



B1

ISSN: 2595-1661

ARTIGO DE REVISÃO

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

## Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

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



### A importância do fortalecimento do assoalho pélvico para saúde da mulher

The importance of strengthening the pelvic floor for women's health

DOI: 10.55892/jrg.v7i15.1669

ARK: 57118/JRG.v7i15.1669

Recebido: 18/11/2024 | Aceito: 26/11/2024 | Publicado *on-line*: 27/11/2024

#### Giselly Soares da Silva<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0005-2817-206X>

<http://lattes.cnpq.br/3399534849738456>

Faculdades Integradas IESGO, FORMOSA-GO, Brasil

E-mail: [gisellysoares398@gmail.com](mailto:gisellysoares398@gmail.com)

#### Ronney Jorge de Souza Raimundo<sup>2</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-1379-7595>

<http://lattes.cnpq.br/7523460530618826>

Faculdades Integradas IESGO, Formosa-GO, Brasil

E-mail: [ronney.jorge@gmail.com](mailto:ronney.jorge@gmail.com)



### Resumo

**Introdução:** O assoalho pélvico desempenha um papel fundamental na sustentação e funcionamento de todas as estruturas nele contidas. O déficit de força muscular ou incoordenação do AP contribuem com o surgimento de disfunções como, incontinência urinária e fecal, prolapso genitais e disfunções sexuais. No tratamento são realizados os TMAP, que é a realização dos exercícios com ênfase na contração voluntária dos músculos. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi construir um material como um guia para servir de apoio para mulheres que já fazem fisioterapia e que desejam realizar exercícios. **Métodos:** A elaboração do trabalho foi em etapa, a 1ª etapa foi a seleção de artigos referentes à anatomia e exercícios para o AP; **Resultados:** Através do material elaborada, foram demonstrados alguns exercícios voltados ao fortalecimento do assoalho pélvico, como o exercício básico, exercícios de ponte, variações da ponte na ponta dos pés, ponte com abdução do quadril, exercício do gato em quadro apoios, flexões de quadril com joelho estendido, exercício de abdução de quadril em decúbito lateral. **Conclusão:** Este artigo e o guia, serviram como apoio para mulheres que fazem fisioterapia pélvica e que desejam continuar o fortalecimento do assoalho pélvico e prevenir as disfunções do mesmo, além de conhecer um pouco mais sobre a anatomia da pelve e da genitália feminina.

**Palavras-chave:** Assoalho Pélvico; Incontinência urinária; Treinamento muscular do assoalho pélvico.

<sup>1</sup> Graduando(a) em Fisioterapia pela IESGO.

<sup>2</sup> Graduação em Fisioterapia, doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade de Brasília. Membro do NDE no curso de fisioterapia da UNIP, UNIPLAN, FACESA, Estácio de Sá e Anhaguera/Kroton.

## Abstract

**Introduction:** *The pelvic floor plays a fundamental role in the support and functioning of all the structures contained therein. The deficit in muscular strength or incoordination of the PA contributes to the emergence of dysfunctions such as urinary and fecal incontinence, genital prolapses and sexual dysfunctions. In the treatment, TMAP is performed, which is the performance of exercises with an emphasis on voluntary contraction of the muscles.* **Objective:** *The objective of this study was to create material as a guide to support women who already undergo physiotherapy and wish to exercise.* **Methods:** *The work was prepared in stages, the 1st stage was the selection of articles referring to anatomy and exercises for the AP;* **Results:** *Through the material prepared, some exercises aimed at strengthening the pelvic floor were demonstrated, such as the basic exercise, bridge exercises, variations of the bridge on tiptoe, bridge with hip abduction, cat exercise on a frame, push-ups hip with knee extended, hip abduction exercise in lateral decubitus.* **Conclusion:** *This article and the guide served as support for women who undergo pelvic physiotherapy and who wish to continue strengthening the pelvic floor and prevent pelvic floor dysfunctions, in addition to knowing a little more about the anatomy of the pelvis and female genitalia.*

**Keywords:** *Pelvic Floor; Urinary incontinence; Pelvic floor muscle training.*

## 1. Introdução

O assoalho pélvico é responsável pela força e grau de contração voluntária máxima no corpo da mulher, a sua integridade é indispensável para manter a continência urinária, elemento responsável pelas funções esfínterianas, sexuais e que contribui com a manutenção da posição do colo vesical. Com isso, todo o sobrepeso e as modificações existentes no corpo da mulher durante esse período, podem afetar a integridade dos músculos do assoalho pélvico, o que acarreta nas modificações do assoalho pélvico – DAP. (OLIVEIRA, 2018).

