

A percepção das puérperas sobre a atuação da fisioterapia na preparação para o parto: Um estudo qualitativo

Perceptions of postpartum women regarding the role of physiotherapy in childbirth preparation: A qualitative study

Percepciones de las puérperas sobre el papel de la fisioterapia en la preparación para el parto: Un estudio cualitativo

Recebido: 30/01/2024 | Revisado: 14/02/2024 | Aceitado: 15/02/2024 | Publicado: 19/02/2024

Keila Gabriele da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-0841-5397>
Centro Universitário Filadélfia, Brasil
E-mail: keila_gabrieli@edu.unifil.br

Millena Vitória Gonçalves

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-8589-4183>
Centro Universitário Filadélfia, Brasil
E-mail: millena.vitoria@edu.unifil.br

Isabelle Cristina Italo da Silva Correia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4067-343X>
Centro Universitário Filadélfia, Brasil
E-mail: isabelle@edu.unifil.br

Isabela do Carmo Martins

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0628-2542>
Centro Universitário Filadélfia, Brasil
E-mail: i.carmomartins@edu.unifil.br

Cristhiane Yumi Yonamine

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5587-6915>
Centro Universitário Filadélfia, Brasil
E-mail: cristhiane.yonamine@unifil.br

Resumo

Introdução: A gestação é considerada um processo fisiológico. Com isso, o corpo realiza adaptações, podendo gerar dor e incômodo, prejudicando sua qualidade de vida. Nessa fase, a fisioterapia auxilia no alívio dos quadros algícos, proporcionando alongamento e treinamento de força da musculatura pélvica, propiciando uma gestação e um trabalho de parto de qualidade. **Objetivo:** Analisar a percepção de puérperas sobre a atuação da fisioterapia na preparação para o parto. **Métodos:** Trata-se de um estudo qualitativo, realizado pelo Grupo de Pesquisa em Estudos da Disfunções do assoalho Pélvico. A amostra se caracterizou como não probabilística, por conveniência e intencional, composta por puérperas que participaram do projeto de pesquisa durante o período gestacional e que aceitaram participar do estudo. A coleta de dados foi realizada após o parto, por meio de um questionário on-line. A análise de dados foi feita através do método de análise de conteúdo de Bardin. **Resultados:** A amostra foi constituída por 17 puérperas, e segundo a percepção delas, a atuação da fisioterapia no preparo para o parto contribuiu para um parto de qualidade, com complicações obstétricas diminuídas, redução dos desconfortos relatados, proporcionando em sua maioria, um parto agradável e conforme suas expectativas. **Conclusão:** O estudo mostrou que, a atuação da fisioterapia no período gestacional, auxiliou no trabalho de parto e também na melhora da qualidade pela redução de dores musculares e outros desconfortos das puérperas.

Palavras-chave: Fisioterapia; Obstetrícia; Assistência pré-natal; Parto.

Abstract

Introduction: Pregnancy is considered a physiological process. As a result, the body undergoes adaptations that can lead to pain and discomfort, affecting the quality of life. During this phase, physiotherapy helps alleviate pain, providing pelvic muscle stretching and strength training, promoting a quality pregnancy and labor. **Objective:** To analyze postpartum women's perception of the role of physiotherapy in preparing for childbirth. **Methods:** This is a qualitative study conducted by Research Group on Pelvic Floor Dysfunction Studies. The sample was non-probabilistic, convenience, and intentional, consisting of postpartum women who participated in the research project during pregnancy and agreed to participate in the study. Data collection was carried out after childbirth through an online questionnaire. Data analysis was performed using Bardin's content analysis method. **Results:** The sample consisted of 17 postpartum women, and according to their perception, the role of physiotherapy in preparing for childbirth

contributed to a quality childbirth experience with reduced obstetric complications, decreased reported discomfort, and, for the most part, a pleasant childbirth experience in line with their expectations. Conclusion: The study demonstrated that physiotherapy during pregnancy assisted in labor and improved the quality of life by reducing muscle pain and other discomforts in postpartum women.

Keywords: Physiotherapy; Obstetrics; Prenatal care; Childbirth.

