

## 0904 - EFEITO DE UM PROTOCOLO DE EXERCÍCIOS AQUÁTICOS EM PUÉRPERAS -

Priscila Pagotto (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), VISCONTI, A.C (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), ROCHA, A.P.R (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), GONÇALVES, B.S (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), SILVA, E.A.L (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), RIBEIRO, J.J (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), TEIXEIRA, L.E (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), GARDINELLI, A.C.M (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), FREGONESI C.E.P.T (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), CARMO E.M (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente) - pripagotto@hotmail.com.

**Introdução:** O puerpério é caracterizado por modificações locais e sistêmicas no organismo da mulher decorrentes da gravidez e pode ser dividido em puerpério imediato (do 1º ao 10º dia), tardio (do 10º ao 45º dia) e remoto (após o 45º dia). Este período se caracteriza pela presença de desconforto músculo-esqueléticos, que podem ser atribuídos à sobrecarga física e vinculados à má postura da mãe durante os cuidados com o bebê. Estudos mostram que a puérpera pode apresentar: incontinência urinária, comprometimento dos músculos do assoalho pélvico, diástase abdominal, lombalgia, alterações posturais e dificuldades respiratórias. A fisioterapia aquática utiliza os efeitos da imersão do corpo em água aquecida como recurso auxiliar da reabilitação, suas propriedades físicas ajudam a melhorar a amplitude de movimento, reduzir tensão muscular e promover relaxamento. **Objetivos:** Avaliar o efeito de um protocolo de fisioterapia aquática sobre os desconfortos músculo-esqueléticos em puérperas. **Métodos:** As participantes são recrutadas do projeto de extensão Atendimento Humanizado em Puérperas da FCT/UNESP em continuidade, que faz parte da pesquisa “Programa de fisioterapia e atenção materno infantil”, que foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da FCT/UNESP, protocolo n. 25/2011. Participam puérperas sem complicações obstétricas, de parto normal ou cesariana, encaminhadas por ginecologistas/obstetras de Presidente Prudente e região. As avaliações são realizadas no Hospital Estadual Dr. Odilo Antunes de Siqueira de Pres. Prudente e no CEA FIR, nos períodos de puerpério tardio e remoto. As participantes são submetidas a uma avaliação inicial e final com anamnese e exame físico. O protocolo de exercícios aquáticos consiste de aquecimento, alongamentos, fortalecimento, mobilizações articulares, relaxamento e estimulação do vínculo materno infantil, duas vezes por semana, durante 1 hora. **Resultados:** As avaliações tiveram início em junho de 2011 e até o momento 4 puérperas iniciaram o protocolo, nenhuma completou as 10 sessões necessárias para a reavaliação. A média de idade é de 31 anos, todas são casadas, primigestas e submetidas ao parto cesariana. Na avaliação inicial todas apresentaram queixa de desconforto músculo-esquelético nos membros superiores, membros inferiores e região lombar, 50% apresentaram edema de MMSS e MMII, em relação à qualidade de vida, avaliada pelo questionário SF-36, os resultados iniciais foram: 85 (capacidade funcional), 50 (limitação por aspectos físicos), 72 (dor), 45 (estado geral de saúde), 90 (limitação por aspectos sociais), 42 (limitação por aspectos emocionais) e 50 (saúde mental). Espera-se que a fisioterapia aquática seja efetiva na redução dos desconfortos músculo-esqueléticos e melhore a qualidade de vida das puérperas.