

EFEITOS DA CINESIOTERAPIA NO ASSOALHO PÉLVICO DURANTE A GESTAÇÃO

Dhebora Azevedo Rocha¹
Ellen Carolyn Alves Guimarães²
Lais Monsores Matos³
Ednardo Fornanciari Antunes⁴

Resumo

A gestação provoca mudanças fisiológicas e anatômicas no assoalho pélvico, podendo levar a disfunções como incontinência urinária, dor pélvica e prolapo genital. A cinesioterapia surge como uma estratégia eficaz na prevenção e no tratamento dessas condições, promovendo o fortalecimento muscular e a melhoria da qualidade de vida das gestantes. Além disso, ela contribui para a estabilização biomecânica da pelve, essencial para o suporte ao peso do útero em crescimento e para a preparação do corpo para o parto. Este estudo tem como objetivo analisar os efeitos da cinesioterapia no assoalho pélvico durante a gestação, investigando sua eficácia no alívio dos sintomas gestacionais e sua contribuição para práticas de cuidado personalizadas. Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica, baseada na análise de artigos científicos e materiais acadêmicos da área de fisioterapia pélvica. Os resultados mostram que a cinesioterapia melhora o controle muscular, alivia a dor e reduz o risco de disfunções gestacionais. A utilização dessa técnica favorece a saúde materna, devendo ser incentivada por profissionais de saúde, especialmente fisioterapeutas, para ampliar sua acessibilidade à população. O incentivo à cinesioterapia no pré-natal pode promover a autonomia das gestantes no cuidado com o próprio corpo e melhorar sua qualidade de vida durante e após a gestação.

Palavras-chave: Gravidez; Assoalho Pélvico; Fisioterapia.

1 INTRODUÇÃO

A gestação é um período de intensas transformações no corpo da mulher, que envolve não apenas mudanças hormonais e emocionais, mas também modificações anatômicas significativas. Esses ajustes são essenciais para a adaptação do corpo ao desenvolvimento do feto, mas, ao mesmo tempo, podem gerar desconfortos e complicações de saúde, especialmente no que diz respeito à função do assoalho pélvico. Durante a gravidez, o assoalho pélvico, composto por músculos, ligamentos e tecidos conectivos, desempenha um papel fundamental na sustentação dos órgãos pélvicos, na continência urinária e fecal, além de contribuir para a estabilidade corporal da gestante. As alterações na estrutura e função dessa musculatura podem resultar em diversas disfunções, como incontinência urinária, dor pélvica, prolapo genital, entre outras (Castro, 2021).

¹ Acadêmica de Fisioterapia. Faculdade Estácio do Amazonas.

² Acadêmica de Fisioterapia. Centro Universitário Estácio do Pantanal. ellenguimaraesxo@gmail.com

³ Acadêmica de Fisioterapia. Estácio de Sá Santa Cruz.

⁴ Fisioterapeuta. Professor do Centro Universitário Estácio do Pantanal. efa1801@gmail.com

Com o crescimento do útero, há um aumento da pressão intra-abdominal, o que coloca uma carga adicional sobre os músculos do assoalho pélvico. Isso pode levar à fadiga muscular, dificultando a contração adequada dessa musculatura e afetando sua função. O enfraquecimento do assoalho pélvico, consequentemente, pode resultar em complicações na gestação. Além disso, essas condições podem interferir diretamente na qualidade de vida da gestante, prejudicando aspectos físicos, emocionais e sociais, o que ressalta a necessidade de intervenções que promovam a saúde e o bem-estar durante esse período (Assis, 2010).

A cinesioterapia, como uma abordagem terapêutica focada no fortalecimento muscular e na estabilização biomecânica, surge como uma importante ferramenta no cuidado da saúde da mulher durante a gestação. Essa técnica, que envolve a prática supervisionada de exercícios específicos para a musculatura pélvica e corporal, tem se mostrado eficaz na prevenção e no tratamento das disfunções relacionadas ao assoalho pélvico (Leite et al., 2021).

