



ISSN: 2595-1661

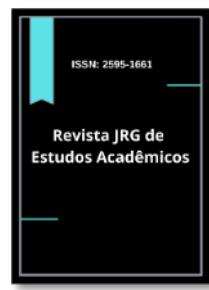
ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



Benefícios da fisioterapia pélvica no fortalecimento do assoalho pélvico para o parto: uma revisão interativa da literatura

Benefits of pelvic floor physiotherapy in strengthening the pelvic floor for childbirth: an interactive literature review

DOI: 10.55892/jrg.v8i19.2790
 ARK: 57118/JRG.v8i19.2790

Recebido: 07/12/2025 | Aceito: 13/12/2025 | Publicado on-line: 14/12/2025

Gabriella Paranhos Pereira¹

<https://orcid.org/0009-0001-4871-2635>

<http://lattes.cnpq.br/4519833527687741>

Faculdade Brasileira do Recôncavo-FBRR, BA, Brasil

E-mail: gabiiparanhos133@gmail.com

Josiane Moreira Germano²

<https://orcid.org/0000-0002-7012-0687>

<http://lattes.cnpq.br/9368502551561268>

Faculdade Brasileira do Recôncavo-FBRR, BA, Brasil

E-mail: josiane.germano@usp.br



Resumo

O fortalecimento do assoalho pélvico tem sido associado à prevenção de disfunções como a incontinência urinária, o prolapsos de órgãos pélvicos e lesões perineais, além de contribuir para um trabalho de parto mais eficiente e menos traumático. Este estudo tem o objetivo de analisar os benefícios da fisioterapia pélvica no fortalecimento do assoalho pélvico e sua influência para o parto. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura que reuniu e analisou estudos científicos relevantes publicados nos últimos 10 anos. A busca foi realizada em bases de dados científicas, como: SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed (US National Library of Medicine), Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Google acadêmico utilizando os seguintes descritores: pelvic floor, childbirth, pelvic physiotherapy, fisioterapia pélvica, fisioterapia na gestação, assoalho pélvico, combinados com o operador booleanos AND. Os principais resultados explicitam a eficácia da fisioterapia pélvica no fortalecimento do assoalho pélvico na prevenção e reabilitação das disfunções musculoesqueléticas e uroginecológicas associadas à gestação, ao parto e ao puerpério. Os estudos analisados convergem ao demonstrar que o acompanhamento fisioterapêutico durante o período gestacional proporciona benefícios significativos tanto para a saúde materna quanto para os desfechos obstétricos, também melhora a função muscular, previne lesões perineais e contribui na redução da dor além de fortalecer a musculatura do assoalho pélvico. Denota-se que a orientação e a prática de exercícios fisioterapêuticos durante o pré-natal contribuem para proporcionar consciência corporal e postural melhora da capacidade

¹ Graduanda em Fisioterapia pela Faculdade Brasileira do Recôncavo.

² Fisioterapeuta, Mestre(a) em Ciências da Saúde, Faculdade Brasileira do Recôncavo-FBRR.



respiratória, fatores que influenciam diretamente na evolução do parto vaginal, com isso, os estudos destacam a importância da fisioterapia na redução de cesarianas desnecessárias. Contudo, a implementação sistemática dessas práticas em programas de pré-natal contribui para melhores desfechos maternos e neonatais, além de consolidar a fisioterapia como área indispensável na atenção integral à saúde feminina.

Palavras-chave: Apresentação Pélvica. Distúrbios do Assoalho Pélvico. Gravidez. Assistência Fisioterapêutica.

Abstract

Strengthening the pelvic floor has been associated with the prevention of dysfunctions such as urinary incontinence, pelvic organ prolapse, and perineal injuries, in addition to contributing to a more efficient and less traumatic labor. This study aims to analyze the benefits of pelvic floor physiotherapy in strengthening the pelvic floor and its influence on childbirth. Methodology: This is an integrative literature review that gathered and analyzed relevant scientific studies published in the last 10 years. The search was conducted in scientific databases such as: SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed (US National Library of Medicine), Lilacs (Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences), and Google Scholar using the following descriptors: pelvic floor, childbirth, pelvic physiotherapy, pelvic floor physiotherapy, physiotherapy during pregnancy, pelvic floor, combined with the Boolean operator AND. Results: The main results highlight the effectiveness of pelvic physiotherapy in strengthening the pelvic floor in the prevention and rehabilitation of musculoskeletal and urogynecological dysfunctions associated with pregnancy, childbirth, and the postpartum period. The analyzed studies converge in demonstrating that physiotherapy follow-up during the gestational period provides significant benefits for both maternal health and obstetric outcomes, also improving muscle function, preventing perineal injuries, and contributing to pain reduction, in addition to strengthening the pelvic floor muscles. It is noted that guidance and practice of physiotherapy exercises during prenatal care contribute to providing body and postural awareness and improving respiratory capacity, factors that directly influence the evolution of vaginal delivery. Therefore, studies highlight the importance of physiotherapy in reducing unnecessary cesarean sections. So, the systematic implementation of these practices in prenatal programs contributes to better maternal and neonatal outcomes, in addition to consolidating physiotherapy as an indispensable area in comprehensive women's health care.

