

# EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA NO ALÍVIO DOS PRINCIPAIS DESCONFORTOS GESTACIONAIS

## EFFECTIVENESS OF PHYSIOTHERAPY IN RELIEVING THE MAIN GESTATIONAL DISCOMFORTS

Maria Leticia Leal de Lucena<sup>1</sup>, Sandy Raiany de Araújo Sousa<sup>1</sup>,  
Amanda Carla Bezerra da Silva Barros<sup>1</sup>, Maria Gabriela Amaral Lima<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Integração do Sertão – FIS, Serra Talhada-PE, Brasil.

### Resumo

**Introdução:** O período gestacional apresenta diversas mudanças fisiológicas no corpo da mulher, sendo elas físicas e emocionais. Com o passar das fases gestacionais essas mudanças se intensificam, podendo acarretar uma série de desconfortos nas gestantes. Tais mudanças incluem as alterações biomecânicas da articulação do quadril para a acomodação do feto e o aumento da pressão no assoalho pélvico, sendo eles fatores predisponentes para a lombalgia gestacional e a incontinência urinária (IU). **Objetivo:** Verificar através de evidências científicas, se o tratamento fisioterapêutico apresenta eficácia no alívio dos principais desconfortos gestacionais, com enfoque na lombalgia e na IU. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de revisão sistemática através do banco de dados do Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed/ MedLine, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico, considerando artigos sem restrição linguística publicados entre os anos de 2013 e 2023, e sendo excluídos os artigos de revisão bibliográfica. Utilizando os descritores: Fisioterapia, gestação, lombalgia e incontinência urinária. **Resultados:** De acordo com os artigos analisados, o tratamento fisioterapêutico na lombalgia gestacional apresentou resultados benéficos, porém, em baixo índice percentual de diferença quando comparado com gestantes sem o acompanhamento fisioterapêutico. Já se tratando da incontinência urinária, a fisioterapia mostrou resultados significativos tanto no seu tratamento quanto na prevenção. **Conclusão:** As pesquisas no campo da fisioterapia ginecológica ainda são escassas, e se faz necessário mais estudos bem conduzidos metodologicamente nessa área. Entretanto, os poucos estudos consultados mostraram que os exercícios fisioterapêuticos na gestação são benéficos e eficientes no alívio dos desconfortos gestacionais e consequentemente melhoram a qualidade de vida da gestante.

**Palavras-chave:** Fisioterapia. Gestação. Incontinência Urinária. Lombalgia.

Recebido: 06/05/2023

Aprovado: 09/05/2023