Diversos estudos têm demonstrado que a prática de cinesioterapia, quando realizada de maneira supervisionada e adaptada às necessidades de cada gestante, pode trazer benefícios significativos para a saúde materna. Segundo Baracho (2002), citado por Coser e Campagnoli (2023), a prática supervisionada de exercícios moderados durante o pré-natal favorece a adaptação do corpo às mudanças da gestação, diminuindo dores e promovendo bem-estar.

Além disso, a fisioterapia pélvica orientada contribui para uma maior consciência corporal da gestante, permitindo que ela desenvolva um melhor controle sobre sua musculatura, o que pode facilitar o trabalho de parto e acelerar a recuperação pós-parto. A fisioterapia pélvica, por exemplo, não só melhora a função dos músculos pélvicos, mas também promove uma maior consciência corporal, permitindo que a gestante compreenda melhor seu corpo e os sinais do próprio organismo durante a gestação. O fortalecimento do assoalho pélvico é especialmente importante para a preparação do parto, pois facilita a dilatação e a expulsão do bebê, tornando o processo mais seguro e menos doloroso (Silva; Farias, 2023).

Dessa forma, a importância de uma abordagem preventiva, como a cinesioterapia, também se reflete na redução do risco de complicações durante o parto. A musculatura do assoalho pélvico desempenha um papel crucial no controle e sustentação do útero e da bexiga. Assim, fortalecer essa musculatura pode prevenir problemas como incontinência urinária pós-parto, que afeta uma parcela significativa das mulheres (Alves, 2018).

A escolha deste tema se justifica pela crescente incidência de disfunções do assoalho pélvico durante e após a gestação, que impactam diretamente a qualidade de vida das mulheres. Essas disfunções têm se tornado queixas comuns no período gestacional e no pós-parto, prejudicando o bem-estar físico, emocional e social da gestante. Assim, a cinesioterapia surge

como uma abordagem não invasiva, eficaz e de baixo custo para o tratamento e prevenção dessas condições, oferecendo uma alternativa importante às mulheres que buscam melhorar sua qualidade de vida durante a gravidez e na recuperação pós-parto.

O objetivo geral deste estudo é promover a disseminação de conhecimento sobre a cinesioterapia no assoalho pélvico durante a gestação, destacando seus benefícios e a importância dessa prática na saúde da mulher grávida. Os objetivos específicos são: identificar os benefícios da cinesioterapia no assoalho pélvico durante a gestação, com foco em sua contribuição para a prevenção de disfunções e na melhoria da qualidade de vida da gestante; analisar a eficácia da cinesioterapia no alívio de sintomas relacionados à gestação, como dores musculoesqueléticas, incontinência urinária e desconfortos pélvicos; e contribuir para o desenvolvimento de práticas de cuidado mais eficazes e personalizadas para gestantes, incentivando a implementação da cinesioterapia no acompanhamento pré-natal e pós-parto.

