



DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18022846>

**FISIOTERAPIA PÉLVICA NA PREVENÇÃO DE DISFUNÇÕES DO ASSOALHO  
PÉLVICO EM GESTANTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**PELVIC PHYSIOTHERAPY IN THE PREVENTION OF PELVIC FLOOR  
DYSFUNCTION IN PREGNANT WOMEN: A LITERATURE REVIEW**

*Thomas Jefferson Torres Peres de Farias<sup>1</sup>*  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-5858-1600>

*Bárbara Victória Paulino Ribeiro<sup>2</sup>*  
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2882-8531>

*José Roberto da Silva Neto<sup>3</sup>*  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-2351-0083>

*Ana Clara Rocha Dorta Barros<sup>4</sup>*  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-9336-2433>

*Rayanne Laira Macena do Nascimento<sup>5</sup>*  
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4731-2648>

*Ana Carolina Medeiros da Cunha<sup>6</sup>*  
Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-3426-6878>

<sup>1</sup>Graduando em Fisioterapia. Centro Universitário Maurício de Nassau. E-mail: [thomasjterapeuta@gmail.com](mailto:thomasjterapeuta@gmail.com)

<sup>2</sup>Fisioterapeuta e Pós-Graduada em Fisioterapia Traumatológica, Fisioterapia Neurofuncional e Fisioterapia Intensiva. Faculdade Bookplay. E-mail: [fisiobarbaravictoria@gmail.com](mailto:fisiobarbaravictoria@gmail.com)

<sup>3</sup>Graduando em Fisioterapia. Centro Universitário Maurício de Nassau. E-mail: [neto.7634@gmail.com](mailto:neto.7634@gmail.com)

<sup>4</sup>Graduanda em Fisioterapia. Centro Universitário Maurício de Nassau. E-mail: [anaclarinha11122@gmail.com](mailto:anaclarinha11122@gmail.com)

<sup>5</sup>Fisioterapeuta e Docente do Ensino Superior. Universidade Federal da Paraíba. E-mail: [rayannelaira@gmail.com](mailto:rayannelaira@gmail.com)

<sup>6</sup>Fisioterapeuta e Pós-graduação em Fisioterapia Pediátrica e Neurofuncional. Universidade Cândido Mendes. E-mail: [fisio.carolinam@gmail.com](mailto:fisio.carolinam@gmail.com)

<sup>7</sup>Fisioterapeuta e Preceptora do Ensino Superior. Centro Universitário Maurício de Nassau. E-mail: [marianadeaquino.qi@gmail.com](mailto:marianadeaquino.qi@gmail.com)

<sup>8</sup>Graduanda em Fisioterapia. Centro Universitário Maurício de Nassau. E-mail: [roseanemusicista@gmail.com](mailto:roseanemusicista@gmail.com)

<sup>9</sup>Graduanda em Fisioterapia. Centro Universitário Maurício de Nassau. E-mail: [eshylleneduardaamerico@gmail.com](mailto:eshylleneduardaamerico@gmail.com)

<sup>10</sup>Fisioterapeuta e Mestre em fisioterapia pela UFRN. Centro Universitário Maurício de Nassau. E-mail: [sweltton@gmail.com](mailto:sweltton@gmail.com)

*Mariana de Aquino Silva*<sup>7</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-3046-8231>

*Roseane da Silva Assis*<sup>8</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-6198-6017>

*Eshyllen Eduarda Américo Silva Brito*<sup>9</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-5288-8522>

*Swelton Rodrigues Ramos da Silva*<sup>10</sup>

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8060-9809>

## RESUMO

As adaptações fisiológicas da gestação afetam a pelve e a musculatura, podendo causar distúrbios do assoalho pélvico. Diante disso, o objetivo deste estudo é analisar a importância da atuação fisioterapêutica na prevenção de disfunções do assoalho pélvico durante a gestação. Foi realizado um estudo de caráter qualitativo, no estilo de revisão de literatura, utilizando as bases de dados: SciELO, LILACS e PubMed. Os descritores utilizados foram aplicados de forma isolada e combinada - *Pelvic Physiotherapy, Urinary Incontinence, Pregnancy and Prevention*. Os critérios de inclusão foram: artigos disponíveis na íntegra, dos últimos 10 anos, e relacionados ao tema. E de exclusão artigos em periódicos com acesso restrito, *download* pago ou que não abordassem diretamente o tema em questão. Os resultados da pesquisa mostraram que a fisioterapia pélvica contribui para a prevenção e melhora das disfunções do assoalho pélvico e que a desinformação e a dificuldade financeira são barreiras para as gestantes acessarem tratamentos na rede pública.

