



A ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NA PREPARAÇÃO DA MULHER PARA A GESTAÇÃO E NO ACOMPANHAMENTO PÓS-PARTO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

The Role of the Physiotherapist in Preparing Women for Pregnancy and in Postpartum Care: A Literature Review

Edica da Silva Melo Souza

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Disciplina de TCC como requisito parcial para a Conclusão do Curso Fisioterapia da Cruzeiro do Sul Educacional

PROFESSOR RESPONSÁVEL

Rubia Hiromi Guibo

Vitor Lucas Alves de Andrade.

Article Info: 20 May 2026, Revised: 31 May 2026, Accepted: 31 May 2026, Published: 31 May 2026

Corresponding author:

Edica da Silva Melo Souza, edica.souza@professor.barueri.br

RESUMO

A gestação é um período marcado por importantes alterações hormonais, posturais e biomecânicas, que podem repercutir na funcionalidade e na qualidade de vida da mulher. Entre as queixas mais frequentes, destacam-se lombalgia, dor pélvica, cialgia, sobrecarga musculoesquelética e disfunções relacionadas ao assoalho pélvico, especialmente quando não há acompanhamento preventivo adequado. Diante disso, este estudo tem como objetivo analisar a importância da atuação do fisioterapeuta na preparação da mulher para a gestação e no acompanhamento pós-parto, considerando a prevenção de dores musculoesqueléticas, as alterações posturais e biomecânicas e o fortalecimento do assoalho pélvico. A pesquisa

caracteriza-se como uma revisão de literatura, de natureza qualitativa e objetivo exploratório, desenvolvida a partir de publicações em língua portuguesa, disponíveis na íntegra e publicadas entre 2022 e 2026. As buscas foram realizadas em bases como SciELO, LILACS, Biblioteca Virtual em Saúde, PubMed, Google Acadêmico e repositórios institucionais, utilizando descritores relacionados à fisioterapia obstétrica, gestação, pós-parto, lombalgia gestacional, dor pélvica, cialgia e assoalho pélvico. Os estudos analisados evidenciaram que a fisioterapia contribui para reduzir dores, melhorar a consciência corporal, orientar posturas adequadas, fortalecer a musculatura pélvica, prevenir incontinência urinária e favorecer a recuperação funcional no puerpério. Conclui-se que o fisioterapeuta possui papel essencial no cuidado integral à mulher durante a gestação e o pós-parto, atuando de forma preventiva, terapêutica, educativa e humanizada.

Palavras-chave: fisioterapia obstétrica; gestação; pós-parto; assoalho pélvico; saúde da mulher.

ABSTRACT

Pregnancy is a period marked by significant hormonal, postural, and biomechanical changes that can impact a woman's functionality and quality of life. Among the most frequent complaints are lower back pain, pelvic pain, sciatica, musculoskeletal overload, and pelvic floor dysfunctions, especially when there is no adequate preventive care. Therefore, this study aims to analyze the importance of the physiotherapist's role in preparing women for pregnancy and in postpartum care, considering the prevention of musculoskeletal pain, postural and biomechanical changes, and strengthening of the pelvic floor. This research is characterized as a literature review, qualitative in nature and exploratory in objective, developed from publications in Portuguese, available in full and published between 2022 and 2026. Searches were conducted in databases such as SciELO, LILACS, Virtual Health Library, PubMed, Google Scholar, and institutional repositories, using descriptors related to obstetric physiotherapy, pregnancy, postpartum, gestational low back pain, pelvic pain, sciatica, and pelvic floor. The analyzed studies showed that physiotherapy contributes to reducing pain, improving body awareness, guiding proper posture, strengthening pelvic muscles, preventing urinary incontinence, and promoting functional recovery in the postpartum period. It is concluded that the physiotherapist plays an essential role in the comprehensive care of women during pregnancy and postpartum, acting in a preventive, therapeutic, educational, and humanized manner.

Keywords: obstetric physiotherapy; pregnancy; postpartum; pelvic floor; women's health.

1. INTRODUÇÃO

A gestação representa um período de intensas transformações no organismo feminino, envolvendo adaptações hormonais, posturais, musculoesqueléticas, respiratórias, circulatórias e funcionais. Essas mudanças são necessárias para o desenvolvimento fetal e para a preparação do corpo materno para o parto, porém também podem produzir desconfortos e limitações nas atividades diárias. Nesse contexto, a fisioterapia obstétrica e pélvica tem sido reconhecida como uma área importante da assistência à saúde da mulher, especialmente por atuar na prevenção de agravos, na promoção da funcionalidade e na melhora da qualidade de vida durante a gestação e o puerpério (Keil et al., 2022; Prado et al., 2025).

Durante a gravidez, o aumento progressivo do volume abdominal modifica o centro de gravidade corporal, altera a distribuição de cargas e interfere diretamente na postura da gestante. Essas alterações podem favorecer compensações musculares, sobrecarga lombar, instabilidade pélvica e mudanças na marcha, o que torna frequentes queixas como lombalgia, dor pélvica e cialgia. Palos, Jesus e Duarte (2024) destacam que a fisioterapia pode contribuir para a redução da lombalgia gestacional por meio de exercícios terapêuticos, alongamentos, orientações posturais e fortalecimento muscular.