Resumen

Introducción: El embarazo se considera un proceso fisiológico. Como resultado, el cuerpo experimenta adaptaciones que pueden provocar dolor e incomodidad, afectando la calidad de vida. Durante esta fase, la fisioterapia ayuda a aliviar el dolor, proporcionando estiramiento muscular pélvico y entrenamiento de fuerza, promoviendo un embarazo de calidad y un parto. **Objetivo:** Analizar la percepción de las mujeres en el período posparto sobre el papel de la fisioterapia en la preparación para el parto. **Métodos:** Se trata de un estudio cualitativo realizado por el Grupo de Investigación en Estudios de Disfunciones del Suelo Pélvico. La muestra fue no probabilística, de conveniencia e intencional, compuesta por mujeres en el período posparto que participaron en el proyecto de investigación durante el embarazo y aceptaron participar en el estudio. La recopilación de datos se realizó después del parto a través de un cuestionario en línea. El análisis de datos se realizó utilizando el método de análisis de contenido de Bardin. **Resultados:** La muestra estuvo compuesta por 17 mujeres en el período posparto, y según su percepción, el papel de la fisioterapia en la preparación para el parto contribuyó a una experiencia de parto de calidad con una disminución de las complicaciones obstétricas, una reducción de las molestias informadas y, en su mayoría, una experiencia de parto agradable en línea con sus expectativas. **Conclusión:** El estudio demostró que la fisioterapia durante el embarazo ayudó en el trabajo de parto y mejoró la calidad de vida al reducir el dolor muscular y otras molestias en las mujeres en el período posparto.

Palabras clave: Fisioterapia; Obstetricia; Atención prenatal; Parto.

1. Introdução

A gestação é considerada um processo fisiológico, marcando o início de um novo ciclo na vida da mulher. O trabalho de parto é definido como a expulsão de feto vital, para o mundo exterior, através das vias genitais. Para que o trabalho de parto ocorra de maneira bem sucedida, é necessário que a parturiente saiba usar de maneira adequada a musculatura abdominal e de assoalho pélvico, além de saber realizar a respiração de forma correta (Montenegro & Rezende, 2013; Nunes et al., 2015).

Com a gestação vem grandes mudanças corpóreas, na qual, durante os três trimestres em que é dividida, podem ocorrer alterações nos diferentes sistemas do corpo, como o endócrino, cardiovascular, respiratório, neurológico, entre outros, e em especial o sistema músculo esquelético, no qual nesse período observa-se um alongamento da musculatura abdominal, hipermobilidade articular, os ligamentos adquirem um aspecto de frouxidão, e os músculos do assoalho pélvico (MAP) podem ficar distendidos, sendo assim é comum elas referirem dores lombares, incômodos posturais e respiratórios além de alterações hormonais que desencadeiam em variações de humor (Basaglia et al., 2020; Souza et al., 2018).

Diante de todas essas modificações, podem surgir inseguranças, medos, receios e o acompanhamento com um fisioterapeuta se faz necessário, pois esse profissional que atua como componente da equipe multidisciplinar durante a gestação, desempenha o papel de avaliar, realizar a prevenção e tratamento das alterações fisiológicas e patológicas, principalmente as de origem musculoesqueléticas, mas também auxiliar no emocional da gestante, contribuindo para o seu bem estar (Basaglia et al., 2020; Souza et al., 2018).

Na preparação para o parto, a fisioterapia auxilia no alívio dos quadros álgicos, proporcionando alongamento e treinamento de força da musculatura pélvica, proporcionando um trabalho de parto de qualidade. Utilizando-se de técnicas de cinesioterapia, massoterapia, mobilidade pélvica, exercícios respiratórios, flexibilidade do assoalho pélvico e possíveis posições que poderão ser adotadas durante o trabalho de parto (Nunes et al., 2015; Lima et al., 2021).

A atuação da fisioterapia reduz as chances de lesões obstétricas perineais, diminui o tempo de parto, auxilia na fase expulsiva, promove o preparo cardiorrespiratório e físico, mobilidade pélvica, conscientização do corpo, possíveis posicionamentos durante o parto, orientação quanto a respiração e a força adequada (Souza et al., 2018; Freitas et al., 2020; Souza & Ramos, 2017).

