

## A ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES NO PERÍODO GESTACIONAL E PUERPERAL

Bianca De Paula Almeida<sup>1</sup>

Camily Vitória Ferreira da Silva<sup>1</sup>

Gisele Martins de Jesus<sup>1</sup>

Samille Silva Scandian<sup>1</sup>

Ednardo Fornanciari Antunes<sup>2</sup>

### Resumo

A fisioterapia desempenha papel essencial na promoção da saúde da mulher durante a gestação e o puerpério, atuando na prevenção e no tratamento de alterações musculoesqueléticas e funcionais decorrentes desse período. Este estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão sistemática da literatura, os benefícios da fisioterapia no ciclo gravídico-puerperal, com ênfase nas intervenções voltadas à melhora da qualidade de vida materna. A pesquisa foi realizada entre agosto e setembro de 2025 nas bases SciELO, PubMed, Portal de Periódicos CAPES e Google Acadêmico, utilizando os descritores “fisioterapia”, “gestação”, “puerpério”, “qualidade de vida” e “saúde da mulher”. Dos 52 artigos inicialmente identificados, 31 atenderam aos critérios de inclusão. Os resultados evidenciam que a atuação fisioterapêutica, por meio de recursos como cinesioterapia, kinesio tape, exercícios de fortalecimento do core, técnicas de Kegel, reeducação postural e respiratória, além de estratégias de relaxamento, contribui significativamente para a redução da dor lombar, prevenção da diástase abdominal e disfunções do assoalho pélvico, e melhora do bem-estar físico e emocional. Conclui-se que a fisioterapia, enquanto prática preventiva, educativa e terapêutica, é indispensável para a promoção da saúde integral da gestante e da puérpera, reforçando a importância da implementação de protocolos baseados em evidências científicas nos serviços de saúde.

**Palavras-chave:** Saúde da Mulher; Gestação; Puerpério; Qualidade de Vida; Fisioterapia.

### 1 INTRODUÇÃO

A gestação e o período puerperal configuram-se como fases únicas e significativas na vida da mulher, caracterizadas por mudanças fisiológicas, anatômicas, hormonais e emocionais que exigem importantes adaptações do organismo. Essas mudanças são necessárias para o desenvolvimento fetal, para o preparo do corpo feminino para o parto e a amamentação. Dentro desse contexto, a qualidade de vida materna pode ser impactada por desconfortos osteomusculares, dores lombares, disfunções do assoalho pélvico, incontinência urinária, fadiga muscular, além de fatores emocionais decorrente das demandas do cuidado com o recém-nascido (COSTA et al., 2021).

A complexidade dessas transformações exige uma abordagem multiprofissional no cuidado da mulher, destacando-se a atuação fisioterapêutica como uma importante aliada na

<sup>1</sup> Acadêmica de Fisioterapia. Centro Universitário Estácio do Pantanal. silvascandiansamille@gmail.com

<sup>2</sup> Fisioterapeuta. Professor do Centro Universitário Estácio do Pantanal. efa1801@gmail.com

promoção da saúde e no suporte à mulher durante o ciclo gravídico-puerperal. A fisioterapia atua de forma preventiva, educativa e terapêutica, contribuindo significativamente para a redução dos desconfortos físicos, a melhora da funcionalidade corporal, o fortalecimento muscular, a preparação para o parto e a recuperação no pós-parto (DIAS; LIMA, 2025). Portanto, o fisioterapeuta atua de forma individualizada, contribuindo para uma gestação mais confortável, um parto mais funcional e um puerpério com menor risco de disfunções físicas, favorecendo a consciência corporal a reeducação postural e o bem-estar emocional, assim proporcionando mais segurança e autonomia a mulher nesse período (SILVA; MARTINS; ALVES, 2025).

Dentre as principais queixas apresentadas pelas gestantes, destacam-se a dor lombopélvica, a incontinência urinária e a disfunção do assoalho pélvico. Tais disfunções, muitas vezes subnotificadas por vergonha ou falta de informação, podem persistir no pós-parto, comprometendo a autoestima e a qualidade de vida da puérpera (SILVA et al., 2024). A fisioterapia pélvica tem sido amplamente recomendada para prevenir e tratar essas alterações, por meio de recursos como cinesioterapia, exercícios perineais, eletroestimulação e técnicas de biofeedback, pois, assim sendo aplicadas de forma precoce e adequada, essas intervenções auxiliam na prevenção de disfunções e na recuperação funcional do assoalho pélvico, favorecendo o retorno às atividades da vida diária (OLIVEIRA; REIS, 2023).

No puerpério, o corpo feminino continua passando por alterações importantes, especialmente relacionadas ao processo de recuperação da musculatura abdominal e do assoalho pélvico. A diástase do reto abdominal, por exemplo, é uma condição frequente que pode comprometer a postura, causar dores e favorecer quadros de incontinência urinária ou fecal. A fisioterapia, ao intervir com protocolos específicos, contribui para a reabilitação dessas estruturas, auxiliando na retomada da funcionalidade corporal (COUTINHO et al., 2023).

A dor lombar, comum na gestação, decorre principalmente do aumento do peso corporal, da modificação do centro de gravidade e da frouxidão ligamentar induzida por hormônios como a relaxina. Essas mudanças comprometem a estabilidade da coluna e da pelve, aumentando o risco de sobrecarga musculoesquelética (REIS; ABREU; INOCÊNCIO, 2023). A fisioterapia atua diretamente na correção postural, no fortalecimento da musculatura estabilizadora e na melhora da flexibilidade, reduzindo a dor e promovendo maior conforto durante a gestação (SILVA; RESPLANDES; SILVA, 2021).