Além dos aspectos biomecânicos, as alterações hormonais também exercem papel relevante nesse processo, pois influenciam a frouxidão ligamentar, a mobilidade articular e a estabilidade da pelve. Vieira (2022) aponta que a atuação fisioterapêutica durante a gestação favorece maior consciência corporal e auxilia a mulher a lidar com as mudanças fisiológicas próprias desse período. Desse modo, a fisioterapia não se restringe ao tratamento da dor, mas envolve educação em saúde, prevenção de disfunções e preparo funcional para o parto.

A fisioterapia obstétrica também se relaciona à humanização do cuidado materno, uma vez que contribui para ampliar a autonomia da mulher durante a gestação e o trabalho de parto. Santos, Amorim e Costa (2022) ressaltam que recursos fisioterapêuticos, como mobilidade, posicionamentos, respiração, relaxamento e métodos não farmacológicos de alívio da dor, podem favorecer uma experiência de parto mais ativa e segura. Essa perspectiva aproxima a fisioterapia de uma prática assistencial centrada na mulher, considerando suas necessidades físicas, emocionais e funcionais.

Outro aspecto central da atuação fisioterapêutica refere-se ao fortalecimento do assoalho pélvico, conjunto muscular essencial para a sustentação dos órgãos pélvicos, continência urinária,

função sexual e estabilidade corporal. Durante a gestação, essa musculatura sofre maior sobrecarga em razão do crescimento uterino, do aumento da pressão intra-abdominal e das alterações hormonais. Pereira e Germano (2025) evidenciam que a fisioterapia pélvica contribui para o preparo do assoalho pélvico para o parto, especialmente por meio de exercícios específicos, orientação muscular e consciência corporal.

A prevenção da incontinência urinária é um dos pontos mais discutidos na literatura recente sobre fisioterapia pélvica na gestação e no pós-parto. Belo, Martins e Alves (2025) indicam que a atuação preventiva ainda durante a gravidez pode reduzir riscos de disfunções urinárias, enquanto Gomes et al. (2022) reforçam que o acompanhamento fisioterapêutico no pós-parto é relevante para minimizar alterações uroginecológicas. Assim, o fortalecimento pélvico deve ser entendido como estratégia de promoção da saúde, e não apenas como recurso utilizado após o surgimento de sintomas.

No período pós-parto, a mulher passa por um processo de reorganização corporal e funcional, que envolve recuperação da musculatura abdominal, reabilitação do assoalho pélvico, readaptação postural e retorno gradual às atividades cotidianas. Benetti (2022) observa que o treinamento muscular do assoalho pélvico pode favorecer a função perineal após o parto vaginal, enquanto Oliveira e Cardoso (2024) destacam a importância da fisioterapia pélvica na recuperação funcional da puérpera. Dessa forma, o cuidado fisioterapêutico no puerpério contribui para reduzir impactos físicos e melhorar o bem-estar materno.

Apesar da relevância da fisioterapia na saúde da mulher, ainda existem desafios relacionados ao acesso, ao conhecimento das gestantes sobre essa área e ao encaminhamento oportuno para atendimento especializado. Keil et al. (2022) demonstram que a percepção das gestantes sobre a fisioterapia em obstetrícia pode ser limitada, o que revela a necessidade de maior divulgação desse campo de atuação. Essa limitação pode fazer com que muitas mulheres procurem assistência apenas quando as dores ou disfunções já estão instaladas, reduzindo o potencial preventivo da intervenção fisioterapêutica.

Diante desse cenário, delimita-se o presente estudo à análise da atuação do fisioterapeuta na preparação da mulher para a gestação e no acompanhamento pós-parto, com foco na prevenção de dores musculoesqueléticas, como lombalgia, dor pélvica e cialgia, no fortalecimento do assoalho pélvico e na recuperação funcional da mulher após o parto. Essa delimitação está de acordo com o formato definido pelo manual da disciplina, que orienta a elaboração do TCC como revisão de literatura, com fundamentação em estudos científicos já publicados e sem coleta direta de dados com seres humanos.

Assim, o problema que orienta esta pesquisa é: de que forma a atuação do fisioterapeuta contribui para a preparação da mulher durante a gestação e para o acompanhamento pós-parto, especialmente na prevenção de dores musculoesqueléticas e no fortalecimento do assoalho pélvico? Essa questão torna-se relevante porque permite investigar a fisioterapia como prática preventiva, terapêutica e educativa, articulando cuidado gestacional, preparo para o parto e reabilitação no puerpério.