Ao longo da vida as mulheres passam por diferentes fases, que são repletas de mudanças físicas, hormonais e psicológicas, bem como, a descoberta do corpo, do desenvolvimento sexual e da gravidez, que é um processo fisiológico em que muitas modificações acontecem. Para isso, as gestantes têm cada vez mais procurado pela preparação para o parto normal, por respeitar o processo fisiológico e emocional da parturiente, além da mulher ter mais autonomia sobre seu corpo, tornando este momento mais leve e emocionante. Portanto este é um período bastante importante, por requerer cuidados especiais para preservar a saúde e bem-estar da gestante (NAGAMINE et al., 2021).

Durante o trabalho de parto é fundamental que os ossos da pelve se movimentem através das articulações sacro-ilíacas, aumentando gradativamente o seu diâmetro permitindo a passagem do bebê até o estreito inferior, com isso, o assoalho pélvico deve tornar-se com mais extensibilidade para permitir a passagem do bebê no final do período expulsivo sem causar rupturas teciduais. Diante dessas modificações, a fisioterapia pélvica tem papel fundamental, pois realiza técnicas específicas, como a massagem perineal fazendo com que o períneo se torne mais forte e flexível facilitando a passagem do bebê sem causar grandes prejuízos (STRUTZ et al., 2019).

No que diz respeito, para a preparação do parto natural a Fisioterapia Pélvica pode ajudar as mulheres a se adaptarem às mudanças físicas, que ocorrem durante a gravidez e puerpério, minimizando os desconfortos e orientando os posicionamentos favoráveis, biomecanicamente para o parto, além do, relaxamento efetivo do tecido

muscular e respiração adequada. Durante o puerpério, orientará exercícios específicos para esta fase e, se necessário, condutas especializadas para tratar possíveis disfunções. (FREITAS et al., 2018)

**Resultados;** com base nos estudos, é possível entender os benefícios da fisioterapia para gestantes, em especial a pélvica. Ainda que seja uma prática antiga, a aplicação de técnicas nos domínios da ginecologia é recente. No acompanhamento fisioterapêutico, as gestantes são capazes de contrair o assoalho pélvico antes e durante a realização de algum esforço físico, que gera o aumento da pressão abdominal. Ficando nítido que o tratamento só é totalmente eficaz quando acompanhado por um fisioterapeuta (LOPES et al., 2020).

**Conclusão;** o fisioterapeuta além de atuar sobre as mudanças fisiológicas, patológicas atua também no emocional de uma gestante, como profissional de suporte à parturiente, usando diversos recursos para o controle da dor no trabalho de parto. Com seu auxílio o profissional contribuirá para um ótimo trabalho de parto e o bem-estar mãe-filho. (OLIVEIRA, 2018).

**Metodologia** a presente pesquisa é uma revisão bibliográfica narrativa que buscou analisar a importância do fortalecimento do assoalho pélvico para saúde da mulher, tendo por parâmetro os anos compreendidos entre os anos de 2020 a 2024

O presente estudo tem como **objetivo;** mostrar a importância da fisioterapia pélvica no fortalecimento do assoalho pélvico da mulher p, explicando a sua capacidade em melhorar desconfortos causados durante a gestação e os principais recursos utilizados.

## 2. Metodologia

A técnica de investigação empírica foi realizada por meio de pesquisas. Desse modo, cumpre elucidar os procedimentos e técnicas utilizadas na elaboração da metodologia utilizada nessa pesquisa.

O estudo apresenta abordagem qualitativa, método dedutivo, uso de fontes secundárias, foram utilizadas as técnicas de investigação teórica conceitual e normativa. A metodologia é o caminho que se utiliza para chegar a um determinado objetivo utilizando a aplicação do conhecimento, são procedimentos e regras da ciência, ou seja, métodos científicos empregados em conjunto com estudos e mestria para que a finalidade almejada seja alcançada (RICHARDSON, 2015).

