

EFEITOS DA PRÁTICA DE HIDROTERAPIA EM MULHERES DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL: uma revisão da literatura

Sabrina Maria Costa Veiga¹

Fabiana da Silveira Bianchi Perez²

Leila Medeiros Melo³

RESUMO: A gestação é um processo fisiológico que provoca várias modificações no organismo materno a partir do momento da fertilização, tendo duração média de 40 semanas. Em decorrência das mudanças vivenciadas, torna-se necessária a busca por intervenções que auxiliem na redução dos desconfortos musculoesqueléticos e melhora da qualidade de vida da gestante, sendo a hidroterapia uma modalidade que utiliza as propriedades físicas da água para a promoção de diversos efeitos terapêuticos nessa população. Objetivou-se averiguar na literatura os principais benefícios da Hidroterapia em mulheres durante a gravidez. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, sendo realizado uma revisão bibliográfica, utilizando artigos atualizados e retirados do portal regional da Biblioteca Virtual em Saúde, no período 2011-2021, em língua portuguesa e inglesa, com disponibilidade de texto completo. Ao final das duas buscas na BVS foram selecionados seis artigos, sendo a maioria publicados em português e inglês, nos anos de 2015 e 2019 e indexados a base de dados Medline. Os dados obtidos nesta revisão integrativa permitem observar que são diversos os efeitos terapêuticos proporcionados pela prática da hidroterapia em gestantes, contribuindo para o alívio das tensões e desconfortos musculoesqueléticos e melhora da qualidade de vida dessa população.

PALAVRAS – CHAVE: Gestação. Hidroterapia. Benefícios.

THE EXPERIENCE OF WOMEN WITH HIV AND THE PROCESS OF NOT BREASTFEEDING

ABSTRACT: *Pregnancy is a physiological process resulting from several changes in the maternal organism from the moment of fertilization, lasting an average of 40 weeks. As a result of the changes experienced, it is necessary to search for interventions that help to reduce musculoskeletal discomfort and improve the quality of life of pregnant women, with hydrotherapy being a modality that uses the physical properties of water to promote various therapeutic effects in this process. population. The objective was to investigate in the literature the main benefits of Hydrotherapy in women during pregnancy. This is an integrative review of the literature, with a bibliographic review being carried out, using printed articles and taken from the regional portal of the Virtual Health Library, in the period 2011-2021, in Portuguese and English, with full text available. At the end of the two searches in the VHL, six articles were selected, the publication being published in Portuguese and English, in the years 2015 and 2019 and indexed to the Medline database. The data obtained in this integrative review allow us to observe that there are several therapeutic effects provided by the practice of hydrotherapy in pregnant women, contributing to the relief of musculoskeletal tensions and discomforts and improving the quality of life of this population.*

KEYWORDS: *Gestation. Hydrotherapy. Benefits.*

¹ Acadêmica de Fisioterapia do Centro Universitário Alfredo Nasser.

² Professora do Centro Universitário Alfredo Nasser

³ Coordenadora de Fisioterapia do Centro Universitário Alfredo Nasser. Mestre em Saúde Pública- UFC; Especialista em Fisioterapia em Neurologia-UEPB; Graduação em Fisioterapia-UEPB.

1 INTRODUÇÃO

A gestação pode ser definida como um processo fisiológico marcado por diversas adaptações no organismo materno a partir do momento da fertilização (COSTA; ASSIS, 2010), tendo uma duração de aproximadamente 40 semanas (BLOT, 2010; MALDONATO, 2000). Consiste em um período de suma importância vivenciado na vida da mulher e de sua família, resultando na construção de laços afetivos entre os membros que fazem parte da mesma (MALDONATO, 2000).

Durante o período gestacional o corpo da mulher sofre inúmeras mudanças, principalmente no que diz respeito aos sistemas cardiovascular, cardiorrespiratório e musculoesquelético. Essas alterações afetam o metabolismo geral da grávida, não se restringindo apenas a um determinado órgão, além de impactar de forma significativa a biomecânica do corpo materno (KISNER; COLBY, 2005).

As mudanças presentes durante a gravidez acontecem, principalmente, pelas alterações hormonais ocorridas durante esse período. Tais modificações são necessárias para suprir as demandas metabólicas exigidas pelo corpo materno ao longo da gestação, e assim, atender também as necessidades do feto, permitindo que tanto a mãe quanto o feto se preparem para o momento do parto (TAN; TAN, 2013).

Em decorrência das diversas alterações sofridas pela mulher durante a gravidez, torna-se necessário a busca por intervenções que venham reduzir os desconfortos musculoesqueléticos dessa população, melhorando a qualidade de vida da mulher ao longo da gestação. Neste ínterim, a Hidroterapia tem sido indicada como uma modalidade positiva a ser usada durante a gravidez em decorrência dos vários efeitos terapêuticos promovidos durante a imersão do corpo em ambiente aquático (ALVES, 2012).