A justificativa deste estudo fundamenta-se na necessidade de ampliar a compreensão sobre a fisioterapia como prática essencial no cuidado materno, sobretudo porque muitas alterações gestacionais ainda são naturalizadas como desconfortos inevitáveis da gravidez. No entanto, a literatura demonstra que dores lombares, dor pélvica, cialgia, enfraquecimento do assoalho pélvico e incontinência urinária podem ser prevenidos ou minimizados por meio de acompanhamento fisioterapêutico adequado, individualizado e iniciado de forma precoce (Palos, Jesus e Duarte, 2024; Belo, Martins e Alves, 2025). Assim, estudar essa temática contribui academicamente para fortalecer a produção científica em Fisioterapia Obstétrica e, socialmente, para valorizar práticas de cuidado que promovam autonomia, funcionalidade, segurança e qualidade de vida à mulher durante a gestação e no período pós-parto.

O objetivo geral deste estudo é analisar a importância da atuação do fisioterapeuta na preparação da mulher para a gestação e no acompanhamento pós-parto, considerando a prevenção de dores musculoesqueléticas, as alterações posturais e biomecânicas e o fortalecimento do assoalho pélvico. De modo específico, busca-se identificar as principais alterações hormonais, posturais e biomecânicas da gestação; descrever as queixas musculoesqueléticas mais frequentes nesse período; verificar as contribuições da fisioterapia na prevenção e no tratamento de desconfortos corporais; compreender a importância do fortalecimento do assoalho pélvico; e apontar os benefícios do acompanhamento fisioterapêutico para a recuperação funcional no pós-parto.

2. METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão de literatura, de natureza qualitativa e com objetivo exploratório, conforme a proposta metodológica indicada para o Trabalho de Conclusão de Curso em Fisioterapia. O manual da disciplina orienta que o TCC seja desenvolvido no formato de revisão bibliográfica, enviado como artigo de revisão de literatura, sem coleta direta de dados com seres humanos, entrevistas, testes ou intervenções, uma vez que essas modalidades exigiriam submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. Nesse sentido, a revisão

bibliográfica foi definida como procedimento adequado para reunir, analisar e discutir produções científicas sobre a atuação do fisioterapeuta na preparação da mulher para a gestação e no acompanhamento pós-parto.

De acordo com Gil (2022), a pesquisa exploratória permite maior familiaridade com o problema investigado, favorecendo o aprimoramento de ideias e a construção de uma compreensão mais sistemática sobre determinado fenômeno. Nessa perspectiva, o estudo busca compreender como a fisioterapia contribui para a prevenção de dores musculoesqueléticas, como lombalgia, dor pélvica e cialgia, além de analisar sua importância no fortalecimento do assoalho pélvico e na recuperação funcional da mulher no período pós-parto. Para Lakatos e Marconi (2021), a pesquisa bibliográfica possibilita contato direto com o conhecimento já produzido, permitindo ao pesquisador examinar diferentes abordagens teóricas e científicas sobre o tema.

A busca dos estudos será realizada em bases de dados científicas e plataformas acadêmicas da área da saúde, especialmente Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed e Google Acadêmico. Serão utilizados os seguintes descritores, isolados e combinados por operadores booleanos: “fisioterapia obstétrica”, “gestação”, “pós-parto”, “assoalho pélvico”, “lombalgia gestacional”, “dor pélvica”, “cialgia”, “fisioterapia pélvica” e “saúde da mulher”. Também poderão ser utilizadas combinações como: “fisioterapia obstétrica AND gestação”, “assoalho pélvico AND pós-parto” e “lombalgia gestacional AND fisioterapia”, com a finalidade de ampliar a localização de estudos relacionados ao objetivo da pesquisa.

Como critérios de inclusão, serão selecionadas publicações em língua portuguesa, publicadas entre 2022 e 2026, disponíveis na íntegra e relacionadas diretamente à atuação fisioterapêutica durante a gestação, preparação para o parto, prevenção de dores musculoesqueléticas, fortalecimento do assoalho pélvico e acompanhamento pós-parto. Serão considerados artigos científicos, revisões de literatura, revisões integrativas, dissertações e trabalhos acadêmicos com relevância para a temática. Serão excluídos estudos duplicados, textos indisponíveis na íntegra, publicações anteriores a 2022, materiais sem autoria identificada, estudos fora da área da Fisioterapia e trabalhos que abordem a gestação apenas sob perspectiva médica, psicológica ou nutricional, sem relação direta com a intervenção fisioterapêutica.

A seleção dos materiais ocorrerá em etapas sucessivas, iniciando-se pela identificação dos estudos nas bases de dados, seguida da leitura dos títulos, resumos e palavras-chave. Após essa triagem inicial, serão selecionados os textos que apresentarem relação direta com os objetivos da pesquisa, especialmente aqueles que discutirem fisioterapia obstétrica, fisioterapia pélvica, alterações biomecânicas na gestação, prevenção de lombalgia, dor pélvica, cialgia,

fortalecimento do assoalho pélvico e reabilitação pós-parto. Esse procedimento atende à orientação do manual da disciplina, segundo o qual os resultados de uma revisão de literatura devem apresentar os achados mais relevantes dos estudos incluídos e discuti-los em relação aos objetivos da pesquisa.

