

A ASSISTÊNCIA FISIOTERAPÊUTICA PRESTADA AS GESTANTES DURANTE  
O PRÉ-NATAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

PHYSIOTHERAPEUTIC ASSISTANCE PROVIDED TO PREGNANT WOMEN DURING  
PRENATAL CARE: A LITERATURE REVIEW

Jayanny Pereira Leandro <sup>1</sup>, Sara Gabriella Ferreira Silva<sup>1</sup>, Cinara Karina Bezerra e  
Silva<sup>2</sup>

Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA), Caruaru, Pernambuco,  
Brasil

<sup>1</sup> Graduanda do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA).

<sup>2</sup> Fisioterapeuta, pela Fundação Jayme de Altavila, Pós-graduada em Fisioterapia Traumato-ortopédica pela Faculdade Estácio do Recife, Docente do Curso de Bacharelado de Fisioterapia do Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA).

Instituição: Centro Universitário Tabosa de Almeida (ASCES-UNITA), Caruaru/ PE - Brasil.

Endereço para correspondência:

Cinara Karina Bezerra e Silva

Av: Portugal nº 584, Bairro: Universitário, Caruaru - PE.

CEP: 55016-000 Tel: .E-mail:cinarabezerra@asc.es.edu.br

Fonte financiadora do projeto: Recursos próprios

## RESUMO

**Introdução:** Este artigo aborda a atuação da fisioterapia durante o pré-natal e enfatiza a sua influência na gestação por meio de uma revisão bibliográfica. Atualmente a intervenção fisioterapêutica é desenvolvida em todos os âmbitos de atenção à saúde. E no ambiente primário de atenção encontra-se a gestante, que precisa de cuidados e orientações, pois seu organismo sofre diversas alterações fisiológicas, uma delas é a sobrecarga no assoalho pélvico, que pode desencadear alteração anatômica ou alterar a função de sustentação dos órgãos pélvicos. **Objetivo:** Pesquisar, na literatura, a importância da assistência fisioterapêutica prestada às gestantes durante o pré-natal. **Métodos:** Foram pesquisados artigos publicados no período de 2007 a 2017 nas bases de dados Scielo e Lilacs. **Resultados:** A pesquisa resultou em 28 artigos, 6 livros, onde apenas 12 analisando a assistência fisioterapêutica prestada às gestantes durante o pré-natal. **Conclusão:** Desta forma é possível durante o pré-natal reduzir a prevalência das disfunções do assoalho pélvico, dores lombares, minimizar o impacto negativo na qualidade de vida dessas mulheres e o custo financeiros com a saúde.

**Palavras-chaves:** Atenção primária à saúde, fisioterapia, pré-natal, gestante.

## ABSTRACT

**Introduction:** This article discusses an update of physiotherapy during prenatal care and emphasizes its influence on gestation through a descriptive review. Currently, the physiotherapeutic intervention developed in all areas of health care. In primary environment are inserted pregnant women, who needs care and guidance, since her body suffers several physiological changes, one of them is the overload in pelvic floor, which can initiate anatomical changes or modify the support function of pelvic organs. **Objective:** To investigate, in literature, the importance of physiotherapy assistance given to pregnant women during prenatal care. **Methods:** We researched articles published in period of 2007 to 2017 in Scielo, Lilacs and databases. **Results:** The research resulted in 28 articles, 6 books, where only 12 analyzed the physiotherapeutic assistance provided to pregnant women during prenatal care. **Conclusion:** Thus, it is possible to reduce prevalence of pelvic floor dysfunction and lower back pain during prenatal care, minimize negative impact on life quality in women and health care costs.