Supõe-se que a fisioterapia no período gestacional proporciona melhora na qualidade de vida, reduz desconfortos e quadros álgicos, melhora confiança, reduz o risco de complicações, lesões obstétricas no assoalho pélvico, auxilia na fase expulsiva, melhora a coordenação do assoalho pélvico, respiração e também na recuperação no pós-parto. Por isso, o presente estudo tem como objetivo analisar as percepções das puérperas sobre a atuação da fisioterapia na preparação para o parto.

2. Metodologia

Esta pesquisa trata-se de um estudo de caráter qualitativo, no qual faz parte do projeto de pesquisa intitulado “Eficácia da cinesioterapia na dor lombar, na força do assoalho pélvico e na qualidade de vida em mulheres a partir do primeiro trimestre de gestação” do Grupo de Pesquisa em Estudos da Disfunções do Assoalho Pélvico (GPEDAP).

A amostra se caracterizou como não probabilística, por conveniência e intencional, composta por puérperas que participaram do projeto de pesquisa durante o período gestacional e que aceitaram participar do presente estudo. Os critérios de exclusão foram os formulários não respondidos ou com muitas questões em branco.

Para compor os dados do estudo, foi utilizado uma Ficha de identificação das gestantes, contendo dados pessoais, idade gestacional, disponibilidade e queixa principal.

A coleta de dados foi realizada após o parto e nascimento do bebê, utilizando a plataforma Google Formulários, através da qual foi enviado para a puérpera um questionário on-line, sem custos, através do formulários Google, contendo um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) que foi preenchido, e aceito pela puérpera para participar do estudo, em seguida haviam perguntas abertas e fechadas direcionadas sobre a atuação da fisioterapia no período gestacional, e neste a paciente relatou a sua experiência, as contribuições no processo de trabalho de parto e sua percepção em relação a influência das intervenções da fisioterapia nesse período de acordo com suas percepções.

O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética na Pesquisa em Seres Humanos da UniFil, seguindo as normas da Resolução nº 466/12 (CAAE 56111522.9.0000.5217) e todas as participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Os dados coletados pelos formulários Google foram analisados e discutidos através do método de análise de conteúdo de Bardin, definido como: “um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos, sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens” (Bardin, 1977, p.42).

3. Resultados e Discussão

O questionário foi enviado para vinte e sete puérperas que participaram do GPEDAP, no ano de 2021 e 2022, sendo que dezessete responderam. Das quais, 11 (64,7%) eram primíparas, e as demais eram múltíparas, tendo aquelas que já haviam tido uma ou duas gestações. Com intuito de facilitar a leitura, elaborou-se uma tabela para caracterizar os dados da amostra (Tabela 1).

Tabela 1 - Caracterização da amostra contendo os dados pessoais e obstétricos das gestantes (n = 17). Londrina, 2023.

Características	N	%
Faixa etária (anos)		
18 - 26	5	29
27 - 34	8	47
35 - 42	4	24
Idade gestacional (IG)		
8 - 16	8	47
17 - 25	6	35
26 - 34	3	18
35 - 42	-	-
Classe da maternidade		
Primíparas	11	65
Multíparas	6	35
Queixa principal		
Dor lombar	7	41
Dor lombar e fadiga	4	23
Dor em região torácica	1	6
Dor lombar e dispneia	2	12
Dor lombar, dispneia e incontinência urinária	1	6
Fadiga e incontinência urinária	1	6
Desânimo	1	6

Fonte: Autoria própria (2023).

Todas as puérperas responderam que nunca haviam tido experiência com a fisioterapia pélvica, quando questionadas a respeito; embora 11 (64,7%) e 12 (70,5) % delas soubessem da atuação da fisioterapia sobre os músculos do assoalho pélvico e no preparo para o parto, respectivamente. Todas relataram uma boa experiência, com relação à participação no projeto e também referiram que essa participação promoveu um auxílio no momento do parto, e que em uma próxima gestação, participariam novamente, além de indicar para uma amiga/conhecida.

P5 “[...] Foi muito boa, desde início, foi explicado e esclarecidos todas minhas dúvidas, as atividades me proporcionou qualidade de vida, ajudou nas dores, ainda que minha gestação era gemelar, ajudou preservar meu assoalho pélvico que hoje escuto vários relatos de outra mulheres que tem escapes [...]”