Para organização dos dados, será elaborado um quadro síntese contendo informações como autor e ano, objetivo do estudo, principais contribuições e conclusão. Essa sistematização permitirá comparar os estudos selecionados e identificar aproximações, divergências e lacunas existentes na literatura. A interpretação dos achados será realizada de forma descritiva e crítica, considerando a coerência entre os resultados encontrados, o problema de pesquisa e os objetivos propostos, conforme recomendam Gil (2022), Lakatos e Marconi (2021), Severino (2017) e Minayo (2014) para pesquisas bibliográficas de natureza qualitativa.

A análise dos materiais seguirá procedimento de leitura exploratória, seletiva, analítica e interpretativa, conforme orienta Severino (2017), para quem a pesquisa científica exige organização lógica das fontes e articulação crítica entre autores, conceitos e evidências. Inicialmente, serão lidos os títulos, resumos e palavras-chave dos estudos encontrados; em seguida, os textos selecionados serão analisados integralmente. As informações extraídas serão organizadas conforme os seguintes eixos temáticos: alterações hormonais, posturais e biomecânicas na gestação; principais dores musculoesqueléticas no período gestacional; atuação fisioterapêutica na preparação para o parto; fortalecimento do assoalho pélvico; e acompanhamento fisioterapêutico no pós-parto.

Por fim, a interpretação dos dados será realizada por meio de análise qualitativa e categorização temática, buscando relacionar os achados da literatura aos objetivos propostos. Minayo (2014) destaca que a abordagem qualitativa permite compreender significados, relações e processos que não podem ser reduzidos apenas a dados numéricos. Assim, a discussão dos resultados será construída a partir da comparação entre os estudos selecionados, evidenciando convergências, divergências, contribuições práticas e lacunas existentes na produção científica sobre a fisioterapia obstétrica e pélvica. Dessa forma, a metodologia adotada busca garantir coerência entre o problema de pesquisa, os objetivos do estudo e o formato de revisão de literatura exigido pelo manual da disciplina.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seleção das obras analisadas foi realizada a partir de uma revisão simples de literatura, com foco em publicações em língua portuguesa, disponíveis na íntegra e relacionadas à atuação

fisioterapêutica durante a gestação, preparação para o parto, fortalecimento do assoalho pélvico e acompanhamento pós-parto. Considerando o recorte temporal definido para o estudo, foram priorizadas publicações entre 2022 e 2026, com aderência direta ao tema proposto.

As principais fontes consultadas envolveram bases e repositórios acadêmicos da área da saúde, como SciELO, LILACS, Biblioteca Virtual em Saúde, PubMed, Google Acadêmico e repositórios institucionais de universidades e faculdades. A escolha desses ambientes de busca está alinhada ao manual da disciplina, que orienta a realização do TCC no formato de revisão de literatura, com levantamento, organização e análise de estudos científicos previamente publicados.

Foram incluídos artigos científicos, revisões de literatura, revisões integrativas, dissertações e trabalhos acadêmicos que abordaram a fisioterapia obstétrica, a fisioterapia pélvica, a lombalgia gestacional, a dor pélvica, a incontinência urinária, o preparo corporal para o parto e a reabilitação pós-parto. Foram excluídos materiais sem relação direta com a Fisioterapia, publicações anteriores a 2022, estudos indisponíveis integralmente e textos que abordavam a gestação apenas sob enfoque médico, psicológico ou nutricional.

Tabela 1. Síntese dos estudos selecionados para a revisão de literatura

Autor com Ano	Objetivo do estudo	Principais contribuições	Conclusão
Keil et al. (2022)	Analisar a percepção de gestantes sobre a fisioterapia em obstetrícia.	Evidencia a importância da orientação fisioterapêutica, da escuta qualificada e da preparação corporal da gestante.	A fisioterapia obstétrica contribui para maior segurança, autonomia e compreensão das mudanças corporais na gestação.
Benetti (2022)	Investigar o treinamento muscular do assoalho pélvico na função perineal e satisfação sexual no pós-parto vaginal.	Destaca a relevância do fortalecimento perineal na recuperação funcional feminina após o parto.	O treinamento do assoalho pélvico apresenta benefícios para a função perineal e para a qualidade de vida no pós-parto.
Gomes et al. (2022)	Discutir a fisioterapia na prevenção da incontinência urinária no pós-parto.	Aponta exercícios específicos como estratégia preventiva para disfunções urinárias após o parto.	A fisioterapia é importante para prevenir e minimizar alterações uroginecológicas no puerpério.
Rocha (2022)	Analisar a fisioterapia pélvica no pré e pós-parto.	Relaciona a atuação fisioterapêutica à preparação para o parto e à	A fisioterapia pélvica favorece a prevenção de disfunções e melhora a funcionalidade da mulher.