Keywords: Breech presentation. Pelvic floor disorders. Pregnancy. Physiotherapy care.



1. Introdução

O processo de gestação e parto envolve diversas transformações fisiológicas e anatômicas no corpo da mulher, sendo fundamental o acompanhamento adequado da gestante para garantir não apenas a saúde do bebê, mas também o bem-estar da mãe e a sua recuperação pós-parto. O assoalho pélvico, composto por músculos e tecidos que sustentam os órgãos da região pélvica, como bexiga, útero e reto, desempenha um papel essencial no sucesso do parto e na prevenção de complicações no período pós-parto. O assoalho pélvico compreende a interação dinâmica entre a fáscia endopélvica, os músculos do complexo do levantador do ânus, a membrana perineal, o corpo perineal e os músculos do períneo. Toda essa estrutura tem a função de sustentar os órgãos das regiões abdominal e pélvica, como bexiga, útero e intestino, além de ser responsável pelo controle de importantes funções fisiológicas, como micção e evacuação. Durante a gestação, o assoalho pélvico acompanha o crescimento do feto e, durante o parto, auxilia na expulsão do feto por meio das contrações. (Moleta Vargas et al, 2024).

Alterações no tônus e na força desses músculos podem resultar em disfunções, como incontinência urinária (IU), prolapsos e dificuldades no controle da bexiga, além de aumentar o risco de lacerações durante o parto vaginal. Essas disfunções podem comprometer a qualidade de vida da mulher no pós-parto e demandar cuidados específicos (Woodley et al., 2020).

Segundo Woodley et al. (2020), o treinamento dos músculos do assoalho pélvico (PFMT) envolve a execução de contrações voluntárias repetidas desses músculos, de acordo com um protocolo que estabelece a frequência, intensidade, progressão e duração dos exercícios. Normalmente, um programa de PFMT inclui uma ou mais séries de exercícios por dia, realizados em pelo menos vários dias da semana, durante no mínimo oito semanas.

Além do preparo físico, a fisioterapia pélvica pode exercer um papel relevante no aspecto psicossocial da gestante, proporcionando maior confiança e controle sobre o corpo, o que pode influenciar positivamente a experiência do parto. O fortalecimento do assoalho pélvico pode, também, prevenir disfunções urinárias, frequentemente associadas ao período pós-parto, promovendo melhor suporte para os órgãos pélvicos (Woodley et al, (2020)). Considerando a relevância do tema e a necessidade de consolidar o conhecimento disponível, este trabalho tem como objetivo revisar a literatura sobre a eficácia da fisioterapia pélvica no fortalecimento do assoalho pélvico como forma de preparação para o parto.

A fisioterapia pélvica tem se destacado na assistência pré-natal devido ao seu papel na promoção da funcionalidade do assoalho pélvico, contribuindo para a redução de complicações durante o parto e no período pós-parto. Segundo Marcelino et. al (2008), atualmente, existe grande preocupação em melhorar as condições de assistência às mulheres durante a gestação e o parto, onde a lesão perineal afeta 85% das que realizam parto vaginal. O fortalecimento dessa musculatura pode prevenir disfunções como incontinência urinária, prolapsos de órgãos pélvicos (POP) e lesões perineais, além de favorecer um trabalho de parto mais eficiente. Dessa forma, justifica pesquisa que abordem esse tema pela necessidade de reunir e analisar evidências científicas que embasem a importância da fisioterapia pélvica na saúde materna, auxiliando na construção de condutas baseadas em evidências, e sendo uma área interessante e rica em conhecimento, porém pouca abordada e com necessidade de ser mais conhecida. Dessa maneira, o objetivo deste estudo foi analisar os benefícios da fisioterapia pélvica no fortalecimento do assoalho pélvico e sua influência na preparação para o parto.



2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura que reuniu e analisou estudos científicos relevantes publicados nos últimos 10 anos. A revisão de literatura é uma etapa fundamental do processo científico uma vez que permite ao pesquisador construir um panorama atualizado sobre o tema, onde consiste na busca, seleção, organização, análise e síntese de produções acadêmicas (Monteiro; Almeida; Carvalho, 2015). Por meio dela, é possível identificar a situação do tema pesquisado, reconhecer contribuições teóricas e metodológicas já existentes, bem como lacunas e contradições que justificam a realização de novos estudos.