Segundo a literatura, as atividades em piscina terapêutica reduzem o impacto sobre as articulações da gestante, melhora o retorno venoso devido à ação da pressão hidrostática, reduz os edemas, melhora a diurese, além de proporcionar um relaxamento global e diminuir os desconfortos relacionados ao sistema musculoesquelético (ALVES, 2012).

Assim, a realização de exercícios ao longo da gravidez, seja no solo ou na água, como durante a Hidroterapia, pode contribuir para a diminuição do risco para o desenvolvimento de

doenças, como o diabetes gestacional e pré-eclâmpsia, além de melhorar o condicionamento físico da mãe, controle do peso, auxilia na perda de peso após o parto (COMMITTEEE ON OBSTETRIC PRACTICE, 2015), além de influenciar na recuperação após o parto e reduzir as chances da realização da cesariana (DUMITH *et al.*, 2012; MATOSO; MATOSO, 2018).

O presente estudo se justifica pelo fato de possibilitar um maior conhecimento por parte de acadêmicos e profissionais da área da saúde quanto aos efeitos da hidroterapia no alívio dos desconfortos presentes na gestação, principalmente no que diz respeito ao sistema musculoesquelético, além do relato das precauções e contraindicações relacionadas à terapia.

Dessa forma, objetivou-se averiguar na literatura os principais benefícios terapêuticos proporcionados pela Hidroterapia durante a gravidez.

2 MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura sobre os principais efeitos proporcionados pela Hidroterapia durante o período gestacional. Esse tipo de estudo compreende a mais ampla abordagem metodológica referente aos trabalhos de revisões, possibilitando a inclusão de diversos estudos pelo pesquisador, tendo por finalidade permitir uma compreensão de forma mais aprofundada do fenômeno estudado (WHILTTEMORE; KNAFL, 2005).

O presente estudo, foi realizado em seis etapas: 1) Formulação do tema e da pergunta norteadora; 2) Busca e seleção; 3) Categorização dos estudos selecionados; 4) Avaliação crítica;

5) Síntese dos resultados; e 6) Apresentação da revisão (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Para a formulação do trabalho exposto foi construída a seguinte pergunta norteadora: “Quais os efeitos proporcionados pela prática da Hidroterapia em mulheres grávidas?”

Foram incluídos artigos com disponibilidade de texto completo, publicados em inglês e português, entre os anos de 2011 e 2021 e que tratavam da utilização da hidroterapia em mulheres gestantes. Retirou-se revisões, monografias, dissertações, teses, livros e capítulos de livros, anais de congresso, trabalhos que não apresentavam disponibilidade de texto completo, não se enquadravam dentro do período de tempo estabelecido e que não atendiam a proposta do tema abordado.

A coleta de dados foi feita no portal regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), na opção de pesquisa “busca avançada”, com os Descritores de Ciências da Saúde (DeCS) “Hidroterapia”, “Gravidez”, “*Hydrotherapy*” e “*Pregnancy*”, utilizando o operador booleano *AND* para a construção da chave de busca, como explicitado no quadro 1:

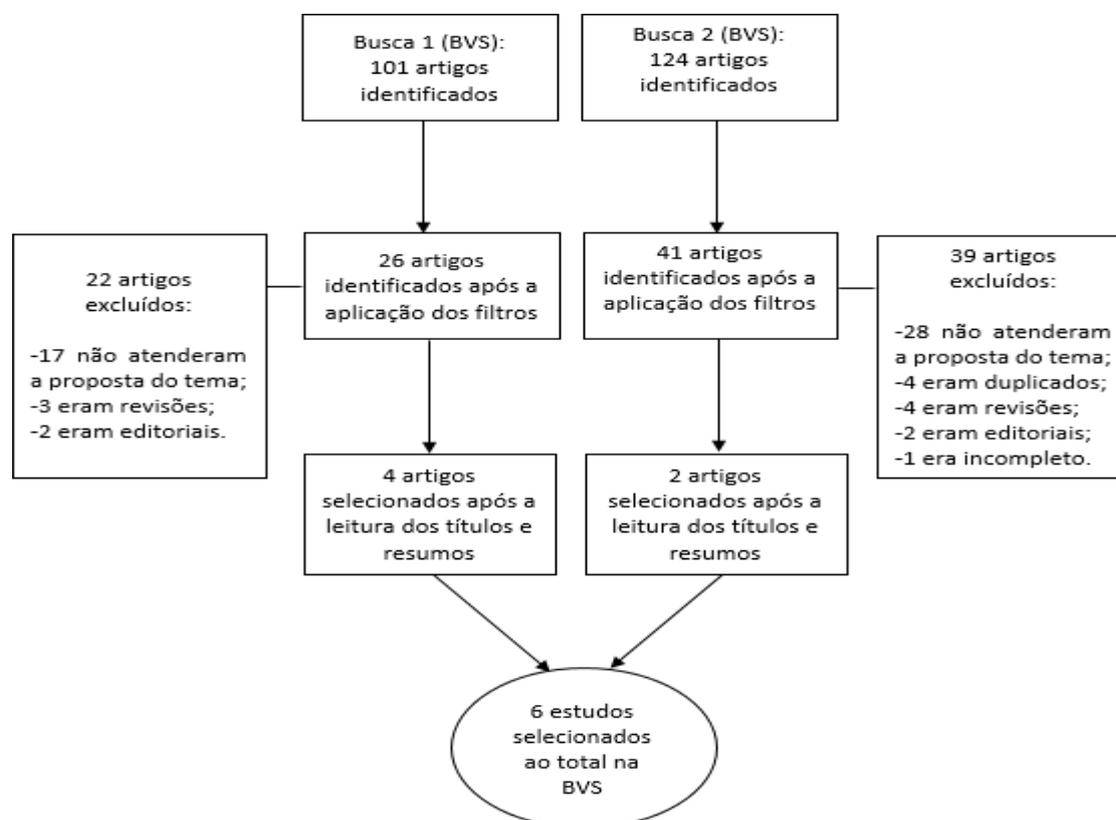
Quadro 1. Detalhamento das buscas na BVS.

Buscas	Descritores	Busca Inicial	Busca Filtrada	Resultado
Busca 1	“Hidroterapia” and “Gravidez”	101 artigos	26 artigos	4 artigos
	“Hydrotherapy” and “Pregnancy”	124 artigos	41 artigos	2 artigos
Total de artigos selecionados				6 artigos

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

Na figura 1, o fluxograma apresenta o caminho adotado no processo de construção da amostra analisada na presente revisão, apontando os resultados após a aplicação dos critérios de exclusão:

Figura 1. Fluxograma das buscas no portal regional da BVS. Goiás, 2021.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2021

3 REVISÃO DA LITERATURA

3.1 Principais mudanças no corpo da mulher durante a gestação

São diversas as alterações ocorridas durante o período gestacional, com o intuito de suprir a demanda metabólica aumentada da mãe, e conseqüentemente, atender às necessidades do feto, permitindo o desenvolvimento desse e a preparação adequada de ambos para o momento do nascimento. Assim, ocorrem mudanças tanto na anatomia quanto na fisiologia do organismo materno, repercutindo nos diversos sistemas do corpo, como por exemplo, os sistemas cardíaco, circulatório, respiratório, endócrino, renal e o musculoesquelético (TAN; TAN, 2013).

Com a finalidade de permitir um crescimento adequado do feto, diversas mudanças acontecem no sistema músculo esquelético da mulher durante a gravidez. Dentre as principais alterações, pode-se destacar: o deslocamento anterior do centro de gravidade da gestante, alterações posturais, redução do arco plantar do pé, aumento da extensão dos joelhos, mudanças na pelve (anteroversão pélvica), desenvolvimento da hiperlordose lombar e tensionamento de ligamentos e dos músculos paravertebrais (KATONIS *et al.*, 2011).

Como resultado das alterações hormonais, a gestante torna-se mais propícia ao surgimento de edemas devido a uma maior retenção hídrica (WANG *et al.*, 2004), frouxidão ligamentar, aumento da instabilidade articular, principalmente na região lombar e quadril, favorecendo o surgimento de quadros álgicos e estresse articular, principalmente na coluna lombar (KATONIS *et al.*, 2011).

O aumento da lordose lombar da gestante se dá como uma forma de compensar o aumento no volume das mamas, do útero, aumento na quantidade de líquido amniótico, da circunferência abdominal da grávida bem como do peso fetal e materno (BAPTISTA, BAPTISTA e TORRES, 2006). Com a progressão da gestação, a tendência é que a curvatura lombar aumente ainda mais, já que todos os pontos citados anteriormente se desenvolvem de forma progressiva (CESTÁRI *et al.*, 2017).

A dor lombar representa uma queixa comum entre as gestantes (CARVALHO *et al.*, 2017), sendo motivo de várias reclamações por parte da mulher nesse período, além de afetar negativamente a qualidade de vida (QV) da mesma (GOMES *et al.*, 2013). Segundo a literatura, a estimativa é que cerca de 50% das mulheres grávidas são acometidas pela lombalgia gestacional (COLLITON, 1997). Os principais fatores que contribuem para o surgimento de tal

afecção são: crescimento do útero gravídico, hiperlordose lombar, frouxidão da musculatura e ligamentos, alteração no centro de gravidade da gestante, bem como as mudanças hormonais, mecânicas e vasculares (KISNER; COLBY, 2005).

