



**ABORDAGEM DA FISIOTERAPIA PARA FORTALECIMENTO DO ASSOALHO  
PÉLVICO NO PERÍODO GESTACIONAL  
PHYSICAL THERAPY APPROACHES FOR PELVIC FLOOR  
STRENGTHENING DURING PREGNANCY**

Ingrid Cerqueira de França<sup>1</sup>

Rayane Oliveira Gomes<sup>2</sup>

Alan Nogueira Barbosa<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Aluna do curso de Fisioterapia da Unidade de Ensino Superior de Feira de Santana (UNEF). Feira de Santana, Bahia, Brasil. Email: rayane.fisio388@gmail.com

<sup>2</sup> Aluna do curso de Fisioterapia da Unidade de Ensino Superior de Feira de Santana (UNEF). Feira de Santana, Bahia, Brasil. Email: ingredfranca16@gmail.com

<sup>3</sup>Docente da Unidade de Ensino Superior de Feira de Santana (UNEF), Feira de Santana, Bahia, Brasil, Email: alaannogueira@gmail.com

## RESUMO

**Introdução:** O período gestacional é caracterizado por inúmeras transformações psicológicas, fisiológicas e anatômicas no corpo feminino. Por isso, ao longo dos 9 meses, essas adaptações influenciam em altas reações metabólicas e também funcionais. **Objetivo:** Revisar a abordagem da fisioterapia para o fortalecimento do assoalho pélvico no período gestacional. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, onde foram realizadas buscas nas bases de dados *National Library of Medicine* (PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google acadêmico, onde os descritores utilizados foram: "Fisioterapia em gestante", "Fisioterapia pélvica", "Fortalecimento do assoalho pélvico" e "Alterações hemodinâmicas em gestantes", sendo os critérios de inclusão dos artigos selecionados consistiam em artigos nos idiomas inglês e português. **Resultados:** Essa revisão integrativa contém 7 artigos que abordam a importância da realização do fortalecimento do assoalho pélvico através da fisioterapia pélvica durante o período gestacional mostrou-se benéfico os métodos de tratamento utilizado pelo fisioterapeuta, como cinesioterapia, pilates, hidroterapia, eletroestimulação e Epi-no, resultando melhora no quadro algico e no preparo de todas as etapas do período gestacional utilizadas. **Conclusão:** Conclui-se, que as intervenções fisioterapêuticas são fundamentais para o fortalecimento do assoalho pélvico visando ganho de resistência, força e mobilidade com objetivo de minimizar as dores no período gestacional e prevenir as alterações durante e no pós parto. **Palavras-chaves:** Fisioterapia pélvica, Gestantes, Fortalecimento do Assoalho Pélvico, Alterações Hemodinâmica.

## ABSTRACT

**Introduction:** The gestational period is characterized by numerous psychological, physiological and anatomical transformations in the female body. Therefore, over the 9 months, these adaptations influence high metabolic and also functional reactions. **Objective:** To



review the physiotherapy approaches to strengthen the pelvic floor in the gestational period. **Methods:** This is an integrative literature review, where searches were carried out in the databases National Library of Medicine (PubMed), Latin American Literature and Criebe Health Sciences (LILACS) and Virtual Health Library (VHL) and academic Google, where the descriptors used were: "Physiotherapy in pregnant women", "Pelvic physiotherapy", "Pelvic floor strengthening", "Hemodynamic changes in pregnant women", and the inclusion criteria for the selected articles consisted of articles in English and Portuguese. **Results:** This integrative review contains 7 articles that address the importance of strengthening the pelvic floor through pelvic physiotherapy during the gestational period, the treatment methods used by the physiotherapist proved to be beneficial, such as kinesiotherapy, pilates, hydrotherapy, electrostimulation and Epi-no, resulting in improvement in the pain and preparation of all stages of the gestational period used. **Conclusion:** It is concluded that physiotherapeutic interventions are fundamental for strengthening the pelvic floor aiming to gain resistance, strength and mobility in order to minimize pain in the gestational period and prevent changes during and postpartum.