**Palavras-chave:** Fisioterapia Pélvica; Incontinência Urinária; Gestação e Prevenção.

## ABSTRACT

The physiological adaptations of pregnancy affect the pelvis and muscles and can cause pelvic floor disorders. The aim of this study was to analyze the importance of physiotherapy in preventing pelvic floor dysfunction during pregnancy. A qualitative literature review was carried out using the SciELO, LILACS and PubMed databases. The descriptors used were applied in isolation and in combination - *Pelvic Physiotherapy, Urinary Incontinence, Pregnancy and Prevention*. The inclusion criteria were: articles available in full, from the last 10 years, and related to the topic. Articles in journals with restricted access, paid downloads or that did not directly address the topic in question were excluded. The results of the research showed that pelvic physiotherapy contributes to the prevention and improvement of pelvic floor dysfunctions and that misinformation and financial difficulties are barriers to pregnant women accessing treatment in the public network.

**Keywords:** Pelvic Physiotherapy; Urinary Incontinence; Pregnancy and Prevention.

## INTRODUÇÃO

A gestação é um processo fisiológico que se inicia com a concepção e se estende por aproximadamente quarenta semanas, culminando no parto. Durante esse período, o corpo da mulher passa por diversas alterações físicas, hormonais e emocionais que impactam a sua rotina diária. Entre essas alterações destacam-se as disfunções do assoalho pélvico, que podem surgir ao longo da gravidez e perdurar até o puerpério. As adaptações fisiológicas da gestação afetam a pelve e a musculatura, podendo causar distúrbios do assoalho pélvico. O assoalho pélvico feminino é uma estrutura delicada, em forma de cúpula, formada por músculos, fâscias e ligamentos. Esses elementos são importantes para apoiar os órgãos abdominais e pélvicos, além de sustentar o bebê durante a gestação (Moura; Campos; Oliveira Souza, 2022).

As disfunções dos Músculos do Assoalho Pélvico podem levar a falhas em sua ação, causando perdas involuntárias de urina, conhecidas como Incontinência Urinária (IU), disfunções sexuais e prolapso de órgãos pélvicos. Existem vários fatores de risco relacionados aos distúrbios do assoalho pélvico em mulheres. Alguns desses fatores incluem idade avançada, gravidez, obesidade, deficiência estrogênica e histerectomia. A prevalência de distúrbios pélvicos entre as gestantes aumenta conforme avança a gravidez. A situação é pior no terceiro trimestre, seguida pelo segundo e primeiro trimestres, nessa ordem (Romero *et al.* 2024).

O treinamento dos músculos do assoalho pélvico (Pelvic Floor Muscle Training PFMT) ajudam a prevenir a incontinência urinária (IU) no final da gravidez e a diminuir as taxas de IU após o parto. O efeito é duradouro e os melhores resultados ocorrem em mulheres que começam o PFMT no início da gestação. Há muitos estudos sobre esses sintomas, oferecendo evidência de alta qualidade. Tanto o PFMT pré-natal quanto o pós-natal podem melhorar a qualidade de vida e reduzir o sofrimento urogenital e os sintomas urinários após o parto. Além disso, o treinamento em PFMT mostra resultados positivos na prevenção de prolapso de órgãos pélvicos (POP), incontinência anal (IA) e disfunção do assoalho pélvico (DAP). Também pode ajudar no tratamento nos primeiros estágios dessas condições (Romeikienė; Bartkevičienė, 2021).

Apesar da crescente valorização do pré-natal humanizado e multidisciplinar, muitas gestantes ainda não têm acesso à fisioterapia especializada para prevenção de disfunções pélvicas,

o que pode comprometer sua qualidade de vida durante e após a gravidez. A ausência de estratégias preventivas contribui para o aumento da incidência de sintomas que poderiam ser evitados com orientações e exercícios adequados. Diante disso, o objetivo deste estudo é analisar a importância da atuação fisioterapêutica na prevenção de disfunções do assoalho pélvico durante a gestação, além de reduzir complicações e morbidades relacionadas à (MAP).

