

UNIVERSIDADE TIRADENTES  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA

CAROLINNY ALVES FRANÇA REIS  
THAIS MANGUEIRA SOUSA SILVA

**O USO DA BOLA SUIÇA NO ALÍVIO DA DOR DURANTE O  
TRABALHO DE PARTO: REVISÃO SISTEMÁTICA**

Aracaju

2023

CAROLINNY ALVES FRANÇA REIS

THAIS MANGUEIRA SOUSA SILVA

**O USO DA BOLA SUIÇA NO ALÍVIO DA DOR DURANTE O  
TRABALHO DE PARTO: REVISÃO SISTEMÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Universidade  
Tiradentes como um dos  
pré-requisitos para obtenção do grau  
de Bacharel em Fisioterapia.

ORIENTADOR(A): Dr<sup>a</sup>. LICIA  
SANTOS SANTANA

Aracaju

2023

## **O USO DA BOLA SUIÇA NO ALÍVIO DA DOR DURANTE O TRABALHO DE PARTO: REVISÃO SISTEMÁTICA**

Carolinny Alves França Reis<sup>1</sup>; Thais Manguiera Sousa Silva<sup>1</sup>; Licia Santos Santana<sup>2</sup>.

### **RESUMO**

O parto é um evento natural, representando uma experiência subjetiva e complexa que difere de uma mulher para outra e a dor sentida é uma resposta multidimensional e fisiológica, especialmente quando há contração uterina. Dessa forma, a bola suíça que é um dos recursos utilizados para alívio da dor passou a ser utilizada cada vez mais, além de auxiliar as parturientes a lidar com o processo de trabalho de parto. O objetivo deste estudo foi evidenciar os benefícios da utilização da bola suíça como método não farmacológico de alívio da dor durante o trabalho de parto. Trata-se de uma revisão sistemática, com pesquisas nas bases de dados: Lilacs, Scielo, PubMed, PeDro e Medline. Foram encontrados 7260 estudos, sendo 5219 excluídos por estarem fora do período de publicação, 52 por não estarem disponíveis em inglês ou em português, 1892 por estarem fora do título proposto, 58 por serem de revisão, 26 por serem duplicados e 7 após leitura da íntegra, resultando em 6 artigos para a análise. No que tange a temática, evidenciou-se que o uso da bola suíça como estratégia não farmacológica demonstrou ser eficaz no alívio da dor durante o trabalho de parto.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alívio da dor. Bola suíça. Dor. Fisioterapia.

# **THE USE OF THE SWISS BALL FOR PAIN RELIEF DURING LABOR: SYSTEMATIC REVIEW**

Carolinny Alves França Reis<sup>1</sup>; Thais Manguiera Sousa Silva<sup>1</sup>; Licia Santos Santana<sup>2</sup>.

## **ABSTRACT**

Childbirth is a natural event, representing a subjective and complex experience that differs from one woman to another and the pain felt is a multidimensional and physiological response, especially when there is uterine contraction. In this way, the Swiss ball, which is one of the resources used for pain relief, began to be used more and more, in addition to helping women in labor deal with the labor process. The objective of this study was to highlight the benefits of using the Swiss ball as a non-pharmacological method of pain relief during labor. This is a systematic review, with searches in the following databases: Lilacs, Scielo, PubMed, PeDro and Medline. 7260 studies were found, 5219 of which were excluded for being outside the publication period, 52 for not being available in English or Portuguese, 1892 for being outside the proposed title, 58 for being a review, 26 for being duplicates and 7 after reading the integrates, resulting in 6 articles for analysis. Regarding the topic, it was evident that the use of the Swiss ball as a non-pharmacological strategy proved to be effective in relieving pain during labor.

**KEYWORDS:** Pain relief. Swiss ball. Pain. Physiotherapy.

## 1 INTRODUÇÃO

O parto normal é considerado o tipo de parto mais saudável, emocionante, satisfatório e benéfico por apresentar menos risco para a gestante, sendo assim, o parto ideal. É o tipo de parto que consiste na saída do bebê pelo canal vaginal, não utilizando de intervenção cirúrgica, ocorrendo da forma mais natural e singela possível (CASTRO et al., 2018).