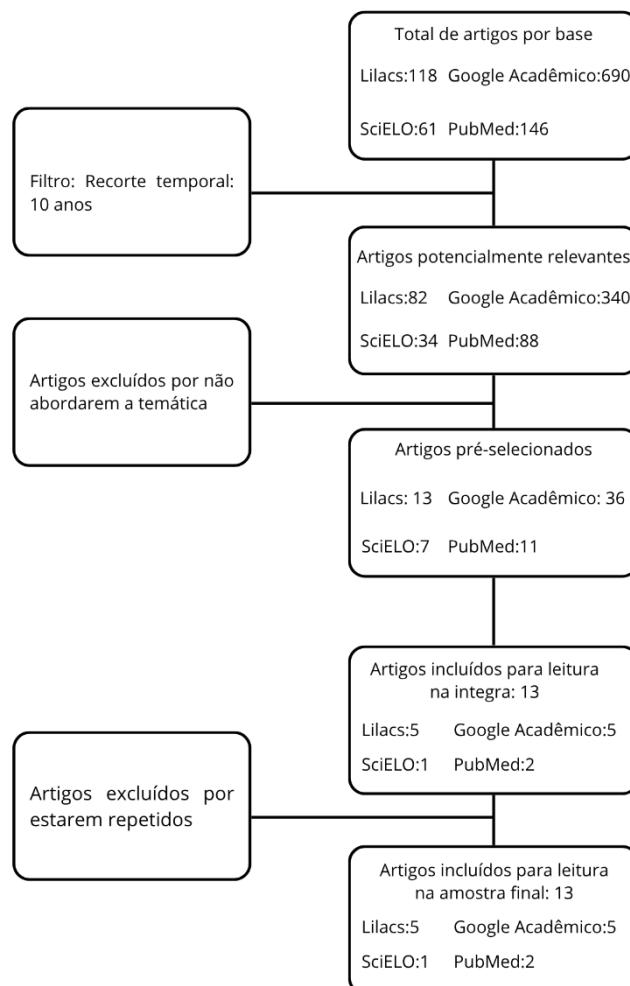
A busca pelos estudos foi realizada em bases de dados científicas, como SciELO (Scientific Electronic Library Online), PubMed (US National Library of Medicine), Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e Google acadêmico. Serão utilizados os seguintes descritores: "pelvic floor", "childbirth", "pelvic physiotherapy", "fisioterapia pélvica", "fisioterapia na Gestação", "assoalho pélvico", combinados com operadores booleanos como AND.

Após a seleção dos artigos, realizou-se a leitura exploratória e analítica dos textos completos, com foco nos objetivos, métodos, amostras, resultados e conclusões dos estudos. Os dados relevantes foram organizados em tabelas, possibilitando a categorização temática e a análise comparativa dos achados. Inicialmente, foram analisados os títulos dos artigos excluindo e foram excluídos aqueles que não atendiam a temática desta pesquisa. Em seguida, foram analisados resumo com o intuito de refinar a pesquisa com a exclusão dos textos que não se enquadrava nos critérios estabelecidos. Portanto, os artigos que compuseram o corpus de análise foram: artigos disponíveis na íntegra e que abordem diretamente a temática da fisioterapia pélvica na preparação para o parto. Excluiu-se trabalhos duplicados, teses, dissertações e estudos que não atendam aos objetivos da revisão.

3. Resultados

Para o desenvolvimento desse estudo, foram selecionados 13 artigos para a análise conforme o fluxograma abaixo que demonstra o processo de seleção após os critérios de inclusão e exclusão. O quadro 1, a seguir, apresenta o autor, local/periódico, ano, objetivos/método.

Fluxograma 1: Seleção dos artigos incluídos no estudo



Fonte: Dados da Pesquisa.

Em relação ao local de estudo das publicações, 11 foram nacionais e dois internacionais sendo eles no Reino Unido (1) e na Dinamarca (1), já os nacionais a maior prevalência foi em São Paulo (5) com 38,46%, Montes Claros (2) com 15,38%, Distrito Federal (1) com 7,69%, Várzea Grande (1) com 7,69% e Recife (1) com 7,69%.

Os métodos encontrados na pesquisa, foram bem distribuídos sendo: revisão descritiva (3), revisão integrativa (2), revisão sistemática (2), abordagem quantitativa (4), abordagem qualitativa (2). Quanto ao ano de publicação três referencias foram de 2025, dois em 2024, três em 2023, dois em 2022, um em 2018 e dois em 2017.



Tabela 1: Caracterização dos estudos sobre os benefícios da fisioterapia pélvica no fortalecimento do assoalho pélvico como preparação para o parto.

Autor/ano	País de Publicação	Periódico	Desenho metodológico
GOMES, K. A.; LIMA, R. N. (2025)	São Paulo, Brasil	Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação	Revisão integrativa
FERREIRA, K. C. L.; ALMEIDA, S. L. C.; BRAGA, A. P. S X. (2025)	Montes Claros, Brasil	Revista Multidisciplinar do Centro Universitário FIPMoc (Faculdades Integradas Pitágoras de Montes Claros)	Revisão descritiva
ARAÚJO, B. T.; FERREIRA, L.A.; BRAGA, A.P. X.S. (2025)	Montes Claros, Brasil	Revista Multidisciplinar do Centro Universitário FIPMoc(Faculdades integradas Pitágoras de Montes Claros.)	Revisão descritiva
VIEIRA, A.M.O; ANDRADE, R. S; CARVALHO, R. S. (2023)	São Paulo, Brasil	Scientia 21	Revisão integrativa
MOURA, A.C. F. CAMPOS, M. L. (2022)	Várzea Grande, Brasil	Repositório Digital do Centro Universitário de Várzea Grande	Abordagem qualitativa
MENDES, N. A.; MAZZAIA, M. C.; ZANETTE, M. R. D. (2018)	São Paulo, Brasil	Brazilian Archives of Health Sciences	Revisão descritiva
MONGUIHOTT, J. J. C., et al. (2022)	São Paulo, Brasil	Acta Paulista de Enfermagem	Abordagem quantitativa
QUADROS, L. R; GRAVE, M. T. Q. (2017)	Rio grande do Sul, Brasil	Scientia Médica	Abordagem qualitativa.
ZIZZI, P. T., et al. (2017)	Rio grande do Sul	Revista da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo	Abordagem quantitativa.
ARQUIMINIO, K.D. M.Q., et al. (2023)	Distrito Federal, Brasil	REVISA	Abordagem quantitativo
YIN, J., et al. (2024)	Londres, Reino Unido	BMC Pregnancy and Childbirth, Reino Unido	Revisão Sistemática
ZHANG, D., et al. (2023)	Dinamarca	Acta Obstet Gynecol Scand	Revisão Sistemática
BABINI, D., et al. (2024)	Recife, Brasil	Revista Brasileira Saúde Maternidade Infantil	Abordagem quantitativo