No que se refere ao sistema cardiorrespiratório as principais alterações observadas na gestante são as alterações pulmonares, como: elevação do músculo diafragma em repouso, favorecendo aumento do tórax no sentido ântero-posterior e de sua circunferência, bem como o aumento do ângulo subcostal. Os músculos presentes na região abdominal sofrem um processo de distensão, ocorrendo um aumento do volume corrente inspirado pela grávida e consequente aumento do volume total pulmonar (LEMOS *et al.*, 2011; SURITA *et al.*, 2014).

3.2 Hidroterapia na gestação

Há milhares de anos, diversos povos utilizam os princípios físicos da água com finalidade terapêutica. Os egípcios e mulçumanos acreditavam que a água apresentava capacidade de fornecer a cura às pessoas. Já os hindus (1500 a.C) utilizavam a água para combater o estado febril e os povos orientais se beneficiavam de banhos prologados em imersão (CUNHA, 2001).

A Hidroterapia consiste em uma modalidade realizada pelo fisioterapeuta que utiliza as propriedades físicas da água para promover diversos efeitos terapêuticos, diferentes dos vivenciados em atividades fora da água (solo), com consequente melhoria da circulação periférica, retorno venoso, relaxamento muscular e alívio de desconfortos álgicos (REZENDE, 2015).

A Hidroterapia ou Fisioterapia Aquática, como também é conhecida, representa um dos recursos utilizados com mulheres durante o período gestacional. Tal modalidade é feita de forma individual, realizada em piscina terapêutica coberta e aquecida (BASTOS *et al.*, 2016), proporcionando tanto efeitos mecânicos quanto térmicos ao corpo da gestante (VIEIRA *et al.*, 2016). Os princípios físicos da água são: flutuação, empuxo, densidade relativa, viscosidade, temperatura e pressão hidrostática (FERREITA; RODRIGUES; WATANABE, 2014).

Dentre os principais benefícios percebidos pelas grávidas durante a prática da Hidroterapia, pode-se destacar a redução ou alívio completo dos quadros álgicos no dorso do corpo. Observa-se que os exercícios aquáticos podem promover também diminuição dos espasmos musculares, melhora da amplitude de movimento articular, ganho de força de

músculos enfraquecidos, além da melhoria na resistência e tolerância aos exercícios. Ocorre também melhora da circulação, redução de edemas, melhora do equilíbrio coordenação motora e postura (CAMPION, 2000).

A imersão na água além de promover benefícios terapêuticos, pode também proporcionar benefícios psicológicos e sociais (SCALZO *et al.*, 2010), repercutindo em todos os sistemas orgânicos e reestabelecendo a homeostase corporal (SÁ, 2016).

Segundo a literatura, a Hidroterapia pode ser considerada uma escolha eficiente e segura para ser trabalhada com esse público específico, além de proporcionar um ambiente prazeroso para a realização dos exercícios aquáticos, motivando a gestante a aderir à terapia, bem como facilitando a execução dos movimentos por parte da mesma (SILVA, 2017).

Tal modalidade ajuda na construção da interação entre o terapeuta e a gestante, facilitando o contato e cooperação entre ambos, além de gerar uma sensação de segurança e bem estar. Diversos materiais podem ser utilizados durante a terapia, sendo alguns deles: bolas, espaguete, protetor e colete cervical, além de música para tornar o ambiente ainda mais agradável (BUENO; BROD; CORRÊA, 2018).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos seis trabalhos selecionados no portal regional da BVS, foi possível observar uma maior concentração de publicações entre os anos de 2015 e 2019 (2 artigos cada), na base de dados Medline (4 artigos). No quadro 2 estão descritas as informações referentes ao autor, ano de publicação, título dos trabalhos, idioma de publicação e base de dados.

Quadro 2. Caracterização dos estudos. Goiás, 2021.