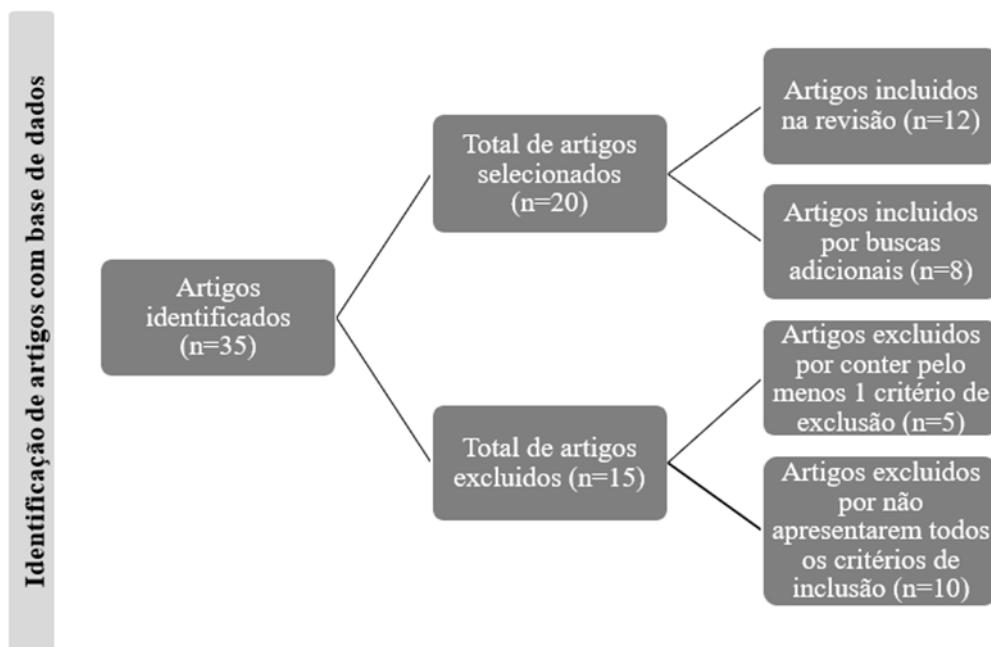
2 METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa e de caráter exploratório, fundamentada na proposta metodológica descrita por Mendes, Silveira e Galvão (2008). A pesquisa foi realizada entre os meses de fevereiro e abril de 2025, com o objetivo de reunir evidências científicas sobre os efeitos da cinesioterapia no assoalho pélvico durante a gestação.

A busca ocorreu em bases como PubMed, SciELO, BVS e Google Acadêmico, utilizando os descritores: fisioterapia, assoalho pélvico, gestação, physical therapy, pelvic floor e pregnancy, combinados com os operadores booleanos AND/OR. O recorte temporal foi de 2010 a 2024.

Foram incluídos estudos disponíveis na íntegra, publicados em português ou inglês, com foco na temática proposta e metodologia científica consistente. Foram excluídos artigos duplicados, de opinião, relatos de caso e estudos fora do escopo.

No total, 35 artigos foram identificados. Após aplicação dos critérios, 15 foram excluídos, resultando em 20 artigos incluídos na análise final. Os dados foram analisados por leitura crítica e síntese interpretativa dos conteúdos. O processo de seleção seguiu as diretrizes do modelo PRISMA (2021), com a construção de um fluxograma para demonstrar as etapas de identificação e inclusão dos estudos.

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

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A gestação é um processo fisiológico na vida da mulher que prepara e ajusta o corpo por meio de mudanças gerais e locais tão intensas que, se ocorressem fora do ciclo gestacional, seriam consideradas altamente patológicas e, portanto, jamais devem ser subestimadas. Esse período deixa marcas permanentes em alguns órgãos, como na pele e no sistema musculoesquelético, especialmente na área abdominal e no assoalho pélvico, e provoca alterações temporárias em outros, como nos sistemas cardiovascular, respiratório, endócrino, digestivo e urinário, que tendem a diminuir ou desaparecer com a resolução da gestação.

Durante a gestação, o assoalho pélvico passa por várias mudanças significativas para acomodar o crescimento do bebê e se preparar para o parto. O assoalho pélvico é um conjunto de músculos, ligamentos e tecidos que sustentam os órgãos pélvicos, como a bexiga, o útero e o reto. Com o aumento do peso do útero e da pressão exercida sobre os órgãos pélvicos, esses músculos e ligamentos se estendem e se afrouxam.