P6 “[...] Foi uma experiência bem bacana e me deu um outro rumo para o parto. Me senti mais preparada para o parto e pós parto [...] Participaria sim, uma vez que me trouxe uma nova percepção da importância da fisioterapia [...]”

P8 “[...] A experiência foi ótima, iniciei a fisioterapia com pequenos escapes de urina (ao espirrar), e no final das sessões os escapes haviam parado. Fora o carinho, atenção e dedicação das meninas que era muito gostoso de receber [...]”

P13 “[...] Foi maravilhoso. Fui muito bem tratada, sempre com exercícios muito bem explicados, acompanhada a todo momento e alguns exercícios adaptados a minha condição [...] Meu parto acabou sendo cesariana, mas até o dia anterior ainda fiz alguns exercícios. E pós operatório senti muita diferença ao retornar para casa. Sentia minha musculatura ainda forte [...]”

P14 “[...] Foi ótima [...] Certamente ajudou, comecei a sentir contrações efetivas do trabalho de parto na minha última sessão [...]”

P16 “[...] A melhor possível, o cuidado, terapias bem planejadas, o ensinamentos da percepção corporal e musculatura do assoalho pélvico para ajudar na hora do parto, ajuda muito [...]”

Diante das narrativas expressas, podemos citar uma primeira questão inicialmente: a ausência da experiência com a fisioterapia pélvica, com a qual todas as puérperas relataram não terem tido contato previamente. Em relação a atuação da fisioterapia em obstetrícia, o fisioterapeuta contribui tanto nas ações de prevenção e promoção de saúde, como na educação, proporcionando para elas compreensão do seu papel durante esse processo, através de orientações, treinamentos, exercícios de alongamento, respiratórios, de relaxamento e analgesia para o momento do parto, além de fortalecimento da musculatura em sobrecarga ou fracas em decorrência da gestação (Andrade, 2021; Boeira et al., 2021).

Das gestantes, 12 (70,5%) tiveram experiência com a massagem perineal, que é uma conduta importante para o momento do parto, independente de qual for a via. Todas relataram que fariam a massagem perineal em uma próxima gestação e recomendariam para outras mulheres. De todas as participantes, apenas 7 (41,1%) utilizaram o Epi-no durante a terapia, dessas todas referiram que utilizariam novamente.

P4 “[...] Sim, meu período expulsivo foi super rápido [...]”

P7 “[...] Eu acredito que no meu caso a massagem perineal me ajudou com os pontos doloridos que eu estava tendo [...]”

P8 “[...] Com o auxílio do e-pino aprendi a forma correta de fazer a força para o expulsivo, tive um conhecimento do que esperar para este momento, [...] poder ter uma prévia do que esperar utilizando o aparelho foi de extrema ajuda e importância, ainda mais para uma primeira gestação [...]”

P10 “[...] Para mim foi muito importante, me ajudou a não ter laceração [...]”

P15 “[...] Nossa muito... aliviava bastante a tensão [...] Nossa, com certeza sim. Eu não conhecia e simplesmente tenho certeza que fez total diferença [...]”

P17 “[...] Eu faria em outra gestação, pois acho que ajudou no controle pélvico. [...]”

Tanto o Epi-no quanto a massagem perineal trazem benefícios para o momento do parto, a massagem perineal fornece um relaxamento de toda a musculatura, que irá resultar em uma melhor flexibilidade da mesma e o Epi-no, por ser um dilatador perineal que mimetiza a circunferência da cabeça do bebê, irá permitir que a gestante tenha familiaridade com o período expulsivo, além de diminuir a resistência imposta pela musculatura; a combinação de ambos facilita a fase expulsiva, além de reduzir o risco de lesões perineais. As puérperas que tiveram parto vaginal relataram que perceberam a eficiência e o auxílio que elas proporcionam na hora do parto, mesmo que tenha sido necessário recorrer à episiotomia em alguns casos (Lima et al., 2021).

Em relação à dores musculares, perda urinária e outros desconfortos, 70,5% relataram uma diferença positiva e em 3 (17,6%) as dores voltaram após o parto. Das vias de parto, 12 (70,5%) foram cesárea e 5 (29,4%) parto normal, dos quais, 3 (60%) precisaram de episiotomia. Todas contaram com o apoio do companheiro durante o parto.