Outro aspecto relevante é a saúde emocional da mulher no ciclo gravídico-puerperal. A sobrecarga física e emocional associada às demandas com o recém-nascido, às mudanças hormonais e à privação de sono pode desencadear quadros de ansiedade, estresse e até

depressão pós-parto. Intervenções fisioterapêuticas com técnicas de relaxamento, respiração e consciência corporal podem funcionar como suporte complementar à saúde mental, proporcionando alívio de tensões e promovendo uma vivência materna mais equilibrada (SERPA; SILVA; SALATA, 2020).

Embora os benefícios da fisioterapia estejam amplamente descritos na literatura científica, muitos serviços de saúde ainda não oferecem acompanhamento fisioterapêutico durante o pré-natal e o puerpério. Essa lacuna compromete a integralidade do cuidado materno-infantil e reforça a necessidade de reconhecimento da fisioterapia como parte essencial da equipe multiprofissional na atenção básica à saúde da mulher. Além disso, a carência de políticas públicas que incluem de forma sistemática o fisioterapeuta no pré-natal contribui para a subutilização de estratégias eficazes de prevenção e promoção da saúde (BARBOSA et al., 2019).

Dessa forma, este trabalho justifica-se pela importância de reconhecer e valorizar a atuação da fisioterapia como parte integrante da assistência à saúde da mulher no ciclo gravídico-puerperal. O conhecimento e a disseminação das evidências científicas sobre os benefícios da fisioterapia nesse período contribuem para ampliar o acesso a intervenções seguras e eficazes, promovendo a qualidade de vida da gestante e da puérpera. Ao reunir e analisar as principais contribuições da literatura sobre o tema, pretende-se também incentivar a implementação de práticas fisioterapêuticas nos serviços públicos e privados, visando ao cuidado integral da mulher.

O objetivo geral deste trabalho é analisar as principais alterações fisiológicas e funcionais que acometem as mulheres no ciclo gravídico-puerperal, descrever os recursos e técnicas fisioterapêuticas utilizadas nesse contexto, avaliar os benefícios da fisioterapia na prevenção de disfunções, na promoção da qualidade de vida e no tratamento das alterações presentes, além de discutir a relevância da atuação multiprofissional e a inserção do fisioterapeuta na atenção integral à saúde da mulher.

## 2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão sistemática da literatura, método que, segundo Galvão e Pereira (2014), consiste em um processo estruturado e replicável destinado a identificar, avaliar e sintetizar evidências científicas sobre um tema específico. Essa abordagem possibilita reunir e analisar criticamente resultados de diferentes pesquisas, fortalecendo o conhecimento e o embasamento de práticas baseadas em evidências.

A coleta de dados ocorreu entre agosto e setembro de 2025, nas bases SciELO, PubMed,

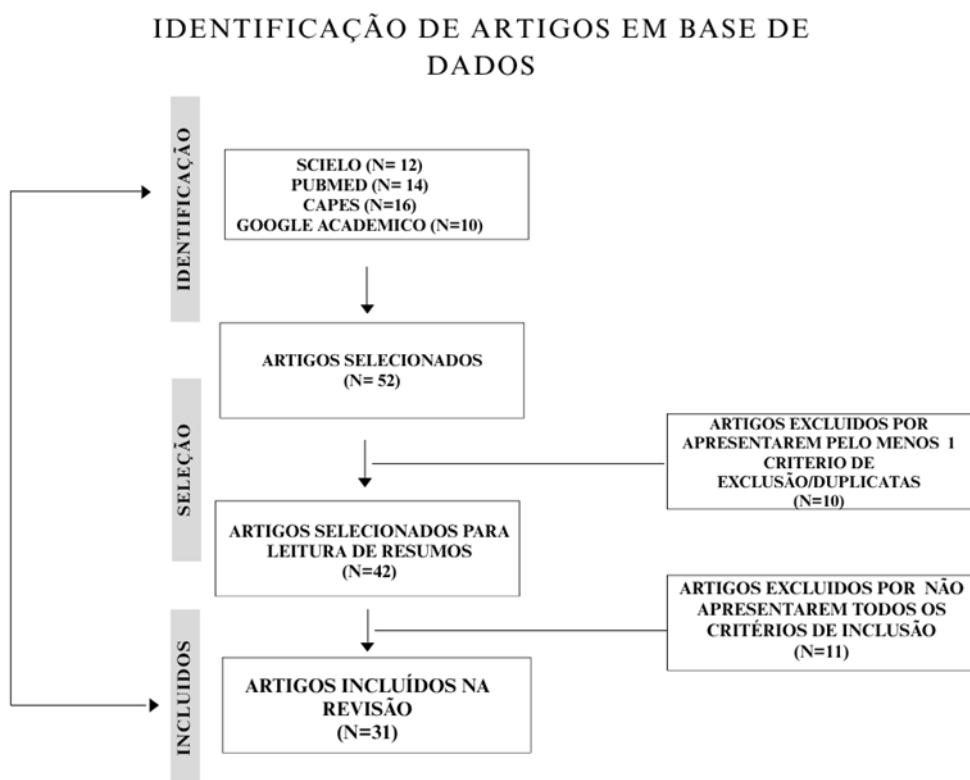
Portal de Periódicos CAPES e Google Acadêmico, selecionadas por sua relevância na área da saúde. Os descritores utilizados, conforme os DeCS/MeSH, foram: “fisioterapia”, “gestação”, “puerpério”, “qualidade de vida” e “saúde da mulher”.

Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2025, disponíveis na íntegra e de acesso gratuito, redigidos em português ou inglês, que abordassem a atuação fisioterapêutica durante a gestação e/ou o puerpério, com foco na qualidade de vida. Excluíram-se duplicatas, estudos fora do tema ou período, revisões narrativas e trabalhos sem metodologia definida.

A análise dos artigos seguiu a proposta de Zoltowski; Costa; Teixeira; Koller (2014), por meio da análise de conteúdo temática, visando identificar evidências, estratégias e resultados sobre a atuação fisioterapêutica no ciclo gravídico-puerperal.

Para a realização desta revisão de literatura, foram inicialmente selecionados 52 artigos científicos, provenientes das seguintes bases de dados: SciELO (n=12), PubMed (n=14), CAPES (n=16) e Google Acadêmico (n=10). Após aplicação dos critérios de exclusão por duplicidade e inadequação, restaram 42 estudos, dos quais 11 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Assim, 31 artigos foram selecionados para compor a presente revisão.

**Figura 1- Fluxograma da metodologia da etapa de seleção e inclusão dos estudos**



**Fonte:** elaborado pelas autoras.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise dos estudos selecionados observou-se a predominância dos recursos fisioterapêuticos durante o período gestacional e puerperal, tais como, cinesioterapia, exercícios perineais, técnicas de biofeedback, eletroestimulação, pilates e exercícios hipopressivos, empregados tanto para prevenção quanto para tratamento e reabilitação de disfunções e condições físicas comuns nesse período. A literatura revisada mostra que a fisioterapia exerce papel fundamental na promoção da funcionalidade, na redução da dor e no fortalecimento da musculatura envolvida no parto, validando os resultados obtidos na análise de gestantes e puérperas (GOMES; LIMA, 2025).

A dor na lombar é uma das queixas predominantes relatadas durante a gestação, impactando significativamente a qualidade de vida das gestantes. Considera-se que em média cerca de 50% das gestantes queixam-se de algum tipo de dor lombar e costumam ser mais frequente no segundo trimestre da gestação (CARVALHO et al., 2016). Isso se dá devido alterações biomecânicas e hormonais que ocorrem no corpo da mulher assim que inicia o desenvolvimento do feto, como mudança no centro de gravidade, aumento da produção de hormônios relaxina, que podem causar frouxidão ligamentar, como também posturas inadequadas, tensão muscular e patologias degenerativas (GARCIA; CASTRO; FREITAS, 2025). O presente estudo evidenciou que os programas fisioterapêuticos compostos por exercícios posturais, técnicas de alongamento e protocolos de fortalecimento da musculatura do core apresentaram impacto significativo na redução da intensidade da lombalgia. Além disso, observou-se melhora expressiva nos níveis de funcionalidade global, promovendo maior estabilidade da coluna vertebral, equilíbrio postural e qualidade de vida dos indivíduos acometidos. Tais resultados reforçam a importância da atuação fisioterapêutica baseada em exercícios terapêuticos direcionados, que contribuem para o controle da dor, a prevenção de recidivas e o restabelecimento da capacidade funcional (SILVA; RESPLANDES; SILVA, 2021).

O estudo de Costa et al. (2020) investigou os principais desconfortos osteomusculares e a qualidade de vida de gestantes atendidas em uma Unidade Básica de Saúde em Belém do Pará. 30 mulheres participaram da pesquisa, com idade entre 18 e 35 anos, a partir do 4º mês de gestação, sendo a maioria primigestas. Para avaliar os desconfortos musculoesqueléticos, os autores utilizaram o Questionário Nórdico e a Escala Visual Analógica (EVA), enquanto a qualidade de vida foi analisada por meio do questionário SF-36. Os resultados mostraram que as regiões lombar, do quadril e membros inferiores foram as mais acometidas, com 80% das gestantes relatando dor lombar e 93,3% dor em quadril e membros inferiores. Além disso, as

gestantes com dor apresentaram alterações significativas nos domínios de estado geral de saúde e vitalidade, indicando que esses desconfortos impactam diretamente na qualidade das atividades diárias. O estudo também destacou que práticas repetitivas, sedentarismo e tempo prolongado em determinadas posições estavam associados à maior intensidade da dor, reforçando a necessidade de intervenção fisioterapêutica para reduzir sintomas, prevenir complicações e promover maior bem-estar durante a gestação (COSTA; SAITO; FALCÃO; SILVA; NUNES, 2020).

O método Pilates, criado por Joseph Hubertus Pilates na década de 1920, consiste em um sistema de exercícios que visa o controle consciente dos movimentos corporais, integrando mente e corpo por meio de princípios como concentração, controle, centralização, respiração e fluidez (SILVA; ALMEIDA, 2020). A prática é baseada em movimentos que fortalecem os músculos centrais do corpo, especialmente o abdômen, assoalho pélvico e região lombar, promovendo equilíbrio, flexibilidade e estabilidade postural. Por ser um método de baixo impacto, o Pilates é amplamente utilizado na fisioterapia como estratégia preventiva e reabilitadora, podendo ser adaptado às necessidades e condições individuais de cada paciente (FERREIRA; MENDES, 2021) A análise de Gomes et al. (2022) examinou os benefícios do método Pilates na gestação por meio de uma revisão integrativa da literatura, englobando publicações entre 2018 e 2022. A pesquisa reuniu 24 estudos que evidenciaram resultados positivos do Pilates na promoção do bem-estar físico e psicológico das gestantes, destacando melhorias significativas na força muscular, estabilidade postural, controle respiratório e consciência corporal. Além disso, notou-se que a prática regular do método contribui para a redução de dores lombares, fortalecimento do assoalho pélvico e melhor preparo físico para o parto, contribuindo para uma gestação mais saudável. Sendo assim os autores concluíram que o Pilates é uma intervenção segura, eficaz e adaptável às diferentes fases gestacionais, promovendo benefícios tanto fisiológicos quanto emocionais e reforçando sua relevância como recurso terapêutico dentro da fisioterapia obstétrica (GOMES et al., 2022).