Estudos indicam que a incontinência urinária, o prolapsos genital e as dores pélvicas são algumas das disfunções mais comuns durante o período gestacional. Nesse caso, o aumento da pressão intra-abdominal e a ação de hormônios como a progesterona e a relaxina fazem com que os músculos e ligamentos do assoalho pélvico relaxem, podendo levar ao enfraquecimento dessa região, resultando em dificuldades para controlar a urina, desconforto e sensação de peso na região pélvica. Além disso, a distensão dos ligamentos e o crescimento do útero contribuem

para o prolapsos dos órgãos pélvicos, uma condição caracterizada pela descida ou deslocamento anormal dos órgãos pélvicos, como o útero, a bexiga ou o reto, em direção à vagina, o que pode causar sintomas como pressão vaginal e problemas urinários e intestinais. As dores pélvicas também são frequentes devido ao aumento da carga sobre a região, podendo afetar a qualidade de vida da gestante. Esses problemas são significativos, exigindo acompanhamento e cuidados adequados para minimizar seu impacto durante e após a gestação.

No que diz respeito a incontinência urinária, ASSIS (2010, p.30) afirma que:

“Na gestação, fatores hormonais e mecânicos favorecem o aumento dos sintomas urinários e a incidência de perdas urinárias gestacionais, sendo mais comum o aumento da freqüência miccional, bem como a piora da urgência miccional, da urge-incontinência e da incontinência urinária aos esforços (IUE) prévios à gestação, que podem persistir em 50% das mulheres após o parto. Essas e outras complicações podem ser prevenidas antes da mulher engravidar, na própria gestação ou período do pós-parto evitando problemas urinários mais complexos na idade madura, através de exercícios de contração perineal para o fortalecimento e manutenção da musculatura perineal.”

Assim, podemos observar que, para evitar e tratar a incontinência urinária (IU), é necessário adotar o hábito da cinesioterapia, a fim de melhorar a saúde física e psicossocial da mulher. Com base nisso, a fisioterapia pélvica conquista seu devido espaço, visto que, segundo pesquisas, essa especialidade da fisioterapia busca tratar distúrbios musculares na região do períneo.

O artigo "Prevalência da incontinência urinária em gestantes", de Caldeira et al. (2021), publicado na Recima21 - Revista Científica Multidisciplinar, discute a ocorrência da IU em gestantes, bem como o conhecimento delas a respeito do assunto, além do acesso e os efeitos do tratamento fisioterapêutico de IU a partir do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico. Nesse estudo, foi aplicado um questionário fechado a 20 gestantes, permitindo uma pesquisa de natureza quantitativa, porém com interpretação qualitativa, constatando que aproximadamente 65% das gestantes apresentam incontinência urinária (IU) e que o acesso à orientação sobre o tratamento ainda é restrito. Cerca de 85% das entrevistadas relataram não terem recebido informações sobre as possibilidades de tratamento para a IU. Entretanto, as que receberam o tratamento fisioterápico apresentaram bons resultados. Também foi observado que as gestantes que realizavam atividades físicas antes e durante a gestação não apresentaram dificuldades no controle urinário nem episódios de perda de urina.

A cinesioterapia mais amplamente conhecida e aplicada na prevenção e no tratamento de distúrbios pélvicos foi desenvolvida pelo ginecologista americano Dr. Arnold Kegel. As vantagens desses exercícios envolvem a melhoria da capacidade de contração dos músculos do períneo, tornando-os mais eficazes, auxiliando na compressão da uretra contra a síntese pélvica,

o aumento da pressão intra-uretral durante o incremento da pressão abdominal, a hipertrofia dos músculos pélvicos e o aumento do volume dessa musculatura. Com isso, o suporte estrutural da região se torna mais eficiente, prevenindo a descida da uretra quando há um aumento da pressão intra-abdominal, o que ajuda a reduzir as perdas urinárias. Além disso, Kegel notou que, além de promover melhorias na continência urinária, seus exercícios também aumentavam o prazer sexual de muitas mulheres. Assim, o objetivo dos exercícios é fortalecer a musculatura do assoalho pélvico (Alves, 2018).

