos



pélvicos. Esse efeito é especialmente útil no final da gestação, quando os músculos tendem a ficar mais tensos.

Assim sendo, com base na literatura utilizada, pode-se afirmar que os exercícios realizados na água aquecida, trazem benefícios às gestantes, visto que o período gestacional é um momento de grandes mudanças, sendo elas psicológicas, fisiológicas e anatômicas. A fisioterapia aquática auxilia na diminuição da dor e desconforto do sistema musculoesquelético, como também facilita a execução dos exercícios por parte da gestante. A literatura disponível encontra-se escassa em relação aos benefícios das intervenções aquáticas sobre o assoalho pélvico em gestantes.

4. Considerações finais

Não houve na presente pesquisa diferença estatisticamente significativa no pré e pós intervenção para os âmbitos avaliados após as 8 semanas de intervenção.

Devido ao número reduzido de participantes, sugere-se a realização de novos estudos com amostras maiores e maior tempo de intervenção para ampliar o entendimento sobre os benefícios da fisioterapia aquática nessa população.

Referências

BECKER, Bruce E.; COLE, Andrew J. **Terapia Aquática Moderna**. São Paulo: Manole, 2000.

KATZ, J. **Exercícios aquáticos na gravidez**. 2. ed. São Paulo: Manole, 1999.

LAMEZON, Ana Cristina, PATRIOTA, Ana Lydia Valvassori Ferreira. Eficácia da fisioterapia aquática aplicada a gestantes para prevenção e tratamento da lombalgia- Revisão Sistemática. **Revista Terra e Cultura**. n. 41, p. 127-132, 2021. (Acessado em 08 de fevereiro de 2023), disponível em:
<http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/1272/1153>.

RIBEIRO, Bruna Alessandra Amaral, *et al.* **Efeitos da prática de fisioterapia obstétrica sobre a força dos músculos do assoalho pélvico na gestação: um relato de caso**. 22f. Tese (Trabalho de Conclusão de Curso) - Curso de Fisioterapia, UNIVAG, Cuiabá, 2021.

SCHREINER, Lucas; CRIVELATTI, Isabel; OLIVEIRA, Julia M de; NYGAARD, Christiana C; SANTOS, Thais G dos. Systematic review of pelvic floor interventions during pregnancy. **Int J Gynaecol Obstet.**, v. 143, n. 1, pp. 10-18, may., 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/ijgo.12513>. Acesso em: 28 set. 2024.



EVENTO HÍBRIDO | PRESENCIAL E ONLINE



IVSimpósio de
Pós-Graduação
do Sul do Brasil

01 A 03 DE SETEMBRO DE 2025

UFFS - CAMPUS REALEZA/PR

TRANSMISSÃO ONLINE YOUTUBE



STRUTZ, Kátia Regina, *et al.* Conhecimento de gestantes sobre a fisioterapia pélvica. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, v. 2, n. 4, p. 179-184, 2019. (Acessado em 08 de fevereiro 2023), disponível em: <http://sustenere.co/index.php/sciresalutis/article/view/CBPC2236-9600.2018.002.0011>.