



**A ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NO FORTALECIMENTO  
DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO NA  
PREPARAÇÃO PARA O PARTO: REVISÃO  
BIBLIOGRÁFICA**

**The role of the physiotherapist in pelvic floor muscle  
training preparation for childbirth: literature review**

**Gabriela Garção Vasco da Silva<sup>1</sup>**

**Bruna Bologna Catinelli<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Discente do curso de Fisioterapia das Faculdades Integradas de Bauru

<sup>2</sup>Docente do curso de Fisioterapia das Faculdades Integradas de Bauru

## Resumo

O período gestacional é caracterizado por inúmeras transformações psicológicas, fisiológicas e anatômicas no corpo feminino, incluindo os músculos do assoalho pélvico. Considerando as alterações fisiológicas da gravidez sob os MAP, assim como a demanda imposta sobre esses músculos durante a gestação e no trabalho de parto e parto, o treino muscular do assoalho pélvico (TMAP) vem como alternativa para prevenção e tratamento de disfunções no período gestacional e pós-parto, assim como preparo da musculatura para o momento do parto. Portanto, o objetivo geral do trabalho é apresentar a importância do treino muscular do assoalho pélvico durante a gestação no preparo para o parto. Para responder ao objetivo do trabalho foi realizada revisão integrativa da literatura, com busca de artigos científicos nas bases de dados: SCielo, PEDro, Pubmed, Bireme e Lilacs, selecionando materiais publicados nos últimos 10 anos, entre 2015 e 2024. Foram analisadas 09 publicações científicas, que demonstraram que o treinamento da musculatura do assoalho pélvico aumentou é eficaz para o ganho de força muscular e função da região, diminuindo a realização de episiotomias e a ocorrência de lacerações perineais, devido a facilitação da passagem do feto no momento do parto. Desse modo, a fisioterapia obstétrica é crucial para gestantes, o fortalecimento do assoalho pélvico nesse período gestacional torna-se bastante necessário e importante para o fortalecer a região, favorecer o parto normal, prevenir disfunções pélvicas na gestação e no pós-parto, melhorando assim a qualidade de vida das gestantes.

**Palavras-chave:** Parto Vaginal; Assoalho Pélvico; Parto Humanizado; Cesárea; Fisioterapia.

## Abstract

The gestational period is characterized by numerous psychological, physiological and anatomical transformations in the female body, including the pelvic floor muscles. Considering the physiological changes of pregnancy under PFM, as well as the demand imposed on these muscles during pregnancy and labor and delivery, pelvic floor muscle training (PFM) comes as an alternative for preventing and treating dysfunctions during the gestational period and postpartum, as well as preparing the muscles for the moment of birth. Therefore, the general objective of the work is to present the importance of pelvic floor muscle training during pregnancy in preparation for childbirth. To respond to the objective of the work, an integrative literature review was carried out, searching for scientific articles in the databases: SCielo, PEDro, Pubmed, Bireme and Lilacs, selecting materials published in the last 10 years, between 2015 and 2024. 9 publications were analyzed. scientific studies, which demonstrated that increased pelvic floor muscle training is effective for gaining muscle strength and function in the region, reducing the performance of episiotomies and the occurrence of perineal lacerations, due to the facilitation of the passage of the fetus at the time of birth. Therefore, obstetrics physiotherapy is crucial for pregnant women, strengthening the pelvic floor during this gestational period becomes very necessary and important to strengthen the region, favor normal birth, prevent pelvic dysfunctions during pregnancy and postpartum, thus improving the quality of life of pregnant women.

**Key-words:** Vaginal Birth; Pelvic Floor; Humanized Birth; Cesarean Section; Physiotherapy.

## Introdução

O organismo materno sofre diversas alterações fisiológicas, anatômicas, psicológicas e biomecânicas ao decorrer da gestação. Essas alterações são marcadas por mudanças hormonais, mediadas, principalmente, pelo aumento na liberação dos hormônios relaxina, progesterona e estrogênio, além do crescimento uterino e ganho de peso, que contribuem para alterações na posição do centro de gravidade e aumento da pressão sobre os músculos do assoalho pélvico (MAP). Ocorrem também o aumento da mobilidade uretral, alterações no tônus muscular, nos sistemas cardiovascular, respiratório, gastrointestinal, urinário, sistema endócrino e musculoesquelético, que causam grandes desconfortos e preocupações às gestantes (Pacheco *et al.*, 2023).