**Keywords:** Pelvic Physiotherapy, Pregnant Women, Pelvic Floor Strengthening, Hemodynamic Change.

## INTRODUÇÃO

O assoalho pélvico forma a porção inferior da cavidade abdominal e pélvica, e é a única musculatura transversal do corpo humano que suporta carga, sendo responsável por diversas funções como suporte dos órgãos abdominais e pélvicos, manutenção da continência urinária e fecal, auxílio no aumento da pressão intra abdominal, na respiração e na estabilização de tronco. Além disso, esses músculos permitem o intercuro sexual e o parto. Os eventos que ocorrem na vida da mulher como gravidez, parto, aumento de peso, menopausa e envelhecimento, acabam afetando a força desses músculos (Lima *et al*, 2021).

O período gestacional é caracterizado por inúmeras transformações psicológicas, fisiológicas e anatômicas no corpo feminino. Por isso, ao longo dos 9 meses, essas adaptações influenciam em altas reações metabólicas e também funcionais. Sabe-se que elas ocorrem em função das mudanças hormonais, alterações cardiovasculares, crescimento do feto, deslocamento do diafragma, aumento do peso corporal e das glândulas mamárias, como também nas mudanças posturais e centro da gravidade (Silva *et al*, 2018).

O fisioterapeuta é o profissional que atua orientando sobre as mudanças fisiológicas da mulher e também preparando de maneira específica para o parto, além de minimizar os impactos dessas mudanças, melhora a qualidade de vida no pré-parto e durante o parto, promovendo conforto, alívio de dor e um trabalho de



parto sem intercorrência (Oliveira, 2018). Na fisioterapia, várias técnicas são utilizadas e trabalhadas no público que compreende as mulheres no período gestacional, além da: cinesioterapia, eletroterapia, massoterapia, hidroterapia, que fornecem alívio dos sintomas e restaura a saúde do paciente.

Assim a fisioterapia representa um apoio de extrema importância para o sucesso do cuidado com o paciente com disfunções ginecológicas e obstétricas. Para isso, pode contar com um protocolo de tratamento como exercícios de alongamentos, respiração, fortalecimentos da musculatura sobrecarregada, preparo da musculatura abdominal e do períneo, treinamento muscular do assoalho pélvico com contrações sustentadas rápidas ou lentas, exercícios perineais, biofeedback eletromiográfico, eletroestimulação, cones vaginais, massagem perineal para aumentar a flexibilidade e técnicas de relaxamento (Oliveira, 2018).

Posterior aos trabalhos encontrados, alguns autores mencionam sobre Abordagem da Fisioterapia no Fortalecimento do Assoalho Pélvico no período Gestacional, entretanto, os trabalhos não promovem uma sistematização de dados e portanto estão dispersos na literatura. Assim, este estudo visa sistematizar essas informações dispersas na literatura e oferecer uma melhor qualidade de vida á mulher

no período gestacional, através das abordagens da fisioterapia para fortalecimento do assoalho pélvico no período gestacional.

O objetivo geral desse presente trabalho é realizar um revisão de literatura integrativa sobre abordagem da fisioterapia para o fortalecimento do assoalho pélvico no período gestacional. E os objetivos específicos são: compreender como as alterações hemodinâmicas impactam na musculatura pélvica no período gestacional; identificar as técnicas fisioterapêuticas utilizadas no fortalecimento do assoalho pélvico durante a gestação e expor os benefícios da fisioterapia pélvica no pré e pós parto.

## **METODOLOGIA**

Esse estudo trata-se de uma revisão integrativa de literatura. A revisão



integrativa é um método que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática (Mendes, 2008).

Nesse sentido, escolhemos uma revisão integrativa por proporcionar pesquisa determinada e resultado ao conhecimento atual sobre uma temática específica, já que é conduzida de modo identificar, analisar e sintetizar resultados de estudos independentes sobre o mesmo assunto (Souza, 2010).

Para a elaboração da revisão integrativa, no primeiro momento determina a elaboração da pergunta norteadora, no segundo momento busca a mostragem na literatura, no terceiro momento coleta de dados, no quarto momento análise crítica dos estudos incluídos, no quinto momento discussão dos resultados e por último apresentação da revisão integrativa (Souza, 2010). Foram utilizadas as estratégias de busca de artigos que possuíam informações sobre: Fisioterapia Pélvica durante o Período Gestacional, Fortalecimento do Assoalho Pélvico e Intervenções Fisioterapêuticas utilizadas no pré e pós parto. Realizamos uma busca nas bases de dados *National Library of Medicine* (PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google acadêmico, no período de agosto a dezembro de 2024.

