

A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NAS GESTANTES

THE IMPORTANCE OF PELVIC PHYSIOTHERAPY IN PREGNANT WOMEN

Karine Alves Gomes¹
Ronaldo Nunes Lima²

RESUMO: **Introdução:** Durante a gestação, a mulher experimenta uma série de transformações. No sistema endócrino, a presença do feto provoca a liberação de hormônios que resultam no aumento gradual do volume uterino e abdominal. Esse ganho de peso na região abdominal coloca uma sobrecarga no assoalho pélvico. **Objetivo:** O objetivo desse artigo é analisar e revisar a literatura científica sobre a importância da fisioterapia pélvica no período gestacional, destacando seus benefícios para a saúde da gestante, no processo de parto vaginal e cesária. **Materiais e Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, sendo a busca nas bases de dados: SCIELO, Google Acadêmico, LILACS e BVS, por meio dos descritores “Fisioterapia pélvica”, “gestação”, “saúde da mulher” e “parto vaginal e Cesária” e operador booleano “AND” e “OR” entre os descritores para o rastreamento dos artigos. **Resultado:** A revisão bibliográfica realizada permitiu analisar a importância da fisioterapia pélvica na gestação, reunindo informações de 16 estudos publicados entre 2018 e 2025.

2312

Palavras-Chave: Fisioterapia pélvica. Gestação. Parto vaginal e cesária.

ABSTRACT: **Introduction:** During pregnancy, a woman experiences a series of transformations. In the endocrine system, the presence of the fetus triggers the release of hormones that result in the gradual increase of uterine and abdominal volume. This weight gain in the abdominal region puts a strain on the pelvic floor. **Objective:** The objective of this article is to analyze and review the scientific literature on the importance of pelvic floor physiotherapy during pregnancy, highlighting its benefits for the health of the pregnant woman and the process of vaginal and cesarean delivery. **Materials and Methods:** This is an integrative literature review, with a search conducted in the following databases: SCIELO, Google Scholar, LILACS, and BVS, using the descriptors “Pelvic physiotherapy,” “pregnancy,” “women’s health,” and “vaginal and cesarean delivery” along with the Boolean operators “AND” and “OR” between the descriptors to screen the articles. **Results:** The bibliographic review conducted allowed for an analysis of the importance of pelvic floor physiotherapy during pregnancy, gathering information from 16 studies published between 2018 and 2025.

Keywords: Pelvic physiotherapy. Pregnancy. Vaginal and cesarean delivery.

¹Estudante de fisioterapia na Faculdade ESAS - Ensino Superior Albert Sabin.

²Professor orientador do curso de fisioterapia na Faculdade ESAS - Ensino Superior Albert Sabin.

INTRODUÇÃO

Durante sua trajetória de vida, a mulher passa por diferentes fases, cada uma acompanhada por mudanças no corpo, nos hormônios e na mente. Entre essas etapas, destacam-se a descoberta do próprio corpo, o desenvolvimento da sexualidade e, eventualmente, a experiência da gestação. Para reduzir os incômodos desse período, o fisioterapeuta pélvico atua com medidas preventivas. Entre as recomendações estão exercícios de alongamento, técnicas respiratórias, práticas de relaxamento e fortalecimento muscular, com atenção especial aos músculos do assoalho pélvico e do abdômen, que são especialmente exigidos durante a gravidez. Além de proporcionar alívio para dores lombares, câimbras, dificuldades respiratórias e retenção de líquidos, a fisioterapia melhora a qualidade de vida da gestante e contribui para uma preparação mais eficaz para o parto (Boeira et al., 2021).

Com a sobrecarga do peso uterino nos meses de gravidez, começam a aparecer desconfortos e disfunções, tais como: a dor lombar, bexiga hiperativa, prolapso, disfunções anorrectal e sexual e incontinência urinária (IU). Os exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico são essenciais para preparar a área de trabalho de parto e auxiliar na recuperação pós-parto. No Brasil cerca de 11 a 23% da população apresentam essas patologias durante o período gestacional (Marinho et al., 2022).

2313

O objetivo desse artigo é analisar e revisar a literatura científica sobre a importância da fisioterapia pélvica no período gestacional, destacando seus benefícios para a saúde da gestante, no processo do parto vaginal e da cesária. Identificando os principais benefícios da fisioterapia pélvica durante a gestação, com ênfase no alívio de dores e prevenção de complicações na hora do parto, analisando a contribuição da fisioterapia pélvica para o preparo físico da gestante para o parto.