Nº	Autor/Ano	Título dos estudos	Idioma	Base de dados
1	LINHARES, MACHADO e MALACHIAS (2020)	A Hidroterapia reduz a rigidez arterial em gestantes hipertensas crônicas	Português	Medline
2	MODES <i>et al.</i> (2019)	Protagonismo do acadêmico de enfermagem em projeto de vivência universitária: hidroterapia na gestação	Português	Lilacs
3	RODRÍGUEZ-BLANQUE <i>et al.</i> (2019)	<i>Randomized clinical trial of an aquatic physical exercise program during pregnancy</i>	Inglês	Medline
4	CIPRIANO e OLIVEIRA (2017)	Influência da bandagem elástica kinesio tape e da hidroterapia na dor pélvica posterior e na funcionalidade nas atividades diárias de gestantes	Português	Lilacs
5	SCHITTER <i>et al.</i> (2015)	<i>Effects of passive hydrotherapy WATSU (WaterShiatsu) in the third trimester of pregnancy: results of a controlled pilot study</i>	Inglês	Medline
6	THISTED <i>et al.</i> (2015)	<i>Water immersion and changes in the foetoplacental and uteroplacental circulation: an observational study with the case as its own control.</i>	Inglês	Medline

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

Após uma leitura detalhada dos estudos e montagem do quadro 2, foi realizada a montagem do quadro 3, com a descrição das seguintes variáveis: objetivo geral, metodologia e principais resultados apresentados por cada trabalho.

Quadro 3. Informações referentes ao objetivo, metodologia e resultados dos estudos selecionados. Goiás, 2021.

Nº	Objetivo geral	Metodologia	Resultados
1	Avaliar o impacto da hidroterapia, uma modalidade de tratamento não farmacológico, sobre a rigidez arterial de gestantes com hipertensão arterial crônica.	Estudo transversal com 36 gestantes, sendo divididas em dois grupos: 24 gestantes de risco habitual (controle) e 12 gestantes hipertensas crônicas de alto risco (hipertensas). Ambos os grupos receberam uma sessão padronizada de hidroterapia, em uma piscina coberta e aquecida (entre 32° e 34°C), durante 40 minutos. Foi utilizado o equipamento Mobil-O-Graph® NG para mensurar a pressão arterial, frequência cardíaca, e	Foi possível observar uma redução significativa da rigidez arterial e frequência cardíaca depois da sessão de hidroterapia.

		rigidez arterial, antes e depois da sessão.	
2	Analisar o projeto de Vivência Universitária com gestantes em uma Unidade de Saúde da Família de Sinop-MT.	Relato de experiência do projeto de vivência “Hidroterapia na gestação” em outubro de 2015, com a participação de acadêmicos e profissionais da saúde, trabalhadores da equipe, gestantes e colaboradores da comunidade acadêmica e local. Os acadêmicos desenvolveram um plano de trabalho, implementaram e avaliaram o mesmo, aprimorando os conhecimentos adquiridos e aplicando-os à realidade	Foi possível reconhecer a importância da prática de exercício físico na gestação, incluindo a hidroterapia, além da necessidade de articulação de saberes e práticas para o desenvolvimento de ações de promoção à saúde com essa população.
3	Determinar o efeito de um programa de exercícios físicos aquáticos realizados durante a gravidez na taxa de períneo intacto após o parto.	Ensaio clínico randomizado com 129 mulheres, sendo estas divididas em dois grupos: controle (n= 64) e intervenção (n= 65). O grupo intervenção realizou os exercícios em ambiente aquático entre a 20 ^a e 37 ^a semanas de gestação, sendo três sessões semanais de 60 minutos cada (aquecimento, exercícios aeróbios e resistidos, alongamento e relaxamento). Foi avaliado o estado do períneo das participantes após o parto, taxas de laceração e episiotomia.	Foi observado que o grupo de gestantes que realizou os exercícios aquáticos, apresentou uma taxa maior de períneo intacto após o parto, quando comparado ao grupo controle.
4	Verificar a influência da bandagem elástica <i>Kinesio Tape</i> e da hidroterapia na dor pélvica posterior e na funcionalidade das atividades diárias em gestantes	Estudo experimental, controlado e prospectivo com 20 gestantes, sendo estas divididas em dois grupos: 10 gestantes que fizeram uso da <i>Kinesio Tape</i> e da Hidroterapia (Estudo) e 10 gestantes que fizeram apenas a Hidroterapia (Comparativo). Ambos os grupos realizaram dez sessões ao total, com frequência de uma sessão de hidroterapia por semana. Após cada sessão, o grupo de Estudo recebeu a aplicação da bandagem.	Ambos os grupos apresentaram melhora em relação a dor e a funcionalidade das atividades rotineiras das gestantes.
5	Avaliar os efeitos do WATSU em queixas	Estudo piloto com 17 gestantes, sendo estas divididas em grupo	As gestantes que realizaram o WATSU