Cada mulher possui uma abordagem única para lidar com a dor do parto (ALSHAHIRANI, 2019). É crucial ter uma compreensão aprimorada da dor durante o trabalho de parto e o parto em si, a fim de desenvolver estratégias que auxiliem as mulheres a adquirir a capacidade de reduzir a necessidade de intervenções farmacológicas (WHITBURN et al., 2017). O medo da dor do parto é uma preocupação comum em muitos cenários e frequentemente é citado como um dos principais motivos que levam à solicitação de cesarianas eletivas, o que por sua vez aumenta as chances de depressão pré-parto e níveis de ansiedade (OLIEMAN et al., 2017).

A parturiente durante o período da gestação passa por grandes mudanças em seu corpo, mudanças essas que provocam alterações biomecânicas. É importante que a mulher tenha conhecimento sobre o processo gestacional que vai estar passando e a importância da atuação da fisioterapia (SILVA et al., 2018).

A intervenção fisioterapêutica pode ajudar a mulher a se preparar e a conscientizar-se da importância de manter a calma e o relaxamento durante o trabalho de parto. O fisioterapeuta pode utilizar de métodos não farmacológicos de alívio da dor, os quais oferecem vantagens notáveis para as parturientes sem acarretar danos adicionais, visando promover o relaxamento e a diminuição da dor (CHAILLET et al., 2014).

Nesse cenário, a intervenção fisioterapêutica na assistência obstétrica destaca a importância da autonomia da parturiente, incentivando o uso ativo do corpo. O papel do fisioterapeuta concentra-se principalmente em oferecer orientações sobre a musculatura do assoalho pélvico, sugestões de posições para alívio da dor, além de conduzir exercícios de respiração e mobilidade pélvica (BRITO et al., 2019).

Há uma grande opção de recursos que podem ser utilizados de acordo com a necessidade do momento e da parturiente, alguns desses recursos podem ser: imersão em água

morna, massagens relaxantes, estimulação elétrica nervosa transcutânea (ENT), aromaterapia, mobilização pélvica, pilates, exercícios de respiração e uso da bola suíça, a qual em se mostrando muito eficaz e bem aceita pelas parturientes (CZECH et al., 2018).

A posição verticalizada e movimentos que mobilizem a pelve, juntamente com o uso da gravidade facilita a descida do bebê, podendo proporcionar maior atividade uterina e reduzir o tempo de trabalho de parto. Com isso, a inclusão da bola suíça pode estar sendo utilizada já que esse recurso nos permite utilizar de estratégias para os movimentos durante o parto, possibilitando a execução de exercícios com a mulher sentada sobre ela, facilitando os movimentos suaves da pelve, o que promove relaxamento e permite uma participação ativa por parte da mulher nesse processo. Essa abordagem pode também ser combinada com outros recursos, como o banho de chuveiro e massagem, o que resulta em uma melhora na percepção da dor e em maior conforto para a parturiente.

Em meio a alguns recursos de práticas humanizadas, a bola suíça pode ser utilizada durante o trabalho de parto proporcionando uma livre movimentação da gestante durante esse processo, além de ser um recurso reutilizável, de baixo custo e não farmacológico (MERCIER & KWAN, 2018). O uso da bola contribui também para que sejam diminuídos o medo, a tensão, a dor, o desconforto, promovendo a reeducação da função respiratória, o restabelecimento da função intestinal, estimulando o sistema circulatório, promovendo analgesia e favorecendo o parto. Por tanto, o objetivo deste estudo foi encontrar na literatura estudos que possam evidenciar o uso da bola suíça no alívio da dor durante o trabalho de parto.