P2 “[...] Com certeza. Dor lombar zerou e o alongamento foram primordiais [...]”

P6 “[...] Sim, muita. Tive menos dores musculares pós parto e também não tive perda urinária, diferente da gestação anterior [...] Somente dores musculares, mas foi em decorrência de não continuar com atividade física [...]”.

P13 “[...] Sim. Nunca tive escape de urina. E a barriga parecia um pouco menos pesada [...] Não. No pós-parto e até hoje, não tive nenhuma queixa nem desconforto [...]”.

P17 “[...] Sim, tive raros escapes urinários após começar os exercícios, e mesmo no final da gestação tive poucas dores no geral [...] Tive apenas as dores pós cesária, depois da recuperação tenho poucas dores nas costas [...]”.

Nota-se, através da análise das falas das puérperas, que em sua maioria as perdas urinárias melhoraram após a intervenção fisioterapêutica. Estudos mostram que, durante a gravidez há um aumento da incidência da incontinência urinária, em razão do estresse sobre os músculos do assoalho pélvico, no entanto com a fisioterapia e o treinamento da musculatura pélvica é possível prevenir a incontinência urinária e outras alterações que podem ocorrer no assoalho pélvico durante esse período, melhorando a qualidade de vida e a funcionalidade desses indivíduos (Moreira, 2019; Wesnes et al., 2012).

Em relação às dores musculares e desconfortos podemos citar que também melhoraram com os exercícios fisioterapêuticos. Sabe-se que o exercício atua como método não farmacológico, proporcionando analgesia, redução da intensidade da dor e também sensibilidade, além de prevenir as dores musculoesqueléticas, melhorando assim as limitações e proporcionando uma melhor qualidade de vida (Aparicio et al., 2023).

Leitão et al. (2000), por meio de uma publicação sobre o posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME), a respeito da atividade física e saúde na mulher, relata que, na ausência de anormalidade e sem as contraindicações que impedem a realização dos exercícios, a prática de atividade física nas gestantes promove uma manutenção da aptidão física, melhora o controle ponderal, reduz a tensão no parto e ainda promove uma recuperação mais rápida no pós-parto imediato, além de favorecer o retorno venoso, prevenindo varizes nos membros inferiores.

A respeito de suas expectativas para o parto, a maioria referiu que gostariam de ter tido um parto normal, mas foi necessário realizar o parto cesárea. Em relação ao tempo de trabalho de parto, foi de acordo com as expectativas da maioria.

P3 “[...] Não, pois gostaria que fosse normal, mas não deu dilatação, ai muito tempo se passou e a médica preferiu me indicar Cesária [...]”

P4 “[...] Foi bem rápido entre contrações e o nascimento, duraram 4 horas. Houve laceração pois tive no primeiro parto tbm. Exatamente no mesmo lugar [...]”

P6 “[...] Não, estava esperando um parto normal, porém fui surpreendida com a recuperação do parto cesárea e acredito que foi tudo em decorrência das atividades propostas pelo projeto [...]”

P14 “[...] Primeiro parto foi bem demorado e esse, no qual fiz o acompanhamento de fisioterapia, consegui lidar melhor com as contrações [...] Foi um pouco diferente do esperado, foi muito rápido [...]”.

P16 “[...] Não, sempre quis um parto natural, mas não realizaram pela gravidade da gestação [...]”

Nos últimos anos, houve um aumento nas ocorrências de parto cesariana. Entre vários fatores que contribuíram para o aumento desse número, está a interferência médica no momento de escolha da via do parto, que apresenta a cesariana como um procedimento que proporciona segurança e conforto para a mãe e o bebê, muitas vezes ocultando os malefícios da mesma. Em contrapartida, o parto natural traz inúmeros benefícios, entre eles um pós parto mais confortável, com dor reduzida e com menor risco de contrair uma infecção, devido a alta precoce (Leguizamon et al., 2013).

Segundo Rocha e Ferreira (2020), a maioria das mulheres ao final da gestação já têm preferência por uma via de parto específica, porém, qualquer sinal de algo fora do planejado, sem necessariamente oferecer risco, apenas irá tornar o processo

mais trabalhoso, aparentemente já é o suficiente para que a equipe responsável apresente total desrespeito pela escolha da parturiente.