O biofeedback também é uma ferramenta terapêutica que tem se mostrado altamente eficaz na fisioterapia pélvica, especialmente durante a gestação. Ele permite que a gestante visualize, em tempo real, a atividade dos músculos do assoalho pélvico por meio de sinais visuais ou sonoros. Isso ajuda a aumentar a conscientização corporal, facilitando o aprendizado de contrações e relaxamentos adequados, essenciais para a saúde pélvica durante e após a gravidez.

A evolução do biofeedback na fisioterapia tem sido notável, com a tecnologia avançando significativamente ao longo das últimas décadas. Inicialmente utilizado para a reabilitação de músculos esqueléticos, o biofeedback se expandiu para áreas mais especializadas, como a fisioterapia pélvica, onde se mostrou eficaz no tratamento de disfunções do assoalho pélvico, como a incontinência urinária e os prolapsos. Essa evolução permitiu que essa técnica se tornasse uma ferramenta valiosa para a conscientização corporal e o controle muscular, melhorando os resultados terapêuticos e oferecendo um tratamento mais preciso e personalizado (Ferreira et al., 2020).

Além disso, essa tecnologia contribui para o empoderamento da gestante, que passa a entender melhor seu corpo e sua função muscular. Isso promove maior segurança e autonomia, tornando o processo gestacional mais tranquilo e saudável. O biofeedback, portanto, quando associado a cinesioterapia, é uma aliada valiosa na promoção da saúde perineal e na melhoria da qualidade de vida da gestante.

Da mesma forma, ressaltamos que o alongamento, o relaxamento e a mobilidade são importantes para a saúde física da mulher, pois ajudam a melhorar a flexibilidade e o tônus muscular, prevenindo lesões e desconfortos. O alongamento adequado contribui para a manutenção da amplitude de movimento das articulações, essencial para a realização de atividades diárias e para a adaptação às mudanças no corpo, especialmente durante a gestação ou no período pós-parto. Além disso, essas práticas ajudam a aliviar tensões musculares, especialmente na região lombar e pélvica, áreas que costumam acumular mais estresse devido ao aumento de peso ou à sobrecarga muscular.

O relaxamento, por sua vez, tem um papel fundamental na redução dos níveis elevados de cortisol e outros hormônios do estresse, promovendo o equilíbrio emocional e mental da mulher. Técnicas de relaxamento, como a respiração profunda, meditação e o uso de massagens terapêuticas, ajudam a promover uma sensação de bem-estar geral, diminuindo os sintomas de ansiedade e melhorando a qualidade do sono. Já a mobilidade, por meio de exercícios específicos, facilita a circulação sanguínea e linfática, além de melhorar a postura e a coordenação motora, resultando em um corpo mais eficiente e saudável para enfrentar as exigências do dia a dia. Essas práticas, quando realizadas de forma integrada, contribuem significativamente para a saúde física e emocional das mulheres em todas as fases da vida.

O Pilates é um dos diversos métodos empregados para alongamento e fortalecimento. Desenvolvido no início do século XX por Joseph Hubertus Pilates, um fisioterapeuta alemão, o método surgiu como uma forma de reabilitação para soldados feridos durante a Primeira Guerra Mundial. Inicialmente, Pilates utilizava equipamentos improvisados e exercícios focados no fortalecimento do corpo, melhora da flexibilidade e promoção da cura de lesões. Originalmente chamado de Contrologia, o método enfatizava o controle do corpo, movimento consciente e respiração adequada. Com o tempo, Pilates refinou sua prática, ressaltando a conexão entre mente e corpo, o que resultou nos princípios fundamentais do método: controle, concentração, respiração, precisão, fluidez e centralização (Frazão, 2022).

Quando adaptado para gestantes, o Pilates foca no fortalecimento do core, especialmente dos músculos profundos do abdômen, costas e assoalho pélvico. Essa musculatura é crucial para sustentar a pelve e a coluna lombar, contribuindo significativamente para a redução de dores e a melhoria da funcionalidade diária da gestante. Ao trabalhar conscientemente o assoalho pélvico, o Pilates ajuda a prevenir disfunções pélvicas, prepara a musculatura para o esforço do parto e facilita a recuperação no pós-parto.