No que se refere à incontinência urinária, diversos estudos evidenciam que a musculatura do assoalho pélvico sofre alterações funcionais significativas durante a gestação e o período pós-parto, o que contribui para o surgimento de episódios de perda urinária em aproximadamente 30% das gestantes (DIAS; LIMA, 2025). Essas alterações estão relacionadas à sobrecarga mecânica exercida pelo crescimento uterino, às modificações hormonais que afetam a tonicidade muscular e ao estiramento das estruturas de suporte pélvico, fatores que podem comprometer o controle esfincteriano e a sustentação dos órgãos pélvicos (FERREIRA; OLIVEIRA, 2022). A intervenção fisioterapêutica, por meio de exercícios de Kegel e

programas supervisionados de fortalecimento do assoalho pélvico, tem demonstrado resultados expressivos na redução da frequência e da gravidade da incontinência urinária. Segundo (OLIVEIRA; REIS, 2023), protocolos integrados de fisioterapia pélvica foram capazes de reduzir, em média, 65% dos episódios de perda urinária. Esses achados corroboram os resultados de Serpa, Silva e Salata (2020), que observaram melhora funcional significativa e prevenção de complicações durante o puerpério. Dessa forma, a literatura reforça que a atuação fisioterapêutica não se limita ao tratamento reabilitador, mas também desempenha papel essencial na prevenção e na promoção da saúde da mulher durante o ciclo gravídico-puerperal.

Em alguns casos a diástase dos músculos retos abdominais caracteriza-se pela separação da linha alba, resultando no afastamento dos músculos retos do abdômen. A diástase é mais frequentemente observada no período pós-parto, em decorrência do estiramento excessivo da parede abdominal durante a gestação e das mudanças hormonais que afetam a integridade do tecido conjuntivo. Essa condição compromete a estabilidade do tronco, podendo predispor o indivíduo a alterações posturais, disfunções do assoalho pélvico e dores lombares (JESUS et al., 2024). O emprego de exercícios específicos para fortalecimento do transverso do abdômen, associadas a técnicas de reeducação postural, pilates, eletroestimulação, exercícios respiratórios promoveram melhora significativa na tonicidade abdominal e no alinhamento da parede abdominal, sendo assim eficazes para prevenir complicações funcionais e estéticas, evidenciando a necessidade de protocolos adaptados à condição de cada paciente. (VASCONCELOS et al., 2017).

A utilização de técnicas fisioterapêuticas complementares, como as bandagens compressivas e o kinesio taping, tem sido amplamente estudada como recurso auxiliar no processo de recuperação, eficaz durante o período puerperal, podendo ser utilizado tanto após o parto normal quanto após a cesariana. Sua aplicação visa oferecer suporte à região abdominal, reduzir edemas e hematomas, melhora da circulação sanguínea e linfática local, na estabilização muscular, além de contribuir para o alívio das dores lombares associadas à gestação e ao pós-parto (RODRIGUES, 2019). Evidenciando ainda que a combinação entre a bandagem elástica e a hidroterapia resultou em diminuição da dor pélvica posterior e melhora da mobilidade nas atividades cotidianas (CIPRIANO, 2017).

Durante o período gestacional e puerperal, a musculatura do assoalho pélvico sofre alterações decorrentes do aumento da pressão intra-abdominal, do estiramento tecidual e das modificações hormonais, que podem comprometer sua função de sustentação e continência. Em relação ao prolapsos genitais e disfunções pélvicas pós-parto, Gomes, Silva e Silva (2022) constataram que a fisioterapia pélvica promove exercícios específicos para melhora na força

muscular da área pélvica, redução da incontinência urinária e prevenção de complicações futuras. Esses achados confirmam a importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico para a manutenção da saúde pélvica da mulher (NAGAMINE; DANTAS; SILVA, 2021). Leite et al. (2021) também evidenciaram que protocolos individualizados, baseados na avaliação clínica detalhada, resultaram em recuperação funcional mais rápida e redução de sintomas associados ao prolapso, reforçando a necessidade de intervenções personalizadas.

As técnicas de biofeedback aplicadas na fisioterapia pélvica voltada para gestantes utilizam equipamentos que fornecem retorno visual e/ou auditivo em tempo real, possibilitando o monitoramento da contração e do relaxamento da musculatura do assoalho pélvico. Esse recurso contribui para o aumento da consciência corporal, da coordenação neuromuscular e do fortalecimento perineal, favorecendo a prevenção de disfunções uroginecológicas e o preparo para o parto e o puerpério (SOUZA; MENDES; ALMEIDA, 2022). Segundo Fernandes (2024), o uso do biofeedback é uma estratégia fundamentada na prática baseada em evidências que otimiza a reeducação muscular e melhora a função do assoalho pélvico, promovendo um treinamento mais preciso e individualizado. Já Lima (2021) destaca que o biofeedback atua como uma ferramenta educativa e motivacional, ao permitir que a gestante visualize seu próprio desempenho, aumentando o engajamento no processo terapêutico. Complementarmente, Auxílio de Araújo, Pereira e Botaro (2023) evidenciam que a incontinência urinária é uma das disfunções mais prevalentes na gestação, e que o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, aliado ao uso do biofeedback, é essencial para sua prevenção e manejo clínico. Dessa forma, a aplicação do biofeedback na fisioterapia pélvica gestacional representa uma abordagem segura, moderna e cientificamente embasada, que contribui para a promoção da saúde materna e melhoria da qualidade de vida das gestantes.