## **2 METODOLOGIA**

O estudo adotou os critérios PRISMA, *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (Diretrizes para Relato Preferencial em Revisões Sistemáticas e Meta-Análises), estabelecidos para condução de revisões sistemáticas. Foi aplicada a mesma combinação de termos descritivos em todas as bases de dados pesquisadas. A pesquisa foi conduzida nas bases de dados Lilacs, Scielo, PubMed, PeDro e Medline, utilizando os seguintes descritores em português: alívio da dor; bola suíça; dor; fisioterapia; e em inglês: pain relief; swiss ball; pain; physiotherapy. As combinações de descritores foram realizadas da seguinte forma: alívio da dor com bola; alívio da dor e fisioterapia; parto normal e fisioterapia, e em inglês; pain relief with ball; pain relief and physiotherapy; normal birth and

physiotherapy, com o operador booleano "and". A busca foi conduzida no período entre Julho a Dezembro de 2023.

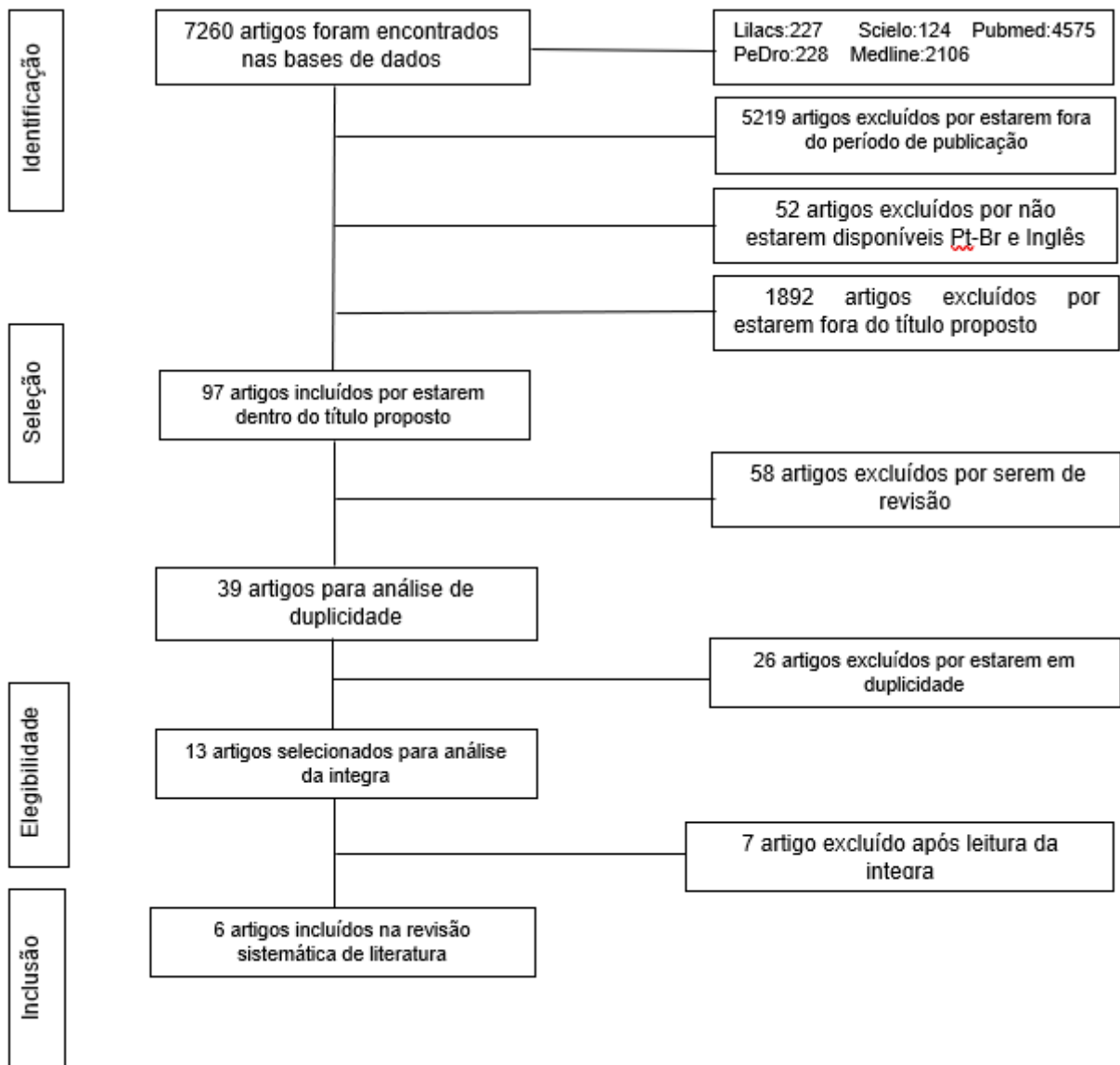
Os artigos selecionados abordaram o uso da Bola Suíça como forma de analgesia durante o trabalho de parto, artigos escritos em português e/ou inglês e artigos publicados nos últimos 5 anos (2018-2023). Foram descartados os artigos que não se relacionavam com o tema, bem como os de revisão sistemática e artigos duplicados.