**Keywords:** Primary health care, physiotherapy, prenatal care, pregnant.

## INTRODUÇÃO

A gestação é um processo fisiológico compreendido pelas sequências de adaptações ocorridas no corpo da mulher a partir da fertilização. Estas transformações são internas e externas, sendo mudanças esperadas e necessárias, dentre as modificações estão: alterações hormonais, musculoesqueléticas, cardiovasculares, respiratórias, tegumentares, nervosas, gastrointestinais e genitourinária, sendo considerado um misto entre biológico e psicossocial que intervém na imagem corporal, convívio familiar e relacionamento com seu parceiro. <sup>1</sup>

A biomecânica, ocorre um deslocamento do centro de gravidade para frente e para cima, promovendo alterações posturais, como diminuição do arco plantar, hiperextensão dos joelhos e anteversão pélvica. Durante o transcorrer da gestação e a partir segundo trimestre gestacional, a sobrecarga nos músculos e ligamentos da coluna vertebral é mais intensa, devido à ação de hormônios como o estrogênio e a relaxina nos ligamentos. <sup>2</sup>

O pré-natal é essencial no período da gestação, pois irá identificar e intervir em situações de risco materna e fetal, oferecendo o cuidado, com o objetivo de acompanhar a evolução da gravidez, promovendo saúde materna e da criança. A Unidade Básica de Saúde (UBS) é a porta de entrada da gestante para realização do pré-natal desde o acolhimento até o puerpério. Lá São realizados exames de rotina, acompanhamento das vacinas, promoção de saúde através de atividades educativas. Quando identificado alto risco, as gestantes são encaminhadas ao serviço referenciado, mantendo o vínculo com a UBS onde realiza o pré-natal. <sup>3</sup>

A assistência pré-natal, segundo Zugaib <sup>4</sup>, garantirá uma diminuição de complicações gestacionais. No entanto, existem alguns fatores que privam a gestante de receber a assistência adequada, como: situações socioeconômicas, falta de confiança nos profissionais de saúde, compreensão individual sobre a necessidade do acompanhamento, demora da descoberta da gravidez, influencias culturais e religiosas.

A fisioterapia como sendo uma área da saúde que trata de distúrbios cinéticos funcionais em órgãos e sistemas do corpo, vem trazendo sua contribuição na equipe multidisciplinar, a atuação na saúde da mulher ou urogineco-funcional, possibilita intervenções as gestantes que passam transformações durante todo o ciclo gravídico. Os recursos fisioterapêuticos servem como associados a saúde da mulher, atuando no tratamento de incontinências, disfunções sexuais<sup>5</sup>. A atuação em fisioterapia através de

suas diversas intervenções, promoverá o bem-estar físico e mental das gestantes, propiciando saúde de forma integral, assegurando maior êxito na diminuição do trabalho de parto, reduzindo as dores, instigando por sua vez maiores adeptas ao parto normal.<sup>6</sup>

A presença do fisioterapeuta durante o pré-natal e assistência a parturiente não é uma prática frequente na nossa sociedade e nem incluída ou obrigatória no sistema único de saúde. Porém, este profissional tem uma marcante atribuição de nortear, esclarecer e conscientizar a mulher para que ela desenvolva toda a sua potencialidade que será exigida neste momento, promovendo uma maior segurança e confiança. Sua atuação na assistência obstétrica de baixo risco, valoriza a contribuição da gestante em todo o percurso, mediante o uso ativo do próprio corpo, sendo, o fisioterapeuta um fator estimulante para que a mulher se conscientize que o seu corpo é um meio facilitador do trabalho de parto.<sup>7</sup>

O objetivo do trabalho exposto é, pesquisar, na literatura, a assistência fisioterapêutica prestada às gestantes durante o pré-natal.

Os resultados obtidos a partir desta revisão de literatura poderão agregar mais conhecimentos sobre o assunto abordado e aumentará a produção científica sobre a importância da assistência fisioterapêutica durante o período pré-natal.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão de literatura exploratória, desenvolvida por meio de uma análise de materiais já elaborados, constituído de artigos científicos publicado em periódicos e livros, realizada por três pesquisadores de forma conjunta ou independente. Para coleta dos artigos científicos, foi utilizado as bases de dados: LILACS, SCIELO e PUBMED. Este estudo foi aprovado pelo Comitê Científico da Universidade Tabosa de Almeida (ASCES – UNITA), sob o parecer n. 464/ 17.

Foi utilizado um limite cronológico de 10 anos, utilizando conteúdo publicado entre 2007 a 2017, nos idiomas inglês e português. Inicialmente, foram avaliados apenas os títulos e resumos e, em seguida, foi realizada a leitura na íntegra dos artigos. As palavras empregadas para a busca no DeCS foram: pré-natal, gestante, serviços de saúde, gravidez, humanização da assistência, atenção primária à saúde, fisioterapia.