Foram utilizadas as palavras chaves: "Fisioterapia em gestante", "Fisioterapia pélvica", "*Pelvic physiotherapy*", "Fortalecimento do assoalho pélvico" "*Sthengthening the pelvic floor*", "Alterações hemodinâmicas em gestantes", "*Hemodynamic changes in pregnant women*", sendo os critérios de inclusão dos artigos selecionados consistiam em artigos nos idiomas inglês e português, além disso artigos relacionados ao tema, com restrição ao ano de publicação de 2020 a 2024.

Ensaio clínico incluídos da revisão integrativa abrangem a importância da realização do fortalecimento do assoalho pélvico através da fisioterapia pélvica durante o período gestacional, os benefícios das técnicas fisioterapêuticas utilizadas pelas gestantes no pré e pós parto. Para ser elegível, o ensaio clínico deveria conter informações sobre técnicas utilizadas na fisioterapia pélvica durante a gestação, contendo resultados positivos. Os critérios de exclusão foram estudos que não



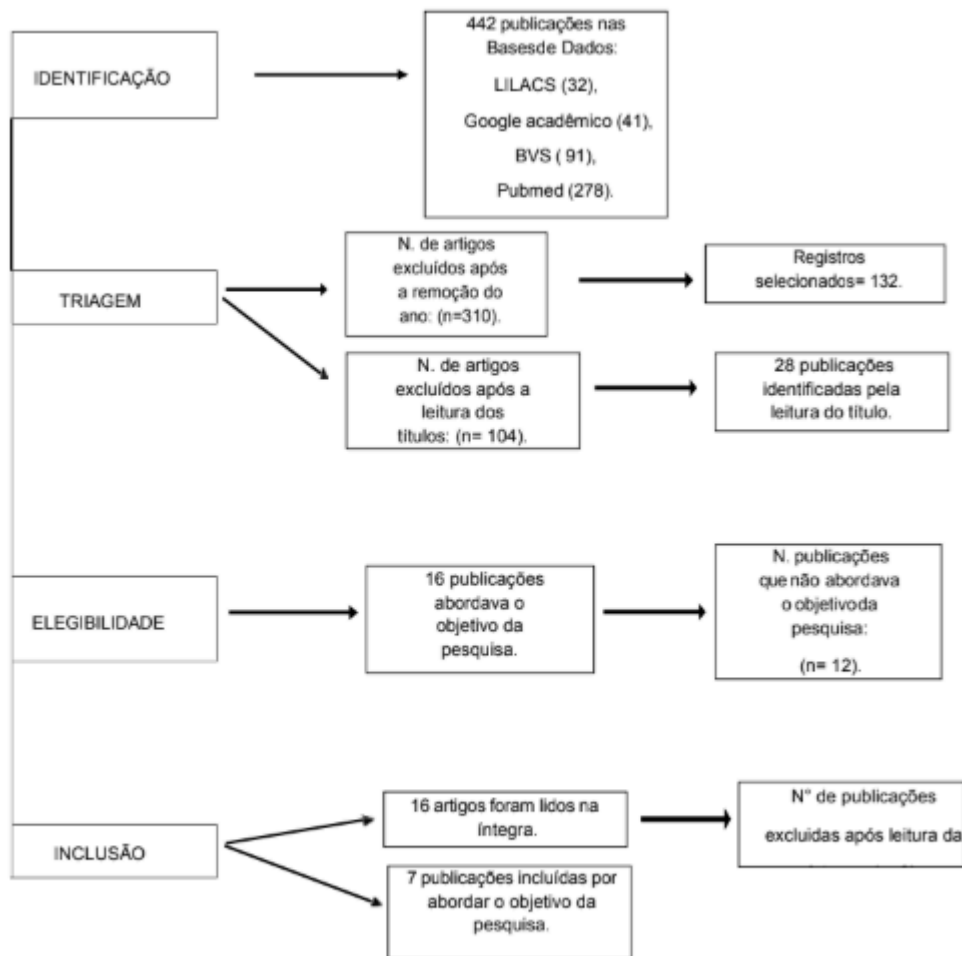
relatavam sobre a atuação do fisioterapeuta e estudos que não abordavam os benefícios da fisioterapia pélvica.

Para a extração dos artigos selecionados, foram verificados pelo ano (primeira etapa), pela leitura do título (segunda etapa) e leitura pela íntegra (terceira etapa). Em seguida, foi realizada uma leitura exploratória dos estudos selecionados e, posteriormente, uma leitura seletiva e analítica. Os dados extraídos dos artigos foram resumidos em autores, ano, título, resultados e conclusões, para obtenção de informações importantes para a pesquisa.