O ideal seria que o parto cesariana fosse realizado apenas em casos onde existe risco para mãe e/ou o bebê, sendo uma alternativa quando o parto vaginal não é possível. Caso nenhuma das vias de parto ofereça risco aos dois, será utilizada aquela escolhida pela gestante (Leguizamón et al., 2013).

Todas as participantes do presente estudo desejavam um parto vaginal, o que não foi possível, visto que a maioria realizou a cesariana (em alguns casos devido ao risco à vida do bebê e/ou da mãe), e isso contribuiu para insatisfação com a via de parto, insatisfação essa que está de acordo com a literatura, que diz que maior parte das parturientes têm suas decisões desrespeitadas, pois os partos não seguem de acordo com a via escolhida previamente (Souza et al., 2016; Oliveira & Penna, 2017).

Entre as participantes, 16 (94,1%) utilizaram métodos de relaxamento, com destaque para os treinos de respiração praticados e os exercícios aprendidos e concordaram que essas técnicas de relaxamento e a participação no GPEDAP ajudaram durante o parto.

P2 “[...] Ajudou demais! Estava fisicamente preparada e apesar de não ter tido um parto normal, senti um fortalecimento da musculatura e a recuperação foi melhor que o esperado [...]”

P3 “[...] Sim...pois controlava a respiração corretamente na hora das contrações, me ajudou no pré parto [...]”

P8 “[...] Durante o parto utilizei métodos de respiração, a vocalização durante as contrações, massagens para aliviar a tensão do corpo e do rosto, aroma terapia, luz mais baixa, chuveiro [...] Eu percebia que quanto mais relaxava, mais fácil era lidar com as contrações, e quando tencionava a dor se tornava muito mais intensa e mais difícil de aguentar [...]”

P12 “[...] Sim, ajudam a controlar as dores e qual momento certo de fazer força para expulsão.”

P13 “Sim. Me mantive mais calma e consciente de tudo o que estava acontecendo.”

Dentre as falas apresentadas das puérperas, podemos ver como as técnicas de relaxamento e respiração foram eficazes. Pois com a atuação da fisioterapia, através de um protocolo que inclui exercícios respiratórios, alongamentos, massagem terapêutica, cinesioterapia, é possível reduzir o quadro algico da gestante na primeira fase do parto natural e melhorar os aspectos relacionado ao relaxamento, como a disponibilidade de O₂, dilatação do canal vaginal, frequência cardíaca. Também vemos que as técnicas respiratórias durante o trabalho de parto e o parto, reduzem os riscos de lesões e traumas no períneo durante o momento expulsivo e diminuem a ansiedade (Cardozo & Cunha, 2019; Souza et al., 2018).

4. Conclusão

Concluimos com esse estudo que, de acordo com a percepção das puérperas, a atuação da fisioterapia no período gestacional, auxiliou no trabalho de parto e também na melhora da qualidade de vida, pela redução de dores musculares e outros desconfortos das puérperas.

Desse modo, destacamos a importância da atuação da fisioterapia em obstetrícia durante o período gestacional e também no parto, sendo necessário a implementação de políticas públicas por meio de boas evidências científicas, que enfatizem os benefícios gerados da fisioterapia nessa população.

O presente estudo apresentou limitações devido à dificuldade de compreensão por parte das participantes em relação a algumas questões levando à ausência de respostas mais detalhadas e elaboradas, sendo imprescindível novas pesquisas, abordando outras questões além das destacadas neste estudo para, a fim de evidenciar uma melhor compreensão e entendimento.

