O NÍVEL DE CONHECIMENTO DE MULHERES GRÁVIDAS SOBRE A FISIOTERAPIA NA SAÚDE DA MULHER

JANARIA MACEDO ARAGAO; JANICE REGINA MOREIRA BASTOS; THAYANARA PEREIRA DA SILVA; CAMILA ARÁUJO NOGUEIRA; DANIELLA JESUS FERREIRA LEITE.

RESUMO

A gravidez é um processo fisiológico natural compreendido pela sequência de adaptações ocorrida no corpo da mulher, envolvendo alguns ajustes fisiológicos, caracterizados pelo aumento de hormônios e mudanças na biomecânica. Essas diversas mudanças podem causar dores e desconfortos que, por sua vez, podem ser prevenidas ou tratadas pela fisioterapia. As gestantes com conhecimento e acesso à fisioterapia durante a rotina de cuidados pré-natais, podem se beneficiar dos efeitos positivos da conduta aplicada, garantindo uma gestação mais confortável e saudável. O objetivo principal da presente pesquisa consistiu em analisar o nível de conhecimento de mulheres grávidas sobre a fisioterapia durante a gestação. O estudo é do tipo exploratório, transversal, quali-quantitativo e teve como cenário uma unidade de saúde de São Luís — Maranhão, com amostra de 30 gestantes cadastradas no centro de saúde, selecionadas por conveniência. Foi identificado um baixo nível de conhecimento das gestantes em relação à fisioterapia durante a gravidez e no trabalho de parto. Portanto, para garantir que as mulheres grávidas tenham o conhecimento necessário sobre a fisioterapia na saúde da mulher, é essencial que os profissionais, forneçam informações claras e acessíveis. Isso pode incluir orientações sobre os benefícios da fisioterapia durante a gravidez, as técnicas utilizadas que contribui para minimizar lesões no assoalho pélvico. Desta forma será possível reduzir a prevalência das disfunções do assoalho pélvico relacionadas à gravidez e minimizar o impacto negativo na qualidade de vida dessas mulheres e os custos financeiros com a saúde.

Palavras-chave: Assoalho pélvico; Gestação; Fisioterapia.

1 INTRODUÇÃO

Embora muitas gestantes possam estar cientes da importância de cuidar da saúde durante a gravidez, nem todas têm conhecimento específico sobre o papel da fisioterapia nesse contexto. No entanto, é crucial que as mulheres grávidas compreendam que a fisioterapia também desempenha um papel vital na promoção da saúde e no tratamento de condições relacionadas à saúde da mulher durante a gravidez.

Para Silva, Resplandes e Silva (2021), a fisioterapia pode ajudar a prevenir e tratar dores lombares e pélvicas, melhorar a postura, fortalecer a musculatura do assoalho pélvico e até mesmo prevenir complicações durante o parto.

Para reduzir os efeitos fisiológicos da gravidez, a partir do segundo trimestre, podem ser realizados inúmeros exercícios que promovem a melhora da resistência corporal e, assim, podem prevenir disfunções por meio de exercícios de respiração, alongamento, relaxamento e fortalecimento (NAGAMINE et al., 2021).

DOI: 10.51161/conasus2023/25430

Portanto, a fisioterapia pode ser muito eficaz no tratamento dos impactos causados nas gestações, orientando o fortalecimento do abdômen e do períneo (região entre a vagina e o ânus), e garantindo uma gravidez mais confortável e saudável (KEIL et al., 2022). Visando conhecimento e informação sobre a fisioterapia durante a gestação, pergunta-se: qual o nível de conhecimento de mulheres grávidas sobre o papel da fisioterapia na saúde da mulher?

A pesquisa planeja avaliar o nível de conhecimento de mulheres grávidas a respeito da atuação fisioterapêutica durante a gravidez. Enumerando as alterações musculoesqueléticas ocorridas na gestação, traçando um perfil sociodemográfico de gestantes da atenção básica e descrevendo os resultados obtidos sobre o nível de conhecimento das mulheres grávidas sobre a fisioterapia na gestação esse tema foi escolhido pela necessidade de melhor com preensão e acesso das gestantes ao profissional da fisioterapia especialista em saúde da mulher, buscando divulgar os benefícios.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa foi delineada como um estudo observacional, transversal, quali-quantitativo. Aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) lotado no Centro Universitário Dom Bosco (UNDB) sob número do parecer 5.978.099. O estudo foi realizado na Unidade Básica de Saúde do São Francisco, localizado em São Luís — MA. A amostra foi constituída por 30 gestantes, cadastradas no programa de pré-natal da unidade.