De acordo com os dados apresentados no fluxograma de seleção dos artigos, a pesquisa nas bases de dados rendeu um total de 442 artigos, sendo inicialmente excluídos 310 deles a partir da remoção do ano, em seguida, dos 132 avaliados a partir da leitura dos títulos, 104 foram considerados não relacionados ao tema deste estudo, em seguida, dos 28 avaliados a partir do objetivo da pesquisa, 12 foram considerados não relacionados ao objetivo da pesquisa. Assim, foram eleitos 16 artigos para leitura completa, destes foram excluídos 9 artigos por não atender a abordagem do tema. Portanto, essa revisão integrativa contou com 7 artigos (Figura I).

**Figura I– Fluxograma e características dos resultados:**

Figura I– Fluxograma e características dos resultado:



Fonte: Autoria Própria.

## RESULTADOS

Para elaboração desse estudo foram selecionados 07 publicações científicas que correspondiam o objetivo geral de realizar um revisão de literatura integrativa sobre abordagem da fisioterapia para o fortalecimento do assoalho pélvico no período gestacional. Na construção da tabela a seguir, foram utilizados todos os 07 artigos científicos dos anos, entre 2020 a 2024, encontrados na base de dados: PUBMED, LILACS, BVS e Google Acadêmico.

Autor/Ano	Título	Resultados	Conclusão
-----------	--------	------------	-----------



<p>Lima <i>et al</i>, (2021)</p>	<p>Intervenções fisioterapêuticas para os músculos do assoalho pélvico no preparo para o parto: revisão da literatura e proposta de manual de orientação.</p>	<p>Os estudos sobre massagem perineal mostraram que houve redução de episiotomia, dor perineal e laceração. Quanto ao treinamento dos músculos do assoalho pélvico, houve aumento significativo da pressão desses músculos, menor taxa de episiotomia e do tempo da segunda fase do trabalho de parto. O Epi-no® mostrou aumento significativo de períneo intacto e taxas mais baixas de episiotomia quando realizados com auxílio do fisioterapeuta.</p>	<p>O treinamento muscular do assoalho pélvico quando supervisionado por um fisioterapeuta especializado e a massagem perineal são eficazes para o preparo para o parto, principalmente quando feitas de forma conjunta.</p> <p>O treinamento muscular do assoalho pélvico realizado de forma intensiva durante a gravidez previne a IU durante a gravidez e após o parto.</p> <p>O treinamento com o Epi-no no pré parto sinalizou ser eficaz na redução de laceração e episiotomia no pós-parto em alguns casos, mas precisa de mais estudos controlados.</p>
<p>Andrade <i>et al</i>,(2021)</p>	<p>Importância do fortalecimento do assoalho pélvico em gestantes.</p>	<p>Observou-se que o treinamento da musculatura do assoalho pélvico aumentou a força da região, reestabeleceu a qualidade de vida e trouxe bom prognóstico durante o parto e pós-parto</p>	<p>A fisioterapia obstétrica é crucial para gestante, o fortalecimento do assoalho pélvico nesse período gestacional torna-se bastante necessário e importante para fortalecer a região, favorecer o parto normal, prevenir disfunções pélvicas na gestação e no pós parto, melhorando assim a qualidade de vida das gestantes.</p>

Continua

Autor/Ano	Título	Resultados	Conclusão
-----------	--------	------------	-----------



<p>Resplandes e Silva (2021).</p>	<p>Importância do fisioterapeuta no período gestacional.</p>	<p>Através da pesquisa realizada, nota-se que o fisioterapeuta tem ação importante tanto no período gestacional quanto no período de pós parto, através de técnicas que melhoram a dor, a postura corporal, contribui no parto, minimizando lesões no assoalho pélvico e a prática de exercícios durante a gravidez é fundamental, pois melhora o condicionamento físico, ajuda no metabolismo, diminui edema, trabalha a respiração e condiciona o corpo para o trabalho de parto.</p>	<p>Foi notado a relevância de falar mais sobre a fisioterapia no período gestacional, em trabalhos futuros outros autores puderam aprimorar mais sobre esse assunto que é tão rico em informações e pouco discutido entre as gestantes, abordado especificamente os principais cuidados e prevenções que deve se ter durante cada fase da gestação.</p>
-----------------------------------	--	---	---