Foram incluídos no estudo artigos originais que tratam do tema abordado e que estavam disponíveis integralmente. Foram excluídos artigos que não estavam disponíveis gratuitamente, artigos que fazem restrição da metodologia utilizada, artigos que não

foram disponibilizados na íntegra e estudos cuja população amostra não foram assistidas durante o pré-natal. Foram priorizados os artigos de periódicos que passam por análise de revisores (peerreviewed) e aqueles provenientes de fontes reconhecidamente confiáveis.

Após a pesquisa, com os descritores, foi realizada uma análise prévia do título e resumos, e, de acordo com a identificação com o tema, foi realizada uma análise mais profunda do material, de onde foram extraídos título, autores, ano de publicação, resultados e conclusão. Os dados encontrados foram tabulados através do Microsoft Excel 2013.

## **RESULTADOS**

Para melhor análise dos resultados, foram descritos artigos selecionados que estavam dentro do contexto proposto. Foram encontrados treze estudos nas bases de dados Scielo, Lilacs e Bireme que relatavam a assistência fisioterapêutica em gestantes. Destes foram excluídos um total de três artigos, sendo dois por não apresentarem intervenção em gestantes e um artigo por conter uma metodologia não esclarecedora e um número pequeno de amostras.

Os estudos encontrados estarão presentes na tabela em ordem alfabética dos autores. Os resultados foram apresentados da seguinte forma: inicialmente serão ressaltados aspectos sobre a característica dos estudos e posteriormente os seus resultados.

Tabela 1- Análise dos resultados sobre a atuação fisioterapêutica durante o pré-natal.

| Autor/ano                           | Titulo  | Desenho do estudo e amostra                         | Objetivos   | Métodos de avaliação  | Resultados   |
|-------------------------------------|---|---|---|---|--|
| Albino et al,2011 <sup>8</sup>      | Modificações da força de propulsão da marcha durante a gravidez: efeito das alterações nas dimensões dos pés. | Estudo analítico comparativo com 33 gestantes.      | Analisar a força de propulsão na marcha e relacionar com as alterações nas dimensões dos pés e a influência sobre a qualidade de vida da gestante.                        | Foram divididas em dois grupos um com 20 mulheres não grávidas e outro com 13 gestantes, as gestantes foram avaliadas nos três primeiros trimestres gestacionais. | Há um aumento da massa corporal, edema em tornozelo ao longo da gestação ocorrendo alterações na marcha, levando as gestantes um maior risco de quedas e desconfortos musculoesqueléticos quem podem influenciar na sua qualidade de vida. |
| Figueiredo et al, 2008 <sup>9</sup> | Perfil sociodemográfico e clínico de usuárias de serviço de fisioterapia uroginecológica da rede pública.     | Estudo descritivo transversal com 58 participantes. | Identificar o perfil de mulheres com incontinência urinária atendidas em um serviço público de fisioterapia uroginecológica em relação a característica sociodemográfica. | O estudo foi feito por meio da observação dos prontuários e fichas de avaliação das participantes.  | A maioria das participantes tinha 49 a 58 anos e eram casadas, gestações e partos vaginais se destacaram como fatores de risco para a incontinência.   |

|                                       |   |  |  |  |  |
|---------------------------------------|---|--|--|--|--|
| Franceschet et al, 2009 <sup>10</sup> | Força dos músculos do assoalho pélvico e função sexual em gestantes.  | Pesquisa descritiva causal comparativa com 37 gestantes. | Comparar o grau de força dos Músculos do assoalho pélvico e a função sexual em gestantes do segundo e terceiro trimestres.                                   | Foram utilizados os questionários Fenali sexual function index (FSFI) e o teste manual da musculatura do assoalho pélvico utilizando a escala de Oxford. | Foi visto que as mulheres durante o 2º trimestre tinham melhor contração e desempenho sexual sendo interessante a instrução das gestantes sobre a importância da realização dos exercícios para os músculos do assoalho pélvico. |
| Glisoi et al, 2011 <sup>5</sup>       | A importância da fisioterapia na conscientização e aprendizagem da contração da musculatura do assoalho pélvico em mulheres com incontinência urinária. | Estudo experimental quantitativo com 10 pacientes.       | Avaliar a eficácia da fisioterapia na conscientização e aprendizagem da contração da musculatura do assoalho pélvico em mulheres com incontinência urinária. | O estudo foi realizado com mulheres de 37 a 70 anos, foram realizadas 8 sessões de fisioterapia com duração de 40 minutos no hospital das mulheres.      | A fisioterapia é eficaz no tratamento da incontinência urinária diminuindo a perda e melhorando a consciência controle e força do assoalho pélvico levando a melhora.  |
| Moura et al, 2007 <sup>11</sup>       | Dor lombar gestacional: impacto de um protocolo de fisioterapia.  | Estudo transversal descritivo com 14 gestantes.          | Verificar o efeito do protocolo de fisioterapia em lombalgia gestacional.  | Foram avaliadas 14 gestantes com idade média de 22 anos e no 5º mês gestacional.   | O protocolo de exercícios fisioterapêuticos no tratamento da lombalgia foi eficaz por produzir um alívio e uma diminuição da intensidade da dor lombar, possibilitando a melhora na qualidade                                    |