Ressalta-se que, no momento da interpretação de dados, foi essencial retornar ao referencial teórico, para fazer um paralelo entre os argumentos já expostos e os dados que foram obtidos através da pesquisa empírica.

## 3. Resultados e Discussão

Diversos estudos comprovaram anteriormente existir correlação entre a severidade da incontinência urinária e a qualidade de vida das mulheres, todavia, poucos estudos correlacionaram a força dos MAP com a qualidade de vida. (ARAUJO, 2021)

Como já relatado, o fortalecimento dos MAP em mulheres incontinentes resultou na melhora da qualidade de vida demonstrada em diversos estudos com o objetivo de avaliar o impacto do Treinamento dos Músculos do Assoalho. (FREIRAS, 2022)

Além disso, pode ser que uma mulher tenha a musculatura do assoalho pélvico fraca, mas, mantenha íntegros outros sistemas que fazem parte da continência, que são: sistema intrínseco de fechamento uretral, ligamentos que fazem o suporte uretral, sistema nervoso central e periférico íntegros, alinhamento postural

correto, que evita que haja sobrecarga sobre os MAP, hábitos alimentares adequados, não fumantes e sem sobrepeso. Nesse caso, é possível que não haja sintomas de perda urinária. (CARVALHO,2019)

Através do fortalecimento dos MAP, principalmente dos músculos que se inserem no corpo cavernoso do clitóris, há melhor resposta do reflexo sensorio-motor (contração involuntária dos MAP durante o orgasmo), auxiliando na excitação e no próprio orgasmo (PIASSAROLI et al., 2020).

Segundo Cavalcanti e Cavalcanti (2022) o músculo elevador do ânus e os músculos perineais, participam da função e resposta sexual feminina. Deste modo, quando os músculos bulbocavernoso e isquiocavernoso são contraídos voluntariamente, contribuem e incrementam a excitação e o orgasmo, já que são responsáveis pelas contrações rítmicas e involuntárias que ocorrem durante a fase do orgasmo.

Para Fluckiger (2024), é importante lembrar que os exercícios, além de propiciar grande ajuda na sexualidade, são terapêuticos de reabilitação e também preventivos, para patologias como a cistocele, prolapso e incontinência urinária.

Halbe (2020), afirma que através dos exercícios cinesioterapêuticos do assoalho pélvico, a mulher aumenta sua capacidade de atingir o orgasmo, pois há um aumento na propriocepção e a atividade fisiológica desses músculos se torna mais coordenada com as contrações, melhorando a função da musculatura no ato sexual.

A vagina possui pouquíssimas fibras nervosas sensoriais e os MAP conferem a sensibilidade proprioceptiva que contribuem para o prazer sexual. Quando os MAP são hipertrofiados proporcionam uma vagina menor e maior atrito contra o pênis durante a relação sexual. Isso resulta em estimulação de mais terminações nervosas gerando uma sensação agradável durante a relação sexual (BIANCO; BRAZ, 2020).

De acordo com Quintas (2022), assim como aprende-se a andar, ler, dirigir, comer, também se aprende a atingir o orgasmo, sendo que para uns ocorre de maneira natural, já para outros se faz um percurso maior. Latorre et al. (2021), afirmam que quando os exercícios de fortalecimento são realizados de forma correta, a musculatura do assoalho pélvico torna-se mais vascularizada, mais inervada, muito mais sensível ao toque, com contrações mais intensas durante a penetração, facilitando o orgasmo.

Em concordância, Delgado, Ferreira e Souza (2024), acredita que se auxilia a excitação e atingir o orgasmo, através do fortalecimento dos músculos, principalmente dos isquiocavernosos e bulboesponjosos por terem suas inserções no clitóris.

Kaplan (2021), já dizia que muitas mulheres não tem conhecimento da potencialidade no prazer e na localização do clitóris. E que, não apenas o fortalecimento, mas também o a conscientização e a propriocepção dessa musculatura promovem uma maior percepção perineal, melhorando a auto imagem da mulher, sua receptividade, a atividade e satisfação sexual.