Outro ponto importante é que o Pilates estimula a propriocepção e a consciência corporal, permitindo que a gestante reconheça os sinais de sobrecarga e ative adequadamente os músculos de suporte da pelve durante as atividades cotidianas. Isso reduz o risco de lesões e sobrecargas pélvicas, promovendo uma gestação mais confortável e saudável. Além disso, o controle respiratório ensinado nas aulas auxilia na coordenação entre o diafragma e o assoalho pélvico, garantindo um equilíbrio funcional entre essas estruturas.

Por fim, é fundamental que a prática do Pilates seja sempre orientada por um profissional qualificado e experiente em saúde da mulher. A personalização dos exercícios, respeitando o trimestre da gestação e as necessidades individuais, é essencial para garantir a segurança e a eficácia da prática. Com acompanhamento adequado, o Pilates não apenas previne

e trata distúrbios pélvicos, mas também promove o bem-estar físico e emocional da gestante, proporcionando mais conforto durante a gestação e melhor qualidade de vida no pós-parto.

Considerando esses aspectos, os resultados obtidos neste estudo evidenciam a importância da cinesioterapia no assoalho pélvico como ferramenta essencial para a saúde da gestante. Com base na análise dos benefícios da cinesioterapia, é possível identificar que a prática de exercícios específicos, como os de Kegel, contribui significativamente para a prevenção de disfunções do assoalho pélvico, incluindo incontinência urinária e prolapsos genitais. Além disso, a cinesioterapia se mostra eficaz no alívio de sintomas típicos da gestação, como dores musculoesqueléticas, especialmente na região lombar e pélvica, proporcionando maior conforto físico e melhorando a qualidade de vida das gestantes.

A combinação dos exercícios de Kegel com o uso de biofeedback demonstra eficácia, visto que facilitou às gestantes a identificação da contração dos músculos do assoalho pélvico, aumentando a conscientização corporal e o controle muscular. Esse processo favorece a aprendizagem de contrações e relaxamentos adequados, resultando em melhor desempenho funcional da musculatura pélvica e, consequentemente, na diminuição dos desconfortos. A avaliação pélvica, realizada por um fisioterapeuta especializado, é imprescindível para identificar o grau de força e flexibilidade da musculatura, permitindo a personalização do tratamento e a adequação dos exercícios às necessidades de cada gestante.

Além disso, o estudo aponta que práticas complementares, como o Pilates, também desempenham um papel crucial no fortalecimento do core e do assoalho pélvico durante a gestação. As gestantes que praticam Pilates apresentam melhora na postura, maior flexibilidade e redução das dores lombares e pélvicas, o que contribui para uma gestação mais confortável e saudável. Os exercícios de Pilates, quando adaptados à gestação, não só ajudam na prevenção de disfunções, como também preparam a musculatura para o esforço do parto, melhorando a resistência e a capacidade de recuperação no pós-parto.

Por fim, os resultados deste estudo contribuem para o desenvolvimento de práticas de cuidado mais eficazes e personalizadas para gestantes, incentivando a inclusão da cinesioterapia como parte integrante do acompanhamento pré-natal. A implementação de programas de fisioterapia pélvica durante a gestação, aliados ao Pilates e ao uso de tecnologias como o biofeedback, pode promover uma gestão mais eficiente da saúde da mulher, prevenindo complicações durante e após a gestação e melhorando significativamente a qualidade de vida das gestantes.