Burti et al. (2016) demonstraram que a aplicação de protocolos fisioterapêuticos logo após o parto resulta em redução significativa das dores e melhora do bem-estar geral das puérperas, independentemente da via de parto. Souza e Noronha (2024) reforçam a importância do acompanhamento precoce para minimizar disfunções musculares, aliviar dor e acelerar a recuperação funcional, concordando com os achados de Coutinho et al. (2023), que revisaram a literatura e destacaram os benefícios de programas estruturados de fisioterapia no puerpério.

Além dos benefícios físicos, a fisioterapia desempenha papel importante no fortalecimento psicológico de gestantes e puérperas. Silva, Martins e Alves (2025) verificaram que mulheres submetidas a protocolos fisioterapêuticos relataram maior segurança, confiança e motivação para retomar suas atividades cotidianas. De forma complementar, Oliveira (2018) identificou que a percepção de bem-estar físico e emocional está diretamente associada à adesão

às intervenções fisioterapêuticas ao longo do ciclo gravídico-puerperal. Dessa maneira, a atuação fisioterapêutica no puerpério revela-se integral, promovendo saúde física e emocional e contribuindo significativamente para a melhoria da qualidade de vida das mulheres.

Em termos de intervenções específicas, o fortalecimento do core, a cinesioterapia, exercícios respiratórios e a reeducação postural foram citadas de forma recorrente em diversos estudos como estratégias eficazes para prevenção de complicações musculoesqueléticas, melhora da funcionalidade e redução da dor (COSTA et al., 2021; LEITE et al., 2021; REIS; ABREU; INOCÊNCIO, 2023). A hidroterapia e o uso de técnicas complementares, como bandagens e kinesio tape, embora não sejam isoladamente suficientes para tratar todos os sintomas, funcionam como recursos auxiliares que potencializam os resultados dos programas de fisioterapia (CIPRIANO; OLIVEIRA, 2017; SERIANO et al., 2022).

Outro ponto relevante abordado na literatura é a prevenção de complicações a longo prazo, como lombalgia crônica, disfunções pélvicas e alterações posturais. Rocha, Nunes e Latorre (2020) destacam que a fisioterapia pélvica aplicada de forma sistemática previne disfunções futuras, especialmente quando iniciada no puerpério imediato. Silva et al. (2024) reforçam que a intervenção precoce, aliada ao acompanhamento contínuo, aumenta a eficácia da reabilitação e reduz a recorrência de sintomas, corroborando a necessidade de protocolos estruturados baseados em evidências científicas.

Em síntese, os resultados do presente estudo demonstram que a fisioterapia na gestação e no puerpério desempenha papel essencial na promoção da saúde física e psicológica da mulher, oferecendo intervenções seguras e eficazes. A comparação entre os diferentes estudos analisados evidencia concordância quanto à importância do fortalecimento muscular, reeducação postural, exercícios específicos e acompanhamento individualizado. Ao mesmo tempo, algumas divergências quanto à frequência, intensidade e tipo de intervenção destacam a necessidade de adaptação dos protocolos à realidade de cada paciente, reforçando a importância do planejamento clínico individualizado.

Dessa forma, os achados desta revisão sistemática da literatura indicam que a fisioterapia deve ser considerada uma ferramenta fundamental na assistência à gestante e puérpera, contribuindo para a prevenção de disfunções musculoesqueléticas, melhoria da funcionalidade, redução da dor, fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico e promoção do bem-estar psicológico. As evidências científicas apontam que a implementação de protocolos estruturados, baseados em boas práticas e individualizados, garante maior efetividade dos resultados e oferece suporte seguro à mulher durante o ciclo gravídico-puerperal.