#### **4. Conclusão**

O fisioterapeuta além de atuar sobre as mudanças fisiológicas, patológicas atua também no emocional de uma gestante, como profissional de suporte à parturiente, usando diversos recursos para o controle da dor no trabalho de parto. Com seu auxílio o profissional contribuirá para um ótimo trabalho de parto e o bem-estar mãe-filho.

## Referências

ARAUJO, Gustavo Baroni et al. **Efetividade dos programas de exercícios físicos sobre as respostas cardiorrespiratórias em mulheres no período gestacional e pós parto.** *Research, Society and Development*, v. 11, n. 1, p. e47311125309-e47311125309, 2022. [Acessado em 30 de novembro 2021], disponível em <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/25309>

CARVALHO, Maria Emília Coelho Costa et al. **Lombalgia na gestação.** *Revista Brasileira de Anestesiologia*, v. 67, p. 266-270, 2017. [Acessado em 02 de abril 2022], disponível em [www.scielo.br/j/rba/a/BFHtt6tKVr8crcVxShwCx Dz/abstract/?lang=pt](http://www.scielo.br/j/rba/a/BFHtt6tKVr8crcVxShwCx Dz/abstract/?lang=pt)

COSTA, Christiane Kelen Lucena da. **Estudo de técnicas de quantificação e eficácia de um programa de exercícios na funcionalidade do assoalho pélvico e impacto sobre a função sexual feminina.** 2017. [Acessado em 10 de fevereiro 2022], disponível em <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/24784>

DA COSTA SILVA, Cleudimar; COSTA, Virginia Leyla Santos; SILVA, André Pontes. **Benefícios da intervenção fisioterapêutica no fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico após o parto normal.** *Saúde em Revista*, v. 20, n. 52, p. 109-117. [Acessado em 15 de abril 2022], disponível em <https://www.metodista.br/revistas/revistasunimep/index.php/sr/article/view/4579>

DA SILVA, Lorena Kemily Vieira et al. **Alteração hormonal no período reprodutivo.** *PróReitora de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão, Curitiba, PR, Brasil*, v. 24, 2018. [Acessado em 01 de maio 2022], disponível em <https://pdfs.semanticscholar.org/82fd/498dacf45f94c0305aecb61bc60d87a6a8e7.pdf#page=24>

DIAS, Sávia Francisca Lopes et al. **Implantação do serviço ambulatorial de fisioterapia pélvica no contexto do Sistema Único de Saúde/Implementation of the ambulatory service of pelvic physiotherapy within the Unique Health System/Implementación del servicio ambulatorio de fisioterapia pélvica dentro del Sistema Único de Salud.** *Journal Health NPEPS*, v. 5, n. 2, 2020. [Acessado em 10 de abril 2022], disponível em <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/182421>

FREITAS, Síssi Siconeto de et al. **Intervenção fisioterapêutica com o EPI-NO®: efeitos sobre a extensibilidade e a força da musculatura do assoalho pélvico de primigestas.** 2018. [Acessado em 23 de março de 2022], disponível em <http://repositorio.ufu.br/handle/123456789/22479>

FREITAS, Ingrid Pereira de; MATIAS, Renata Helena de Oliveira. **Abordagem fisioterapêutica no preparo do assoalho pélvico para o parto natural.** 2020. [Acessado em 15 de abril de 2022], disponível em <https://dspace.uniceplac.edu.br/handle/123456789/376>

LIMA, Eunice Grazielle et al. **Intervenções fisioterapêuticas para os músculos do assoalho pélvico no preparo para o parto: revisão da literatura e proposta de manual de orientação.** *Fisioterapia Brasil*, v. 22, n. 2, p. 216-232, 2021. [Acessado

em 01 de maio 2022], disponível em  
<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/41691>

OLIVEIRA, Sonia Maria Junqueira Vasconcellos de et al. **Disfunções do assoalho pélvico em primíparas após parto. Revista Electrónica trimestral de Enfermaria**; [S.L.], n. 51, p. 40- 53, 2018. [Acessado em 13 de abril 2022], disponível em <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/292821>

OLIVEIRA, Aine Cristina Motta de et al. **a importância da assistência fisioterapêutica prestada a parturiente durante o parto**. 2019.