

A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NO PRÉ E PÓS-PARTO

THE IMPORTANCE OF PELVIC FLOOR PHYSIOTHERAPY IN THE PRE- AND POSTPARTUM PERIODS

LA IMPORTANCIA DE LA FISIOTERAPIA DEL SUELO PÉLVICO EN LOS PERIODOS PRE Y POSTPARTO

Fernanda Alves dos Santos¹

Karla Cardoso da Silva²

Hikelmer Alves Batista³

RESUMO: O presente estudo teve como objetivo analisar os benefícios da fisioterapia pélvica durante o pré e pós-parto, destacando sua contribuição para a prevenção e tratamento de disfunções do assoalho pélvico, alívio de dores, melhora da qualidade de vida, bem como a preparação para o parto e a recuperação no puerpério. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo e qualitativo, realizada por meio de buscas nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico, além da consulta a livros e materiais técnicos. Foram incluídos estudos publicados entre 2019 e 2026, disponíveis na íntegra e em português. Ao todo, foram selecionados 12 estudos. Os resultados evidenciaram que a fisioterapia pélvica contribui significativamente para a prevenção e tratamento de disfunções, como incontinência urinária e prolapso, além de promover melhora da função muscular, redução de dores e maior preparo para o parto. Conclui-se que a fisioterapia pélvica é uma estratégia eficaz e essencial na promoção da saúde da mulher durante o ciclo gravídico-puerperal.

Palavras-chave: Fisioterapia Pélvica. Gestação. Puerpério. Disfunções do Assoalho Pélvico.

ABSTRACT: This study aimed to analyze the benefits of pelvic floor physiotherapy during the pre- and postpartum periods, highlighting its contribution to the prevention and treatment of pelvic floor dysfunctions, pain relief, improved quality of life, as well as preparation for childbirth and postpartum recovery. This is a narrative literature review, descriptive and qualitative in nature, conducted through searches in the Virtual Health Library (VHL) and Google Scholar databases, in addition to consulting books and technical materials. Studies published between 2019 and 2026, available in full and in Portuguese, were included. In total, 12 studies were selected. The results showed that pelvic floor physiotherapy contributes significantly to the prevention and treatment of dysfunctions, such as urinary incontinence and prolapses, in addition to promoting improved muscle function, pain reduction, and greater preparation for childbirth. In conclusion, pelvic floor physiotherapy is an effective and essential strategy in promoting women's health during the pregnancy and postpartum period.

Keywords: Pelvic Floor Physiotherapy. Pregnancy. Postpartum Period. Pelvic Floor Dysfunctions.

¹ Graduanda do curso de Fisioterapia, pelo Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (Uniplan).

² Graduanda do curso de Fisioterapia, pelo Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (Uniplan).

³ Graduando do curso de Fisioterapia, pelo Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (Uniplan).

RESUMEN: Este estudio tuvo como objetivo analizar los beneficios de la fisioterapia del suelo pélvico durante los periodos pre y postparto, destacando su contribución a la prevención y el tratamiento de las disfunciones del suelo pélvico, el alivio del dolor, la mejora de la calidad de vida, así como la preparación para el parto y la recuperación postparto. Se trata de una revisión narrativa de la literatura, de naturaleza descriptiva y cualitativa, realizada mediante búsquedas en las bases de datos Biblioteca Virtual en Salud (VHL) y Google Académico, además de la consulta de libros y materiales técnicos. Se incluyeron estudios publicados entre 2019 y 2026, disponibles en su totalidad y en portugués. En total, se seleccionaron 12 estudios. Los resultados mostraron que la fisioterapia del suelo pélvico contribuye significativamente a la prevención y el tratamiento de disfunciones, como la incontinencia urinaria y los prolapsos, además de promover una mejor función muscular, la reducción del dolor y una mayor preparación para el parto. En conclusión, la fisioterapia del suelo pélvico es una estrategia eficaz y esencial para promover la salud de la mujer durante el embarazo y el periodo postparto.

Palabras clave: Fisioterapia del suelo pélvico. Embarazo. Posparto. Disfunciones del suelo pélvico.

INTRODUÇÃO

Durante a gestação, o corpo da mulher passa por inúmeras alterações, incluindo mudanças hormonais, esqueléticas, mentais, respiratórias, cardíacas e vasculares, todas com o objetivo de formar um novo ser. Em média, ao longo de 40 semanas, da concepção ao nascimento, o assoalho pélvico se adapta para gerar o bebê no momento apropriado. Os mecanismos pelos quais isso ocorre são chamados de parto (Brito *et al.*, 2023).