		recuperação pós-parto.	
Vieira (2022)	Descrever cuidados e benefícios da fisioterapia do assoalho pélvico na gestação.	Reforça o papel do fortalecimento pélvico na prevenção de incontinência urinária e no preparo gestacional.	A intervenção fisioterapêutica durante a gestação contribui para maior controle corporal e prevenção de agravos.
Santos, Amorim e Costa (2022)	Analisar a atuação da fisioterapia obstétrica no parto humanizado.	Mostra a fisioterapia como recurso de apoio ao conforto, mobilidade e autonomia da mulher no trabalho de parto.	A fisioterapia obstétrica fortalece práticas de cuidado humanizado e não farmacológico.
Palos, Jesus e Duarte (2024)	Identificar os efeitos da fisioterapia na lombalgia durante a gestação.	Destaca exercícios, alongamentos e orientações posturais como recursos para redução da dor lombar.	A fisioterapia pode reduzir desconfortos lombares e melhorar a qualidade de vida da gestante.
Caraciola e Lima (2024)	Discutir a fisioterapia pélvica na incontinência urinária no pós-parto vaginal.	Evidencia a importância da reabilitação pélvica para recuperação da função urinária.	A fisioterapia pélvica é uma estratégia relevante para prevenção e tratamento de incontinência urinária pós-parto.
Oliveira e Cardoso (2024)	Analisar a importância da fisioterapia pélvica no pós-parto.	Aponta a reabilitação do assoalho pélvico como essencial para recuperação funcional da puérpera.	O acompanhamento fisioterapêutico favorece a reorganização muscular e funcional no puerpério.
Belo, Martins e Alves (2025)	Abordar a fisioterapia na prevenção da incontinência urinária em gestantes.	Reforça a importância da intervenção preventiva ainda durante a gravidez.	O fortalecimento pélvico gestacional contribui para reduzir riscos de disfunções urinárias.
Pereira e Germano (2025)	Revisar os benefícios da fisioterapia pélvica no fortalecimento do assoalho pélvico para o parto.	Relaciona fortalecimento muscular, consciência corporal e preparo para o parto.	A fisioterapia pélvica contribui para melhor preparo funcional da mulher para o parto.
Prado et al. (2025)	Discutir a assistência fisioterapêutica pélvica na gestação e no parto.	Integra preparação gestacional, cuidado pélvico e suporte fisioterapêutico ao parto.	A assistência fisioterapêutica amplia a qualidade do cuidado materno durante gestação e parto.
Silva e Souza (2025)	Analisar a intervenção fisioterapêutica na reabilitação de	Evidencia recursos fisioterapêuticos voltados à	A fisioterapia pélvica tem papel relevante na

	mulheres com incontinência urinária de esforço no pós-parto.	recuperação da continência urinária.	reabilitação funcional de mulheres no pós-parto.
--	--	--------------------------------------	--

Fonte: elaboração própria (2026)

3.1 ALTERAÇÕES GESTACIONAIS, DOR MUSCULOESQUELÉTICA E NECESSIDADE DE INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA

A gestação envolve transformações anatômicas, hormonais, posturais e biomecânicas que repercutem diretamente na funcionalidade da mulher. O aumento do volume abdominal, a anteriorização do centro de gravidade e a maior sobrecarga sobre a coluna lombar favorecem quadros dolorosos e limitações funcionais, especialmente quando não há acompanhamento preventivo adequado (Palos, Jesus e Duarte, 2024).

Nesse sentido, a lombalgia gestacional aparece como uma das queixas mais recorrentes discutidas na literatura selecionada. Palos, Jesus e Duarte (2024) apontam que a fisioterapia contribui para reduzir a dor lombar por meio de exercícios terapêuticos, alongamentos, orientações posturais e fortalecimento muscular, o que demonstra a importância da intervenção fisioterapêutica não apenas como tratamento, mas também como estratégia preventiva.

As alterações posturais da gestação não devem ser compreendidas como eventos isolados, mas como parte de um processo de adaptação corporal progressiva. Keil et al. (2022) destacam que a fisioterapia em obstetrícia também possui função educativa, pois ajuda a gestante a compreender as mudanças corporais, reconhecer sinais de desconforto e adotar condutas mais seguras durante a gravidez:

No pós-parto a fisioterapia atua na recuperação, prevenção e tratamento das alterações causadas pela gestação, além de fornecer orientações sobre as posições adequadas para amamentar, reeducar a função respiratória, incentivar alinhamento postural, estimular o sistema circulatório e intestinal, promover analgesia dos desconfortos causados pelo parto, proporcionar reeducação da musculatura do assoalho pélvico, incentivar deambulação precoce, tratar diástase abdominal e outras alterações musculoesqueléticas que a mulher apresentar, (Keil et al. 2022, p.5)

A aproximação entre os estudos de Keil et al. (2022) e Palos, Jesus e Duarte (2024) permite observar que a fisioterapia obstétrica atua em duas dimensões complementares: a dimensão terapêutica, voltada à redução dos sintomas musculoesqueléticos, e a dimensão educativa, voltada à orientação corporal. Essa integração é fundamental porque muitas queixas gestacionais, como lombalgia, dor pélvica e cialgia, podem ser agravadas por hábitos posturais inadequados, sedentarismo e ausência de fortalecimento muscular.