Referências

- Andrade, D. (2021). Importância do fortalecimento do assoalho pélvico em gestantes. Monografia apresentada no curso de graduação do Centro Universitário AGES. pág. 1-63.
- Aparicio, V. A., Marín-Jiménez, N., Flor-Alemany, M., Acosta-Manzano, P., Coll-Risco, I., & Baena-García, L. (2023). Effects of a concurrent exercise training program on low back and sciatic pain and pain disability in late pregnancy. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33(7), 1201-1210.
- Basaglia, C., Silva, D. J., Oliozi, E. S., Araujo, J. M., Garbin, R. F. (2020). Atuação do fisioterapeuta no trabalho de parto humanizado. Trabalho de Conclusão do Curso de Fisioterapia das Faculdades Integradas de Fernandópolis. pág. 1-20.
- Bardin, L. (2009). Análise de conteúdo, Edições 70, Lisboa. *Portugal, LDA*, 288p.
- Boeira, J. T. R., da Silva, Y. P., & Furlanetto, M. P. (2021). O papel da fisioterapia pélvica na atenção primária à gestante: uma revisão integrativa. *Fisioterapia Brasil*, 22(6), 912-930.
- Cardozo, C. I. A., & Cunha, F. M. A. M., (2019). Avaliação do impacto de um protocolo fisioterapêutico na diminuição do quadro algico durante a primeira fase do trabalho de parto vaginal. *Fisioterapia Brasil*, 20(2).
- Freitas, L. C., De Chiba, V. E. C., Figueiredo, H. B. F., Latorre, G. F. S., de Oliveira Silva, D. D., & Nunes, E. F. C. (2020). Avaliação do preparo dos músculos do assoalho pélvico na assistência pré-natal. *Revista Brasileira de Saúde Funcional*, 8(2), 51-60.
- Leguizamón Junior, T., Steffani, J. A., & Bonamigo, E. L. (2013). Escolha da via de parto: expectativa de gestantes e obstetras. *Revista Bioética*, 21, 509-517.
- Leitão, M. B., Lazzoli, J. K., Oliveira, M. A. B. D., Nóbrega, A. C. L. D., Silveira, G. G. D., Carvalho, T. D., & De Rose, E. H. (2000). Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde na mulher. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 6, 215-220.
- Lima, E. G., Pisco, D. D., De Oliveira, C., Batista, P. A., Francisco, R. P. V., & Tanaka, C. (2021). Intervenções fisioterapêuticas para os músculos do assoalho pélvico no preparo para o parto: revisão da literatura e proposta de manual de orientação. *Fisioterapia Brasil*, 22(2), 216-232.
- Lima, L. A. S., Santos, W. F., & Moreira, E. S. M. (2018). Atuação do Fisioterapeuta no Trabalho de Parto. *CIPEEX*, 2, 1725-1725.
- Montenegro, C. A. B., & Rezende Filho, J. D. (2013). Rezende obstetrícia. In *Rezende obstetrícia* (pp. 1274-1274).
- Moreira, L. P. (2019). Prevenção da incontinência urinária durante a gestação e no período pós parto: uma revisão narrativa.
- Nunes, Da Silva, G., Moreira, de Souza, P. C., & Vial, D. de Souza. (2017). Recursos fisioterapêuticos para o alívio da dor no trabalho de parto. *REVISTA FAIPE*, 5(1), 90-99.
- Oliveira, V. J., & Penna, C. M. D. M. (2018). Every birth is a story: process of choosing the route of delivery. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71, 1228-1236.
- Rocha, N. F. F. D., & Ferreira, J. (2020). A escolha da via de parto e a autonomia das mulheres no Brasil: uma revisão integrativa. *Saúde em Debate*, 44, 556-568.
- Silva, M. L. B., & Sousa, D. P. M. (2015). *A atuação da fisioterapia no parto e pós-parto*.
- Souza, A. B. D., Silva, L. C. D., Alves, R. D. N., & Alarcão, A. C. J. (2016). Fatores associados à ocorrência de violência obstétrica institucional: uma revisão integrativa da literatura. *Rev. ciênc. méd.* 115-128.
- Souza, A. P. K., De & da Silva Ramos, D. J. (2017). Fisioterapia e humanização do parto: uma análise partir de documentos oficiais da saúde. *Revista Fisioterapia & Reabilitação*, 1 (1), 11-23.
- Souza, S. R. De, Leão, I. M. M., & Almeida, L. A. (2018). A gestante no pré-parto: a fisioterapia traz benefícios? *Scire Salutis*, 8(2), 104-114.
- Wesnes, S. L., Hunskar, S., & Rortveit, G. (2012). Epidemiology of urinary incontinence in pregnancy and postpartum. *Urinary incontinence [Internet]. Rijeka: InTech*, 21-40.