Dois revisores independentes foram responsáveis pelo planejamento e execução da revisão, trabalhando em consenso e seguindo as etapas abaixo: a) Seleção de títulos, excluindo aqueles que não mencionavam o uso da bola suíça; b) Seleção de resumos, priorizando os que mencionavam o uso da bola suíça durante o trabalho de parto; c) Seleção dos artigos completos para leitura e extração de dados, limitando-se àqueles que atendiam aos critérios de inclusão da pesquisa.

Se surgisse alguma discordância entre os dois revisores na seleção dos estudos, um terceiro revisor era consultado. Além disso, as listas de referências dos estudos incluídos na revisão foram examinadas após a leitura completa dos textos, com o intuito de identificar estudos potencialmente relevantes que não foram encontrados pela busca eletrônica.

### **3 RESULTADOS**

Foram encontrados 7260 artigos nas bases de dados, utilizando as combinações das palavras-chave pré-definidas, como ilustrado na Figura 1. Foram excluídos 5219 por terem sido publicados antes de 2018, 52 por não estarem disponíveis em inglês e/ou português, 1892 após leitura dos títulos, 58 por serem de revisão, 26 por estarem em duplicidade. Dessa forma, 13 artigos foram pré-selecionados para a elaboração deste estudo, porém 7 foram retirados após leitura da íntegra, sendo necessário excluí-lo desta revisão, totalizando 6 artigos ao final.



**Figura 1-** Fluxograma da seleção dos artigos.

**Quadro 1** - Características dos 06 estudos incluídos na pesquisa.

Autor/Ano	Objetivos	Tipo de Estudo	Intervenção	Resultados
Cavalcanti et al. (2019)	Avaliar o efeito do banho quente de chuveiro e exercício perineal com bola suíça isolados e de forma	Ensaio Clínico Randomizado e Controlado	128 parturientes. <b>GE:</b> A percepção da dor e ansiedade foi avaliada antes e trinta minutos após a	Aumento no escore de dor e redução da ansiedade em todos os grupos, sobretudo quando utilizaram banho de chuveiro.



	combinada, sobre a percepção da dor, ansiedade e progressão do trabalho de parto.		intervenção terapêutica por meio de escala visual analógica (EVA).	
Costa et al. (2021)	Analisar a associação entre as boas práticas obstétricas e os tipos de parto.	Estudo Transversal	207 parturientes. <b>GI:</b> As técnicas não farmacológicas, consideradas práticas não invasivas e, sempre que possível, devem ser ofertadas à mulher para o alívio da dor, tornando o momento do parto mais fisiológico e natural.	Observou-se que aplicação da bola suíça durante o trabalho de parto por via vaginal estimula a circulação materno-fetal, a evolução das contrações uterinas, o encaixe do feto e proporciona a diminuição da dor na região lombar, além de reduzir o desconforto causado pela dor. Do mesmo modo, identificou-se que 13,0% das mães foram encorajadas à utilização da bola suíça durante o trabalho de parto, pois é um método com baixo custo e de fácil aplicação.
Gallo et al. (2018)	Reduzir a gravidade da dor do parto e atrasar o uso de analgesia farmacológica.	Ensaio Randomizado	80 mulheres. <b>GI:</b> A intensidade da dor foi relatada em uma escala visual analógica. Os dados maternos e neonatais foram coletados dos registros oficiais de nascimento. A satisfação com o cuidado foi registrada por meio de um	Após análise, o grupo experimental apresentou intensidade de dor significativamente menor imediatamente após: exercícios (MD 24 mm, IC 95% 15 a 34), massagem (14 mm, IC 95% 4 a 25) e banho (17 mm, 95% IC 5 a 29), o que permitiu retardar e reduzir o uso de medicação analgésica. Outros benefícios