A compreensão da anatomia e biomecânica dos MAP é fundamental para o entendimento de suas modificações no período gestacional, bem como as possíveis complicações que podem surgir. O assoalho pélvico é composto por músculos, ligamentos e fáscia que atuam na sustentação dos órgãos pélvicos e participam ativamente do mecanismo de continência urinária, por meio da contração conjunta destes músculos. O conjunto de músculos que compõem o assoalho pélvico pode ser dividido em porção superficial, formada pelos músculos bulbo esponjoso, isquiocavernoso e transverso superficial do períneo; e porção profunda, formada pelos músculos levantador do ânus, coccígeo e transverso profundo do períneo (Verçosa; Dias, 2020).

Durante a gestação, as estruturas pélvicas, incluindo articulações, ligamentos e MAP sofrem afrouxamento, resultante de mudanças na liberação de hormônios, especialmente da relaxina, preparando o organismo materno para o parto. Porém, desconfortos como dor lombar e dor pélvica podem se fazer presentes durante este período. Este relaxamento estrutural modifica, também, o posicionamento dos MAP, contribuindo para o desenvolvimento de disfunções, como a incontinência urinária, prolapso de órgãos pélvicos e disfunção sexual (Ribeiro, 2022).

A demanda pela funcionalidade dos MAP também é presente no trabalho de parto e parto. O parto é o processo fisiológico no qual o útero grávido expelle o feto com idade gestacional de 37 a 41 semanas por meio de atividade de contração. Crucialmente, o parto é entendido principalmente como um processo instintivo e

fisiológico. Durante o parto vaginal, ocorrem alterações importantes no assoalho pélvico para permitir a passagem do feto pelo canal vaginal. A lesão obstétrica mais comum ocorre quando os tecidos moles não se expandem a um ponto que permita a passagem do feto sem causar danos. O parto vaginal acarreta o risco de grandes alterações na força muscular do assoalho pélvico. O peso materno e o peso do útero grávido aumentam o estresse sobre esse músculo durante a gravidez, no trabalho de parto e parto. Independente da via de parto (cesariana ou PN), repercussões podem ocorrer em nível tecidual sobre a força muscular e de mobilidade da musculatura pélvica (Freitas; Matias, 2019).

Considerando as alterações fisiológicas da gravidez sob os MAP, assim como a demanda imposta sobre esses músculos durante a gestação e no trabalho de parto e parto, o treino muscular do assoalho pélvico (TMAP) vem como alternativa para prevenção e tratamento de disfunções no período gestacional e pós-parto, assim como preparo da musculatura para o momento do parto, tendo em vista a possibilidade de lacerações perineais. As intervenções fisioterapêuticas na assistência obstétrica valorizam a autonomia materna, por meio do uso ativo do corpo. O papel do fisioterapeuta é, principalmente, fornecer instruções sobre os músculos do assoalho pélvico, posturas para alívio da dor, exercícios respiratórios e mobilidade pélvica. A presença desse profissional estimula a mulher a compreender que seu corpo pode ser uma ferramenta facilitadora do trabalho de parto (TP). A funcionalidade dos MAP pode ser exercitada durante a gravidez por meio de séries de exercícios específicos de MAP, baseados em contração e relaxamento isolado desta musculatura, associados ou não ao biofeedback. Esses métodos levam a um aumento significativo na força e espessura dos MAP durante a contração e relaxamento e demonstraram ser um preventivo para possíveis disfunções da musculatura do assoalho pélvico (Costa *et al.*, 2022; Pacheco *et al.*, 2023).

