

### **0903 - EFEITO DE UM PROGRAMA DE FISIOTERAPIA AQUÁTICA NA QUALIDADE DE VIDA EM GESTANTES**

- Maiara Cristina Celião da Silva (Faculdade de Ciência e Tecnologia, Unesp, Presidente Prudente), Alessandra Kelly de Oliveira (Faculdade de Ciência e Tecnologia, Unesp, Presidente Prudente), Sarah Bernardo da Rocha (Faculdade de Ciência e Tecnologia, Unesp, Presidente Prudente), Karina Levorato Muriano (Faculdade de Ciência e Tecnologia, Unesp, Presidente Prudente), Ana Alice Soares dos Santos (Faculdade de Ciência e Tecnologia, Unesp, Presidente Prudente), Ana Claudia Malaffia Gardinelli (Faculdade de Ciência e Tecnologia, Unesp, Presidente Prudente), Jessica Ibde J de Figueira (Faculdade de Ciência e Tecnologia, Unesp, Presidente Prudente), Cristina Elena Prado Teles Fregonesi (Faculdade de Ciência e Tecnologia, Unesp, Presidente Prudente), Edna Maria do Carmo (Faculdade de Ciência e Tecnologia, Unesp, Presidente Prudente) - maiara-.cristina@hotmail.com.

**Introdução:** Durante a gestação mudanças anatômicas, hormonais, cardiovasculares, pulmonares, ganho de peso e edema podem afetar o sistema músculo esquelético, a postura e a qualidade de vida (QV) de gestantes. Estudos revelam que a atividade física de intensidade leve a moderada pode promover melhora na resistência e flexibilidade muscular, sem aumento no risco de lesões, complicações na gestação ou relativas ao peso do feto ao nascer. Conseqüentemente, a mulher passa a suportar melhor o aumento de peso e atenua as alterações posturais decorrentes desse período. A prática da atividade física também esta sendo associadas com estados de humor mais positivo, reduzindo o risco de depressão e melhora da saúde relacionada à qualidade de vida em geral. **Objetivos:** Verificar o efeito de um programa de fisioterapia aquática 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 aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual Paulista (FCT/UNESP), protocolo n.308/2008. Até o momento 100 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 que foi repetida no término ou impedimento da continuidade ao programa. O programa de exercícios físicos aquáticos foi realizado em piscina aquecida, com temperatura entre 28°C e 34°C, duas vezes por semana, com 50 minutos de duração, antes e após a sessão os sinais vitais são verificados. O programa consiste de alongamento, aquecimento, exercícios lúdicos, fortalecimento, pompagens, mobilizações articulares, massagem, soltura muscular e relaxamento. **Resultados:** Idade média de 27 anos, idade média gestacional de 22 semanas, 67,28% eram casadas, 31,77% eram solteiras e 0,93 % viúva, IMC médio de 30. O número de sessões realizadas até o parto foi de 24 sessões. A freqüência 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. Com relação à QV na primeira avaliação os domínios que tiveram a menor pontuação foi o de limitação por aspectos físicos (LAF) 44, 5 pontos, seguido por dor 49,7 pontos, a vitalidade (V) foi de 52,4 pontos, capacidade funcional (CF) 61,8 pontos, saúde mental (SM) 61,8 pontos, aspectos sociais (AS) 63,1 pontos, aspectos emocionais (AE) 64 pontos e estado geral da saúde (EGS) 65,3 pontos. Na avaliação final observou-se melhora em todos os quesitos, na LAF a pontuação foi de 54,6, dor 66,1 pontos, V 60,1 pontos, CF 82,3 pontos, SM 60,1 pontos, AS 66,7 pontos, AE 68,9 pontos e EGS 76,3 pontos.