Foram incluídas gestantes a partir do segundo trimestre de gestação, maiores de 18 anos, que participam do grupo de promoção à saúde da unidade. E foram excluídas gestantes que já realizaram fisioterapia em gestação anteriores, que apresentam alguma deficiência cognitiva que limite o entendimento das perguntas presentes no questionário.

Inicialmente, a pesquisadora participou de encontros anteriores durante os grupos orientação às gestantes destacado que se tratava de um convite, podendo a gestante optar por participar ou não, bem como era um momento para esclarecimento de dúvidas que poderiam ser levantadas pelas gestantes no momento do convite apresentando cartaz autoexplicativo sobre o questionário. Por fim, o questionário foi disponibilizado para coleta de dados, em seguida, apresentou individualmente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O questionário utilizado para avaliação foi elaborado por Jaqueline Muttoni Zambiazzi em 2012, tendo em vista identificar o perfil das participantes e avaliar o conhecimento acerca das alterações que impactam no sistema musculoesquelético no período gestacional e a importância da fisioterapia nesse período.

A análise dos resultados obtidos fora feita no programa do Excel, que possibilitou a produção de gráficos, tabelas e tabelas facilitando a interpretação e por fim, contamos quantas gestantes conhecem o papel da fisioterapia na saúde da mulher, especificamente durante a gravidez. As alterações musculoesqueléticas foram analisadas, através das alterações biomecânicas e da presença de dor.

O pesquisador garantirá aos participantes a possibilidade destes desistir da pesquisa e/ou não quiser responder alguma pergunta, por medo de sofrer retaliações ou recriminações, o que não acontecerá, pois será garantido seu anonimato no estudo em questão, pois seus questionários e relatórios serão utilizados apenas para fins científicos, como publicação de artigos e/ou participação em eventos da mesma natureza, onde suas identidades serão sempre preservadas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo foi realizado com 31 gestantes, com idade superior a 18 anos, atendidas em uma unidade básica de saúde de São Luís-MA, que aceitaram participar da pesquisa. Foi

DOI: 10.51161/conasus2023/25430

excluída da pesquisa uma participante que não finalizou o preenchimento do questionário. Na tabela 1 abaixo, pode-se observar o perfil sociodemográfico da amostra.

Tabela 1 – Perfil sociodemográfico da amostra

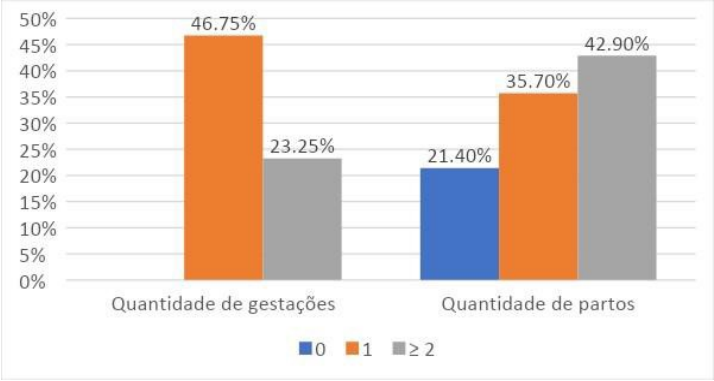
VARIÁVEIS	N = 30 (100%)
Idade (anos):	
Faixa etária de 18 a 22 anos.	5 (16,6%)
Faixa etária de 23 a 25 anos.	11(36,6%)
Faixa etária de 26 a 28 anos.	6 (20,0%)
Faixa etária de 29 a 32 anos.	4 (13,4%)
Faixa etária de 33 a 43 anos.	4 (13,4%)
Raça:	20 (66,7%)
Parda	8 (26,7%)
Preta	0 (0,0%)
Amarela	0 (0,0%)
Indígena	2 (6,6%)
Branca	
Profissão:	
Dona de casa	14 (46,6%)
Trabalha fora	16 (53,4%)
Idade gestacional atual:	
2º trimestre (da 13ª à 26ª semana)	18 (60,0%)
3º trimestre (da 27ª à 40ª semana)	12 (40,0%)
Pratica exercício:	
Sim	9 (30,0%)
Não	21 (70,0%)

Fonte: Próprio Autor (2023)

Os resultados mostram que 46,7% das mulheres que concordaram em participar da pesquisa apresentaram faixa etária de maior prevalência entre 23 a 25 anos. Nossos resultados são similares aos de Fernandes, Santos e Barbosa que apontaram de gestantes na faixa etária de 20 a 29 anos cadastradas na unidade básica onde foi realizada a pesquisa, essa faixa etária é frequentemente apontada como período em que as mulheres tendem a se sentir mais preparadas para a maternidade.