Além disso, as dores musculoesqueléticas durante a gestação impactam atividades simples do cotidiano, como caminhar, dormir, sentar, levantar e realizar tarefas domésticas. A literatura analisada indica que a atuação fisioterapêutica, quando iniciada ainda no período gestacional, pode favorecer maior autonomia funcional, reduzir desconfortos e melhorar a percepção de bem-estar da mulher (Vieira, 2022; Prado et al., 2025).

Outro ponto relevante é que a fisioterapia obstétrica não se limita ao alívio da dor. Santos, Amorim e Costa (2022) associam a atuação fisioterapêutica ao parto humanizado, demonstrando que técnicas de mobilidade, respiração, posicionamento e relaxamento podem contribuir para uma experiência de parto mais ativa e segura. Assim, a intervenção fisioterapêutica passa a integrar uma proposta de cuidado mais ampla, centrada na mulher e em suas necessidades físicas e emocionais.

3.2 FORTALECIMENTO DO ASSOALHO PÉLVICO E PREPARAÇÃO FUNCIONAL PARA O PARTO

O fortalecimento do assoalho pélvico constitui um dos eixos mais recorrentes nos estudos selecionados, especialmente por sua relação com a prevenção de incontinência urinária, melhora da função perineal e preparação corporal para o parto. Vieira (2022) afirma que a fisioterapia do assoalho pélvico durante a gestação favorece maior consciência corporal e melhor controle muscular, aspectos importantes para a saúde pélvica feminina.

Pereira e Germano (2025) também destacam que a fisioterapia pélvica contribui para o fortalecimento muscular e para o preparo da mulher para o parto, sobretudo por meio de exercícios específicos, orientações sobre contração e relaxamento perineal e estratégias de percepção corporal. Nesse aspecto, a literatura converge ao indicar que o assoalho pélvico não deve ser trabalhado apenas após o surgimento de disfunções, mas de forma preventiva durante a gravidez.

A atuação fisioterapêutica na gestação, portanto, apresenta caráter preventivo e educativo. Belo, Martins e Alves (2025) ressaltam que a prevenção da incontinência urinária em gestantes está diretamente relacionada ao treinamento adequado da musculatura pélvica, uma vez que o aumento da pressão intra-abdominal e as alterações hormonais podem favorecer perda urinária e enfraquecimento muscular.

Os estudos de Vieira (2022), Belo, Martins e Alves (2025) e Pereira e Germano (2025) apresentam forte aproximação ao defenderem que o treinamento do assoalho pélvico deve ser orientado por profissional capacitado. Essa orientação é necessária porque exercícios realizados

de forma inadequada podem ser ineficazes, gerar compensações musculares ou não atingir os objetivos esperados de fortalecimento, coordenação e relaxamento.

A preparação para o parto também exige que a mulher compreenda a função do assoalho pélvico no processo expulsivo e na recuperação posterior. Prado et al. (2025) abordam a assistência fisioterapêutica pélvica na gestação e no parto como uma prática capaz de integrar cuidado preventivo, preparo muscular e promoção de segurança corporal. Assim, a fisioterapia assume papel estratégico na construção de uma gestação mais ativa e funcional.

Embora os estudos concordem sobre os benefícios da fisioterapia pélvica, observa-se diferença quanto ao foco das abordagens. Enquanto Vieira (2022) e Pereira e Germano (2025) enfatizam o preparo gestacional e o fortalecimento para o parto, Belo, Martins e Alves (2025) concentram-se mais diretamente na prevenção da incontinência urinária. Essa diferença não representa oposição, mas complementação, pois a saúde pélvica gestacional envolve prevenção, preparo e reabilitação.

3.3 ACOMPANHAMENTO FISIOTERAPÊUTICO NO PÓS-PARTO E REABILITAÇÃO DA SAÚDE DA MULHER

O período pós-parto exige atenção específica, pois a mulher passa por um processo de reorganização corporal, hormonal, muscular e funcional. Benetti (2022) destaca que o treinamento muscular do assoalho pélvico pode contribuir para a melhora da função perineal no pós-parto vaginal, indicando que a fisioterapia pélvica possui importância tanto na prevenção quanto na recuperação de alterações decorrentes da gestação e do parto.

A incontinência urinária aparece como uma das principais disfunções discutidas nos estudos voltados ao pós-parto. Gomes et al. (2022) apontam que a fisioterapia contribui para prevenir esse quadro por meio de exercícios específicos e estratégias de reeducação muscular, enquanto Caraciola e Lima (2024) reforçam que a fisioterapia pélvica apresenta papel relevante na recuperação da função urinária após o parto vaginal.

A análise desses estudos permite compreender que a incontinência urinária no pós-parto não deve ser naturalizada como consequência inevitável da maternidade. Oliveira e Cardoso (2024) sustentam que a reabilitação do assoalho pélvico é fundamental para a recuperação funcional da puérpera, pois auxilia na reorganização muscular e na retomada da qualidade de vida. Essa perspectiva amplia o entendimento do cuidado pós-parto para além da atenção ao recém-nascido.