Justifica-se que treinar a musculatura do assoalho pélvico e fortalecer a região pode restaurar a qualidade de vida e levar a resultados favoráveis durante a gravidez, parto e pós-parto. Levando em consideração a especialidade em fisioterapia obstétrica, esta revisão busca evidenciar a importância do fortalecimento do assoalho pélvico, realizado por fisioterapeutas, no preparo para o parto e, como efeito secundário, na melhoria da qualidade de vida das gestantes durante a gestação e no pós-parto.

Portanto, o objetivo do presente estudo é relatar a importância do fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, realizado por fisioterapeutas, na facilitação na preparação para o parto.

## **Métodos**

Foi realizada uma revisão de literatura sobre a importância do fortalecimento do assoalho pélvico na preparação para o parto, em bases de dados na internet nos sites SCielo, PEDro, Pubmed, Bireme e Lilacs, com periódicos limitados as línguas portuguesas e inglesas, com delimitação de tempo de publicação de 2015 a 2024. A busca de materiais para análise de pesquisa ocorreu nos meses de março a novembro de 2024. O material foi recuperado por meio dos Descritores Controlados em Ciência da Saúde (DeCS), a saber: a) parto vaginal; b) cesárea; c) parto humanizado; d) assoalho pélvico; e) fisioterapia. Foram incluídos artigos originais de pesquisa encontrados na literatura, teses e revisões sistemáticas.

## **Desenvolvimento**

A Fisioterapia na Saúde da Mulher é uma especialidade reconhecida há 13 anos pela Resolução do Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (Coffito), que determinou seu papel fundamental para o cuidado durante as diversas fases do ciclo de vida feminino, com início na infância, adolescência, passando pela gestação, parto, puerpério e envelhecimento.

A Resolução nº 401 do Coffito, de 18 de agosto de 2011, disciplinou a especialidade profissional de Fisioterapia na Saúde da Mulher definindo cinco áreas de atuação: assistência fisioterapêutica em uroginecologia e coloproctologia; ginecologia; obstetrícia; disfunções sexuais femininas; e mastologia.

A fisioterapia na obstetrícia, visa auxiliar a mulher a se adaptar às mudanças físicas do início ao fim da gestação e pós-parto, minimizando o estresse. Realiza uma avaliação e tratamento de patologias como: padrão respiratório, postural e na preparação para ajudar na hora do trabalho de parto. Tem como objetivo não apenas tratar, mas também prevenir com orientação na tentativa de uma intervenção precoce se possível.

A fisioterapia consiste no treinamento da musculatura do assoalho pélvico, visando um ganho de resistência, força e de controle de contração muscular, melhorando a sustentação do assoalho pélvico envolvendo grandes grupos musculares e atividades que desenvolvam a força e alongamento.

A musculatura do assoalho pélvico tem uma grande importância durante o período gestacional, no entanto, a gravidez exerce considerável influência sobre essa região, podendo diminuir seu tônus e levar a um conjunto de disfunções. Durante o parto vaginal, o AP sofre alterações significativas para facilitar a passagem do feto pela abertura vaginal. As lesões perineais mais comuns associadas à obstetrícia são causadas pelo fato de os tecidos moles (fáscia, músculos, pele) não serem suficientemente elásticos, portanto o feto não consegue passar sem causar danos.

Nesse sentido, o profissional fisioterapeuta possui a formação necessária para avaliar e treinar a musculatura do AP. Trata-se de um profissional de primeiro contato que recebe formação em anatomia, fisiologia, biomecânica e cinesiologia, temas importantes para compreensão da função e do tratamento de tal musculatura.

## **Resultados e Discussões**

Para responder ao objetivo de relatar a importância do fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, realizado por profissionais da fisioterapia, na preparação para o parto, o presente trabalho analisou 9 estudos, conforme demonstrado na tabela abaixo.