	relacionadas à gravidez em mulheres durante o terceiro trimestre gestacional.	intervenção (n= 9) e o grupo que não recebeu tratamento (n= 8). O grupo intervenção recebeu um tratamento de WATSU no primeiro e no quarto dia, sendo realizada duas sessões com duração de 60 minutos cada.	diminuíram de forma significativa os níveis de estresse e dor, além da melhora da qualidade de vida e o humor relacionados à saúde mental das mesmas.
6	Avaliar o efeito da imersão em água sobre a pressão sanguínea materna, quantidade de líquido amniótico e sobre a circulação feto- placentária e útero- placentária em gestantes	Pesquisa com 25 gestantes saudáveis. Estas foram submersas em uma banheira com água (35,0 °C +- 0,5 °C) durante o estudo. Foram realizadas as mensurações nas gestantes das variáveis estudadas (pressão arterial, bolsa vertical mais profunda de líquido amniótico e índice de pulsatilidade medido por Doppler nas artérias umbilical e uterina) fora da banheira, durante a imersão (5 min e 25 min) e após a imersão (15 min e 30 min).	Foi possível observar um aumento significativo da quantidade de líquido amniótico (p50,001), e uma redução significativa da pressão arterial materna durante a imersão (p50,001).

Fonte: Elaborado pelos autores, 2021.

Após a análise dos artigos que compõem a presente revisão, evidencia-se a ação benéfica da Hidroterapia sobre a qualidade e bem estar da mulher grávida, independentemente da técnica empregada durante as sessões em piscina terapêutica.

Ciprinano e Oliveira (2017), por sua vez, observaram uma melhora na intensidade da dor lombar, diminuição da incapacidade funcional e funcionalidade tanto em gestantes que praticaram apenas a hidroterapia quanto nas participantes que receberam a associação de hidroterapia com bandagem elástica. Tais resultados podem ser justificados pelas propriedades físicas da água (temperatura, pressão hidrostática, viscosidade, flutuação, turbulência, densidade relativa e tensão superficial), que em conjunto contribuem para analgesia, melhora da mobilidade articular, redução das tensões musculares e do impacto sobre as articulações, e relaxamento muscular na gestante.

Schitter *et al.* (2015) observaram em seu trabalho uma redução considerável nos níveis de estresse, diminuição do quadro algico e melhora do humor e qualidade de vida em gestantes que praticaram o método WATSU (modalidade da hidroterapia). Isso ocorre, provavelmente, pelos estímulos táteis ofertados pelo meio líquido e pela ação da água aquecida que, juntos,

promovem relaxamento muscular e alívio das tensões, redução dos sintomas dolorosos, alívio da sobrecarga corporal, ativação do sistema vestibular e sensação de prazer e bem estar.

Vale ressaltar que a realização de exercícios em água promoveu, também, um aumento da taxa de integridade da região do períneo de gestantes (26,15%), quando comparado as mulheres que não realizaram a terapia aquática ao longo da gestação, como demonstrado no estudo de Rodríguez-Blanke *et al.* (2019). Tais achados se devem, provavelmente, ao fato de que a prática de exercícios de intensidade moderada, como no caso a hidroterapia, quando realizados sob a supervisão de um profissional habilitado, com um acompanhamento do primeiro ao último trimestre de gravidez apresentam a capacidade de melhorar a aptidão física de gestantes saudáveis, condicionando a musculatura perineal ao processo de relaxamento, alongamento, contração e expulsão do feto.

Identificou-se, ainda, que a prática de uma única sessão de hidroterapia promoveu uma diminuição significativa da resistência arterial e frequência cardíaca em gestantes hipertensas e gestantes do grupo controle, como demonstrado na pesquisa de Linhares, Machado e Malachias (2020). Os autores atribuem tais efeitos pela interação entre três elementos fundamentais ao longo da sessão de fisioterapia aquática: aumento da temperatura da água, imersão em meio líquido e execução dos exercícios, que, em conjunto geram repercussões sobre o sistema cardiovascular da gestante.

No que se refere à segurança dessa modalidade terapêutica, Linhares, Machado e Malachia (2020) observaram em seu trabalho que a prática de uma única sessão de hidroterapia em gestantes hipertensas e de alto risco (grupo hipertensas) e grávidas que apresentavam apenas os riscos habituais desse período (grupo controle) no terceiro trimestre gestacional, mostrou-se um procedimento seguro a ser realizado com essa população. Enfatizam, contudo, a necessidade do acompanhamento dessas mulheres ao longo da intervenção, por meio da aferição dos sinais vitais no início e final de cada sessão.

O estudo de Thisted *et al.* (2015) relata que a prática da imersão de mulheres grávidas em ambiente aquático pareceu ser segura, levando em consideração os casos de gestações saudáveis, já que os autores observaram um aumento significativo da quantidade de líquido amniótico e redução da pressão materna durante a imersão. Tais achados levam em conta o fato de que as mudanças nesses parâmetros se mostraram temporárias, pois ocorreu um retorno ao nível basal em média trinta minutos após o final da imersão das participantes.