## **METODOLOGIA**

O presente estudo é uma revisão de literatura, de caráter qualitativo, com publicações de teor científico, a fim de identificar estudos sobre a importância da atuação fisioterapêutica na prevenção de disfunções do assoalho pélvico durante a gestação.

A estratégia de pesquisa utilizou as bases de dados: SciELO, LILACS e PubMed. Os descritores utilizados nesta pesquisa foram propostos no Medical Subjects Headings (MeSH) e nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) sendo aplicados de forma isolada e combinada nos idiomas inglês - *Pelvic Physiotherapy, Urinary Incontinence, Pregnancy and Prevention* - e português - *Fisioterapia Pélvica, Incontinência Urinária, Gestação e Prevenção*. As combinações e variações dos descritores foram feitas com o intuito de ampliar as possibilidades de resultados significativos relacionados ao tema.

Foram adotados como critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra, publicados entre os anos 2015 e 2025, e que tivessem relação com a temática proposta. Foram excluídos artigos em periódicos com acesso restrito, *download* pago ou que não abordassem diretamente o tema em questão.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Na base de dados SciELO, utilizando os “fisioterapia pélvica”, “gestação”, “incontinência urinária” e “prevenção”, foram encontrados 11 estudos. Após a seleção de artigos publicados nos últimos 10 anos, restaram 3 estudos, os quais foram analisados conforme o título e o resumo, e posteriormente com a leitura completa do texto, resultando em 2 estudos selecionados. Na base de dados LILACS foram encontrados 19 estudos. Após a aplicação dos critérios de inclusão (publicados nos últimos 10 anos), permaneceram 8 artigos. Estes foram analisados conforme o

título, o resumo, e posteriormente, o texto completo, totalizando 2 estudos incluídos. Já na base de dados PUBMED, foram encontrados 120 artigos. Após a triagem por ano de publicação, restaram 62 estudos. Estes foram analisados conforme o título, o resumo, e posteriormente o texto completo, totalizando 1 estudo incluído compondo a seleção final. Assim, para revisão foram incluídas 5 obras de acordo com os critérios de inclusão.

Os resultados da pesquisa mostraram que os artigos primários abordam a importância da integridade do assoalho pélvico para a prevenção, qualidade de vida e bem-estar durante a gestação.

No que diz respeito ao papel da fisioterapia pélvica, os estudos analisados e sintetizados mostraram a eficácia dos protocolos e tratamentos preventivos perineais, utilizando técnicas de massagens perineais, treinamento de toda a musculatura do assoalho pélvico (MAP) por meio de exercícios destacados, como os ativos, os realizados na água e a eletroestimulação. Essas intervenções demonstram o aumento da extensibilidade perineal, menores incidências de lacerações e o baixo impacto das disfunções do assoalho pélvico durante o período gestacional (Romero *et al.*, 2024).

A mobilidade ativa das mulheres durante o trabalho de parto é recomendada para proteger a integridade perineal. Exercícios com a bola suíça ajudam na mobilização, e estudos mostram que mulheres ativas sentem menos dor e lombalgia, melhorando a evolução do parto e a qualidade de vida (Rocha; Nunes; Latorre, 2020).

Ao prevenir lesões e disfunções do assoalho pélvico (MAP), a fisioterapia promoveu a recuperação adequada dessas gestantes e puérperas, além de reduzir complicações e morbidades relacionadas à (MAP). Os estudos evidenciaram que a intervenção fisioterapêutica reduziu significativamente as incidências de disfunções como incontinência urinária e outros distúrbios perineais e da musculatura do assoalho pélvico (MAP) no período gestacional e puerperal. Cerca de 67% de mulheres gestantes apresentam alguma disfunção da MAP, essa prevalência é reduzida significativamente em grupos de mulheres que realizaram fisioterapia preventiva voltada para assoalho pélvico (Reis; De Abreu; Inocêncio, 2023).

Por meio de algumas revisões sistemáticas observou-se que o treinamento dos músculos do assoalho pélvico é mais eficaz quando feito de forma precoce e preventiva durante a gravidez, evitando complicações como a incontinência urinária. Por meio da aplicação de protocolos com evidências qualitativas moderadas, esses achados permitiram observar que mulheres grávidas que

fazem fisioterapia específica apresentam melhora da força muscular, da coordenação e do controle urinário (Wallace; Miller; Mishra, 2019).