|                                     |  |  |  |  | de vida dessas gestantes.  |
|-------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Oliveira, et al 2007. <sup>12</sup> | Efeito da cinesioterapia no assoalho pélvico durante o ciclo gravídico- puerperal. | Estudo comparativo prospectivo longitudinal e controlado com 46 gestantes. | Avaliar os efeitos da cinesioterapia durante o ciclo gravídico- puerperal.   | Foi feito o estudo em 46 nulíparas com 20 semanas de gestação e com baixo risco, foram divididas em 2 grupos, 23 no grupo de exercícios e 23 no grupo sem a prática de cinesioterapia do assoalho pélvico. | Os efeitos da cinesioterapia no assoalho pélvico revelam o aumento significativo da pressão e na força durante a gestação, houve correlação positiva referente aos músculos do assoalho pélvico, durante a avaliação das gestantes que praticaram os exercícios. |
| Padilha, et al 2015 <sup>6</sup>    | Atuação da fisioterapia em uma equipe multiprofissional de saúde.                  | Estudo descritivo com abordagem qualitativa com 8 profissionais de saúde.  | Identificar a percepção da equipe multiprofissional de saúde sobre a atuação do fisioterapeuta em uma maternidade. | Entrevistas gravadas com 8 profissionais de saúde de uma maternidade em Santa Maria/RS.  | A equipe de saúde mostra a existência de benefícios na atuação do fisioterapeuta no pré-natal e fazem-se necessários estudos sobre esse tema mostrando a importância desse profissional nas maternidades brasileiras.  |
| Santos et al, 2010 <sup>2</sup>     | Lombalgia gestacional: prevalência e características de um programa pré-natal.     | Estudo transversal amostra de 45 gestantes.                                | Determinar a prevalência da lombalgia e descrever suas principais características em gestantes.                    | O estudo foi feito por conveniência com gestantes do programa de pré-natal do ambulatório municipal João Lânia da cidade de José Bonifácio (SP)  | A dor lombar influenciou nas atividades de vida diária da maior parte das gestantes com lombalgia, a maioria não recebeu qualquer tipo de orientação em relação aos cuidados com a dor lombar.   |



|                                   |  |   |   |  |  |
|-----------------------------------|--|---|---|--|--|
| Silva et al, 2011 <sup>13</sup>   | Prevalência da lombalgia e sua associação com atividades domésticas em gestantes do município de Itabuna, Bahia. | Estudo descritivo observacional com amostra de 124 pacientes. | Calcular a prevalência da lombalgia em gestantes do município de Itabuna Bahia investigando relação da lombalgia gestacional com atividades domésticas. | O estudo foi através de um questionário com as gestantes de 5 unidades básicas de Itabuna entre os meses de julho a setembro de 2009.  | A lombalgia gestacional é um acometimento frequente e em alguns casos funcionalmente limitante pode ser acentuada pela realização de atividades domésticas e há necessidade de programas educacionais que visem a prevenção da dor lombar em mulheres grávidas atendidas pelas unidades básicas. |
| Tavares et al, 2009 <sup>14</sup> | Padrão de atividade física entre gestantes atendidas pela estratégia de saúde da família de campina grande-PB.   | Corte observacional com 118 gestantes.                        | Avaliar o padrão de atividade física entre gestantes atendidas pela estratégia saúde da família ESF do município de campina grande-PB.                  | Aplicação de questionário específico sobre atividade física na 16 <sup>o</sup> , 24 <sup>o</sup> e 32 <sup>o</sup> semana gestacional. | Padrão de atividade física inadequado desde o início da gestação agravando-se no trimestre gestacional.  |