<p>Nagamine et al,(2021).</p>	<p>A importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico na saúde da mulher.</p>	<p>Percebe-se que o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, atua tanto na prevenção quanto no tratamento dessas disfunções e tem como objetivo melhorar a força muscular do assoalho prevenindo disfunções e alterações e através do fortalecimento dessa musculatura, se tem a melhora da força muscular, ganho de mobilidade pélvica e aumento da sensibilidade clitoriana e perineal e aumento do fluxo sanguíneo melhorando as fases da resposta sexual, da lubrificação, da excitação, do desejo e do orgasmo, reduzindo as tensões musculares, favorecendo o relaxamento da musculatura, gerando consciência corporal e qualidade sexual.</p>	<p>A fisioterapia pélvica vem obtendo destaque no tratamento e na prevenção da diminuição da força dos músculos do assoalho pélvico, conseguindo alcançar resultados importantes propiciando benefícios as mulheres. Através de recursos fisioterápicos como o fortalecimento para os MAP ( musculatura do assoalho pélvico), incluindo todos os recursos, proporcionando à mulher uma melhor conscientização corporal, promovendo o autoconhecimento e a reeducação do assoalho pélvico.</p>
-------------------------------	---	--	---

Continua

<p><b>Autor/ Ano</b></p>	<p><b>Título</b></p>	<p><b>Resultados</b></p>	<p><b>Conclusão</b></p>
------------------------------	----------------------	--------------------------	-------------------------



<p>Caiero (2023).</p>	<p>Técnicas fisioterapêuticas no preparo do assoalho pélvico para o parto vaginal.</p>	<p>O preparo do assoalho pélvico para o parto vaginal demonstra que a fisioterapia pélvica apresenta ótimos resultados na melhora da qualidade de vida das gestantes durante seu período gestacional e parto vaginal.</p>	<p>Observou-se que através dos métodos de tratamento como a cinesioterapia, pilates, hidroterapia e fortalecimento perineal a fisioterapia pélvica mostrou-se eficaz no fortalecimento pélvico durante a gestação, através de um plano de tratamento cuidadoso a fisioterapia proporciona as gestantes segurança, melhora em seu quadro algico e preparo para todas as etapas do período gestacional além de proporcionar um melhor desempenho e alívio das dores durante seu trabalho de parto ativo.</p>
<p>Vieira et al, (2023).</p>	<p>A importância da fisioterapia pélvica em gestantes para otimizar o parto vaginal e reduzir o número de cesáreas.</p>	<p>Após observar os artigos incluídos na revisão, os resultados dos estudos das técnicas se mostram eficazes para as parturientes, principalmente as que desejam e optam pelo parto vaginal.</p>	<p>É de extrema importância para essas gestantes serem acompanhadas por um fisioterapeuta pélvico atuante em obstetrícia no pré parto, parto e puerpério, ou seja, durante todo período gestacional, pois irá influenciar positivamente na melhora da condição de vida dessa gestante e diminuir suas queixas com um tratamento específico para prevenção, auxiliando e fazendo toda uma elaboração para o momento exato do parto.</p>



<p>Silva e Livramento, (2023).</p>	<p>Avaliação da importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico pela técnica de eletroestimulação na saúde da mulher.</p>	<p>Mostrou-se benéfica para o auxílio do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, usando estudo urodinâmico (EU), foi possível notar que após tratamento com eletroestimulação (correntes alternadas ou bifásicas a 50 Hz com largura de pulso de 0,2 a 0,5 ms, com um período de repouso pelo menos duas vezes maior que o período de passagem da corrente), houve aumento da força muscular no ânus, extensão funcional da fibra muscular e melhoria na transmissão de pressões.</p>	<p>Este estudo destaca a relevância científica do fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico com a eletroterapia, especialmente considerando a escassez de pesquisas científicas abordando esse tema. Melhorar a qualidade de vida das mulheres com disfunções do assoalho pélvico é um objetivo fundamental.</p>
------------------------------------	--	--	--

Fonte: Autoria Propria.

## DISCUSSÃO

A presente revisão apontou as principais intervenções fisioterapêuticas para os músculos do assoalho pélvico no preparo para o parto e os benefícios da fisioterapia pélvica no período gestacional.

A fisioterapia na saúde da mulher está cada vez mais ganhando seu destaque, na prevenção e no tratamento para redução da força do assoalho pélvico, já que o organismo feminino pode desenvolver disfunções do assoalho pélvico que levam ao enfraquecimento dessa musculatura, favorecendo o aparecimento de disfunções sexuais, prolapso genital, incontinências e flacidez vaginal (Nagamine *et al*, 2021).