Por fim, a presente revisão aponta, como de fundamental importância o desenvolvimento das ações de educação em saúde com esse público específico, como relatado no estudo de Modes *et al.* (2019), pois o esclarecimento a respeito das mudanças que ocorrem ao longo da gestação, do cuidados que a gestante precisa ter ao longo dessa fase, bem como dos benefícios da prática regular de atividade física e da própria hidroterapia, podem contribuir para uma maior aceitabilidade e participação das gestantes nessa modalidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados obtidos na presente revisão integrativa permitem observar que a literatura relata diversos efeitos terapêuticos proporcionados pela prática da hidroterapia em gestantes, como alívio das tensões musculares e dores, relaxamento muscular, redução da incapacidade funcional, melhora da funcionalidade, redução do estresse, melhora do humor, sensação de prazer e bem estar, promoção de estímulos vestibulares e melhora da qualidade de vida.

Como limitação do estudo destaca-se a quantidade reduzida de artigos encontrados nas bases de dados. Sendo assim, sugere-se a realização de futuras pesquisas com o intuito de expandir o conhecimento de acadêmicos e profissionais da saúde acerca dos benefícios promovidos pela hidroterapia nesse público, bem contribuir para o desenvolvimento de condutas clínicas de melhor qualidade, tornando esse momento ainda mais especial e mágico na vida da gestante, melhorando suas condições de parto e puerpério e, a longo prazo, impactando positivamente a saúde materno-infantil.

REFERÊNCIAS

BAPTISTA, M.N.; BAPTISTA, A. S. D.; TORRES, E. C. R. Associação entre suporte social, depressão e ansiedade em gestantes. **Revista de Psicologia da Vetor Editora**, v. 7, n. 1, p. 39-48, 2006.

BASTOS, V. P. D.; BEZERRA, M. V. A.; VASCONCELOS, T. B. DE; CÂMARA, T. M. DA S.; SOUSA, C. T. DE; MACENA, R. H. M. Benefícios da hidroterapia nos pacientes portadores de seqüela de acidente vascular cerebral: uma revisão de literatura. **Rev. Saúde St. Maria**. v. 1, n. 1, p. 7-14, 2016.

BLOT, M. **A sua gravidez dia a dia**. 1 ed., Porto Alegre, Editora Dorling Kindersley, 2010.

BUENO, M. B. T.; BROD, F. A. T.; CORRÊA, T. B. Hidroterapia e o lúdico: reflexões de acadêmicos e profissionais de fisioterapia no DSC. **Rev. Thema**.v. 15, n. 3, p. 1104-14, 2018.

CAMPION, M.R. **Hidroterapia – Princípios e Prática**. 1 ed. São Paulo, Manole, 2000.

CARVALHO, M. E. C. C *et al.* Lombalgia na gestação. **Rev. Bras. Anesthesiol.**, v.67, n. 3, p. 266- 270, 2017.

CESTÁRI, C. E.; SOUZA, T. H. C.; ANGELO, P. F. C.; SILVA, A. S. DA. Análise das principais alterações posturais e sintomatologias decorrentes do período gestacional. **Revista Ciência e Estudo Acadêmico de Medicina**, v. 1, n. 8, p. 41-51, 2017.

CIPRIANO, P.; OLIVEIRA, C. DE. Influência da bandagem elástica kinesio tape e da hidroterapia na dor pélvica posterior e na funcionalidade nas atividades diárias de gestantes. **Fisioterapia Brasil**, v. 18, n. 1, p. 2-11, 2017.

COLLITON, J. **Managing Back Pain During Pregnancy**. Ed., 2, 1997.

COSTA, S. B.; ASSIS, T. DE O. Hidrocinesioterapia como tratamento de escolha para lombalgia gestacional. **Revista Tem@**, v. 9, n.13/14, p. 1-8, 2010.

CUNHA, M. C. B Histórico e princípios da Hidroterapia. **Revista Fisioterapia Brasil**, v. 2, n.6, p.379-385, 2001.

DUMITH, S. C.; DOMINGUES, M. R. MENDOZA-SASSI, R. A.; CESAR, J. A. Atividade física durante a gestação e associação com indicadores de saúde materno-infantil. **Revista Saúde Pública**, v. 46, n. 2, p. 327-333, 2012.

FERREIRA, A. A.; RODRIGUES, P. A.; WATANABE, L. A. R. A hidroterapia na reabilitação da lesão do ligamento cruzado anterior: revisão bibliográfica. **Rev. Amaz. Sci. Heal.**, v. 2, n. 3, p. 44-49, 2014.