Alterações fisiológicas durante o período gestacional ocorrem e se modificam ao longo de toda a gestação até o parto, o que pode acarretar disfunções musculares principalmente as disfunções do assoalho pélvico. Ainda são encontradas barreiras para o tratamento com fisioterapia pélvica em gestantes, em grande parte devido à desinformação das gestantes sobre a importância do fortalecimento e prevenção de disfunções do assoalho. Outra barreira encontrada é de ordem financeira, pois muitas das gestantes não têm acesso ao tratamento em rede pública (Romeikienė; Bartkevičienė, 2021).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Corroborado com os estudos avaliados, a fisioterapia pélvica é importante para prevenir e tratar problemas no assoalho pélvico, promovendo uma melhor qualidade de vida e bem-estar às gestantes. Tratamentos como massagens e exercícios fortalecem a musculatura do assoalho pélvico. Essas técnicas aumentam a flexibilidade da área, diminuem lacerações no parto e reduzem o impacto das disfunções durante a gravidez. Ainda há gestantes que enfrentam barreiras para fisioterapia pélvica, principalmente por desinformação sobre sua importância e dificuldade financeira para acessar tratamentos na rede pública. Vale ressaltar a necessidade de maiores publicações de teor científico sobre o tema discutido, sejam de modo comparativo ou não, assim como, estudos sobre os prejuízos da não realização de fisioterapia pélvica para a gestante.

## REFERÊNCIAS

MOURA, A. C. F.; CAMPOS, M. L.; SOUZA, E. C. O. **Atuação da Fisioterapia na Prevenção de Disfunções do Assoalho Pélvico em Gestantes da Atenção Básica**. Trabalho de Conclusão de Curso de Fisioterapia. Centro Universitário de Várzea Grande. Curso de Fisioterapia, 2022.

Disponível em:

<https://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/tccfisio/article/view/1712> Acesso em 13 de abril de 2025.

REIS, A. M. C.; DE ABREU, M. A.; INOCÊNCIO, N. M. Fisioterapia e sua aplicabilidade nas disfunções do assoalho pélvico durante a gestação. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 13, e55121344170, 2023. Disponível em:

[https://www.researchgate.net/publication/376179820\\_Fisioterapia\\_e\\_sua\\_aplicabilidade\\_nas\\_disfuncoes\\_do\\_assoalho\\_pelvico\\_durante\\_a\\_gestacao](https://www.researchgate.net/publication/376179820_Fisioterapia_e_sua_aplicabilidade_nas_disfuncoes_do_assoalho_pelvico_durante_a_gestacao) Acesso em 13 de abril de 2025.

ROCHA, M. A.; NUNES, E. F. C.; LATORRE, G. F. S. Fisioterapia pélvica na prevenção das disfunções pélvicas: Pelvic physiotherapy in the combat and prevention of pelvic dysfunction.

**Revista FisiSenectus**, v. 8, n. 1, p. 19-33, 2020. Disponível em:

<https://bell.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/fisisenectus/article/view/5168/3118> Acesso em 13 de abril de 2025.

ROMEIKIENĖ, K. E.; BARTKEVIČIENĖ, D. Pelvic-floor dysfunction prevention in prepartum and postpartum periods. **Medicina**, v. 57, n. 4, p. 387, 2021. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33923810/> Acesso em 13 de abril de 2025.

ROMERO, G.; ROCHA, V.; CASTIGLIONE, M.; ESTEVÃO, A. Treinamento dos músculos do assoalho pélvico na prevenção e tratamento da incontinência urinária durante o período gestacional: revisão de literatura. **Fisioterapia Brasil**, v. 25, n. 1, p. 1172-1188, 2024. Disponível em:

<https://ojs.atlanticaeditora.com.br/index.php/Fisioterapia-Brasil/article/view/139/303> Acesso em 13 de abril de 2025.

WALLACE, S. L.; MILLER, L. D.; MISHRA, K. Pelvic floor physical therapy in the treatment of pelvic floor dysfunction in women. **Current Opinion in Obstetrics and Gynecology**, v. 31, n. 6, p. 485-493, 2019. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31609735/> Acesso em 13 de abril de 2025.