A fisioterapia pélvica também é importante durante o parto, pois promove a recuperação de futuras complicações pós-parto, como a incontinência urinária (IU), além de promover a funcionalidade dos músculos do assoalho pélvico (MAPs) e participar do processo de recuperação. Durante o trabalho de parto, a importância da fisioterapia pélvica é fundamental, pois evita o uso de métodos químicos para aliviar a dor durante o processo, concentrando-se na utilização ativa do corpo e na disponibilidade de recursos fisioterapêuticos que podem auxiliar a mulher em sua recuperação (Strutz, *et al.*, 2019).

Esse procedimento promove a independência da mulher em relação ao trabalho de parto, sua consciência e percepção das questões corporais. A função do fisioterapeuta é orientar sobre posições benéficas para o alívio da dor, exercícios respiratórios que evitam a fadiga, bem como a mobilidade pélvica que amplia o tamanho da pelve, facilitando a transição para o parto natural (Borba *et al.*, 2021).

Em relação à preparação para o parto natural, a Fisioterapia Pélvica pode auxiliar as mulheres na adaptação às mudanças físicas que ocorrem durante a gravidez e o período pós-parto, minimizando o desconforto, orientando sobre posições benéficas e o relaxamento do

tecido muscular, além de garantir a respiração adequada. Durante o período pós-parto, exercícios específicos associados a essa fase serão aconselhados e, se necessário, procedimentos especializados serão empregados para tratar possíveis problemas (Marinho; Andrade, 2022).

Como resultado, os exercícios para o assoalho pélvico são possíveis em todas as fases da vida da mulher, principalmente durante o período gestacional, pois um períneo fraco pode levar a vários problemas, incluindo problemas sexuais, incontinência urinária, prolapso genital e flacidez vaginal (Araújo; Santos; Postol, 2020).

Nesse contexto, o estudo teve como objetivo analisar os benefícios da fisioterapia pélvica durante o pré e pós-parto, destacando sua contribuição para a prevenção e tratamento de disfunções do assoalho pélvico, alívio de dores, melhora da qualidade de vida e preparação para o parto e recuperação no puerpério.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo e qualitativo, cujo objetivo foi analisar os benefícios da fisioterapia pélvica durante o pré e pós-parto, destacando sua contribuição para a prevenção e tratamento de disfunções do assoalho pélvico, alívio de dores, melhora da qualidade de vida, bem como a preparação para o parto e a recuperação no puerpério. A revisão narrativa permite a análise ampla e contextualizada do conhecimento já produzido sobre determinado tema, possibilitando a construção de uma síntese teórica a partir de diferentes fontes científicas (SOUSA et al., 2017).

A busca dos materiais foi realizada nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico, além da consulta a livros, manuais e documentos técnicos relacionados à fisioterapia pélvica, saúde da mulher e período gestacional e puerperal. A escolha dessas fontes justifica-se por sua ampla cobertura de publicações científicas e acadêmicas, sendo frequentemente utilizadas em estudos de revisão bibliográfica na área da saúde.

Para a seleção dos estudos, foram utilizadas as palavras-chave: “fisioterapia pélvica”, “gestação”, “puerpério” e “disfunções do assoalho pélvico”, combinadas por meio de operadores booleanos (AND e OR), a fim de ampliar e refinar os resultados da busca.

Foram adotados como critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra, publicados no idioma português, no período de 2019 a 2026, e que abordassem diretamente a atuação da fisioterapia pélvica no pré-natal, parto ou pós-parto, bem como seus benefícios na prevenção e

tratamento de disfunções do assoalho pélvico. Como critérios de exclusão, foram desconsiderados estudos duplicados, publicações em outros idiomas, trabalhos fora do recorte temporal estabelecido e aqueles que não apresentavam relação direta com o objetivo proposto.

A seleção dos estudos ocorreu inicialmente por meio da leitura dos títulos e resumos e, posteriormente, pela leitura completa dos textos considerados relevantes. Após essa etapa, foi realizada a análise e síntese das informações, organizando os achados de forma descritiva, com foco nas alterações fisiológicas do assoalho pélvico durante a gestação e o pós-parto, nos recursos e técnicas fisioterapêuticas aplicadas e nos benefícios da fisioterapia pélvica para a saúde da gestante e puérpera. Por fim, os dados foram apresentados de maneira narrativa, permitindo a integração e discussão dos conteúdos encontrados na literatura.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados 12 estudos para compor a presente revisão, os quais atenderam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Observou-se uma maior concentração de publicações nos anos mais recentes, com destaque para o ano de 2023, com 5 estudos, seguido de 2024, com 4 estudos, evidenciando o crescente interesse científico pela temática da fisioterapia pélvica no contexto gestacional e puerperal. Além disso, foram incluídos 1 estudo do ano de 2022, 1 de 2021 e 1 de 2019, o que permitiu uma análise temporal abrangente e atualizada sobre o tema.