GOMES, M. R. DE A.; ARAÚJO, R. C. DE; LIMA, A. S.; PITANGUI, A. C. R. Gestational low back pain: prevalence and clinical presentations in a group of pregnant women. **Rev. Dor**, v. 14, n. 2, p. 114-147, 2013.

KATONIS, P. *et al.* Pregnancy- related low back pain. **Hippokratia**, v. 15, n. 3, p. 205-210, 2011.

KISNER, C.; COLBY, L. A. **Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas**. 4 ed., São Paulo, Manole, 2005.

LEMOS, A.; SOUZA, A. I.; ANDRADE, A. D.; FIGUEIROA, J. N. CABRAL-FILHO, J. E. Força muscular respiratória: comparação entre primigestas e nuligestas. **J. Bras. Pneumol.**, v. 37, n. 2, p. 193-199, 2011.

LINHARES, G. M.; MACHADO, A. V.; MALACHIAS, M. V. B. A hidroterapia reduz rigidez arterial em gestantes hipertensas crônicas. **Arq. Bras. Cardiol.**, v. 114, n. 4, p. 647-654, 2020.

MALDONATO, M. T. **Psicologia da gravidez**. 1 ed., São Paulo, Editora Saraiva, 2000.

MATOSO, L. M. L.; MATOSO, M. B. L. Evidências científicas acerca dos exercícios físicos durante a gravidez: uma prática possível? **C&D-Revista Eletrônica da FAINOR**, v. 11, n. 1, p. 31-47, 2018.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto e Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

MODES, P. S. S. DOS A.; SILVA, A. M. N. DA; MORAES, J. G. H.; OLIVEIRA, P. J. DE. Protagonismo do acadêmico de enfermagem em projeto de vivência universitária: hidroterapia na gestação. **Nursing**, v. 22, n. 255, p. 3124-3128, 2019.

REZENDE, A. L. C. *et al.* Perfil epidemiológico dos pacientes atendidos na clínica escola de fisioterapia do uniaraxá no setor de hidroterapia. **Revista Odontológica de Araçatuba**, v. 36, n. 2, p. 9-13, 2015.

RODRIGUÉZ-BLANQUE, R.; SANCHEZ-GARCIA, J. C.; SANCHEZ-LOPEZ, A. M.; EXPÓSITO-RUIZ, M.; AGUILAR-CORDERO, M. J. Randomized clinical trial of na aquatic physical exercise program during pregnancy. **JOGNN**, v. 48, n. 3, p. 321-331, 2019.

SÁ, F. M. DE. **Avaliação das principais infecções ocorridas em pacientes com acidente vascular cerebral**. 2016.

SCALZO, P. L. *et al.* Qualidade de vida em pacientes com Acidente Vascular Cerebral: clínica de fisioterapia PUC Minas Betim. **Rev Neurocienc.**, v. 18, n. 2, p. 139-44, 2010.

SCHITTER, A. M.; NEDELJKOVIC, M.; BAUR, H.; FLECKENSTEIN, J.; RAIIO, L. Effects of passive Hydrotherapy WATSU (WaterShiatsu) in the third trimester of pregnancy: results of a controlled pilot study. **Evid. Based Complement. Alternet. Med.**, v. 2015, p. 437650, 2015.

SILVA, H. R.; SOUZA, K. F. R. DE; MONTEIRO, N. B.; GARCIA, I. P. DE M.; AVILA, A.

C.; NASCIMENTO, L. P. Benefícios da hidroterapia na lombalgia gestacional: revisão de literatura. **Revista Eletrônica de trabalhos Acadêmicos-Universo/Goiânia**, v. 2, n. 3, p. 1-11, 2017.

SURITA, F. G.; NASCIMENTO, S. L.; PINTO, S. J. L. Exercício físico e gestação. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.**, v. 36, n. 12, p. 531-534, 2014.

TAN, E. K.; TAN, E. L. Alterations in physiology and anatomy during pregnancy. **Best. Pract. Rs. Clin. Obstet. Gynaecol.**, v. 27, n. 6, p. 791-802, 2013.

THISTED, D. L. A.; NORGAARD, L. N.; MEYER, H. M.; AABAKKE, A. J. M.; SECHER, N. J. Water immersion and changes in the foetoplacental and uteroplacental circulation: an observational study with the case as its own control. **J. Matern. Fetal Neonatal Med.**, v. 28, n. 6, p. 661-665, 2015.

VIEIRA, J. R.; ALVES, M. DE O.; LUZES, R. Efeitos da hidroterapia em pacientes idosos com osteoartrose de joelho. **Rev. Discente da UNIABEU**, v. 4, n. 8, p. 11-15, 2016.

WHILTTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: update methodology. **J. Advance Nurs.**, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005.