<b>Autor</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Métodos</b>	<b>Resultados</b>
Salata <i>et al.</i> , 2024.	Verificar se as mulheres com DAP atuais tiveram DAP durante a gestação e até 1 ano de pós-parto, além de identificar fatores de riscos obstétricos.	Estudo observacional, transversal e retrospectivo em uma clínica escola. Foram incluídas mulheres entre 18 e 60anos com queixa de DAP gestacional e atualmente.	Foram analisados 56 prontuários, com 92,86% de prevalência de DAP gestacional e pós-parto, predominando incontinência urinário, constipação, disfunção sexual e prolapso.
<b>Autor</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Método</b>	<b>Resultados</b>
Paz; Almeida; Carvalho, 2022.	Demonstrar os benefícios da fisioterapia pélvica para o parto humanizado independente da via de parto escolhida pela parturiente.	Refere-se a uma revisão de bibliográfica, com abordagens qualitativas. O recorte temporal foi do período de 2011 a 2022. Foi utilizado 32 artigos.	A fisioterapia pélvica é altamente capacitada para o preparo da gestante, para qualquer via de parto, pois a mesma dispõe de métodos e posições que facilitam o trabalho de parto como; vertical e sentada na banqueta, com o intuito de diminuir o uso de recursos farmacológicos.
<b>Autor</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Método</b>	<b>Resultados</b>
Costa; Barbosa, 2022.	Verificar os benefícios do treinamento da musculatura do assoalho pélvico em gestantes.	Trata-se de uma revisão bibliográfica realizada entre maio e setembro de 2022 nas bases de dados LILACS, MEDLINE e BDNF, utilizando os critérios de inclusão: artigos de intervenção publicados nos últimos 10 anos, em	O fortalecimento do assoalho pélvico nesse período torna-se indispensável e importante para favorecer ao parto normal, prevenir disfunções pélvicas na gestação e no pós-parto como incontinência

		idioma português, inglês ou espanhol e que estivessem em correlação com os descritores utilizados "gestação"; assoalho pélvico" e "fisioterapia" e que expressassem a importância do fortalecimento da MAP.	urinária, dispareunia e prolapso, melhorando assim a qualidade de vida destas mulheres.
<b>Autor</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Método</b>	<b>Resultados</b>
Lima <i>et al.</i> , 2021	Verificar quais são as intervenções fisioterapêuticas no assoalho pélvico durante a gestação e no preparo para o parto.	Refere-se a uma revisão bibliográfica, incluindo nestes 10 artigos relevantes publicados entre o período de 1997 a 2019.	Os estudos sobre massagem perineal mostraram que houve redução de episiotomia, dor perineal e laceração. Quanto ao treinamento dos músculos do assoalho pélvico, houve aumento significativo da pressão desses músculos, menor taxa de episiotomia e do tempo da segunda fase do trabalho de parto. O Epi-no mostrou aumento significativo de períneo intacto e taxas mais baixas de episiotomia quando realizados com auxílio do fisioterapeuta.
<b>Autor</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Método</b>	<b>Resultados</b>



Borges; Vasconcelos, 2023.	Verificar a importância da inserção do profissional em fisioterapia pélvica na equipe da sala de parto.	Refere-se a uma revisão bibliográfica integrativa, com recorte temporal que abrangeu o período de 2016 a 2023. Foram selecionados 15 artigos para este trabalho.	O estudo ressaltou o treino do assoalho pélvico como uma técnica fundamental para aprimorar a funcionalidade da musculatura pélvica. Foi destacada a importância de exercícios específicos para fortalecer grupos musculares importantes durante a gestação, como o assoalho pélvico e os músculos abdominais, visando a preparar o corpo para o trabalho de parto. Os autores enfatizaram, com isso, a eficácia de técnicas de relaxamento, como a respiração controlada e a massagem, para reduzir o estresse físico e emocional associado à gestação, proporcionando um ambiente mais propício para o parto.
<b>Autor</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Método</b>	<b>Resultados</b>
Reis <i>et al.</i> , 2023	Orientar sobre as possíveis patologias provenientes da gestação, expor a	Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, nas línguas inglesas e	A gravidez e o parto vaginal causam alterações nos MAP podendo assim