No entanto, é fundamental ressaltar que a adoção de qualquer intervenção terapêutica deve ser precedida por uma avaliação pélvica cuidadosa, realizada por um profissional

qualificado, a fim de garantir que os exercícios sejam executados de forma segura e eficaz, respeitando as particularidades de cada gestante.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa atingiu seu objetivo ao analisar os efeitos da cinesioterapia no assoalho pélvico durante a gestação, destacando seus benefícios na prevenção e tratamento de disfunções como incontinência urinária, dores pélvicas e prolapsos. Os resultados mostraram que exercícios como os de Kegel, aliados ao biofeedback e ao Pilates, contribuem significativamente para a saúde da gestante, especialmente quando realizados com orientação profissional e após avaliação pélvica adequada.

Com base nos achados, conclui-se que a cinesioterapia é uma intervenção relevante para a promoção da saúde da mulher durante a gestação, proporcionando mais qualidade de vida. Recomenda-se a ampliação do uso dessa prática no acompanhamento pré-natal e a realização de novos estudos que avaliem sua eficácia em diferentes fases da gestação. Isso permitirá consolidar os benefícios observados e aprimorar as estratégias terapêuticas voltadas ao cuidado da gestante de forma segura, eficaz e individualizada.

REFERÊNCIAS

- ALVES, R. M. **Atuação da fisioterapia na incontinência urinária em gestantes: prevenção e tratamento.** 2018. 41 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade de Cuiabá (UNIC), Cuiabá, 2018. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/20388/1/RAFAELA%20MIGUEIS%20ALVES.pdf>. Acesso em: 19 abr. 2025.
- ASSIS, L. **Efetividade de exercícios do assoalho pélvico durante a gestação como medida preventiva da incontinência urinária e da disfunção muscular do assoalho pélvico.** Botucatu: UNESP, 2010.
- BALIEIRO, U. R.; VERAS, D. S. **Intervenções fisioterapêuticas durante a gravidez e o parto, para promoção de saúde e bem-estar físico à saúde da mulher: uma revisão integrativa da literatura.** In: XIX SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS INTEGRADAS DA UNAERP – CAMPUS GUARUJÁ, 2021, Guarujá – SP. Anais [...]. Guarujá: Centro Universitário FAMETRO, 2021. Disponível em: <https://revistaft.com.br/intervencoes-fisioterapeuticas-durante-a-gravidez-e-o-parto-para-promocao-de-saude-e-bem-estar-fisico-a-saude-da-mulher-uma-revisao-integrativa-da-literatura/>. Acesso em: 2 abr. 2025.
- BATISTA, R. L. A. et al. Biofeedback na atividade eletromiográfica dos músculos do assoalho pélvico em gestantes. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 15, n. 5, p. 386–392, set./out. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfis/a/bNMq59f7p4Cxt9rjp5FQ5hj/>.

Acesso em: 28 mar. 2025.

CALDEIRA, M. G.; ALVES, J. S.; MOREIRA, K. R.; AMORIM, P. B. Prevalência da incontinência urinária em gestantes. **Revista Científica Multidisciplinar da Saúde – RECIMA21**, v. 1, n. 3, p. 1–10, 2021. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/764/633>. Acesso em: 17 abr. 2025.

CASTRO, H. R. **Benefícios da fisioterapia na gestação**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Goiânia, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/3689>. Acesso em: 16 abr. 2025.

COOPER, S. E.; COOK, T. Exercícios dos músculos do assoalho pélvico pré-natal para prevenção e tratamento da incontinência urinária no período pré-natal e pós-natal inicial: uma avaliação crítica das evidências. **Revista da Associação de Fisioterapeutas Credenciados em Saúde da Mulher**, [S.l.], v. 109, p. 5–13, out. 2011.

CONSELHO FEDERAL DE FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL (COFFITO). **Atuação da fisioterapia na assistência à gestante e puérpera é reconhecida pelo Cofen e pelo Coffito**. Brasília, 2023. Disponível em: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=16924>. Acesso em: 17 abr. 2025.