Referencial teórico

A gravidez é um período marcado por diversas mudanças fisiológicas no corpo da mulher, que podem gerar desconfortos físicos e aumentar o risco de complicações durante e após o parto. Uma área de grande relevância é o assoalho pélvico, que, durante a gestação, sofre alterações significativas devido ao aumento do peso, alterações hormonais e posturais. A fisioterapia pélvica, por sua vez, surge como uma intervenção terapêutica que pode proporcionar benefícios substanciais para as gestantes, tanto na prevenção quanto no tratamento de disfunções pélvicas (Ferreira, 2020).

Anatomia da região pélvica

A cavidade pélvica é composta por diversas estruturas, incluindo órgãos específicos, ossos, ligamentos e músculos. Sua delimitação ocorre pelo púbis na parte anterior, pelos ossos do quadril (ílio e ísquo) nas laterais e pelo sacro na parte posterior, que se conecta inferiormente ao cóccix. Localizada na região inferior da coluna vertebral, essa cavidade apresenta duas divisões: a pelve maior, onde estão situados os órgãos abdominais acima da abertura superior da pelve, e a pelve menor, que abriga os órgãos do sistema urinário e reprodutor, além de vasos sanguíneos, linfáticos, nervos e o canal do parto, estando abaixo dessa abertura (Lobo et al., 2021).

Os músculos do assoalho pélvico são compostos por dois tipos de fibras musculares: as de contração lenta (tipo I), que garantem maior resistência, e as de contração rápida (tipo II), que atuam de forma mais intensa diante de esforços e fadiga. Essa estrutura envolve vários músculos, ligamentos e fáscias. O principal componente é o diafragma pélvico, que inclui o músculo levantador do ânus e o isquiococcígeo. Na parte urogenital, estão presentes músculos como os transversos superficial e profundo do períneo, o bulbocavernoso, o isquiocavernoso, além dos esfíncteres anal e uretral externo, todos sustentados pela fáscia endopélvica. Esses músculos têm como funções principais sustentar os órgãos da pelve, ajudar no controle da urina e das fezes, participar da atividade sexual e também facilitar o parto normal (Savassini et al., 2020).

2314

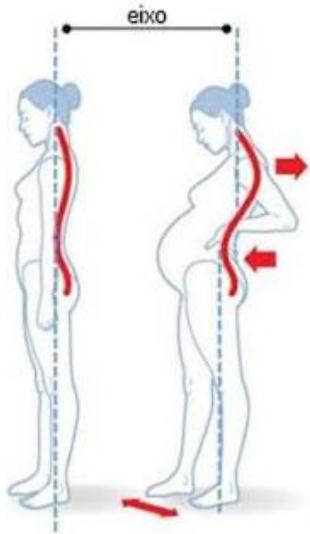
Alterações Fisiológicas Durante a Gestação

A gestação é uma fase em que o corpo da mulher abriga um bebê durante aproximadamente nove meses, um processo que começa com a fecundação do óvulo pelo espermatozoide. Essa transformação desencadeia uma série de mudanças nos diversos sistemas do corpo da mulher, que precisam se adaptar ao novo estado para sustentar e nutrir o feto. Essas modificações impactam tanto o aspecto físico quanto o psicológico da gestante (Andrade, 2021).

Durante a gestação, o assoalho pélvico sofre uma série de modificações físicas, decorrentes das mudanças posturais, hormonais e mecânicas. O aumento do volume uterino e o consequente peso adicional sobre os músculos do assoalho pélvico, somados à ação relaxante dos hormônios, resultam em uma sobrecarga que podem levar a muitas disfunções (Ferreira, 2020).

Além disso, a postura da gestante, que altera seu centro de gravidade devido ao

crescimento do abdômen, pode sobrecarregar a região lombar e pélvica, gerando dores e malefícios à saúde da mulher (Souza, 2021).



Fonte: Armelin, 2022.