Para análise do perfil gestacional da amostra identificou-se a quantidade de gestantes que estavam na primeira gestação e os tipos de partos realizados pelas multigestas, conforme gráfico 1 abaixo.

Gráfico 1 – Perfil gestacional da amostra



Fonte: Próprio Autor (2023)

O maior índice registrado na análise do perfil gestacional consistiu nas mulheres que estavam na 1ª gestação (46,7%), corroborando novamente com o estudo de Fernandes, Santos e Barbosa (2019), onde mostrou que (53,2%) das gestantes participantes de seu estudo eram primíparas.

Buscando-se identificar a presença de dor iniciada no período gestacional, foi registrado que 27 gestantes (90,0%) apresentam dor que, por sua vez, se tornam mais intensa no período da tarde (44,4%), está presente em mais de 5 vezes por semana (40,7%) e a região lombar é a mais acometida (62,9%).

Tabela 2 - Análise da presença de dor nas gestantes.

VARIÁVEIS	N (%)
Presença de DOR:	
Sim	27 (90,0%)
Não	03 (10,0%)
Período que a dor se torna mais intensa:	**N = 27**
Manhã	04 (14,8%)
Tarde	2 (44,4%) 0
Noite	(0,0%)
Mais de um turno	11 (40,8%)
Quantas vezes por semana sente dor:	**N = 27**
Até 3 vezes Entre	9 (33,3%)
3 a 5 vezes.	7 (25,9%)
Mais de 5 vezes	11 (40,8%)
Em qual local você sente dor?	**N = 27**
Cervical	1 (3,7%)
Lombar	17 (63,0%)
MMSS	(0,0%)
MMII	(3,7%)
Região pubiana	7 (25,9%)
Região abdominal	(0,0%)
Mais de um local	(3,7%)

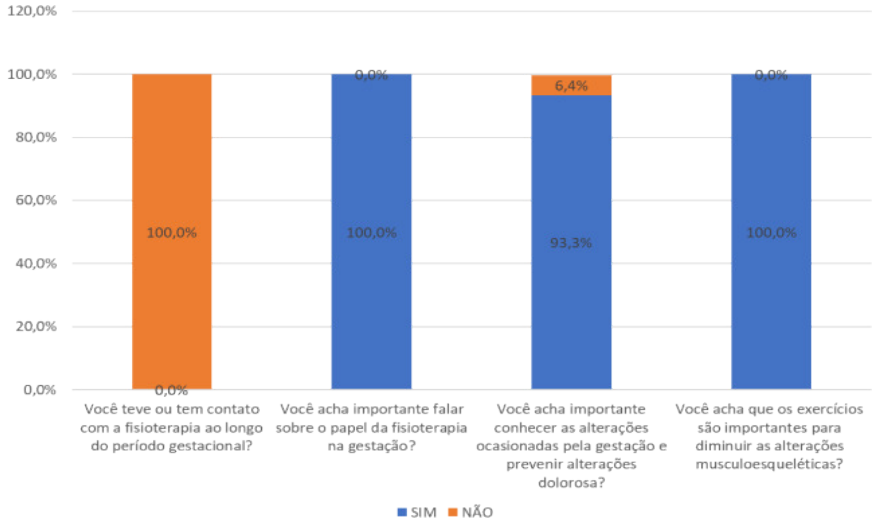
Fonte: Própria autora (2023).

A maioria das gestantes apresentou dores mais intensas no período da tarde e na região lombar. Essa área de dor durante a gravidez se deve ao aumento do peso do útero, que, por sua vez, causa hiperlordose. Tendo maior prevalência no final da gravidez com média de (50,9%), seguido do segundo trimestre (31,1%).

Para avaliar o nível de conhecimento das gestantes sobre o papel do fisioterapeuta na saúde da mulher, foram realizadas quatro perguntas dicotômicas que envolveram o contato da gestante com a fisioterapia e avaliação da importância desse profissional, do conhecimento das alterações fisiológicas da gestação e dos exercícios nessa fase. O resultado pode ser visto no gráfico 3, onde se observa que as gestantes que atualmente se encontram cadastradas na

unidade básica onde fora realizada a pesquisa nunca tiveram contato com a fisioterapia ao longo do pré-natal.