## Quadro 1 – Artigos selecionados para compor a revisão

Título	Autor	Objetivo	Resultados
Atuação da fisioterapia nas disfunções sexuais em gestantes	BARBOSA et al.	Identificar como a fisioterapia pode atuar nas disfunções sexuais durante a gestação	Evidenciou melhora na função sexual e na qualidade de vida das gestantes
Atuação fisioterapêutica no período gestacional: revisão de literatura	COSTA et al.	Analizar a atuação fisioterapêutica nas alterações gestacionais	Destaca-se a importância do acompanhamento fisioterapêutico para aliviar desconfortos
Abordagem fisioterapêutica em pacientes com incontinência urinária de esforço no puerpério	SERPA, ; SILVA ; SALATA.	Verificar os benefícios da fisioterapia na incontinência urinária pós-parto	Evidenciou redução da perda urinária após treinamento muscular
Desconfortos osteomusculares e alterações da qualidade de vida em gestantes	COSTA et al.	Investigar o impacto dos desconfortos osteomusculares na gestação	Identificou que as dores musculares interferem na qualidade de vida
Atuação da fisioterapia em puérperas	SOUZA; NORONHA.	Revisar os benefícios da fisioterapia no pós-parto	Redução de dores e melhora da postura
Aplicação da fisioterapia e seus efeitos no prolapsos genital	GOMES; SILVA; SILVA.	Analizar os efeitos da fisioterapia no prolapsos genital	A fisioterapia melhora a força muscular e reduz sintomas
Atuação da Fisioterapia na Gestação	LEITE et al.	Investigar o papel da fisioterapia na gestação	A fisioterapia reduz dores e melhora a qualidade de vida
A importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico na saúde da mulher	NAGAMINE; DANTAS; SILVA.	Analizar os benefícios do fortalecimento pélvico	Aumenta o controle urinário e sexual
Avaliação do preparo dos músculos do assoalho pélvico na assistência pré-natal	FREITAS et al.	Verificar o preparo muscular pélvico em gestantes	Mostrou aumento da consciência corporal
Fisioterapia na pós-gestação	COELHO et al.	Avaliar o papel da fisioterapia após o parto	Contribui na recuperação funcional
Fisioterapia pélvica na prevenção das disfunções pélvicas	ROCHA; NUNES; LATORRE.	Investigar o papel preventivo da fisioterapia pélvica	Evidenciou redução das disfunções urinárias
Atuação da fisioterapia na prevenção de incontinência urinária em gestantes	SILVA; MARTINS; ALVES.	Avaliar a eficácia da fisioterapia na incontinência urinária	bons resultados com mostrou exercícios de Kegel
Atuação fisioterapêutica na lombalgia durante o período gestacional	SILVA.	Avaliar o papel da fisioterapia na lombalgia gestacional	Melhora significativa da dor lombar
Fisioterapia e sua aplicabilidade nas disfunções do assoalho pélvico durante a gestação	OLIVEIRA; REIS.	Analizar a atuação fisioterapêutica nas disfunções pélvicas	Evidenciou melhora da força muscular
Atuação da fisioterapia no tratamento da diástase do reto abdominal em puérperas	COUTINHO; SILVA; ALVES.	Revisar o papel da fisioterapia na diástase abdominal	Mostrou redução da diástase com exercícios específicos

A importância da fisioterapia nas fases gestacionais	REIS; ABREU; INOCÊNCIO.	Destacar a relevância da fisioterapia no período gestacional	Melhora global da saúde materna
Saúde emocional da mulher gestante: a importância da fisioterapia	SERPA; SILVA; SALATA.	Analizar os impactos da fisioterapia na saúde emocional	A fisioterapia reduz ansiedade e melhora o bem-estar
A importância da fisioterapia nas fases gestacionais: como estamos?	BARBOSA; SILVA; SANTOS.	Verificar o cenário atual da fisioterapia gestacional	Mostra avanço nas pesquisas e práticas fisioterapêuticas
Atuação da fisioterapia no puerpério: uma revisão de literatura	COUTINHO et al.	Revisar a atuação da fisioterapia no pós-parto	Evidencia benefícios funcionais e emocionais
Fisioterapia pélvica na prevenção das disfunções pélvicas	ROCHA; NUNES; LATORRE.	Analizar o papel da fisioterapia pélvica na prevenção e redução das disfunções do assoalho pélvico em mulheres	Exercícios pélvicos fortalecem músculos e previnem incontinência e prolapsos.
Importância do fisioterapeuta no período gestacional	SILVA; RESPLANDES; SILVA.	Destacar a relevância da atuação do fisioterapeuta na gestação.	Melhora da postura e redução de desconfortos
Fisioterapia em obstetrícia pelos olhos das gestantes	KEIL et al.	Analizar a percepção das gestantes sobre a fisioterapia obstétrica.	Gestantes desconhecem a atuação da fisioterapia, mas reconhecem seus benefícios.
Lombalgia na gestação	CARVALHO et al.	Avaliar a frequência e características da dor lombar em gestantes de baixo risco.	Lombalgia em 68 % das gestantes, mais comum no 2.º trimestre, piora em pé.
Os benefícios do Pilates no período gestacional: revisão integrativa	CARNEIRO et al.	Avaliar os benefícios do método Pilates durante a gestação.	Pilates melhora flexibilidade, força, respiração e propriocepção; adapta-se ao desenvolvimento gestacional.
A percepção das puérperas sobre a atuação da fisioterapia na preparação para o parto	SILVA et al.	Analizar a percepção de puérperas sobre a atuação da fisioterapia na preparação para o parto.	Fisioterapia contribuiu para parto de qualidade, com redução de complicações e desconfortos.
Fisioterapia na recuperação muscular de diástase abdominal em puérperas	COSTA; OLIVEIRA; ALVES.	Destacar a importância da fisioterapia na recuperação da diástase abdominal pós-parto.	A fisioterapia fortalece o abdômen, melhora a postura e a estabilidade pélvica, favorecendo a reabilitação e o bem-estar da puérpera.
Intervenções fisioterapêuticas no tratamento da diástase pós-parto (fisioterapia)	SOUZA et al.	Avaliar a eficácia da fisioterapia na redução da diástase abdominal pós-parto.	A fisioterapia no puerpério contribui para reduzir a diástase abdominal, promovendo fortalecimento muscular e melhora da função do tronco.
Influência da bandagem elástica kinesio tape e da hidroterapia na dor pélvica posterior e na funcionalidade nas atividades diárias de gestantes	CIPRIANO; OLIVEIRA.	Avaliar efeitos da bandagem elástica e da hidroterapia na dor pélvica e funcionalidade de gestantes.	Ambos os métodos reduziram a dor pélvica e melhoraram a funcionalidade das gestantes.