Fonte: Dados da Pesquisa

**Tabela 2:** Resultados Obtidos

Autor/ano	Título	Objetivo	Principais resultados
GOMES, K. A; LIMA, R. N. (2025)	A importância da fisioterapia pélvica nas gestantes	Analisar e revisar a literatura científica sobre a importância da fisioterapia pélvica no período gestacional, destacando seus benefícios para a saúde da gestante, no processo de parto vaginal e cesárea.	Mulheres que participaram de programas de fisioterapia pélvica apresentaram menor duração do trabalho de parto. O acompanhamento fisioterapêutico durante o período gestacional proporciona benefícios significativos tanto para a saúde materna quanto para os desfechos obstétricos.
FERREIRA, K. C. L; ALMEIDA, S. L. C; BRAGA, A. P. S X. (2025)	Efeitos do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico no período puerperal	Analisar os efeitos do fortalecimento muscular do assoalho pélvico no período puerperal.	O Treinamento dos Músculos do Assoalho Pélvico no pós-parto imediato e tardio são eficazes para reestabelecer a Força dos Músculos do Assoalho Pélvico e diminuir o risco de IU, destacando a relevância da inclusão de programas de exercícios direcionados para mulheres no pós-parto. A fisioterapia pélvica, por meio de exercícios específicos e conscientização corporal, favorecem o retorno da função normal desses músculos, promovendo melhora da resistência, da força e da coordenação motora pélvica.
ARAÚJO, B. T; FERREIRA, L.A; BRAGA, A.P. X.S. (2025)	As contribuições da fisioterapia Pélvica para o parto vaginal	Analisar as contribuições da fisioterapia pélvica para o parto vaginal.	As mulheres que se mantiveram ativas durante a fase ativa apresentaram uma redução significativa na duração dessa fase, em comparação com aquelas que permaneceram deitadas. A massagem perineal foi eficaz na redução da incidência de lesões perineais e na diminuição da dor durante o parto. Além disso, a massagem contribuiu para uma percepção mais positiva do parto pelas gestantes e uma recuperação mais rápida no pós-parto. Gestantes que optaram por fisioterapia pélvica apresentaram uma maior satisfação com o parto, menor incidência de traumatismo perineal e uma recuperação mais rápida no pós-parto.
VIEIRA, A.M.O; ANDRADE, R. S; CARVALHO, R. S. (2023)	A importância da fisioterapia pélvica em gestantes para Otimizar o parto vaginal e reduzir o número de cesáreas	Evidenciar a importância da fisioterapia para mulheres com desejo do parto vaginal reduzindo assim o índice de cesáreas desnecessárias, demonstrar os exercícios	Os estudos realizados mostram que o tratamento fisioterapêutico é de grande importância durante essa fase, sendo recomendado por médicos e fisioterapeutas como primeira opção na escolha de tratamento. A prática de exercícios fisioterapêuticos



		propostos pelo fisioterapeuta para o auxílio do parto vaginal e conscientizar as mulheres sobre os riscos do parto cesárea.	durante o pré-natal contribuiu para melhorar a consciência corporal, a postura, a força pélvica e a capacidade respiratória.
MOURA, A.C. F. CAMPOS, M. L. (2022)	Atuação da fisioterapia na prevenção de disfunções do assoalho pélvico em gestantes da atenção básica	Avaliar o grau de conhecimento de gestantes da Atenção Básica sobre a atuação da fisioterapia pélvica durante o período gestacional e mensurar a prevalência das principais disfunções dos MAP's nessa população.	Observou-se que metade (50%) daquelas que realizaram a avaliação dos músculos do assoalho pélvico e participaram da pesquisa através da ficha de avaliação, contêm IU durante esta fase e disfunção sexual (75%). A maior parte das participantes provavelmente não sabiam ou não tinham qualquer tipo de conhecimento sobre o auxílio da fisioterapia pélvica na preparação do parto e prevenção/tratamento de alterações do assoalho pélvico.
MENDES, N. A; MAZZAIA, M. C; ZANETTE, M. R. D. (2018)	Análise crítica sobre a utilização do Epi-No gestação e parto	Avaliar o propósito, método, frequência, ensino/ orientação e resultados da utilização do Epi-No durante a gestação e parto.	Os resultados sobre a eficácia do dispositivo são ainda heterogêneos, uma vez que os protocolos de uso variam amplamente entre as pesquisas analisadas. Apesar disso, observou-se uma tendência de que o uso mais frequente do Epi-No (mais de 20 sessões) pode estar relacionado à redução de lacerações perineais. Além disso, a medida de distensibilidade perineal de aproximadamente 20,8 cm mostrou-se associada a maior probabilidade de preservação do períneo íntegro. No entanto, o estudo conclui que não há evidências consistentes para afirmar que o Epi-No reduz a necessidade de episiotomia ou de trauma perineal, ressaltando a importância da padronização dos protocolos de intervenção fisioterapêutica.
MONGUIHOTT, J. J. C., et al. (2022)	Massagem perineal pré-natal para prevenção do trauma: piloto de ensaio clínico randomizado	Avaliar a adesão de gestantes e acompanhantes à realização da massagem perineal digital durante a gestação e seu efeito na prevenção do trauma perineal no parto e na redução de morbidade associada nos 45 e 90 dias pós-parto.	Embora não tenha sido observada redução estatisticamente significativa na ocorrência de trauma perineal durante o parto, a técnica demonstrou benefícios importantes no período pós-parto. As gestantes que realizaram a massagem apresentaram menor incidência de edema perineal nos primeiros dez dias após o parto e menor ocorrência de perda involuntária de gases aos 45 dias. Esses



