

656 - ATENDIMENTO FISIOTERAPÊUTICO EM MULHERES GRÁVIDAS INSERIDAS EM UM PROGRAMA DE HIDROTERAPIA - Aline Cristina Longhini

Alberti (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Ariane Gagliardo Matayoshi (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Kátia Niens Van Den Broek (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Kamila Eugênia Pavarina Prates (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Renato Santos Pereira (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Maria Elisa Marin Marques (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Edna Maria do Carmo (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente) - edna@fct.unesp.br

Introdução: Durante o período gestacional ocorrem alterações fisiológicas e emocionais que podem afetar o sistema músculo esquelético e postural, gerando desconfortos. Entre as alterações fisiológicas se encontram mudanças hormonais, anatômicas, cardiovasculares, pulmonares, edema e ganho de peso, que podem afetar o sistema músculo esquelético e postura. Os exercícios físicos aquáticos são os mais recomendados porque as propriedades físicas acomodam o aumento do volume do corpo da gestante, melhorando a resistência e flexibilidade, treinando a respiração e reduzindo a frequência de edema. Para haver um bom procedimento no trabalho do parto é necessária a realização de exercícios físicos e um acompanhamento fisioterapêutico que buscam um bom preparo cardiorespiratório e físico, para que a gestante possa ter uma gestação tranquila e um trabalho de parto mais rápido.

Objetivos: verificar o efeito de um programa de exercícios físicos aquáticos nos desconfortos músculos esqueléticos e na qualidade de vida de gestantes. **Métodos:** As gestantes foram informadas sobre os objetivos do projeto e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Até o momento quatro gestantes, com ausência de doenças clínicas obstétricas, gestação única e diferentes períodos gestacionais participaram do projeto. Foi realizada uma avaliação inicial que consistiu de anamnese, exame físico e aplicação do questionário SF-36 e que será repetida no término ou impedimento da continuidade ao programa. O programa de exercícios físicos aquáticos foi realizado em piscina aquecida, a temperatura entre 28°C e 33°C, duas vezes por semana, com uma hora de duração. Consistiu de alongamento, aquecimento, exercícios lúdicos, de fortalecimento, pompagens, mobilizações articulares, massagem, soltura muscular e relaxamento. **Resultados:** A média de idade das gestantes foi de 30 anos, peso de 74,2 kg e a estatura oscilou entre 153 e 170 cm. A frequência cardíaca inicial ficou em torno de 87,3 bpm e a final de 87,7 bpm e os níveis de pressão arterial média inicial 100/60 mmHg e final de 103/63. O número de sessões realizadas variou de 2 a 7. A maioria (75%) é casada, apenas uma era nulípara. A prevalência de desconfortos músculos esqueléticos observados foi de 100 %. Dor lombar (100%), falta de ar (50%), contratura muscular (100%), edema (75%), alterações posturais (100%). As melhores pontuações da QV foram observadas nas variáveis: Estado Geral de Saúde (73,67), Capacidade funcional (81,67) e Limitação por aspectos emocionais (77,73). Enquanto que as variáveis Limitação por aspectos físicos (33,3), Dor (44,67) e Vitalidade (53,33) obtiveram pontuação mais baixa.