4

De modo geral, os estudos analisados abordaram aspectos relacionados às alterações fisiológicas do assoalho pélvico, aos recursos e técnicas fisioterapêuticas utilizados e aos benefícios da fisioterapia pélvica na promoção da saúde, prevenção de disfunções e melhoria da qualidade de vida de gestantes e puérperas.

Alterações fisiológicas no assoalho pélvico durante a gestação e pós-parto

O assoalho pélvico (AP) é composto por um conjunto de músculos, fáscias e ligamentos responsáveis pela manutenção dos órgãos da região abdominal e pélvica, garantindo a consistência urinária e fecal e a função sexual. Quando essas funções são prejudicadas, denominamos de disfunções do assoalho pélvico - DAP o desenvolvimento de incontinência urinária e fecal, problemas sexuais, bexiga hiperativa e prolapso de órgãos (Salata *et al.*, 2024).

A gravidez e o parto vaginal levam a alterações na MAP, que podem afetar negativamente sua função natural. Isso é causado pelo aumento da massa muscular e pelo crescimento do útero, que tendem a comprimir a MAP. Outros fatores importantes que também podem levar a problemas na MAP incluem: múltiplas paridades, parto normal e episiotomia. O enfraquecimento da MAP é acompanhado por deficiências nos sistemas ginecológico, urinário e intestinal, bem como pela perda da função sexual (Reis; Abreu; Inocência, 2023).

A causa dessas alterações no desenvolvimento é que o útero precisa ser dilatado e aumentado de tamanho, o que requer maior vascularização e fluxo sanguíneo. O aumento da elevação da placenta é uma das causas, juntamente com a progressão do feto ao longo do período gestacional. A gestante está sujeita a múltiplas alterações biomecânicas durante o período gestacional. Essas alterações podem ser reconhecidas pela diminuição da atividade dos músculos do assoalho pélvico, aumento da lordose da região lombar e anteversão da pelve, que levam à dor e outras limitações, à diminuição do equilíbrio e do controle postural e à alteração do centro de gravidade (Costa; Barbosa, 2022).

O processo de hormônios como a relaxina, o aumento do tamanho do útero e das mamas e o ganho de peso são processos fisiológicos naturais e progressivos que visam auxiliar o desenvolvimento do bebê. Essas inúmeras transformações afetam a postura, a marcha, o equilíbrio e o centro de gravidade, contribuindo para a sobrecarga do MAP, o que leva a vários problemas funcionais, sociais e emocionais (Salata *et al.*, 2024).

Recursos e técnicas aplicadas na fisioterapia pélvica

A fisioterapia do assoalho pélvico utiliza uma variedade de métodos especializados para tratar e reabilitar disfunções do assoalho pélvico, incluindo incontinência urinária, prolapso genital e problemas sexuais. Esses métodos são derivados de uma compreensão abrangente da anatomia e fisiologia do assoalho pélvico, cujo objetivo é fortalecer, relaxar e coordenar os músculos dessa região. Um método popular são os exercícios de Kegel, criados por Arnold Kegel na década de 1940. Esses exercícios exigem que a gestante abaixe voluntariamente os músculos do assoalho pélvico, o que ajudará a fortalecê-los e melhorar o controle do sistema urinário. As pacientes são instruídas a reconhecer e contrair corretamente os músculos, aumentando a intensidade e a duração dos exercícios (Oliveira; Jorge; Raimundo, 2024).

Para Dantas, Lima e Castro (2024) o Biofeedback é uma técnica que proporciona aos pacientes com incontinência urinária mais conhecimento e relaxamento da região pélvica. Quando combinado com outras técnicas fisioterapêuticas, como fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, cinesioterapia e eletroestimulação, o Biofeedback desempenha um papel significativo no aumento da força da pelve e na melhora do sistema urinário. Essa combinação de métodos demonstrou eficácia na redução da perda urinária, promovendo maior conscientização dos músculos da região pélvica.