			achados sugerem que a massagem perineal, além de segura e bem aceita, pode contribuir para melhor recuperação funcional do assoalho pélvico.
QUADROS, L. R; GRAVE, M. T. Q. (2017)	Fisioterapia em jovem gestante com sequelas pós Síndrome de Guillain-Barré: relato de caso	Descrever a avaliação, as condutas fisioterapêuticas e a evolução de uma gestante jovem com Síndrome de Guillain-Barré.	Foi evidenciado o papel essencial da intervenção fisioterapêutica individualizada em condições neuromotoras associadas à gestação. O programa de exercícios, que incluiu fortalecimento do assoalho pélvico, treino de equilíbrio e reeducação respiratória, resultou em melhora do tônus muscular, do controle postural e da mobilidade, permitindo à gestante alcançar um parto vaginal sem complicações. Este caso ilustra como o acompanhamento fisioterapêutico pode favorecer a funcionalidade e segurança do parto mesmo em gestantes com limitações motoras.
ZIZZI, P. T., et al. (2017)	Força muscular perineal e incontinência urinária e anal em mulheres após o parto: estudo transversal	Analizar a força dos músculos do assoalho pélvico (FMAP) e a incontinência urinária e anal (IU e IA) no período pós-parto.	A média de força encontrada foi de 33,1 cmH ₂ O, com prevalência de incontinência urinária de 7,8% e anal de 5,5%. Os resultados indicaram que o parto vaginal está associado à redução da força muscular perineal quando comparado à cesariana. Esses achados reforçam a importância da atuação fisioterapêutica na prevenção e no fortalecimento do assoalho pélvico desde o período gestacional.
ARQUIMINIO, K.D. M.Q., et al. (2023)	Fatores de risco pré-natais e perinatais de mães que tiveram partos prematuros	Caracterizar a prevalência dos fatores de risco maternos, pré-natais e perinatais, bem como o suporte familiar recebido pela mãe durante a gestação, e verificar se estes estão ou não associados aos nascimentos prematuros.	Evidenciou a baixa adesão das gestantes à fisioterapia do assoalho pélvico, sendo observada uma taxa de não participação de aproximadamente 86%. Os autores sugerem que a ausência de orientação fisioterapêutica durante o pré-natal pode estar associada a desfechos desfavoráveis, como parto prematuro e disfunções pélvicas. O estudo aponta a necessidade de ampliar o acesso e o incentivo à fisioterapia pélvica como parte integrante da atenção pré-natal.
YIN, J., et al. (2024)	Effects of perineal massage at different stages	Avaliar o efeito da implementação da massagem perineal no período pré-natal em	A massagem perineal reduziu significativamente a dor perineal imediata após o parto e diminuiu a incidência de lacerações