	atuação da fisioterapia nas DAP e orientar a prevenção durante a gestação.	portuguesa. O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados: Google Acadêmico, Scielo, Pudmed e PEDro, no período de 2017 a 2023.	diminuir a sua função fisiológica. O treinamento muscular do assoalho pélvico é indicado para fortalecimento dos MAP e conscientização maximizado do tempo.
<b>Autor</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Método</b>	<b>Resultados</b>
Andrade, 2021.	Apresentar a importância do fortalecimento do assoalho pélvico em gestantes. E os objetivos específicos são: identificar a anatomia feminina; compreender as mudanças fisiológicas e discorrer a importância da fisioterapia durante o período gestacional.	Revisão integrativa da literatura, nos idiomas: português e inglês, no período de 2011 a 2021, nas bases de dados: BIREME, SciELO, LILACS e Google Acadêmico.	A fisioterapia é importante para fortalecer a musculatura do assoalho pélvico na gestação, para favorecer o parto normal e prevenir disfunções pélvicas na gestação e pós-parto.
<b>Autor</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Método</b>	<b>Resultados</b>
Vieira; Carvalho, 2023.	Evidenciar a importância da fisioterapia para mulheres com desejo do parto vaginal reduzindo assim, o índice de cesáreas desnecessárias, demonstrar os exercícios propostos pelo fisioterapeuta para	Revisão literária, utilizando as bases de dados como: Google acadêmico e Scielo, com o recorte temporal de 2016 a 2023.	Após observar os artigos incluídos na revisão, os resultados dos estudos das técnicas se mostram eficazes para as parturientes, principalmente as que desejam e optam pelo parto vaginal.

	auxílio do parto vaginal e conscientizar as mulheres sobre os riscos do parto cesárea.		
<b>Autor</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Método</b>	<b>Resultados</b>
Negamine <i>et al.</i> , 2021.	Demonstrar a importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico para prevenir disfunções causadas pelo enfraquecimento da musculatura do assoalho.	Revisão bibliográfica, descritiva e exploratória, de abordagem qualitativa. Tendo como base para sua discussão teórica, artigos científicos e demais produções intelectuais. O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases de dados: sciELO, Pubmed, PEDro, Lilacs e Google acadêmico, no período de agosto de 2020 a fevereiro de 2021.	Para prevenir ou aliviar possíveis problemas se faz necessário o fortalecimento desses músculos, pois contribuirá na manutenção dos órgãos internos em seus lugares, contribuindo também na prevenção de disfunções sexuais e incontinência urinária e auxiliando no trabalho de parto

Para que se compreenda o efeito do TMAP no preparo para o parto, é fundamental lembrar que a gravidez e o parto causam alterações significativas nos MAP, como liberação de hormônios (ex: relaxina) e da sobrecarga resultante do crescimento fetal e ganho de peso materno, que podem levar ao relaxamento das fibras musculares e diminuição da função (Nagamine *et al.*, 2021; Reis, Alves e Inocêncio, 2023). Salata *et al.* (2023) também evidenciou que durante a gestação há diversas alterações anatômicas e hormonais, que levam a uma maior sobrecarga sobre as estruturas perineais levando a uma diminuição de força e resistência muscular. A literatura ainda evidencia que, independentemente da via de parto, haverá prejuízo da função dos MAP no pós-parto decorrente do processo gestacional. No entanto, durante o parto vaginal há um aumento da pressão sobre o MAP gerada pela

saída do feto que pode acarretar lesão nervosa, distensão ou laceração de músculos e fáscias. Essas possíveis lesões provocam diminuição de tônus e fraqueza muscular levando a sobrecarga sobre ligamentos e demais estruturas, favorecendo assim o surgimento de disfunções.

A perda da função dos MAP pode predispor ao desenvolvimento de patologias, como incontinência urinária (IU) e prolapso de órgãos pélvicos (POP) (Reis, Alves e Inocêncio, 2023). Apesar destas disfunções não colocarem a vida em risco, elas geram complicações em níveis médico, social e psicológico, afetando consideravelmente a qualidade de vida da gestante, podendo resultar até em limitações físicas para praticar esportes, carregar pesos e levar a mulher ao isolamento social e depressão (Costa; Barbosa, 2022).