## DISCUSSÃO

Nossos resultados indicam que a atuação fisioterapêutica será de grande importância para a promoção de saúde, através da prática de exercícios elaborados de forma supervisionada, adequada para cada gestante e período gestacional, promovendo diminuição aos danos apresentados durante toda a gestação, prevenindo agravos e vícios posturais, reduzindo as lesões na musculatura perineal, repercutindo de forma positiva na assistência pré-natal e qualidade de vida materna.

A equipe multiprofissional consiste em uma forma de organização, composta por profissionais de diversas áreas atuando em conjunto, de forma interdisciplinar, integrando conhecimentos, para prestarem uma assistência eficiente e condigna ao paciente. O

fisioterapeuta é o profissional capaz de promover saúde, prevenir, recuperar e tratar disfunções com evidência na saúde funcional, provendo de recursos para alívio dor e melhor qualidade de vida das gestantes. <sup>6</sup>

De acordo com alguns autores, as gestantes devem ser estimuladas a prática de atividade física, sendo necessário o acompanhamento por profissionais que tenham preparação educacional e habilidades, é ideal que a prática de atividade física ocorra de forma planejada e sistematizada no sentido de modificar o padrão de atividade física das gestantes, de forma a melhorar a qualidade de vida dessas mulheres. A atividade física aeróbica ou aquática, programada de intensidade leve à moderada proporciona benefícios à gestante, como melhora na eficiência cardíaca e pulmonar, manutenção do peso, melhora da força muscular, prevenção de problemas posturais. <sup>14</sup>

Com relação a lombalgia gestacional observou-se que cerca de 50% das gestantes, são acometidas, causando importantes transtornos em suas atividades de vida doméstica ou social. A fisioterapia através dos seus exercícios e recursos contribui para o alívio da dor e melhora na qualidade de vida dessas gestantes. A presença do fisioterapeuta é fundamental em equipes de pré-natal para melhor avaliação e tratamento da lombalgia, já que a fisioterapia é considerada um tratamento seguro e eficaz na redução de dor lombar durante a gestação. <sup>11</sup>

No que se refere as alterações no padrão da marcha, alguns autores observaram que as modificações acontecem logo no primeiro trimestre gestacional, podendo progredir e permanecerem durante o período gestacional, fatores como ganho de massa corporal e edema, contribuem para tais alterações. Na atuação da fisioterapia é necessário ressaltar a prática de atividade física voltada para a melhora do equilíbrio através da manutenção do tônus e força muscular, prevenção de quedas e bem-estar físico durante a gestação <sup>8</sup>.

Sobre a musculatura do assoalho pélvico, há um estudo com 46 gestantes afirmando que a cinesioterapia para os músculos do assoalho pélvico é uma técnica segura e eficaz, desenvolvendo ou restaurando a capacidade da mulher de contrair e relaxar essa musculatura, obtendo assim o seu controle, tanto durante a gravidez quanto no período do parto vaginal. <sup>12</sup> Ainda sobre os músculos do assoalho pélvico, outro autor destaca que a incontinência urinária pode ter ligação como aumento de peso gestacional, devido a sobrecarga dessa musculatura para manutenção da sustentação do feto, e afirma que a incontinência urinária na gestação impacta negativamente a qualidade de vida dessas mulheres. <sup>9</sup>

A literatura afirma que a fisioterapia tem papel fundamental na reabilitação do assoalho pélvico, diminuindo e até mesmo eliminando a perda urinária. A intervenção durante a gravidez previne a incontinência urinária no período gestacional e após o parto, melhorando a força do assoalho pélvico, promovendo consciência e função para esta musculatura além de proporcionar melhora na qualidade de vida, pois as mulheres se sentem mais seguras para realizar suas atividades de vida diária e laborais <sup>5</sup>. Há também um estudo feito com 37 gestantes que realizaram ou não o treinamento dos músculos do assoalho pélvico, as que realizaram o treinamento obtiveram uma musculatura mais forte melhorando também sua função sexual. <sup>10</sup>