A eletroestimulação neuromuscular (EENM) é empregada por meio de uma corrente elétrica que promove a estimulação das vísceras pélvicas ou o suprimento de sua inervação. O objetivo da EENM é produzir uma resposta terapêutica. A utilização desse método visa promover a diminuição passiva do tônus muscular na região perineal, o que é de grande importância no reconhecimento da dificuldade que as pacientes têm em reconhecer essa diminuição do tônus muscular. O procedimento é realizado por meio de eletrodos endovaginais conectados a um gerador elétrico que produz impulsos, gerador esse que proporciona tensão perineal (Nagamine; Silva; Dantas, 2021).

Os autores acreditam que a eletroestimulação é o processo de utilização de um dispositivo com aproximadamente 7 centímetros de comprimento e 2,5 centímetros de diâmetro para estimulação interna. Essa corrente é caracterizada por uma estimulação elétrica de baixa frequência, de 10 a 50 Hz, cuja intensidade é adaptada ao grau de dor da paciente e não causa desconforto, sendo eficaz na percepção da contração da musculatura pélvica (Nagamine; Silva; Dantas, 2021).

A fisioterapia é de suma importância durante o período pós-parto e gestacional, pois combate e reduz os sintomas apresentados por meio de métodos terapêuticos. Outros métodos empregados incluem massagem abdominal, treinamento muscular do assoalho pélvico (TMAP), cinesioterapia, uso de cones e dilatadores vaginais, ginástica hipopressiva, terapia manual, crioterapia e exercícios isométricos para os músculos envolvidos (Lira *et al.*, 2024).

Benefícios da fisioterapia pélvica para a saúde da gestante

Apesar de não fazer parte do regime típico de humanização no pré-natal ou parto, a fisioterapia no pré e pós-parto imediato tem sido valorizada, pois permite à mulher minimizar

as consequências fisiológicas e morfológicas que ocorrem durante esse período (Brito *et al.*, 2023).

As disfunções do assoalho pélvico são consideradas causadoras de sofrimento significativo e podem impactar significativamente o conforto das pacientes, causando limitações físicas, sociais, ocupacionais e sexuais, sendo a incontinência urinária e o prolapso de órgãos pélvicos doenças que podem ocorrer isoladamente ou em associação (Silva; Livramento, 2023).

As investigações de Amorim, Silva e Ferro (2023) demonstram a importância da fisioterapia no tratamento da incontinência urinária na gestante, sendo a condição prevenida principalmente pelo treinamento da musculatura do assoalho pélvico. Demonstram que a incontinência não é considerada uma doença, mas sim uma condição que afeta inúmeras mulheres durante o parto. Conclui-se que o fortalecimento do assoalho pélvico durante esse período é crucial e significativo para promover o parto normal, prevenir o desenvolvimento de disfunções pélvicas, como incontinência, dispareunia e prolapso, e melhorar a qualidade de vida dessas mulheres.

A fisioterapia é atualmente uma área de interesse crescente na área da sexualidade, beneficiando as mulheres de diversas maneiras e com diversos métodos. Essa forma de fisioterapia é considerada econômica e eficaz. O tratamento melhora a força e a consistência dos músculos do assoalho pélvico, além de aliviar a dor na pelve e na região abdominal. Os principais objetivos da fisioterapia nessa área são: melhorar a consciência e o controle dos músculos do assoalho pélvico, aumentar a elasticidade da abertura vaginal, reduzir a sensibilidade das áreas dolorosas e diminuir o medo da penetração vaginal (Weinberger *et al.*, 2019).

Outro benefício associado à reabilitação do assoalho pélvico é a melhora da postura e a prevenção da dor lombar, problemas comuns no período pós-parto. Aumentar a força dos músculos pélvicos ajuda a redistribuir o peso do corpo e alivia a pressão na coluna e melhora a postura (Souza; Pinto, 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa evidenciou que a fisioterapia pélvica desempenha um papel fundamental no cuidado à saúde da mulher durante o período gestacional e no pós-parto,

contribuindo significativamente para a prevenção e o tratamento das disfunções do assoalho pélvico. Observou-se que as alterações fisiológicas decorrentes da gestação e do parto podem comprometer a funcionalidade dessa musculatura, favorecendo o surgimento de condições como incontinência urinária, prolapso e disfunções sexuais.

Nesse contexto, a atuação fisioterapêutica, por meio de técnicas como os exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico, *biofeedback*, eletroestimulação e cinesioterapia, mostrou-se eficaz na promoção da consciência corporal, no aumento da força muscular e na melhora da qualidade de vida das mulheres. Além disso, destaca-se sua importância na preparação para o parto e na recuperação funcional durante o puerpério.