As modificações no corpo da gestante são, em grande parte, causadas por mudanças hormonais e mecânicas. Em relação aos hormônios, a progesterona desempenha um papel fundamental, pois mantém a pressão arterial dentro dos níveis normais, ao relaxar as paredes dos vasos sanguíneos. Ela também age no sistema gastrointestinal, relaxando os músculos do estômago e intestino, o que favorece a maior absorção de nutrientes. Além disso, esse hormônio atua sobre a uretra, promovendo o relaxamento da musculatura lisa. No entanto, o aumento dos níveis de progesterona pode resultar em cansaço para a gestante, devido à redução dos tônus musculares lisos, elevação da temperatura corporal e maior acumulação de gordura. O estrógeno, por sua vez, estimula o crescimento do útero e das mamas, além de contribuir para a retenção de líquidos e relaxamento das articulações, o que pode levar ao surgimento de náuseas (Silva et al., 2018).

2315

A relaxina, outro hormônio relevante, reduz o tônus muscular e promove o relaxamento das articulações e ligamentos da pelve, favorecendo o distanciamento das fibras colágenas e o aumento da hidratação no tecido conjuntivo. Isso permite que a pelve se expanda durante o parto, tornando as articulações do quadril mais flexíveis e instáveis (Araújo, 2020).

A Fisioterapia Pélvica Durante a Gestação

A mulher pode escolher entre duas formas de parto: o parto vaginal e a cesárea. A cesariana é um procedimento cirúrgico, indicado principalmente em situações em que há risco

para a saúde da gestante ou do feto. Em contraste, o parto vaginal ocorre de maneira natural, com o bebê sendo expulso pelo canal vaginal, sem a necessidade de intervenção cirúrgica, o que resulta em uma recuperação mais rápida, pois é um processo natural do corpo da mulher. O fisioterapeuta tem um papel fundamental nesse processo, focando na promoção do bem-estar e na melhoria da qualidade de vida da gestante (Boeira, et. al., 2021).

Nesse contexto, o fisioterapeuta desempenha um papel muito importante ao ajudar a gestante a melhorar sua qualidade de vida. Por meio de intervenções terapêuticas e ações voltadas para a promoção da saúde, ele contribui para aliviar desconfortos e prevenir complicações. A fisioterapia pélvica, em particular, atua no cuidado da gestante, prevenindo disfunções do assoalho pélvico, tratando não só a incontinência urinária, mas, auxiliando na adaptação do corpo às mudanças que ocorrem durante a gestação (Leite, 2021).

Diversos estudos demonstram os múltiplos benefícios da fisioterapia pélvica para as gestantes. A prática regular de exercícios de fisioterapia pélvica durante a gestação tem sido associada a uma diminuição significativa do risco de incontinência urinária, especialmente nas gestantes que mantêm uma rotina de exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico (Oliveira, 2019).

Além disso, essas técnicas podem contribuir para o preparo do corpo da mulher para o parto, promovendo maior flexibilidade e elasticidade do períneo, reduzindo a necessidade de intervenções como a episiotomia que é um corte feito na região do períneo — entre a vagina e o ânus — durante o parto vaginal, com o objetivo de facilitar a saída do bebê e evitar que ocorram rasgos irregulares e profundos nessa área, algo que é tão ruim para a mulher que opta pelo parto vaginal (Ferreira, 2020).

Outro benefício importante mencionado é a diminuição da dor na lombar e na região pélvica, que afeta muitas gestantes devido à sobrecarga da musculatura. A fisioterapia pélvica pode ajudar a melhorar a postura e fortalecer a musculatura lombar, reduzindo o desconforto e promovendo maior bem-estar. Além disso, a fisioterapia auxilia na recuperação pós-parto, fortalecendo a musculatura do assoalho pélvico e prevenindo problemas como a diástase abdominal e o prolapso (Silva, 2021).

A Saúde da Mulher Gestante no Sistema Único de Saúde (SUS)

A saúde feminina tem sido uma área de grande foco e debate ao longo dos anos. A gestação é um momento singular na vida da mulher, que exige monitoramento contínuo por

uma equipe de profissionais de diversas áreas. O Programa de Humanização no Pré-natal e Nascimento (PHPN) implementa medidas voltadas para um atendimento mais acolhedor, garantindo às gestantes acesso facilitado aos serviços de saúde, acompanhamento de qualidade durante o pré-natal, além de cuidados no parto, pós-parto e no cuidado com a mãe e o bebê, também buscando expandir as iniciativas já estabelecidas pelo Ministério da Saúde nesse campo de atenção (Silva, et. al., 2023).