A fisioterapia na obstetrícia, visa auxiliar a mulher a se adaptar às mudanças físicas do início ao fim da gestação e pós parto, minimizando o estresse. Realiza uma



avaliação e tratamento de patologias como: o padrão respiratório, postural e na preparação para ajudar na hora do trabalho de parto. Tem como objetivo não apenas tratar, mas também prevenir com orientação na tentativa de uma intervenção precoce, se possível. A fisioterapia age no papel de amenizar o sofrimento e restabelecer um padrão de saúde que está em desequilíbrio, restabelecer funções para facilitar as atividades de vida diária (Nobrega e Barbosa, 2012).

Dessa maneira, de acordo com Nagamine *et al* (2021), o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico é importante para prevenção e no tratamento dessas disfunções, pelo fato de melhorar a força, ganhar mobilidade pélvica, aumento do fluxo sanguíneo e da sensibilidade clitoriana e perineal, gerando consciência corporal e também relaxando a musculatura do assoalho pélvico.

Andrade *et al* (2021) realizou uma revisão integrativa em relação a importância do fortalecimento do assoalho pélvico em gestantes, onde observou-se que o treinamento da musculatura do assoalho pélvico aumentou a força da região, reestabeleceu a qualidade de vida e trouxe bom prognóstico durante o parto e pós parto. Conclui-se, que a fisioterapia obstétrica é crucial para gestante, onde o fortalecimento do assoalho pélvico nesse período gestacional torna-se bastante necessário e importante para fortalecer a região, favorecendo o parto normal, prevenindo disfunções pélvicas na gestação e no pós-parto, melhorando assim a qualidade de vida das gestantes.

A Fisioterapia consiste no treinamento da musculatura do assoalho pélvico, visando um ganho de resistência, força e de controle de contração muscular, melhorando a sustentação do assoalho pélvico envolvendo grandes grupos musculares e atividades que desenvolvam a força e alongamento pois durante o parto é importante que os músculos possam ser alongados para facilitar a passagem do bebê no canal da vagina, evitando assim possíveis lesões musculares como laceração ou episiotomia (Mazzali; Nascimento, 2008).

Resplandes e Silva (2021), fundamentou-se em uma pesquisa bibliográfica do tipo descritiva, que buscou demonstrar a importância do fisioterapeuta durante o período gestacional e no período pós-parto, através da pesquisa realizada notou-se



que o fisioterapeuta tem ação importante tanto no período gestacional quanto no período de pós parto, através de técnicas que melhoram a dor, a postura corporal, contribui no parto, minimizando lesões no assoalho pélvico e a prática de exercícios durante a gravidez é fundamental, pois melhora o condicionamento físico, ajuda no metabolismo, diminui edema, trabalha a respiração e condiciona o corpo para o trabalho de parto.

O fisioterapeuta está cada vez mais incluído no dia a dia das pessoas, o aumento da procura de gestantes nos tratamentos fisioterapêuticos tanto para atenção primária na promoção à saúde, mas também no preparo e fortalecimento das musculaturas para melhora do quadro algico que se encontra, mostrando que os resultados e a melhora da qualidade de vida que a fisioterapia proporciona as gestantes são imensuráveis, e o quão benéfico está sendo o crescimento da fisioterapia no Brasil e no mundo (Caiero, 2023).

As intervenções fisioterapêuticas no assoalho pélvico durante a gravidez buscam prevenir ou minimizar sintomas durante a gravidez, parto e pós-parto proporcionando melhora da qualidade de vida das gestantes (Schreiner *et al*, 2018).

Lima *et al* (2021) analisou quais seriam as intervenções fisioterapêuticas para os músculos do assoalho pélvico no preparo para o parto, conclui que o treinamento muscular do assoalho pélvico, quando supervisionado por um fisioterapeuta especializado e a massagem perineal, são eficazes para o preparo para o parto, principalmente quando feitas de forma conjunta, o treinamento muscular do assoalho pélvico realizado de forma intensiva durante a gravidez previne a IU (incontinência urinária) durante a gravidez e após o parto e o treinamento com o Epi-no no pré parto sinalizou ser eficaz na redução de laceração e episiotomia no pós-parto em alguns casos, mas precisa de mais estudos controlados.

