

0901 - EFEITO DE UM PROGRAMA DE FISIOTERAPIA AQUÁTICA EM DESCONFORTOS MUSCULO-ESQUELÉTICOS NA GESTAÇÃO

- Alessandra Kelly de Oliveira (Presidente Prudente, Unesp, FCT), Maiara Cristina Celiao Silva (Presidente Prudente, Unesp, FCT), Sara Rocha (Presidente Prudente, Unesp, FCT), Karina Muriano (Presidente Prudente, Unesp, FCT), Ana Alice Soares (Presidente Prudente, Unesp, FCT), Ana Cláudia Malafaia Gardinelli (Presidente Prudente, Unesp, FCT), Jéssica Ibde Figueira (Presidente Prudente, Unesp, FCT), Cristina Fregonesi (Presidente Prudente, Unesp, FCT), Edna Maria do Carmo (Presidente Prudente, Unesp, FCT) - alessandra.kelly@live.com.

Introdução: A gestação caracteriza-se por um período repleto de alterações físicas, hormonais e emocionais, sendo de suma importância à equipe multidisciplinar que oferece serviços às gestantes conhecer e compreender as modificações causadas no âmbito físico e mental das gestantes. Estudos indicam que as gestantes apresentam algum desconforto músculo-esquelético que podem resultar em dor, causando limitações durante a realização das atividades da vida diária e profissional, sendo os principais desconfortos relatados: dor lombar e pélvica, que atingem cerca de 50% de todas as gestações. A prática de atividade física por gestantes tem sido relacionada a benefícios como a diminuição dos sintomas de desconfortos e dores. **Objetivos:** avaliar o efeito da fisioterapia aquática nos desconfortos músculo-esqueléticos na gestação. **Material e Métodos:** O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa FCT/UNESP, protocolo n.308/2008. As gestantes foram encaminhadas por ginecologistas/obstetras da cidade de Presidente Prudente e região ao CEAFIR e após informadas sobre os objetivos do projeto, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Durante o projeto são realizadas duas avaliações: uma inicial e uma final, caracterizada pela última sessão que precede ao parto, ambas constituídas de anamnese e exame físico. O programa de exercícios físicos aquáticos é realizado em piscina coberta e aquecida, com temperatura entre 28°C e 34°C, duas vezes por semana, com uma hora de duração, sendo realizados: alongamento, aquecimento, exercícios de fortalecimento muscular, mobilizações articulares, soltura muscular e relaxamento. Antes e após as sessões são verificados os sinais vitais e aplicação da escala de Borg e Escala Visual Numérica EVN para verificação de dispnéia e desconfortos músculos-esqueléticos. **Resultados:** Foram atendidas 101 gestantes, com relação as variáveis sociodemográficas, a idade média observada foi de 27 anos, 67,28% eram casadas, 31,77% eram solteiras e 0,93 % viúva. Quanto a presença de desconforto muscular avaliado pela palpação os resultados mostram que 68% apresentavam dor no músculo trapézio e 28% no esternocleidomastóideo, 37% referiram dor no ombro, 21% dor na região escapular, 49% dor lombar, 22% na região glútea, 19% nos membros inferiores. A média de sessões foi de 24 e os resultados obtidos com a escala de Borg e EVN mostraram uma redução de 80% dos sintomas de dispnéia e desconfortos músculo-esqueléticos, logo após a realização do programa de fisioterapia aquática.