Gráfico 3 - Análise do contato das gestantes com a fisioterapia.



Fonte: Própria autora (2023).

Ao longo da pesquisa observou-se que, o contato com a fisioterapia ao longo da gestação foi totalmente nulo entre as participantes, quanto a importância de falar sobre o papel da fisioterapia durante a gestação, todas se mostraram interessadas em saber como o profissional atua nessa fase. O estudo de Kell *et al.,* (2022) mostrou que resultado semelhante onde a proximidade com o profissional de fisioterapia durante a gestação foi nula, onde todas as gestantes alegaram que nunca foram atendidas por um profissional da área nesse período.

Santos e colaboradores (2016), em suas pesquisas, explicam que as mudanças físicas e emocionais estão entre as mais intensas nesse período, sendo importante que as mulheres se conheçam, pois podem ajudar as gestantes a se prepararem para as mudanças físicas e emocionais que ocorrerá ao longo de nove meses. Além disso, estar atento pode ajudar a prevenir alterações dolorosas e a gerir adequadamente a sua saúde neste período, sendo essencial para uma gravidez saudável e tranquila. Quando questionados sobre a importância de conhecer as alterações causadas devido à gravidez, que pode prevenir dores futuras, as participantes responderam que sim (93,3%).

Foram realizadas algumas perguntas abertas, onde quando perguntado sobre como esse profissional pode atuar na gestação as respostas que mais chamaram atenção incluíram: *"não sei responder"* e *"exercícios que auxiliam no alívio da dor e na diminuição do inchaço"*. No estudo de Silva, Resplandes e Silva (2021) constatou-se que ao falar sobre a fisioterapia na gestação, as mulheres poderiam entender melhor a atuação desta especialidade e se beneficiarem com um plano de tratamento.

4 CONCLUSÃO

Pesquisa mostrou que o nível de conhecimento das gestantes sobre a fisioterapia na saúde da mulher ainda é um assunto pouco explorado na atenção básica. 100% da amostra coletada acham importante falar sobre a importância da fisioterapia durante a gestação, mas poucos entendem o real contexto desse profissional. A dor é fator determinante no comprometimento da qualidade de vida Apesar dos resultados obtidos traçarem uma resposta satisfatória para a problematização proposta, algumas limitações da pesquisa devem ser registradas, tais como tempo para coleta de dados que, por sua vez, limitou o tamanho da

amostra, e a resistência de algumas gestantes para aderir à pesquisa. Portanto, é fundamental promover a educação e a conscientização, podendo incluir workshops, seminários ou materiais impressos que abordem tópicos relacionados à fisioterapia durante a gravidez, sobre a importância da fisioterapia na saúde da mulher durante a gravidez para garantir uma gestação saudável e bem-sucedida.

REFERÊNCIAS

BRITO, J. L. O. P. de.*et.al* **Lombalgia: prevalência e repercussões na qualidade de vida de gestantes**. Revista de Enfermagem da UFSM, *[S. l.]*, v. 4, n. 2, p. 254–264, 2014. DOI:10.5902/2179769212231. https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/12231

FERNANDES, F.C.G.M, Santos, E.G.O, Barbosa, I.R. **Idade da primeira gravidez no Brasil: dados do Instituto Nacional de Saúde** enquete. J Hum Growth Dev. 2019; 29(3): 304 – 312. DOI: https://doi.org/10.7322/jhgd.v29.9523.

KEIL, M. J., Delgado, A. M., Xavier, M. A. de O., & Nascimento, C. M. do. (2022). **Fisioterapia em obstetrícia sob o olhar de gestantes: um estudo qualitativo.** Fisioterapia Em Movimento, 35(spe), e356017. https://doi.org/10.1590/fm.2022.356017

NAGAMINE, B. P. .; DANTAS, R. da S. .; SILVA, K. C. C. da . **A importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico na saúde da mulher**. Research, Society and Development, *[S. l.]*, v. 10, n. 2, p. e56710212894, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i2.12894. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12894.

SANTOS, E. A. *et al*. **Gravidez: será que a mulher conhece seu corpo?** Enfermagem Revista, v. 19, n. 1, p. 64–71, 20 out. 2016. http://periodicos.pucminas.br/index.php/enfermagemrevista/article/view/11636/10313.

SILVA, J. R. da.; RESPLANDES, W. L. .; SILVA, K. C. C. da . **Importância do fisioterapeuta no período gestacional.** Research, Society and Development, *[S. l.]*, v. 10, n.11, p. e480101119977, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i11.19977. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/19977.