	on perineal and postpartum pelvic floor function in primiparous women: a systematic review and meta-analysis	comparação com o segundo estágio do trabalho de parto na prevenção de lesões perineais durante o parto e na função do assoalho pélvico no início do pós-parto em mulheres primíparas.	perineais de segundo grau. Além disso, a intervenção no período pré-natal mostrou-se eficaz na redução da incontinência fecal e de gases até três meses após o parto, ainda que não tenha influenciado a incontinência urinária. Esses achados reforçam que a fisioterapia com técnicas de massagem perineal é uma medida simples, de baixo custo e eficaz para a proteção do assoalho pélvico, podendo ser aplicada tanto na gestação quanto no parto, com benefícios complementares em cada etapa
ZHANG, D., et al. (2023)	Influence of pelvic floor muscle training alone or as part of a general physical activity program during pregnancy on urinary incontinence, episiotomy and third- or fourth-degree perineal tear: Systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials	Examinar a eficácia do treinamento dos músculos do assoalho pélvico (PFMT) durante a gestação na prevenção de incontinência urinária, episiotomia e laceração perineal de terceiro ou quarto grau.	A fisioterapia pélvica, aplicada isoladamente ou integrada a programas gerais de atividade física, reduz de maneira significativa a incidência de incontinência urinária durante a gestação ($RR = 0,72$; $p < 0,0005$), mostrando-se um método preventivo eficaz. Além disso, o PFMT também diminuiu a ocorrência de lacerações perineais de terceiro e quarto grau ($RR = 0,50$; $p = 0,004$), sugerindo benefícios relevantes para a integridade do assoalho pélvico e o bem-estar materno. No entanto, não foi observada influência significativa na redução de episiotomias, possivelmente devido à variabilidade de protocolos e práticas clínicas entre os estudos analisados.
BABINI, D., et al. (2024)	Função do assoalho pélvico, incontinência urinária e fecal em adolescentes primíparas segundo presença de episiotomia: estudo transversal	Avaliar a associação da episiotomia na função do assoalho pélvico e na ocorrência de incontinência urinária e fecal em adolescentes primíparas.	As adolescentes submetidas à episiotomia apresentaram redução significativa da força, resistência e número de contrações musculares do assoalho pélvico, além de maior prevalência de incontinência urinária e fecal em comparação às que não foram submetidas ao procedimento. A episiotomia aumentou em mais de 15 vezes a chance de incontinência urinária ($OR=15,2$) e em quase 19 vezes a chance de incontinência fecal ($OR=18,5$). Conclui-se que a episiotomia exerce impacto negativo sobre a integridade funcional do assoalho pélvico, reforçando a necessidade de práticas obstétricas mais conservadoras



		e da atuação fisioterapêutica preventiva para minimizar os efeitos dessas disfunções na adolescência e vida adulta
--	--	--

Fonte: Dados da Pesquisa

4. Discussão

O assoalho pélvico é uma estrutura composta por músculos, ligamentos e tecidos conjuntivos, que fecham a cavidade abdominal inferior e sustentam órgãos como bexiga, útero e reto. Ele exerce funções essenciais nas esferas urinária, fecal e sexual, além de desempenhar papel relevante no trabalho de parto. Ao longo da vida, a integridade e a funcionalidade dessa musculatura podem ser impactadas por fatores hormonais, estilo de vida e eventos obstétricos. A fisioterapia pélvica tem sido amplamente reconhecida como uma abordagem eficaz na prevenção e reabilitação das disfunções musculoesqueléticas e uroginecológicas associadas à gestação, ao parto e ao puerpério.

Os estudos analisados (Gomes e Lima, 2025) convergem ao demonstrar que o acompanhamento fisioterapêutico durante o período gestacional proporciona benefícios significativos tanto para a saúde materna quanto para os desfechos obstétricos, atuando na melhoria da função muscular, prevenção de lesões perineais, redução da dor e fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico.

De acordo com Gomes e Lima (2025), a gestação é acompanhada por intensas transformações fisiológicas e hormonais que alteram a biomecânica corporal e impõem sobrecarga sobre o assoalho pélvico, especialmente em virtude do aumento do peso uterino e das modificações posturais. Essa sobrecarga pode desencadear desconfortos e disfunções IU, disfunções anorrectais, prolapsos e alterações sexuais. Nesse sentido, a fisioterapia pélvica atua de forma preventiva e terapêutica, utilizando exercícios de alongamento, técnicas respiratórias, fortalecimento e relaxamento muscular, que favorecem o equilíbrio da musculatura pélvica e contribuem para um parto mais seguro e uma recuperação mais eficiente no pós-parto.

De acordo com Ferreira, Almeida e Braga (2025), o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico é essencial para restabelecer a estabilidade pélvica e a função esfincteriana no período puerperal. A perda de força dessa musculatura durante a gravidez e o parto está diretamente relacionada à incidência de disfunções urinárias, fecais e性uais, que comprometem a qualidade de vida da mulher. Os autores ressaltam que a fisioterapia pélvica, por meio de exercícios específicos e conscientização corporal, favorecem o retorno da função normal desses músculos, promovendo melhora da resistência, da força e da coordenação motora pélvica. Essa reabilitação, quando associada às atividades de vida diária, apresenta resultados ainda mais expressivos.

Essas evidências se alinham aos achados de Araújo, Ferreira e Braga (2025), que enfatizam o papel da fisioterapia pélvica na preparação física e emocional para o parto vaginal. A atuação fisioterapêutica, com exercícios voltados à flexibilidade e ao controle dos músculos perineais, reduz o risco de lacerações e de necessidade de episiotomia, além de contribuir para o alívio da dor e o conforto durante o trabalho de parto. Apesar de destacarem a necessidade de mais estudos clínicos para consolidar as evidências, os autores apontam que a fisioterapia é um suporte indispensável ao parto natural, promovendo autonomia e segurança à gestante.

A relevância do acompanhamento fisioterapêutico também foi observada no estudo de Vieira, Andrade e Carvalho (2023), que destaca a importância da fisioterapia na redução de cesarianas desnecessárias. A pesquisa aponta que a



orientação e a prática de exercícios fisioterapêuticos durante o pré-natal contribuem para melhorar a consciência corporal, a postura, a força pélvica e a capacidade respiratória, fatores que influenciam diretamente na evolução do parto vaginal. O estudo ainda ressalta que, apesar das vantagens evidentes do parto normal, fatores como medo da dor, vaidade e insegurança ainda motivam muitas mulheres a optarem pela cesárea. Dessa forma, a presença do fisioterapeuta no acompanhamento pré-natal atua também como instrumento educativo e de empoderamento feminino, esclarecendo riscos e benefícios e promovendo uma vivência positiva da gestação e do parto.

