

**BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA AQUÁTICA NA DOR LOMBAR EM GESTANTES PARTICIPANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO BEM GESTAR UCDB** ÂNGELA CRISTINA DE ARRUDA, Eduarda Menezes de Freitas Lorenzoni, Márcia Cristina Bortoleto Rotta Ribas, Stéfhone dos Santos Garcia

**Introdução:** A dor lombar na gestação muito comum é considerada uma das principais queixas das mulheres que estão passando por esse período, podendo gerar várias complicações na vida da gestante, tais como, a incapacidade motora, insônia e depressão. A fisioterapia aquática é capaz de promover alívio da dor lombar no período da gravidez, utilizando piscinas aquecidas para o tratamento de várias disfunções, com técnicas e métodos como movimentos com o corpo submerso na água. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo identificar os benefícios da fisioterapia aquática na dor lombar em gestantes de um Projeto de Extensão. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa descritiva sobre os benefícios causados pela fisioterapia aquática no alívio da dor lombar em gestantes que participaram do projeto bem gestar, foi aplicado um questionário por meio do Google Forms, com perguntas abordando se houve desconforto lombar durante a gestação, e se teve melhora na dor após as sessões de hidroterapia. **Resultados e Discussão:** Das gestantes que participaram dessa pesquisa, todas foram unânimes em responder que a Fisioterapia aquática trouxe benefícios para a dor lombar e que sentiram relaxamento após cada sessão. **Considerações finais:** Analisando os resultados obtidos, a fisioterapia aquática apresentou pontos positivos em relação aos benefícios que ela traz na melhora da dor lombar do período da gestação e as técnicas utilizadas durante o tratamento junto aos benefícios da água quando associados proporcionam um maior relaxamento para a gestante e conseqüentemente um alívio da tensão localizada na região lombar.

*PALAVRAS-CHAVE*

Fisioterapia Aquática. Gestantes. Dor lombar.