O Ministério da Saúde orienta que a educação para gestantes deve abranger uma série de temas relevantes, incluindo a importância do acompanhamento pré-natal, a sexualidade durante a gestação, cuidados com a higiene, alimentação balanceada, o desenvolvimento da gestação e do feto, as principais mudanças físicas e emocionais que a mulher enfrenta nesse período, os sinais que indicam o início do trabalho de parto, os diferentes tipos de parto, os cuidados no pós-parto, a relevância do planejamento familiar após o nascimento, os direitos e benefícios legais da gestante, a participação do pai durante a gravidez, a promoção do aleitamento materno, os cuidados iniciais com o recém-nascido e a necessidade do acompanhamento médico durante a puericultura (Leal, 2020).

Materiais e métodos

2317

Este trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, com caráter descritivo e exploratório, tendo como objetivo analisar a atuação da fisioterapia pélvica no cuidado às gestantes, com base em publicações científicas disponíveis em bases de dados reconhecidas.

A busca pelos materiais foi realizada nas seguintes bases de dados: SciELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana, PubMed e Google Acadêmico. Para a seleção dos artigos, foram utilizados os seguintes descritores: “Fisioterapia pélvica”, “gestação”, “saúde da mulher” e “parto vaginal e Cesária”, combinados com os operadores booleanos AND e OR.

Inicialmente, foram encontrados 40 artigos que atendiam às palavras-chave propostas. Após a leitura dos títulos e resumos, 28 estudos foram selecionados para leitura completa. Destes, 21 artigos atenderam plenamente aos critérios de inclusão e foram utilizados na composição dos resultados e discussão deste Trabalho de Conclusão de Curso.

Foram incluídos artigos publicados entre os anos de 2018 e 2025, escritos em português, disponíveis na íntegra e que abordassem diretamente a atuação da fisioterapia pélvica no

período gestacional. Foram excluídas dissertações, teses, trabalhos duplicados, artigos em outra linguagem, artigos que não estavam disponíveis na íntegra ou que não apresentavam relação direta com o tema proposto.

Após a triagem inicial pelos títulos e resumos, os materiais selecionados foram submetidos à leitura completa e análise crítica, a fim de identificar evidências relevantes sobre os benefícios, limitações e recomendações da fisioterapia pélvica na gestação. Os dados obtidos foram organizados de forma temática para possibilitar uma análise fundamentada e coerente com os objetivos do estudo.

RESULTADOS

A revisão bibliográfica realizada permitiu analisar a importância da fisioterapia pélvica na gestação, reunindo informações de 21 estudos publicados entre 2018 e 2025. Os estudos mostram, de forma consistente, que a fisioterapia pélvica desempenha papel crucial na promoção da saúde da mulher durante o período gestacional, contribuindo para a prevenção e tratamento de disfunções urogenitais, para o alívio de dores musculoesqueléticas e para a preparação do corpo para o parto e o puerpério.

Entre os principais benefícios observados com a aplicação da fisioterapia pélvica nas gestantes, Silva et al., 2018 e Souza et al., 2020, mostraram que a prática regular de exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico reduz significativamente a incidência de problemas lombares, e a baixa qualidade de vida das gestantes.

Martins et al., 2021, destacou que dor lombopélvica, frequente em mais de 70% das gestantes, foi atenuada em mulheres que participaram de programas fisioterapêuticos específicos.

Andrade et al., 2019, evidenciaram que mulheres que realizam fisioterapia pélvica apresentam maior elasticidade e controle muscular, facilitando o trabalho de parto, preparando melhor a mulher para o parto vaginal.

Quadro 1 – Estudos sobre a Fisioterapia Pélvica na Gestação

Autor(es)	Objetivos	Tipo de Estudo	Resultados
Souza et.al., 2020	Investigar os benefícios da fisioterapia pélvica na gestação e parto.	Revisão sistemática	Melhorias na função sexual e prevenção de lacerações perineais.
Martins et al., 2021	Analizar a relação entre fisioterapia	Estudo longitudinal	Redução significativa da dor lombopélvica.