Corroborando essas conclusões, Moura e Campos (2022) identificaram em gestantes atendidas na Atenção Básica uma alta prevalência de incontinência urinária (50%) e disfunção sexual (75%), associadas à falta de conhecimento sobre a atuação da fisioterapia pélvica. O estudo evidenciou que, mesmo em unidades de saúde vinculadas ao SUS, há ausência de oferta sistemática de programas de prevenção e reabilitação das disfunções do assoalho pélvico. As autoras reforçam a necessidade de inserção do fisioterapeuta pélvico nas equipes de saúde da família, visando ampliar o acesso à reabilitação e reduzir os impactos dessas disfunções sobre a saúde física e mental das gestantes.

As evidências internacionais reforçam os achados nacionais de Yin et al. (2024), analisaram dez estudos envolvendo 1057 primíparas e concluíram que a massagem perineal realizada tanto no período antenatal quanto durante o segundo estágio do trabalho de parto reduz significativamente a dor e a incidência de lacerações perineais. Além disso, o procedimento mostrou-se eficaz para melhorar a função do assoalho pélvico no pós-parto, reduzindo a ocorrência de incontinência fecal e de flatos. Esses resultados confirmam que intervenções fisioterapêuticas simples, como a massagem perineal e o treinamento muscular, são estratégias de baixo custo e alta efetividade na promoção da integridade pélvica.

De forma complementar Zhang et al. (2024), verificaram que o treinamento dos músculos do assoalho pélvico, isoladamente ou integrado a programas de atividade física geral, apresentou efeito preventivo significativo sobre a incontinência urinária e sobre lacerações perineais graves. Os resultados quantitativos demonstraram uma redução de 28% no risco de IU e de 50% nos casos de laceração perineal de 3º e 4º grau. Esses achados reforçam a relevância de incluir o treinamento do assoalho pélvico como parte integrante do cuidado pré-natal, conforme recomenda a Organização Mundial da Saúde, por contribuir diretamente na melhoria da qualidade de vida e na segurança do parto.

Assim, ao comparar as diferentes abordagens descritas nos estudos desde o treinamento muscular ativo (PFMT) e massagens perineais, até a educação postural e respiratória, observa-se que a fisioterapia pélvica é uma estratégia multifatorial, com impacto clínico e preventivo expressivo. Além de reduzir intercorrências durante o parto, sua prática está associada à recuperação mais rápida no puerpério, melhor função sexual e menor prevalência de disfunções urinárias.

Diante desse conjunto de evidências, a fisioterapia pélvica deve ser reconhecida como parte indispensável da assistência obstétrica integral, devendo estar presente desde o pré-natal até o puerpério. Sua atuação preventiva, educativa e terapêutica não apenas reduz complicações físicas, mas também promove autonomia, conforto e qualidade de vida às gestantes, reafirmando o papel da fisioterapia como ciência essencial à saúde da mulher em todas as fases da maternidade.



5. Considerações Finais

Com base na revisão da literatura realizada, verificou-se que a fisioterapia pélvica é uma intervenção eficaz e cientificamente comprovada no fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico e na preparação da gestante para o parto. Os estudos analisados demonstram que o treinamento específico dessa musculatura, associado a técnicas de alongamento, conscientização corporal e controle respiratório, melhora significativamente a resistência, a flexibilidade e o tônus muscular pélvico, fatores fundamentais para a condução segura e fisiológica do parto vaginal.

Os dados reunidos indicam que a atuação fisioterapêutica durante o pré-natal deve ser vista não apenas como um complemento, mas como parte essencial da assistência obstétrica, uma vez que contribui para o preparo físico e emocional da gestante, reduz intercorrências obstétricas e favorece uma vivência positiva do parto. Além disso, observa-se a necessidade de ampliar o acesso às práticas de fisioterapia pélvica nos serviços públicos de saúde, especialmente na atenção básica, a fim de promover equidade no cuidado e reduzir a incidência de disfunções pélvicas decorrentes da gestação.

Dessa forma, conclui-se que a fisioterapia pélvica é altamente eficaz na fortificação do assoalho pélvico e na preparação para o parto, configurando-se como uma ferramenta fundamental na promoção da saúde da mulher. A implementação sistemática dessas práticas em programas de pré-natal contribui para melhores desfechos maternos e neonatais, além de consolidar a fisioterapia como área indispensável na atenção integral à saúde feminina.

Referências

AMORIM, Melania, entrevista concedida a WOLFART, Graziela et al. Hormonal Physiology of Childbearing: Evidence and Implications for Women, Babies, and Maternity Care. In: **A retomada do protagonismo feminino no parto**. [S. I.], 2 jul. 2012. Disponível em: <https://www.ihuonline.unisinos.br/artigo/16-artigo-2012/4513-melania-amorim.com>. Acesso em: 18 abr. 2025.