Neste sentido, o TMAP é considerado o padrão ouro para prevenção e tratamento das complicações citadas, e pode ser realizado, através de exercícios específicos, associados ou não ao uso de biofeedback, durante a gestação e pós-parto, sendo indicado para ganho de força, potência e resistência, melhorando a funcionalidade deste grupo muscular diante do aumento da sobrecarga resultante do crescimento fetal e situações que envolvem aumento da pressão intra-abdominal (Costa e Barbosa, 2022; Reis, Alves e Inocêncio, 2023). Portanto, o TMAP tem grande valor para as gestantes, pois, além de ajudar na preparação para o parto, evita disfunções consequentes da redução da força muscular do assoalho pélvico.

De fato, Borges e Vasconcelos (2023) consideraram o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico (AP) como uma técnica essencial para melhorar a função muscular pélvica, sendo importante a realização de exercícios específicos para fortalecer o assoalho pélvico e a musculatura abdominal durante a gravidez com o objetivo de preparar o corpo para o parto. Esses exercícios não apenas aliviam as dores, como, também, facilitaram um retorno venoso mais eficiente, resultando em um parto mais rápido e confortável para a parturiente. Além disso, os fisioterapeutas podem orientar as mulheres em trabalho de parto para posições que promovam a mobilidade pélvica e facilitem a dilatação cervical e a progressão para o parto. Posturas verticais, como ficar de pé, caminhar, balançar os quadris, podem ser incentivadas para aproveitar a gravidade e facilitar a descida do feto.

Corroborando com o estudo anterior, Vieira, Andrade e Carvalho (2022) também destacaram que o assoalho pélvico da gestante precisa ser treinado e preparado para o trabalho de parto, por meio de exercícios específicos. O resultado

do treino muscular do assoalho pélvico é a facilitação da passagem do feto, contribuindo para a redução da incidência de episiotomia e a manutenção da integridade perineal. Para que se tenha os efeitos desejados, a fisioterapia pélvica, área altamente capacitada para o preparo da gestante para qualquer via de parto, é recomendada desde o primeiro trimestre para a preparação para o parto, trabalhando especialmente a conscientização e fortalecimento da musculatura do AP (Paz, Almeida e Carvalho, 2022). Além disso, é considerado uma intervenção simples e de baixo custo, pois as gestantes após orientações podem realizar em casa todos os dias se desejarem (Lima *et al.*, 2021).

Portanto, a fisioterapia é importante para fortalecer a musculatura do assoalho pélvico na gestação, pelo fato que durante a gestação há fraqueza dessa musculatura pelo aumento do útero e pelos hormônios que relaxam a musculatura e o preparam para o parto. O fisioterapeuta é o profissional que contribui para a preparação para o parto, que pode ser iniciada logo nos primeiros meses, isso faz com que reduza uma lesão obstétrica perineal, por conta da preparação do assoalho pélvico, favorecendo o parto normal humanizado e reduz em metade a chance de cesarianas. A fisioterapia, além de ter resultado como conscientização dos MAP, aumento de força, melhora da coordenação e dos tônus na região, acaba por prevenir uma série de complicações, como IU e POP (Andrade, 2021). De acordo com Andrade (2021), uma intervenção educativa com base nos exercícios perineais para conscientização e para o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, consistindo em cinesioterapia, que conta com alongamento, flexibilidade e fortalecimento, possibilita a redução das lesões dos MAP e aumenta o desempenho da região durante o parto. Além disso, o método Pilates, que além de fortalecer toda essa musculatura do abdômen, coluna e do assoalho pélvico, promove uma melhor consciência corporal e correção postural.