Para Silva e Livramento (2023), mostrou-se benéfica para o auxílio do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, usando estudo urodinâmico (EU), foi possível notar que após tratamento com eletroestimulação (correntes alternadas ou bifásicas a 50 Hz com largura de pulso de 0,2 a 0,5 ms, com um período de repouso pelo menos duas vezes maior que o período de passagem da



corrente), houve aumento da força muscular no ânus, extensão funcional da fibra muscular e melhoria na transmissão de pressões.

De acordo com Caiero (2023), observou-se que através dos métodos de tratamento como a cinesioterapia, pilates, hidroterapia e fortalecimento perineal a fisioterapia pélvica mostrou-se eficaz no fortalecimento pélvico durante a gestação, através de um plano de tratamento cuidadoso a fisioterapia proporciona as gestantes segurança, melhora em seu quadro algico e preparo para todas as etapas do período gestacional além de proporcionar um melhor desempenho e alívio das dores durante seu trabalho de parto ativo.

Nagamine *et al* (2021) realizou uma revisão bibliográfica, descritiva e exploratória, com o objetivo de demonstrar a importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico para prevenir disfunções causadas pelo enfraquecimento da musculatura do assoalho, percebe-se que o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, atua tanto na prevenção quanto no tratamento dessas disfunções e tem como objetivo melhorar a força muscular do assoalho prevenindo disfunções e alterações e através do fortalecimento dessa musculatura, se tem a melhora da força muscular, ganho de mobilidade pélvica e aumento da sensibilidade clitoriana e perineal e aumento do fluxo sanguíneo melhorando as fases da resposta sexual, da lubrificação, da excitação, do desejo e do orgasmo, reduzindo as tensões musculares, favorecendo o relaxamento da musculatura, gerando consciência corporal e qualidade sexual.

Foi constatado que durante o ciclo gestacional o corpo da gestante passa por diversas alterações físicas, fisiológicas e anatômicas que irão interferir no dia a dia das gestantes. É muito comum que durante esse período surja medos, inseguranças e dúvidas, principalmente em relação ao tipo de parto que será realizado (Vieira *et al*,2023).

Vieira *et al* (2023), realizaram uma revisão de literatura com o objetivo evidenciar a importância da fisioterapia para mulheres com desejo do parto vaginal, após observar os artigos incluídos na revisão, os resultados dos estudos das técnicas se mostraram eficazes para as parturientes, principalmente as que



desejavam e optaram pelo parto vaginal. Concluiu-se que é de extrema importância para essas gestantes ser acompanhado por um fisioterapeuta pélvico atuante em obstetrícia no pré parto, parto e puerpério, ou seja, durante todo período gestacional, pois irá influenciar positivamente na melhora da condição de vida dessa gestante e diminuir suas queixas com um tratamento específico para prevenção, auxiliando e fazendo toda uma elaboração para o momento exato do parto. O fisioterapeuta pélvico tem como finalidade auxiliar essa gestante, através de técnicas e exercícios específicos com o intuito fortalecer a musculatura do assoalho pélvico, visto que na gravidez a mulher sofre uma sobrecarga nessa musculatura devido ao aumento da pressão abdominal, reduzir dores e tempo do parto e minimizar intercorrências que podem aparecer durante este período.

## **CONCLUSÃO**

A presente revisão integrativa de literatura teve como objetivo abordar a atuação da fisioterapia no fortalecimento do assoalho pélvico durante o período gestacional.

Os estudos revelaram que o período gestacional é caracterizado por inúmeras alterações fisiológicas, anatômicas, psicológicas e hormonais. Sendo assim, a fisioterapia obstétrica visa auxiliar a mulher a se adaptar às alterações ocorridas do início ao fim da gestação e também no pós parto.

Conclui-se que as intervenções fisioterapêuticas são fundamentais para o fortalecimento do assoalho pélvico visando ganho de resistência, força e mobilidade com objetivo de minimizar as dores no período gestacional e prevenir as alterações durante e no pós parto. Mostrou-se benéfico os métodos de tratamento utilizados pelo fisioterapeuta, como cinesioterapia, pilates, hidroterapia, eletroestimulação e Epi no, resultando melhora no quadro algico e no preparo de todas as etapas do período gestacional.

Portanto, a atuação da fisioterapia no fortalecimento do assoalho pélvico durante o período gestacional proporciona resultados positivos.