			questionário.	significativos incluíram: expulsão mais rápida (MD 18 minutos, IC 95% 5 a 30), melhor estado neonatal e maior satisfação materna.
Melo et al. (2020)	Analisar os efeitos do banho quente, de exercícios perineais com bola suíça ou de ambos durante o trabalho de parto em parâmetros maternos e perinatais.	Ensaio Clínico Randomizado e Controlado	101 gestantes. <b>GI:</b> As intervenções isoladas ou combinadas são uma forma segura de assistência ao parto. Foram alocadas aleatoriamente em três grupos de intervenção: banho quente, exercício perineal com bola suíça e um grupo de intervenção combinado.	Parâmetros maternos e perinatais foram avaliados antes e 30 minutos após as intervenções. Parâmetros maternos: Frequência cardíaca; Frequência respiratória; Contrações uterinas; Dilatação cervical; Tipo de parto. Parâmetros perinatais: Vitalidade fetal.
Ritter et al. (2020)	Comparar as práticas assistenciais em partos de risco habitual assistidos por enfermeiras obstétricas em um hospital público de Porto Alegre/RS no ano de 2013 – início do modelo colaborativo na instituição – com as práticas assistenciais realizadas no ano de 2016.	Estudo Transversal, Retrospectivo, Analítico	186 parturientes. <b>GE:</b> Intervenção com aumento percentual significativo no período estudado de 2016. A comparação das práticas assistenciais nos anos estudados revelou redução dessas intervenções.	A comparação das práticas assistenciais nos anos estudados revelou redução de intervenções como medicamentos para alívio da dor (-79,0%); analgesia epidural (-79,0%); massagem terapêutica (+33,4%); posição de cócoras (+100,0%); bola obstétrica (-31,0%).
Yeung et al. (2019)	Avaliar a eficácia, segurança e	Ensaio Clínico Randomizado Multicêntrico	Efeito do uso da bola de parto na intensidade da	As medidas de resultados primários são intensidade da dor

	danos do uso da bola de parto por mulheres grávidas em trabalho de parto em comparação com o grupo de tratamento usual.		dor, na satisfação com o alívio da dor e na experiência do parto, e na sensação de controle no trabalho de parto.	materna, satisfação com o alívio da dor, sensação de controle no trabalho de parto, parto assistido e satisfação com a experiência do parto. O alívio da dor do parto é medido pela escala visual analógica (EVA). Outros resultados serão medidos por meio de quatro questionários validados diferentes.
Legendas: GE: Grupo experimental; GI: Grupo intervenção; EVA: Escala visual analógica.				

#### 4 DISCUSSÃO

Conforme Cavalcanti et al. (2019), em sua pesquisa realizou uma intervenção com 128 parturientes. O artigo mostrou exercícios perineais com a bola suíça associada ou não com o banho quente de chuveiro ou de forma isolada. As gestantes eram orientadas a ficarem durante o banho 30 minutos executando o exercício em cima da bola, e com isso foi notado que as participantes passaram menos tempo durante o processo da intervenção e do nascimento, conseqüentemente ao ser comparado ao grupo que não fez parte do estudo, o tempo da dor durante o parto foi reduzido.

Em um estudo transversal, foram realizadas com 207 parturientes internadas em duas maternidades. Os seus dados eram coletados por questionário e análise do prontuário. Costa et al. (2021), observaram que as práticas obstétricas eram implementadas para as mulheres que tiveram o seu bebê por via vaginal, sendo orientadas com técnicas não farmacológicas e eram aconselhadas que não permanecessem no leito e usasse a bola suíça. Em contraparte, eram diferentes daquelas que tiveram por cesariana na qual as práticas eram com baixa frequência, não tendo nenhum tipo de intervenção.