Uso do biofeedback na reabilitação da musculatura do assoalho pélvico: uma abordagem da prática baseada em evidência.	FERNANDES.	Analizar a eficácia do biofeedback na reabilitação do assoalho pélvico com base em evidências científicas.	O biofeedback mostrou-se eficaz para melhorar a força, controle e funcionalidade da musculatura do assoalho pélvico.
Biofeedback na atividade eletromiográfica dos músculos do assoalho pélvico em gestantes: revisão e proposta de manual de orientação	LIMA, E.	Revisar o uso do biofeedback na atividade dos músculos do assoalho pélvico em gestantes e propor um manual de orientação.	O biofeedback é eficaz para monitorar e melhorar a ativação muscular do assoalho pélvico, oferecendo suporte educativo às gestantes.
Prevalência e variáveis associadas à incontinência urinária em gestantes: revisão integrativa	AUXÍLIO DE ARAÚJO; PEREIRA; BOTARO.	Analizar a prevalência e fatores associados à incontinência urinária em gestantes.	identificou alta prevalência de incontinência urinária na gestação, com fatores de risco relacionados à idade, paridade e histórico obstétrico.

**Fonte:** elaborado pelas autoras.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da análise dos estudos incluídos nesta revisão sistemática, observa-se a relevância da fisioterapia no ciclo gravídico-puerperal, destacando sua contribuição na prevenção e no tratamento de disfunções musculoesqueléticas, no fortalecimento do assoalho pélvico e na promoção da qualidade de vida da mulher. Observou-se que as intervenções fisioterapêuticas, quando aplicadas de forma precoce e individualizada, proporcionam melhora significativa na funcionalidade, na redução da dor e no bem-estar físico e emocional das gestantes e puérperas. Além disso, reforça-se a importância da inserção efetiva do fisioterapeuta nas equipes multiprofissionais de atenção à saúde da mulher, especialmente na atenção básica, visando ao cuidado integral e humanizado. Conclui-se que a ampliação do acesso aos serviços fisioterapêuticos e a implementação de protocolos baseados em evidências são fundamentais para promover uma maternidade mais saudável, segura e acolhedora.

#### REFERÊNCIAS

AUXÍLIO DE ARAÚJO, M. T.; PEREIRA, V. M.; BOTARO, C. A. Prevalência e variáveis associadas à incontinência urinária em gestantes: revisão integrativa. revista brasileira de fisioterapia pélvica, v. 3, n. 3, p. 94-103, 2023. doi: 10.62115/rbfp.2023.3(3)94-103.

BARBOSA, I. m. et al. Atuação da fisioterapia nas disfunções sexuais em gestantes. Revista da FAESF, Teresina, 2020.

BARBOSA, M. A. DE A.; SILVA, D. A. DA; SANTOS, L. F. DOS. A importância da fisioterapia nas fases gestacionais: como estamos? uma revisão integrativa, 2025.

CARNEIRO, G. de S.; PACHECO, N. I.; LOPES, D. C.; COUTINHO, I. V. L.; SILVA, A. P.; SILVA, M. M. P.; FILHO, F. J. de A.; REGO, A. E. A. do; RODRIGUES, J. S.; MENDES, L. A. P. F.; FERREIRA MENDES, L. A. P. Os benefícios do Pilates no período gestacional: revisão integrativa. Research, Society and Development, [S.l.], v. 11, n. 14, p. e197111435821, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i14.35821.

CARVALHO, MARIA EMÍLIA COELHO COSTA; LIMA, LUCIANA CAVALCANTI; TERCEIRO, CRISTOVAM ALVES DE LIRA; PINTO, DEYVID RAVY LACERDA; SILVA, MARCELO NEVES; COZER, GUSTAVO ARAÚJO; COUCEIRO, TANIA CURSINO DE MENEZES. Lombalgia na gestação. revista brasileira de anestesiologia, recife, v. 66, n. 5, p. 527–533, 2016.

CIPRIANO, PÂMELLA; OLIVEIRA, CLAUDIA DE. Influência da bandagem elástica kinesio tape e da hidroterapia na dor pélvica posterior e na funcionalidade nas atividades diárias de gestantes. fisioterapia brasil, v. 18, n. 1, p. 2–11, 2017.

COELHO, S. R. DE A. ET AL. fisioterapia na pós-gestação. recima21 - revista científica multidisciplinar, v. 2, n. 7, e27513, 2021.

COSTA, A. M. S.; SAITO, P. L.; FALCÃO, L. F. M.; SILVA, S. C. B.; NUNES, E. F. C. Desconfortos osteomusculares e alterações da qualidade de vida em gestantes. Revista saúde, Sta. maria, v. 46, n. 1, 2020.

COSTA, A. S. P.; OLIVEIRA JÚNIOR, P. L.; ALVES, A. E. O. DE A. Fisioterapia na recuperação muscular de diástase abdominal em puérperas. revista ibero-americana de humanidades, ciências e educação – rease, v. 7, n. 11, p. 1251–1262, 2021. doi: 10.5189/rease.v7i11.3091.

COSTA, R. C. M. ET AL. Atuação fisioterapêutica no período gestacional: revisão de literatura. revista científica da faculdade de educação e meio ambiente, ariquemes, v. 12, n. 1, p. 73–82, 2021.

COUTINHO, J. P.; PEREIRA, G. C.; SOUSA, G. R. DA P.; MARTINS, A. F.; SILVA, A. C. A.; MUTO, F. M. L. Atuação da fisioterapia no puerpério: uma revisão de literatura. recima21: revista científica multidisciplinar, v. 4, n. 10, 2023.