## **REFERÊNCIAS**



ANDRADE, *et al.* Importância Do Fortalecimento Do Assoalho Pelvico Em Gestantes. **MONOGRAFIA PARA BACHAREL EM FISIOTERAPIA**. (2021). Disponível em:<http://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream>. Acesso em 18 nov 2024.

CAIERO, R. C DE OLIVEIRA. Técnicas Fisioterapêuticas No Preparo Do Assoalho Pelvico Para O Parto Vaginal. **ANAIS DO FÓRUM DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO UNIFUNEC**, v. 8, n. 8,(2023).Disponível em: <http://104.207.146.252:8080/xmlui/handle/123456789/616>.Acesso em 18 nov.2024

LIMA, *et al.* Intervenções Fisioterapêuticas Para Os Músculos Do Assoalho Pelvico No Preparo Para O Parto: Revisão Da Literatura E Proposta De Manual De Orientação. **Fisioterapia Brasil**, V.22,N.2 (2021): pág.216-232. Disponível em: <http://scholar.google.com.br/scholar>. Acesso em: 18 nov 2024.

MAZZALI, Luciana; NASCIMENTO, Ronald. Análise do tratamento fisioterapêutico na diminuição da dor durante o trabalho de parto normal. **Ensaio e ciência: ciências biológicas, agrárias e da saúde**, v. 12, n. 1, p. 7-17, 2008.Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26012806002> . Acesso em 18 nov 2024.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto contexto - enferm**. vol.17 no.4 Florianópolis Oct./Dec. 2008. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072008000400018&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-07072008000400018&script=sci_arttext) Acesso em: 18 nov.2024.

NAGAMINE,*et al.* . A Importância Do Fortalecimento Da Musculatura Do Assoalho Pelvico Na Saúde Da Mulher. **Research, Society and Development**, v.10,n.2.(2021)E56710212894-e56710212894.Disponível em:<http://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12894>. Acesso em 18 nov. 2024.

NÓBREGA, M. T. Leite, A. C.; & BARBOSA, C. A. K. K.Diástase dos retos abdominais em puérperas e sua relação com variáveis obstétricas.(2012) **Fisiot.** Mov.25(2).Disponível em : <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i11.19977>. Acesso em : 18 nov. 2024.

OLIVEIRA, Bianca Souza. Atuação da fisioterapia em obstetrícia: uma análise do grau de conhecimento das gestantes brasileiras. 2018, 27 f. **Dissertação (Bacharel em Fisioterapia)**. Universidade Federal de Uberlândia. Uberlândia. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/24390> 2018. Acesso em: 18 nov 2024 .

RESPLANDES; Weslane Lira, SILVA, Josiany Resplandes, SILVA, Karla Camila Correia. Importância Do Fisioterapeuta No Período Gestacional. **Research, Society and Development** ,v.11, N.9, (2021): Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd- v11i9.31890>.Acesso em: 22 nov.2024.

SCHREINER L,*et al.* . Systematic review of pelvic floor interventions during pregnancy. **Int J Gynaecol Obstet** 2018;28(4). doi: 10.1002/ijgo.12513.Acesso em: 18 nov 2024.

SILVA, G. N. S. da; LIVRAMENTO, R. A. Avaliação Da Importância Do Fortalecimento Da Musculatura Do Assoalho Pélvico Pela Técnica De eletroestimulação Na Saúde Da Mulher. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences** , [S. I.], v. 5, n. 5,p. 2199–2210, 2023. DOI: 10.36557/2674-8169.2023v5n5p2199-2210. Disponível em:<http://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/812>. Acesso em: 18 nov. 2024.

SILVA, Ricardo Antonio Barreto et al. Atuação do fisioterapeuta no período gestacional: uma revisão integrativa de literatura. **ReonFacema**; v. 4, n. 4, p. 1330- 1338, out./dez., 2018.Disponível em: <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/223>. Acesso em: 18 nov 2024.



SOUZA, M.,SILVA, M.,CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**. 2010; 8(1 Pt 1):102-6. Disponível em: <<http://apps.einstein.br/revista/arquivos/PDF/1134-Einsteinv8n1p102-106.pdf>> Acesso em: 18 nov.2024.

VIEIRA,et al. A Importância Da Fisioterapia Pélvica Em Gestantes Para Otimizar O Parto Vaginal E Reduzir O Número De Cesáreas. **Repositório Institucional** ,V. 2,N.2, (2023).Disponível em: <http://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/view/5222>. Acesso em: 18 nov.2024.