Apesar dos avanços evidenciados na literatura, ainda se observa a necessidade de maior inserção da fisioterapia pélvica nos serviços de saúde, especialmente no pré-natal e no acompanhamento pós-parto, bem como a ampliação de estudos que fortaleçam as evidências científicas na área. Dessa forma, reforça-se a relevância da atuação multiprofissional e da humanização do cuidado à mulher em todas as fases do ciclo gravídico-puerperal.

REFERÊNCIAS

AMORIM, Ane Cleise de Oliveira; SILVA, Leandro; FERRO, Thauan Narciso de Lima. Atuação da Fisioterapia na incontinência urinária em gestantes: um estudo de revisão. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 6, p. e12912642095-e12912642095, 2023.

ARAÚJO, Jenifer Emmanuelle Lopes de; SANTOS, Stephanie Susan; POSTOL, Mônica Karina. Abordagem fisioterapêutica na reabilitação da musculatura do assoalho pélvico em mulheres com prolapso genital. **Fisioterapia Brasil**, v. 21, n. 4, 2020.

BORBA, Eliza Orsolin et al. Assistência fisioterapêutica no trabalho de parto. **Ciência e saúde coletiva**, v. 14, n. 2, p. 12-20, 2021.

BRITO, Alessandra de Melo et al. A importância da fisioterapia pélvica em puérperas. **Revista Contemporânea**, v. 3, n. 11, p. 23172-23191, 2023.

COSTA. Elaine Ferreira Costa; Barbosa, Alan Carlos Brisola Barbosa. A importância do fortalecimento do assoalho pélvico durante a gestação: Uma revisão bibliográfica. **XIX Simpósio Internacional de Ciências Integradas da UNAERP - Campus Guarujá**, 2022.

DANTAS, Hallana Laisa de Lima et al. Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. **Revista Científica de Enfermagem**, v. 12, n. 37, p. 334-345, 2022.

DANTAS, Maristela Ferreira; LIMA, Ronaldo Nunes; CASTRO, Stefiny Martins. Efeito da fisioterapia pélvica na qualidade de vida e prevenção da incontinência urinária em pacientes

idosas. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 6, p. 111-120, 2024.

LIRA, Joyce Dias et al. A importância da fisioterapia na dor gênito-pélvica no pós-parto. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 10, p. 2526-2538, 2024.

MARINHO, Mariana Macedo Ribeiro; ANDRADE, Gabriela Melo. Importância da Fisioterapia pélvica na preparação para o parto natural: Uma Revisão Integrativa. **Diálogos em Saúde**, v. 5, n. 1, 2022.

NAGAMINE, Bruna Pereira; DANTAS, Rildo da Silva; SILVA, Karla Camila Correia. A importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico na saúde da mulher. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, p. e56710212894-e56710212894, 2021.

OLIVEIRA, Kelly Geovanna de Moura; JORGE, Ronney; SOUZA, Raimundo. A eficácia da fisioterapia pélvica na redução da incontinência urinária em mulheres: uma síntese das evidências científicas. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 7, n. 14, p. e141137-e141137, 2024.

PAGE, Matthew J. et al. A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. **Revista panamericana de salud publica**, v. 46, p. e112, 2023.

REIS, Amanda Marques Coelho; ABREU, Marcela Alves; INOCÊNCIO, Nelma Monteiro. Fisioterapia e sua aplicabilidade nas disfunções do assoalho pélvico durante a gestação. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 13, p. e55121344170-e55121344170, 2023.

SALATA, Mariana Cecchi et al. A presença de disfunção do assoalho pélvico na gestação e pós-parto é fator preditivo para disfunção do assoalho pélvico a longo prazo em mulheres? Um estudo observacional retrospectivo. **Revista de Saúde-RSF**, v. 10, n. 01, 2024.

SILVA, Nausha Caroline Souza; LIVRAMENTO, Rosileide Alves. Intervenção Da Fisioterapia Pélvica No Tratamento Do Prolapso Genital: Revisão Integrativa. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 5, p. 3402-3414, 2023.

SOUZA, Renata Nataly de Jesus; PINTO, Viviane Araujo. **Abordagens fisioterapêuticas na incontinência urinária no pré e pós-parto**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) – Centro Universitário Ages, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Paripiranga-BA, 2023.

STRUTZ, Kátia Regina et al. Conhecimento de gestantes sobre a fisioterapia pélvica. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, v. 2, n. 4, p. 47-55, 2019.

WEINBERGER, James M. et al. Female sexual dysfunction: a systematic review of outcomes across various treatment modalities. **Sexual medicine reviews**, v. 7, n. 2, p. 223-250, 2019.