### **CONCLUSÃO**

Por meio dessa revisão bibliográfica, pôde-se perceber a influência da fisioterapia no período gestacional. Durante a gestação ocorrem alterações fisiológicas em que o acompanhamento fisioterapêutico torna-se necessário objetivando tratar possíveis patologias, como lombalgia gestacional, incontinência urinária, minimizar ou evitar lesões musculoesquelética e no assoalho pélvico, favorecer a qualidade de vida da gestante promovendo a prática supervisionada e adequada de exercícios físicos a cada período em que se encontra. Conclui-se, assim, que os exercícios fisioterapêuticos bem monitorados são de grande importância trazendo benefícios a saúde materna e fetal. Evidências apontam que os exercícios que atuam na musculatura do assoalho pélvico são relevantes e fundamentais durante a gestação. Porém, mesmo com a eficácia e os benefícios do tratamento com técnicas fisioterápicas, mais estudo são necessários nesta área, envolvendo maiores amostras e com maior rigor metodológico que permita comparar os resultados, permitindo assim maiores comprovações e também maior utilização dos recursos benéficos da fisioterapia.

## REFERÊNCIAS

1. CAMACHO, Karla et al. **Vivenciando repercussões e transformações de uma gestação: perspectivas de gestantes.** Rio de Janeiro, 2010. Acesso em 19 de abr. 2016.
2. SANTOS, Marília Manfrin dos, et al. **Lombalgia gestacional: prevalência e características de um programa pré-natal.** São Paulo 2010. Acesso 20 de junho 2017.
3. **PORTARIA N ° 569, DE 1º De JUNHO DE 2000.** Acesso em 5 de maio de 2016.
4. ZUGAIB M., et al. **Pré-natal.** São Paulo: Atheneu 3 ° edição 2005.
5. GLISOI, Soraia Fernandes das neves et al, **A importância da fisioterapia na conscientização e aprendizagem da contração da musculatura do assoalho pélvico em mulheres com incontinência urinaria.** São Paulo, Brasil 2011. Acesso em 4 de jun. de 2017.
6. PADILHA, Juliana Falcão, et al. **Atuação da fisioterapia em uma maternidade: percepção da equipe multiprofissional de saúde.** RS, Brasil 2015. Acesso em 12 de maio de 2017.
7. BAVARESCO, Gabriela Zanella, et al. **O fisioterapeuta como profissional de suporte a parturiente.** Santa Catarina, Brasil 2009. Acesso em 17 de maio de 2017.
8. ALBINO, Maria Alice Seghessi, et al. **Modificações da força de propulsão da marcha durante a gravidez: efeito das alterações nas dimensões dos pés.** São Paulo-Brasil, 2011. Acesso em 10 de agosto de 2017.
9. FIGUEIREDO, E.M; LARA, J.O, et.al. **Perfil sociodemográfico e clinico de usuárias de serviço de fisioterapia Uroginecológica da rede pública.** Belo horizonte MG, Brasil 2008. Acesso em: 18 de julho. 2017.
10. FRANCESCHET, Joseli, et al, **Força dos músculos do assoalho pélvico e função sexual em gestantes.**2009. Acesso em: 20 de mar 2017.
11. MOURA, Silva Reis vaz de, et al. **Dor lombar gestacional: impacto de um protocolo de fisioterapia.** São Paulo- Brasil, 2007. Acesso em 1 de outubro de 2017.
12. OLIVEIRA, Claudia de et al, **Effects of Pelvic Floor muscle training during pregnancy.** São Paulo- Brasil, 2007. Acesso em 1 de outubro de 2017.

13. SILVA, Kezia Barreto da, et al. **Prevalência da lombalgia e sua associação com atividades domésticas em gestantes do município de Itabuna, Bahia.** Bahia-Brasil 2011. Acesso em: 9 de jun. de 2017.

14. TAVARES, Jousilene de sales, et al. **Padrão de atividade física entre gestantes atendidas pela estratégia saúde da família de campina grande- PB.** PB, Brasil 2009. Acesso em 12 de maio de 2017.