Rocha (2022) também contribui para esse debate ao abordar a fisioterapia pélvica no pré e pós-parto como uma intervenção contínua, e não fragmentada. Tal perspectiva é importante

porque a preparação realizada durante a gestação pode influenciar positivamente a recuperação posterior, enquanto o acompanhamento pós-parto permite identificar precocemente disfunções urinárias, dores, fraquezas musculares e alterações posturais.

O treinamento de assoalho pélvico no pós-parto muitas das vezes é esquecido, contudo é primordial para a recuperação de todas as alterações na gestação. As metas para o treinamento são: aumentar a força muscular que sustenta a bexiga, vagina, útero e reto, melhorar a força e o tempo de contração das fibras rápidas do esfíncter uretral externo e pressão intra-abdominal (tossir, espirrar, levantar e pular), e provocar a redução de qualquer hiperatividade do nervo pélvico autônomo, onde pode causar incontinência de urgência, (Rocha, 2022, p.22).

Silva e Souza (2025) reforçam a importância da intervenção fisioterapêutica na reabilitação de mulheres com incontinência urinária de esforço no pós-parto. As autoras evidenciam que o tratamento fisioterapêutico pode favorecer o fortalecimento da musculatura pélvica, a melhora do controle urinário e a redução dos impactos físicos e psicossociais associados à perda urinária.

A discussão dos estudos revela que a atuação fisioterapêutica no pós-parto deve envolver avaliação individualizada, orientação sobre exercícios, correção postural, fortalecimento abdominal e pélvico, além de cuidados relacionados às atividades diárias, amamentação e retorno gradual à rotina. Benetti (2022), Oliveira e Cardoso (2024) e Silva e Souza (2025) convergem ao indicar que a recuperação pós-parto demanda acompanhamento técnico e não apenas orientações gerais.

De forma geral, os resultados evidenciam que a fisioterapia possui papel relevante em todas as fases analisadas: preparação para a gestação, acompanhamento durante a gravidez, preparo para o parto e reabilitação pós-parto. Essa continuidade do cuidado favorece prevenção de dores musculoesqueléticas, fortalecimento do assoalho pélvico, melhora da funcionalidade e redução de disfunções urinárias (Keil et al., 2022; Prado et al., 2025).

Apesar das contribuições identificadas, a literatura também indica a necessidade de maior divulgação da fisioterapia obstétrica e pélvica entre gestantes e puérperas. Keil et al. (2022) mostram que a percepção das gestantes sobre a fisioterapia em obstetrícia ainda pode ser limitada, o que evidencia a importância de ações educativas, encaminhamento multiprofissional e ampliação do acesso a esse tipo de cuidado.

Assim, a revisão permite afirmar que a fisioterapia na saúde da mulher deve ser compreendida como uma prática preventiva, terapêutica, educativa e humanizada. A convergência entre os estudos analisados demonstra que a intervenção fisioterapêutica contribui para reduzir dores, melhorar a consciência corporal, fortalecer o assoalho pélvico, prevenir incontinência urinária e favorecer a recuperação funcional da mulher no pós-parto.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão de literatura permitiu compreender que a atuação do fisioterapeuta na preparação da mulher para a gestação e no acompanhamento pós-parto possui relevância preventiva, terapêutica e educativa. As alterações hormonais, posturais e biomecânicas próprias do período gestacional podem gerar repercussões importantes sobre a funcionalidade feminina, especialmente por favorecerem quadros de lombalgia, dor pélvica, cialgia, instabilidade corporal e sobrecarga musculoesquelética. Nesse contexto, a fisioterapia contribui para orientar a gestante, promover consciência corporal, reduzir desconfortos e preparar o corpo para as exigências da gravidez e do parto.

Os estudos analisados demonstraram que a fisioterapia obstétrica e pélvica exerce papel fundamental no fortalecimento do assoalho pélvico, na prevenção de disfunções urinárias e na melhora da qualidade de vida da mulher. O treinamento adequado dessa musculatura, associado a exercícios terapêuticos, orientações posturais, técnicas respiratórias, mobilidade corporal e estratégias de relaxamento, favorece maior segurança durante a gestação e auxilia na preparação funcional para o parto. Dessa forma, a intervenção fisioterapêutica não deve ser compreendida apenas como recurso de tratamento, mas como prática de promoção da saúde materna.

No período pós-parto, a fisioterapia também se mostra essencial para a recuperação funcional da mulher, pois contribui para a reabilitação do assoalho pélvico, reorganização postural, fortalecimento muscular e prevenção ou tratamento da incontinência urinária. A literatura evidencia que muitas alterações pós-parto podem comprometer a autonomia, o bem-estar e a rotina da puérpera, o que reforça a importância de acompanhamento especializado, individualizado e humanizado nesse período.

Conclui-se, portanto, que o fisioterapeuta possui atuação indispensável no cuidado integral à mulher durante a gestação e o puerpério, especialmente na prevenção de dores musculoesqueléticas, no fortalecimento pélvico e na recuperação pós-parto. Como limitação, observa-se que parte dos estudos ainda apresenta abordagem bibliográfica e poucos dados clínicos amplos sobre os efeitos das intervenções fisioterapêuticas em diferentes perfis de gestantes. Assim, recomenda-se que novas pesquisas sejam desenvolvidas, sobretudo estudos de campo e ensaios clínicos, para ampliar as evidências sobre protocolos fisioterapêuticos eficazes na saúde da mulher.