De acordo com Gallo et al. (2018), em um estudo randomizado na qual as participantes eram 80 mulheres admitidas na maternidade com gravidez de baixo risco. As parturientes receberam 40 minutos de intervenção. A primeira era feito o exercício com a bola de 4 a 5 cm, logo após recebiam uma massagem na região lombosacra quando estavam com a

dilatação entre 5 a 6 cm, e depois quando já estava com aproximadamente 7 cm, pediam que tomasse um banho de chuveiro quente. Os profissionais coletaram os dados da dor pela escala visual analógica (EVA). As gestantes do grupo, foram orientadas a tentar evitar o uso farmacológico, com isso algumas utilizaram a medicação. Nesse estudo, notou a importância das intervenções, que reduziu a dor no parto, e conseqüentemente o atraso ou a diminuição das medicações.

Pesquisadores da Universidade Federal de São Paulo, Melo et al (2020), observaram os efeitos do banho quente e o exercício com a bola suíça em parâmetros maternos e perinatais. As gestantes eram monitorizadas pelos sinais vitais: frequência cardíaca e respiratória, pressão arterial, dilatação, frequência cardíaca fetal, acelerações e desacelerações usando cardiotocografia. Esse estudo incluiu 101 gestantes de baixo risco e para participarem tinham que ser maiores de 18 anos. Foram divididas em três grupos e colocadas em uso de banho quente, bola suíça e intervenção combinadas. Os estudantes concluíram que mesmo as intervenções sozinhas ou combinadas, são seguras já que não interferem nos sinais vitais e também perceberam que o banho quente e os exercícios perineais com uso da bola aumentaram mais as contrações do que o uso apenas da bola isolada.

Conforme Ritter et al. (2020), fez uma comparação com assistência em partos de risco na maternidade no período de 2013 e 2016. Ao total foram 186 gestantes, e destacou-se altos índices de benefícios para as mães e os recém-nascidos em partos assistidos pelos profissionais da enfermagem. Enquanto em comparação entre o ano, foi observado que teve uma redução de analgesia peridural, medicação para aliviar a dor, cateterização venosa e em contrapartida teve um aumento da massagem terapêutica, mudança de posição, clampeamento tardio do cordão umbilical. Nesse mesmo estudo identificou que teve uma redução da prática do uso da bola suíça, em compensação foi relatado que em condições habituais esse recurso obstétrico é o mais utilizado durante o trabalho de parto.

Segundo Yeung et al. (2019), em uma pesquisa randomizada controlada (RTC), mostrou que a bola suíça é um dos recursos não farmacológicos que pode auxiliar na diminuição da dor, fazendo com que as parturientes lidem com o processo do trabalho de parto. Essa pesquisa foi realizada com mulheres chinesas e que não tinham o risco gestacional, entre 37 a 42 semanas. As gestantes que participaram do estudo e ficaram no grupo de intervenções receberam orientações de como usar a bola suíça, e em contrapartida as que fizeram parte do grupo controle receberam os cuidados obstétricos tradicionais. As

orientações que as parturientes receberam foram: sentar na bola suíça; ajoelhar e inclinar para frente para abraçar a bola; agachamentos, entre outras variações de exercícios. Além disso, foram acrescentados outros métodos como as compressas quentes, massagem e o TENS.

Diante dos artigos apresentados, movimentos pélvicos realizados com a bola suíça, contribuíram para favorecer a fisiologia do parto. Movimentos verticais para cima e para baixo auxiliam na descida do bebê, também proporcionando alívio da dor. A parturiente pode ainda realizar movimentos rotativos, semelhantes aos de bambolê. Essa movimentação do quadril facilita a rotação do feto, auxiliando-o a assumir a posição correta. Uma alternativa adicional é realizar movimentos de anteversão e retroversão pélvica, projetando a pélvis para frente e para trás (GALLO, 2018).

Foram encontradas algumas limitações para elaboração desta revisão, como a falta de metodologias mais criteriosas, baixo número de trabalhos publicados recentemente, além da falta de trabalhos envolvendo somente o uso da bola suíça, sem estar relacionado a outro recurso. Com isso, são necessários estudos com um número amostral maior, enfatizando somente o uso da bola suíça para que se tenha resultados mais fidedignos.