	pélvica e dor lombopélvica durante a gestação.		
Andrade et.al., 2019	Avaliar o impacto da fisioterapia pélvica na duração do trabalho de parto.	Estudo de coorte	Menor tempo de trabalho de parto.
Lima et. al., 2022	Identificar os efeitos da fisioterapia pélvica sobre a força muscular e parto seguro.	Revisão integrativa	Aumento da força muscular e partos vaginais mais seguros.
Freitas et. al., 2023	Avaliar os efeitos de programas supervisionados de fisioterapia pélvica.	Ensaio clínico	Resultados obstétricos superiores com programas supervisionados.
Santos et. al., 2020	Verificar a eficácia da fisioterapia na prevenção da incontinência fecal pós-parto.	Ensaio clínico	Menor incidência de incontinência fecal no pós-parto.
Barros et. al., 2019	Avaliar a influência da fisioterapia pélvica na via de parto.	Estudo de intervenção	Redução dos índices de cesáreas.
Menezes et. al., 2021	Explorar os benefícios psicológicos da fisioterapia pélvica durante a gestação.	Estudo transversal	Benefícios psicológicos da fisioterapia pélvica.
Oliveira et al., 2022	Investigar o papel da fisioterapia na consciência corporal no trabalho de parto.	Estudo de coorte	Maior consciência corporal no trabalho de parto.
Pereira et. al., 2018	Avaliar o papel preventivo da fisioterapia pélvica no prolapsos genital.	Revisão sistemática	Prevenção do prolapsos genital.
Rodrigues et. al., 2023	Discutir a necessidade de políticas públicas para fisioterapia no pré-natal.	Revisão integrativa	Necessidade de políticas públicas para inclusão da fisioterapia no pré-natal.
Boeira et al., 2021	Analizar a importância da fisioterapia pélvica como promoção primária à gestante.	Revisão sistemática	A importância da fisioterapia pélvica nas gestantes na promoção Primária

Fonte: Elaborado pela autora.

A análise dos estudos apresentados no Quadro 1 demonstra de forma clara que a fisioterapia pélvica se destaca como uma intervenção essencial durante o período gestacional, tanto para a promoção da saúde da gestante quanto para a melhoria dos resultados no parto. A aplicação de técnicas de fisioterapia pélvica tem se mostrado eficaz não apenas na prevenção e

no tratamento de disfunções urogenitais, mas também no alívio de dores musculoesqueléticas, como a lombopélvica, que acometem muitas gestantes.

De acordo com Martins et al. 2021, a dor lombopélvica, que afeta mais de 70% das gestantes, foi significativamente atenuada com a aplicação de fisioterapia específica, o que ressalta a importância da intervenção precoce no controle das dores durante a gestação.

Andrade et al., 2019 também encontraram evidências de que mulheres que participaram de programas de fisioterapia pélvica apresentaram menor duração do trabalho de parto, o que sugere um benefício direto da fisioterapia na preparação do corpo para o parto vaginal.

Além disso, diversos estudos, como os de Lima et al., 2022 e Souza et al., 2020, evidenciaram que a prática regular de exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico não só melhora a qualidade de vida das gestantes, mas também facilita o processo de parto, contribuindo para a redução de complicações como lacerações perineais e a necessidade de intervenções cirúrgicas. A fisioterapia pélvica também tem se mostrado eficaz na redução de índices de cesáreas, como foi demonstrado por Barros et al., 2019, que observaram uma significativa diminuição da taxa de cesáreas em mulheres que participaram de programas de fisioterapia pélvica.

Além dos benefícios físicos para as gestantes, a fisioterapia pélvica tem um impacto positivo na saúde mental. Menezes et al., 2021 apontaram que a prática de exercícios pélvicos pode promover um maior controle emocional, reduzindo os níveis de ansiedade e estresse, o que é fundamental para a saúde emocional das gestantes durante o período de gestação.

2320

Por fim, é importante destacar a necessidade de políticas públicas que incentivem a inclusão da fisioterapia pélvica no acompanhamento pré-natal, como discutido por Rodrigues et al., 2023. A implementação dessas políticas pode garantir que todas as gestantes tenham acesso a essa intervenção terapêutica essencial, contribuindo para melhores resultados durante a gestação.

Esses dados reforçam a importância da fisioterapia pélvica como um componente integral do cuidado pré-natal, com impactos significativos tanto para a saúde da gestante quanto para o sucesso do parto e da recuperação pós-parto.