REFERÊNCIAS

- BELO, Luiza Helena da Silva; MARTINS, Nicolay de Sousa; ALVES, Éricles Dias. Atuação da fisioterapia na prevenção de incontinência urinária em gestantes. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 11, n. 6, p. 955-969, jun. 2025. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v11i6.19741>.
- BENETTI, Isadora. Análise do treinamento muscular do assoalho pélvico na função perineal e satisfação sexual em mulheres no pós-parto vaginal. 2022. 85 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2022. Disponível em: https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/27390/DIS_PPGCS_2022_BENETTI_ISADORA.pdf. Acesso em: 11 maio 2026.
- CARACIOLA, Geisa da Conceição; LIMA, Ronaldo Nunes. Atuação da fisioterapia pélvica na incontinência urinária no pós-parto vaginal. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 10, n. 11, p. 3860-3870, nov. 2024. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i11.16807>.
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7. ed. Barueri: Atlas, 2022.
- GOMES, Aline Santos; CAPUCHO, Josilene Lopes; FERREIRA, Rodrigo Silva; SOARES, Eduardo Almeida. **Fisioterapia na prevenção da incontinência urinária no pós-parto**. Nova Venécia: Faculdade Multivix, 2022. Disponível em: <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2023/02/fisioterapia-na-prevencao-da-incontinencia-urinaria-no-pos-parto.pdf>. Acesso em: 11 maio 2026.
- GRUPO CRUZEIRO DO SUL EDUCACIONAL. **Manual da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, TCC 2 de 2: Fisioterapia**. [S.l.]: Cruzeiro do Sul Educacional, 2025.
- KEIL, Marina Joice; DELGADO, Alexandre Magno; XAVIER, Mikaela Aparecida de Oliveira; NASCIMENTO, Cintia Mikaelle Cunha de Santiago. Fisioterapia em obstetrícia pelos olhos das gestantes: um estudo qualitativo. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 35, e356017.0, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/fm.2022.356017.0>.
- LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2021.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.
- OLIVEIRA, Ana Paula Almeida de; CARDOSO, Leigiane Alves. A importância da fisioterapia pélvica no pós-parto: reabilitação do assoalho pélvico. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 10, n. 10, p. 2772-2784, out. 2024. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v10i10.16188>.
- PALOS, Karla Karina Seabra; JESUS, Lucimara Lansing de; DUARTE, Thaiana Bezerra. Efeitos da fisioterapia na lombalgia durante o período gestacional: revisão de literatura. **Revista FT**, v. 28, n. 134, maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11194249>.

PEREIRA, Gabriella Paranhos; GERMANO, Josiane Moreira. Benefícios da fisioterapia pélvica no fortalecimento do assoalho pélvico para o parto: uma revisão integrativa da literatura. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, São Paulo, v. 8, n. 19, p. e082790, 2025. DOI: <https://doi.org/10.55892/jrg.v8i19.2790>.

PRADO, Ileana Lopes; DANTAS, Mayara Santos; SILVA, Carla Pequeno da; ARAÚJO, Monik Maria de Jesus. Assistência fisioterapêutica pélvica na gestação e no parto. **Revista Destaques Acadêmicos**, Lajeado, v. 17, n. 3, p. 43-54, 2025. DOI: <https://doi.org/10.22410/issn.2176-3070.v17i3a2025.4013>.

ROCHA, Beatriz Grzywacz. **Fisioterapia pélvica no pré e pós-parto**. 2022. 29 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Faculdade Anhanguera, São José dos Campos, 2022. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/51116/1/BEATRIZ_GRZYWACZ.pdf. Acesso em: 11 maio 2026.

SANTOS, Ana Carolina Barbosa dos; AMORIM, Paula Norayne da Conceição; COSTA, Camila Barbosa da Silva. **A atuação da fisioterapia obstétrica no parto humanizado: uma revisão integrativa**. 2022. 30 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Centro Universitário Brasileiro, Recife, 2022. Disponível em: <https://www.grupounibra.com/repositorio/FISIO/2022/a-atuacao-da-fisioterapia-obstetrica-no-parto-humanizado-uma-revisao-integrativa1.pdf>. Acesso em: 11 maio 2026.

SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 24. ed. São Paulo: Cortez, 2017.

SILVA, Sandriely Sampaio da; SOUZA, Eloiza Fonseca de. Intervenção da fisioterapia pélvica na reabilitação de mulheres com incontinência urinária de esforço no pós-parto. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 11, n. 8, p. 1300-1309, ago. 2025. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v11i8.20632>.

VIEIRA, Geane Paula. **Cuidados e benefícios da fisioterapia do assoalho pélvico na gestação**. 2022. 54 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Faculdade Pitágoras, Contagem, 2022. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/55630/1/GEANE_PAULA.pdf. Acesso em: 11 maio 2026.