## **CONCLUSÃO**

A intervenção dos profissionais de fisioterapia no cuidado às parturientes tem demonstrado ser altamente benéfica, integrando práticas humanizadas e incentivando o protagonismo das mulheres nesse momento crucial de suas vidas. Os resultados do estudo indicam que a utilização da bola suíça é um recurso que apresenta impactos positivos no alívio da dor durante o parto, proporcionando à parturiente um ambiente acolhedor e confortável. Além disso, foram observados outros benefícios associados ao uso dessa intervenção, como a redução do tempo de duração do parto, sendo um método seguro por não apresentar efeitos colaterais.

## **SOBRE OS AUTORES**

1. Graduanda em Fisioterapia pela Universidade Tiradentes, Aracaju, SE, Brasil;
2. Especialista, Mestre, Doutora pela USP de Ribeirão Preto e Professora da Universidade Tiradentes, Aracaju, SE, Brasil.

## REFERÊNCIAS

ALSHAHRIANI MS. Uma avaliação dos diferentes tipos de alívio da dor do parto, métodos preferidos de alívio da dor e efeitos das redes sociais na conscientização e conhecimento entre mulheres grávidas. Um estudo transversal no Reino da Arábia Saudita. *Saudita Med J*. v. 40, 2019.

BRITO MS, OLIVEIRA AM, SANTOS RN et al. A Importância da atuação da fisioterapia no parto humanizado. *Revista Brasileira de Saúde Funcional*, v.7, n.1, p.75,2019.

CASTRO, A. S., CASTRO, A. C., MENDONÇA et al. Abordagem fisioterapêutica no pré-parto: proposta de protocolo e avaliação da dor. *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 19, n. 3, p. 210-214, 2018.

CAVALCANTI, A. C. V .et al. Terapias complementares no trabalho de parto: ensaio clínico randomizado. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v.40, 2019.

CHAILLET N, BELAID L, CROCHETIÈRE C et al. Nonpharmacologic approaches for pain management during labor compared with usual care: A meta-analysis. *Birth (Berkeley, Calif.)*, v.41, n.2, p. 122-137,2014.

COSTA, L. D et al. Adesão de profissionais às boas práticas obstétricas e intervenções realizadas com parturientes. *Rev. Rene*, Fortaleza, v. 22, 2021.

CZECH, I. et al. Pharmacological and Non-Pharmacological Methods of Labour Pain Relief-Establishment of Effectiveness and Comparison. *International journal of environmental research and public health*. v.15, n.12, p.2792, 2018.

GALLO, R. B.S. et al. Sequential application of non-pharmacological interventions reduces the severity of labour pain delays use of pharmacological analgesia, and improves some obstetric outcomes: a randomised trial, *Journal of physiotherapy*, v.64, n.1, p.33-40,2018.

MELO, PATRÍCIA DE SOUZA et al. Parâmetros maternos e perinatais após intervenções não farmacológicas: um ensaio clínico randomizado controlado. **Acta Paulista de Enfermagem**, v.33,2020.

MERCIER, R.J. & KWAN, M. Impact of peanut ball device on the duration of active labor:a randomized control trial. **American journal of perinatology**, v.35, n.10, p.1006-1011,2018.

OLIEMAN R. M. et al. The effect of an elective cesarean section on maternal request on peripartum anxiety and depression in women with childbirth fear: a systematic review. **BMC pregnancy and childbirth**,v. 17, p.195, 2017.

RITTER, S. K; GONCALVES .et al. Práticas assistenciais em partos de risco habitual assistidos por enfermeiras obstétricas. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 33, 2020.

SILVA et al., Atuação do fisioterapeuta no período gestacional: uma revisão integrativa de literatura. **ReonFacema**, v. 21, n. 5, p. 1330-1338, 2018.

WHITBURN L. Y. et al. The meaning of labour pain: how the social environment and other contextual factors shape women's experiences. **BMC pregnancy and childbirth**, v.17, n.1,2017.

YEUNG, M. P. S. et al. Birth ball for pregnant women in labour research protocol: a multi-centre randomised controlled trial.**BMC pregnancy and childbirth**, v.19, n.1, p.153, 2019.