COSER, P. A.; CAMPAGNOLI, C. P. **O impacto da atuação da fisioterapia durante a gestação**. Vitória – ES: Centro Universitário Salesiano – Unisales, 2023. Disponível em: <https://unisales.br/wp-content/uploads/2023/06/O-IMPACTO-DA-ATUACAO-DA-FISIOTERAPIA-DURANTE-A-GESTACAO.pdf> Acesso em: 17 mar. 2025.

COSTA, E. F.; BARBOSA, A. C. B. **A importância do fortalecimento do assoalho pélvico durante a gestação: uma revisão bibliográfica**. In: XIX SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS INTEGRADAS DA UNAERP – CAMPUS GUARUJÁ, 2023, Guarujá – SP. Anais [...]. Guarujá: Universidade de Ribeirão Preto – UNAERP, 2023. Disponível em: <https://www.unaerp.br/documentos/5165-the-importance-of-pelvic-floor-strengthening-during-pregnancy-a-literature-review/file>. Acesso em: 2 abr. 2025.

FERREIRA, L. M.; OLIVEIRA, F. C.; SILVA, T. R. Evolução do uso do biofeedback na fisioterapia: das primeiras aplicações às técnicas modernas. **Revista de Terapias Fisioterapêuticas Avançadas**, v. 12, n. 1, p. 54–61, 2020.

FERREIRA, P. S. A. et al. **Benefícios da fisioterapia na gestação: uma revisão integrativa**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE (CONBRACIS), 2016, Campina Grande. Anais. Campina Grande: Realize Editora, 2016. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2016/TRABALHO_EV055_MD4_SA9_ID3558_31052016234616.pdf. Acesso em: 17 abr. 2025.

FRAZÃO, D. **Joseph Pilates. Inventor do Pilates**. Ebiografia, 2022. Disponível em: https://www.ebiografia.com/joseph_pilates/?utm_source. Acesso em: 20 abr. 2025.

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. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n12-591>. Acesso em: 28 mar. 2025.

MENDES, K.; SILVEIRA, R.; GALVÃO, T. **Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem.** Texto & Contexto Enfermagem, v. 17, n. 4, p. 758–764, 2008. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/43531031_Revisao_integrativa_Metodo_de_pesquisa_para_a_incorporacao_de_evidencias_na_saude_e_na_enfermagem. Acesso em: 26 mar. 2025.

MOCELLIN, F. A.; RETT, M. T.; DRIUSSO, P. Impacto da incontinência urinária na qualidade de vida de gestantes. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 14, n. 3, p. 271–279, jul./set. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/k7Whb94dJPpz5wxBGt3gjzK/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 20 abr. 2025.

PAGE, M. J. et al. **PRISMA 2020 explanation and elaboration: updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews.** BMJ, v. 372, p. n160, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.n160>.

RAMOS, A. V. B.; ALMEIDA, C. S. A gestação no segundo trimestre de usuárias da Clínica de Saúde da Mulher e o papel da fisioterapia. **Revista Inspirar**, [S.l.], v. 4, n. 21, p. 1–5, dez. 2012. Disponível em: <https://www.inspirar.com.br/wp-content/uploads/2013/01/gestacao-segundo-trimestre-artigo-297.pdf>. Acesso em: 16 abr. 2025.

ROMEIKIENĖ, K. E.; BARTKEVIČIENĖ, D. **Prevenção da disfunção do assoalho pélvico nos períodos pré e pós-parto.** Medicina, v. 57, n. 3, p. 387, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2227-9032/11/2/387/pdf>. Acesso em: 30 mar. 2025.

SILVA, M. R.; FARIAS, R. R. S. **Benefício da fisioterapia pélvica na assistência a mulheres durante o pré-parto e pós-parto.** Ciências da Saúde, Medicina, v. 27, n. 127, 30 out. 2023. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10384472>. Disponível em: <https://revistaft.com.br/beneficio-da-fisioterapia-pelvica-na-assistencia-a-mulheres-durante-o-pre-parto-e-pos-parto/>. Acesso em: 28 mar. 2025.