### **Considerações Finais**

O presente estudo reforçou a relevância do fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico (MAP) durante a gestação como um tratamento essencial para a preparação para o parto e para as disfunções pélvicas relacionadas ao período gestacional. A revisão de literatura analisada evidenciou que o treinamento muscular do assoalho pélvico (TMAP), conduzido por fisioterapeutas, proporciona benefícios

como aumento da força muscular, redução da ocorrência de episiotomias, minimização de lacerações perineais e melhora na funcionalidade da região. Além disso, as intervenções mostraram-se eficazes na prevenção e no manejo de condições como incontinência urinária, prolapso de órgãos pélvicos e disfunções sexuais, contribuindo significativamente para a qualidade de vida das gestantes durante a gravidez. A fisioterapia obstétrica se destacou como uma prática que promove o preparo físico, favorecendo um parto humanizado, diminuindo assim, o número de cesáreas. Conclui-se que a atuação do fisioterapeuta na preparação para o parto é indispensável, não apenas pelo fortalecimento físico proporcionado, mas também pelo impacto positivo que essas intervenções têm na saúde geral da gestante e no desfecho do parto.

### Referências Bibliográficas:

BORGES, A. C.T; VASCONCELOS, P. F. A importância da inserção do profissional em fisioterapia pélvica na sala de parto: Uma revisão integrativa na literatura.

**Revista Científica Multidisciplinar**, v.4, n.12, p. p.e4124623, 2023. DOI: 10.47820/recima21.v4i12.4623. Disponível em:

<https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/4623> Acesso: 22/08/2024.

COSTA, E.F; BARBOSA, A. C. B. A importância do fortalecimento do assoalho pélvico durante a gestação. In: XIX SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS INTEGRADAS DA UNAERP, 2022, São Paulo. **Artigo**. São Paulo: UNAERP, 2022.p. 3-5. Disponível em: <https://www.unaerp.br/documentos/5165-the-importance-of-pelvic-floor-strengthening-during-pregnancy-a-literature-review>

Acesso: 02/04/2024

FREITAS, I. P.; MATIAS, R. H. O. **Abordagem do fisioterapeuta no preparo do assoalho pélvico para o parto natural**. 2019. 29 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, Brasília – DF, 2019. Disponível em:

[https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/376/1/Ingrid\\_Freitas\\_0001229\\_Renata\\_Matias\\_0002248.pdf](https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/376/1/Ingrid_Freitas_0001229_Renata_Matias_0002248.pdf) Acesso: 13/04/24

LIMA, E. G. S. et al. Intervenções fisioterapêuticas para os músculos do assoalho pélvico no preparo para o parto: revisão bibliográfica. **Fisioterapia Brasil**, v. 22, n. 2, p. 216-229, 2021. DOI: 10.33233/fb. V22i2.2882. Disponível em:

[https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/08/1284162/intervencoes-fisioterapeuticas-para-os-musculos-do-assoalho-pe\\_FACZNV1.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/08/1284162/intervencoes-fisioterapeuticas-para-os-musculos-do-assoalho-pe_FACZNV1.pdf) Acesso:14/08/2024.

NAGAMINE, P. B.; DANTAS, S. R.; SILVA, C. C. K. A importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico na saúde da mulher. **Rev Society Development**, v. 10, n. 2, p. 1-12, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i2.12894. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12894> Acesso: 14/10/2024.

PACHECO, F. C. et al. Contribuição da prática de exercício resistido e do tipo de parto para a diástase dos músculos retos do abdome em primíparas. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 30, n.1, p. 1-10, 2023. DOI 10.1590/1809-2950/e22006523pt.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/fp/a/G9brKQvNmCjvSJgvDBtbD9D/?format=pdf&lang=pt#:~:tex=A%20pr%C3%A1tica%20regular%20de%20exerc%C3%ADcios,de%20peso%20e%20nascimentos%20prematuros18> Acesso: 16/04/2024.

PAZ, E. M; ALMEIDA, F. R; CARVALHO, R. S. Os benefícios da fisioterapia pélvica para o parto humanizado independente da via de parto escolhida pela parturiente: revisão bibliográfica. 2022. 12 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Unidesc. Disponível em:

<https://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/view/4377>. Acesso: 20/08/24.