ARAÚJO, Beatriz Tanuri; FERREIRA, Letícia Amaral; BRAGA, Ana Paula Xavier dos Santos. As contribuições da fisioterapia pélvica para o parto vaginal. **Revista Multidisciplinar do Centro Universitário FIPMoc**, Montes Claros, v. 38, n. 1, 2025.

ARQUIMINIO, Kênia Delânia Marques de Queiroz et al. Fatores de risco pré-natais e perinatais de mães que tiveram partos prematuros. **REVISA**, v. 12, n. 1, p. 231-239, jan./mar. 2023.

BABINI, Dominique et al. Função do assoalho pélvico, incontinência urinária e fecal em adolescentes primíparas segundo presença de episiotomia: estudo transversal. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 24, 2024.

BUCKLEY, Sarah. **Hormonal Physiology of Childbearing**: Evidence and Implications for Women, Babies, and Maternity Care. Washington, D.C.: Childbirth Connection Programs, National Partnership for Women & Families, January 2015.



ELISABETH, Ingrid et al. Is Physical Activity Good or Bad for the Female Pelvic Floor? A Narrative Review. **Sports Medicine**, p.471-484, 2019.

FERREIRA, Kelly Cristina Leal; ALMEIDA, Samanta Luísa da Cruz; BRAGA, Ana Paula dos Santos Xavier. Efeitos do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico no período puerperal. **Revista Multidisciplinar**, Montes Claros, v. 38, n. 1, 2025.

GOMES, Karine Alves; LIMA, Ronaldo Nunes. A importância da fisioterapia pélvica nas gestantes. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 11, n. 6, 2025.

HAY-SMITH, Jean et al. Pelvic floor muscle training for prevention and treatment of urinary and faecal incontinence in antenatal and postnatal women (Review). **The Cochrane Library**, 2008.

LANCEY, Jhon et al. Pelvic floor injury during vaginal birthis life-altering and preventable: what can we do about it? **American Journal of Obstetrics & Gynecology**, 2023.

LEAL, Maria do Carmo et al. Birth in Brazil: national survey into labour and birth. **Reproductive health**, [s. l.], p. 9-15, 2012.

MARCELINO, Tânia Cyrino et al. Abordagem fisioterapêutica na massagem perineal no pré-parto. **ConScientiae Saúde**, p. 339-344, 2008.

MENDES, Nathalia Antal; MAZZAIA, Maria Cristina; ZANETTI, Miriam Raquel Diniz. Análise crítica sobre a utilização do Epi-No na gestação e parto. **ABCs Health Sciences**, v. 43, n. 2, p. 117-123, 2018.

MOLETA VARGAS, Thaiane et al. Efeitos do exercício físico sobre as disfunções do assoalho pélvico no pós-parto: um estudo randomizado controlado por placebo. **Cochrane Database Syst Rev**. [S. l.], p. 1- 11, 5 ago. 2024.

MONGUILHOTT, Juliana Jacques da Costa et al. Massagem perineal pré-natal para prevenção do trauma: piloto de ensaio clínico randomizado. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 35, 2022.

MONTEIRO, João P.; ALMEIDA, Renata S.; CARVALHO, Tiago F. A revisão de literatura como fundamento epistemológico e estratégico para a pesquisa e a prática em saúde. **Revista UB de Pesquisa Científica**, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 45–60, 2025. Disponível em: <https://revistaub.com/index.php/RUB/article/view/196>. Acesso em: 29 out. 2025.

MOURA, Anna Carolina Ferraz de; CAMPOS, Mislene Lara de. Atuação da fisioterapia na prevenção de disfunções do assoalho pélvico em gestantes da atenção básica. **Revista do Centro Universitário UNIVAG**, Várzea Grande, 2022.



QUADROS, Letícia Ruebenich de; GRAVE, Magali Teresinha Quevedo. Fisioterapia em jovem gestante com sequelas pós Síndrome de Guillain-Barré: relato de caso. **Scientia Médica**, Porto Alegre, v. 27, n. 1, p. 1–9, 2017.

VIEIRA, Andressa Micaele Oliveira; ANDRADE, Ramon dos Santos; CARVALHO, Roberta Sousa. **A importância da fisioterapia pélvica em gestantes para otimizar o parto vaginal e reduzir o número de cesáreas**. UNIDESC, 2023.

WOODLEY, Stephanie et al. Pelvic floor muscle training for preventing and treating urinary and faecal incontinence in antenatal and postnatal women (Review). **Cochrane Database Syst Rev**. [S. I.], p. 1-216, 7 maio 2020.

YIN, Jinzhu et al. Effects of perineal massage at different stages on perineal and postpartum pelvic floor function in primiparous women: a systematic review and meta-analysis. **BMC Pregnancy and Childbirth**, v. 24, p. 405, 2024.

ZHANG, Dingfeng et al. Influence of pelvic floor muscle training during pregnancy on urinary incontinence, episiotomy and perineal tear: systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. **Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica**, v. 103, p. 1015–1027, 2024.

ZIZZI, Priscila Tavares et al. Força muscular perineal e incontinência urinária e anal em mulheres após o parto: estudo transversal. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 51, 2017.