DISCUSSÃO

Os dados obtidos nas pesquisas confirmam que a fisioterapia pélvica é uma especialidade com atuação altamente benéfica para gestantes. A maioria dos estudos indicam

que os exercícios do assoalho pélvico são eficazes tanto na prevenção quanto no tratamento de disfunções associadas à gravidez.

Comparando com a minha experiência pessoal, acompanhando algumas gestantes na minha família, e com os resultados encontrados, percebo que a fisioterapia pélvica deveria ser uma prática obrigatória no pré-natal, principalmente na rede pública de saúde, onde a população mais carente sofre, muitas vezes por falta de informação. O impacto na qualidade de vida é imediato, promovendo mais segurança e bem-estar para a gestante.

O preparo físico para o parto, relatado por Andrade et al., 2019 e Lima et al. 2022, também me parece essencial para as gestantes. Mulheres que realizam exercícios pélvicos chegam ao trabalho de parto mais confiantes, do que se pode acontecer e ajudar na hora do parto e com maior controle corporal, fatores que podem reduzir a duração e as complicações do parto. Concordo com esses autores que a prevenção através da fisioterapia pélvica é mais eficaz e menos onerosa do que tratamentos corretivos tardios.

Sobre o bem-estar psicológico, tanto Costa et al., 2017 quanto Menezes et. al., 2021 reforçam a importância de cuidar da saúde mental da gestante, algo que, na minha opinião, é fundamental. A autoestima elevada e o sentimento de autonomia que a fisioterapia proporciona são aspectos que precisam ser mais reconhecidos e valorizados pelos serviços de saúde, existem mulheres que infelizmente não possuem uma rede de apoio, e na gestação é onde os hormônios mais se afloram.

2321

Apesar dos resultados positivos, é visível a ausência de programas sistematizados de fisioterapia pélvica no Sistema único de Saúde - SUS. Concordo com Rodrigues et. al., 2023 que é urgente a implementação de políticas públicas que integrem essa prática ao pré-natal. A ampliação do acesso à fisioterapia pélvica pelo SUS representaria um grande avanço na promoção da saúde materno-infantil, reduzindo complicações gestacionais, taxas de cesáreas e contribuindo para uma experiência de parto mais segura e humanizada.

Em relação à metodologia utilizada nesta revisão, percebo que a seleção de artigos publicados nos últimos seis anos proporcionou uma visão atualizada sobre o tema. No entanto, a predominância de estudos observacionais aponta para a necessidade de mais ensaios clínicos randomizados de alta qualidade, o que poderia fortalecer as evidências. Para futuras pesquisas, seria importante também ampliar a investigação dos efeitos da fisioterapia pélvica em populações diversas, especialmente em usuárias do sistema público de saúde, buscando validar os benefícios em diferentes contextos sociais e econômicos.

CONCLUSÃO

O Trabalho de conclusão de Curso evidenciou, com base em diferentes estudos científicos, como ensaios clínicos, estudos de coorte, revisões sistemáticas e integrativas, que a atuação da fisioterapia pélvica em gestantes configura-se como uma prática eficaz e segura na promoção da saúde materno-fetal. Os resultados analisados demonstraram benefícios clínicos expressivos, como a diminuição da dor lombopélvica, a prevenção de lacerações perineais, o aumento da força muscular e a promoção de partos vaginais mais seguros.

Além disso, a fisioterapia pélvica mostrou-se eficaz na redução do tempo de trabalho de parto, na diminuição das taxas de cesariana e na melhoria dos desfechos obstétricos. Também foram identificados benefícios psicológicos, aumento da consciência corporal e impactos positivos na função sexual, reforçando o caráter integral da assistência fisioterapêutica durante o pré-natal.

Frente a esses achados, destaca-se a relevância da inclusão sistemática da fisioterapia pélvica na atenção pré-natal, considerando não apenas seus efeitos terapêuticos, mas também seu potencial preventivo. Ainda, a literatura sinaliza a necessidade de políticas públicas que reconheçam e incorporem essa prática nos protocolos oficiais de assistência à gestante, visando garantir um cuidado multidisciplinar, baseado em evidências e centrado na mulher.