REIS, C. M. A; ABREU, A. M; INOCENCIO, M. N. Fisioterapia e sua aplicabilidade nas disfunções do assoalho pélvico durante a gestação. **Rev Society Development**, v. 12, n. 13, p. 1-06, 2023. Disponível em:

[https://www.researchgate.net/publication/376179820\\_Fisioterapia\\_e\\_sua\\_aplicabilidade\\_nas\\_disfuncoes\\_do\\_assoalho\\_pelvico\\_durante\\_a\\_gestacao/fulltext/656c73a3b86a1d521b2e244a/Fisioterapia-e-sua-aplicabilidade-nas-disfuncoes-do-assoalho-pelvico-durante-a-gestacao.pdf?origin=publication\\_detail&tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uRG93bmVYVWQiLCJwcmV2aW91c1BhZ2UiOiJwdWJsaWNhdGlvb2J9fQ](https://www.researchgate.net/publication/376179820_Fisioterapia_e_sua_aplicabilidade_nas_disfuncoes_do_assoalho_pelvico_durante_a_gestacao/fulltext/656c73a3b86a1d521b2e244a/Fisioterapia-e-sua-aplicabilidade-nas-disfuncoes-do-assoalho-pelvico-durante-a-gestacao.pdf?origin=publication_detail&tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uRG93bmVYVWQiLCJwcmV2aW91c1BhZ2UiOiJwdWJsaWNhdGlvb2J9fQ) Acesso: 10/10/2024.

RIBEIRO, C. A. F. Reabilitação Motora e Sensitiva da Musculatura Abdominal e pélvica no pós-parto: contributos do Enfermeiro Especialista em Reabilitação. 2022. 159 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem da Reabilitação) - Instituto Politécnico de Viana do Castelo, 2022. Disponível em:

[http://repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960/3130/1/Carla\\_Ribeiro.pdf](http://repositorio.ipvc.pt/bitstream/20.500.11960/3130/1/Carla_Ribeiro.pdf) Acesso: 18/04/2024.

SALATA, C. M. et al. A presença de disfunções do assoalho pélvico na gestação e pós-parto é fator preditivo para disfunções do assoalho pélvico a longo prazo em mulheres? Um estudo observacional retrospectivo. **Rev da Saúde**, v. 10, n. 01, p. 1-16, 2024. DOI: 10.59370/rsf.v10i01.214. Disponível em:

<https://ojs.uniceplac.edu.br/index.php/rsf/article/view/214> Acesso: 12/10/2024.

SOUZA, M. E. R. et al. A importância da fisioterapia em gestantes para facilitar o parto vaginal e reduzir o número de cesáreas. **Rev. Ciências Sociais do Norte do Mato Grosso**, v.12, n.2, p. 189-200, 2023. Disponível em:

<http://www.revistanativa.com.br/index.php/nativa/article/view/494/788> Acesso: 14/08/2024

VERÇOSA, F. V. M.; DIAS, N. L. L. Fortalecimento do assoalho pélvico para prevenção de incontinência urinária em gestantes: revisão sistemática. Universidade de Taubaté, Taubaté, 2020. Disponível em:

[http://repositorio.unitau.br/jspui/bitstream/20.500.11874/4907/1/TG\\_Franciely\\_Natalia\\_Fisioterapia\\_2020.pdf](http://repositorio.unitau.br/jspui/bitstream/20.500.11874/4907/1/TG_Franciely_Natalia_Fisioterapia_2020.pdf) Acesso: 16/04/2024

VIEIRA, A. M; SANTOS, R; CARVALHO, R. S. Os benefícios da fisioterapia pélvica em gestantes para otimizar o parto vaginal e reduzir o número de cesáreas: Revisão

de literatura, 2023. 22f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Unidesc. Disponível em: <https://revistas.icesp.br/index.php/Real/article/view/5222> Acesso: 20/08/2024.