COUTINHO, J. P.; SILVA, A. S.; ALVES, M. F. Atuação da fisioterapia no tratamento da diástase do reto abdominal em puérperas: uma revisão sistemática, 2024.

DIAS, N. F.; LIMA, M. C. Atuação da fisioterapia nas fases gestacionais: como estamos? uma revisão integrativa, 2025.

ESUS, A. C. M.; SOUZA, A. S.; MENEZES, G. B.; SANTOS, J. O. DOS. Fisioterapia na diástase dos músculos retos abdominais no pós-parto: revisão integrativa. contemporânea, v. 4, n. 7, p. 1–17, 2024.

FERNANDES, A. C. N. L. Uso do biofeedback na reabilitação da musculatura do assoalho pélvico: uma abordagem da prática baseada em evidência. 2024. tese (doutorado em reabilitação e desempenho funcional) – faculdade de medicina de ribeirão preto, universidade

de São Paulo, ribeirão preto, 2024.

FREITAS, L. C. DE ET AL. Avaliação do preparo dos músculos do assoalho pélvico na assistência pré-natal. [periódico não informado], 2021.

GOMES, T. S. A.; SILVA, T. A. DA; SILVA, K. C. C. Aplicação da fisioterapia e seus efeitos no prolapsos genital. [periódico não informado], 2022.

JESUS, A. C. M. DE, SOUZA, A. S., MENEZES, G. B., SANTOS, J. O. DOS, SILVA, L. A. S., GUIMARÃES, E. DE C., RODRIGUES, I. DA S. V., & ALMEIDA, G. K. M. DE. (2024). Fisioterapia na diástase dos músculos retos abdominais no pós-parto: revisão integrativa. revista contemporânea, 4(7), e5102.

KEIL, MARINA JOICE; DELGADO, ALEXANDRE MAGNO; XAVIER, MIKAELA APARECIDA DE OLIVEIRA; NASCIMENTO, CASSIANE MERIGO DO. Fisioterapia em obstetrícia pelos olhos das gestantes: um estudo qualitativo. fisioterapia em movimento, Curitiba, v. 35, ed. especial, p. e356017, 2022. doi: 10.1590/fm.2022.356017.0.

LEITE, R. N. O. ET AL. Atuação da fisioterapia na gestação. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v. 7, n. 12, p. 119004–119011, dez. 2021.

LIMA, E. G. Biofeedback na atividade eletromiográfica dos músculos do assoalho pélvico em gestantes: revisão e proposta de manual de orientação. fisioterapia brasil, v. 22, n. 4, 2021.

NAGAMINE, B. P.; DANTAS, R. S.; SILVA, K. C. C. A importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico na saúde da mulher. 2021.

OLIVEIRA, A. M. DE; REIS, M. A. DE. Fisioterapia e sua aplicabilidade nas disfunções do assoalho pélvico durante a gestação, 2023.

REIS, M. A. DE; ABREU, N. M. DE; INOCÊNCIO, N. M. DE. A importância da fisioterapia nas fases gestacionais, 2025.

ROCHA, M. A.; NUNES, E. F. C.; LATORRE, G. F. S. Fisioterapia pélvica na prevenção das disfunções pélvicas. fisisenectus, chapecó, v. 8, 2020.

ROCHA, M. A.; NUNES, E. F. C.; LATORRE, G. F. S. Fisioterapia pélvica na prevenção das disfunções pélvicas. fisisenectus, chapecó, v. 8, 2020.

SERPA, A. P. V.; SILVA, L. S.; SALATA, M. C. Abordagem fisioterapêutica em pacientes com incontinência urinária de esforço no puerpério: revisão sistemática. revista saúde e inovação, São Paulo, v. 1, n. 1, 2020.

SERPA, L. M.; SILVA, M. A. DA; SALATA, R. M. DA S. Saúde emocional da mulher gestante: a importância da fisioterapia, 2020.

SILVA, A. B. DE M. A. Atuação fisioterapêutica na lombalgia durante o período gestacional, 2025.

SILVA, A. R.; MARTINS, V. F.; ALVES, C. A. Contribuições da fisioterapia para o cuidado à mulher no ciclo gravídico-puerperal. revista brasileira de saúde materno infantil, Recife, v. 25, n. 1, p. 123–130, 2025.

SILVA, J. R. DA; RESPLANDES, W. L.; SILVA, K. C. C. DA. Importância do fisioterapeuta no período gestacional = importance of the physiotherapist in the gestational period = importancia del fisioterapeuta en el periodo gestacional. research, society and development, [s. l.], v. 10, n. 11, e480101119977, 2021.

SILVA, KEILA GABRIELE DA; VITÓRIA, MARIA GABRIELA; CORREIA, ISABEL CRISTINA I. DA S.; MARTINS, ISABELA DO C.; YONAMINE, CAMILA Y. A percepção das puérperas sobre a atuação da fisioterapia na preparação para o parto. 2024.

SILVA, L. C.; MARTINS, N. DE S.; ALVES, É. D. Atuação da fisioterapia na prevenção de incontinência urinária em gestantes. revista ibero-americana de humanidades, ciências e educação, v. 11, n. 6, p. 955–969, 2025.

SOUZA, A. A. C.; NORONHA, F. L. DE A. Atuação da fisioterapia em puérperas. Brazilian Journal of Health Review, v. 7, n. 1, 2024.

SOUZA, M.; GONTIJO, V.; ARAÚJO, H. Intervenções fisioterapêuticas no tratamento da diástase pós-parto (fisioterapia). revista real, v. 2, n. 1, 2023.