2322

Portanto, conclui-se que a atuação da fisioterapia pélvica na gestação deve ser amplamente incentivada e institucionalizada, contribuindo de forma significativa para a saúde da mulher no período gestacional e para a humanização da assistência ao parto.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, M. et al. Fisioterapia pélvica e seus efeitos na preparação para o parto vaginal. *Revista de Obstetrícia e Ginecologia*, v. 34, n. 6, p. 215-222, 2019.
- ANDRADE, M. Alterações fisiológicas no corpo da gestante. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 39, n. 2, p. 89-96, 2021.
- ARAÚJO, C. Fisiologia hormonal na gestação e suas repercussões na saúde pélvica. *Revista Brasileira de Endocrinologia e Metabolismo*, v. 65, n. 6, p. 322-329, 2020.
- BARROS, R. et al. A redução da taxa de cesáreas com fisioterapia pélvica. *Revista Brasileira de Obstetrícia e Ginecologia*, v. 39, n. 2, p. 102-110, 2019.
- BOEIRA, M. et al. Fisioterapia pélvica na gestação: benefícios para a saúde da mulher. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, v. 25, n. 3, p. 102-110, 2021.

COSTA, F. et al. Fisioterapia pélvica e saúde mental na gestação. **Revista Brasileira de Psicologia e Saúde Materna**, v. 19, n. 2, p. 101-107, 2017.

DA SILVA, T. et al. Efeitos hormonais durante a gestação e impacto na fisiologia da mulher. **Journal of Endocrinology and Reproductive Health**, v. 42, n. 4, p. 145-152, 2018.

FERREIRA, J. A. Fisioterapia pélvica e sua aplicação na gestação: revisão de literatura. **Revista de Saúde da Mulher**, v. 34, n. 1, p. 50-56, 2020.

LEAL, M. Educação para gestantes no Brasil: desafios e avanços no acompanhamento durante a gestação. **Revista Brasileira de Saúde da Mulher**, v. 40, n. 3, p. 245-253, 2020.

LEITE, A. Fisioterapia pélvica durante a gestação: impacto na saúde da mulher. **Revista de Saúde e Bem-estar**, v. 28, n. 2, p. 71-79, 2021.

LIMA, T. et al. Fortalecimento do assoalho pélvico durante a gestação: impactos na qualidade de vida e facilitação do parto. **Jornal de Saúde da Mulher e Fisioterapia**, v. 31, n. 4, p. 230-238, 2022.

LOBO, R. et al. Anatomia da pelve e implicações fisiológicas na gestação. **Anatomia Funcional**, v. 18, n. 2, p. 65-72, 2021.

MARINHO, A. et al. Alterações no assoalho pélvico durante a gestação e a importância do fortalecimento muscular. **Jornal de Fisioterapia Pélvica**, v. 29, n. 4, p. 153-160, 2022.

MARTINS, F. et al. Efeitos da fisioterapia na dor lombopélvica em gestantes. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 35, n. 3, p. 145-153, 2021. 2323

MENEZES, E. et al. Impacto psicológico da fisioterapia pélvica durante a gestação. **Revista de Psicologia e Saúde Materna**, v. 24, n. 1, p. 55-63, 2021.

OLIVEIRA, M. Benefícios da fisioterapia pélvica na prevenção de incontinência urinária durante a gestação. **Jornal de Urologia e Saúde da Mulher**, v. 33, n. 3, p. 77-85, 2019.

RODRIGUES, D. et al. A importância das políticas públicas para a inclusão da fisioterapia pélvica no pré-natal. **Revista Brasileira de Saúde Pública**, v. 39, n. 6, p. 301-310, 2023.

SAVASSINI, L. et al. Músculos do assoalho pélvico: estrutura e funções. **Revista Brasileira de Fisiologia**, v. 22, n. 1, p. 37-45, 2020.

SILVA, R. Fisioterapia pélvica no pós-parto: benefícios na recuperação da musculatura e prevenção de disfunções. **Revista de Reabilitação Pós-parto**, v. 15, n. 1, p. 40-49, 2021.

SOUZA, A. et al. Fortalecimento do assoalho pélvico durante a gestação: impactos na qualidade de vida e redução da dor lombar. **Jornal de Saúde da Mulher e Fisioterapia**, v. 28, n. 4, p. 112-118, 2020.

SOUZA, R. A. Alterações posturais e suas consequências para o assoalho pélvico na gestação. **Revista de Fisioterapia Postural**, v. 15, n. 3, p. 115-123, 2021.