

## **A importância da cinesioterapia no fortalecimento do assoalho pélvico em puérperas**

The importance of kinesiotherapy in strengthening the pelvic floor in puerperal women

La importancia de la kinesioterapia en el fortalecimiento del suelo pélvico en mujeres posparto

Recebido: 03/11/2025 | Revisado: 09/11/2025 | Aceitado: 10/11/2025 | Publicado: 11/11/2025

**Amanda da Silva Galvão**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4049-9810>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: [amandasilvagalvao123@gmail.com](mailto:amandasilvagalvao123@gmail.com)

**Ana Vitoria Sousa Lopes**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1373-9259>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: [vitoriasousa4171@gmail.com](mailto:vitoriasousa4171@gmail.com)

**Manoel Dias de Oliveira Neto**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-5371-2591>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: [mndonmanoelneto@hotmail.com](mailto:mndonmanoelneto@hotmail.com)

### **Resumo**

O puerpério tem início logo após a dequitação da placenta, onde acontecem diversas modificações locais e sistêmicas no corpo da mulher. Essas transformações estão associadas com a funcionalidade da mulher. Muitas delas desenvolvem disfunções na musculatura do assoalho pélvico, deixando a mais enfraquecida podendo gerar o quadro de incontinência urinária, fecal e dispareunia. Pode ocorrer demonstração involuntária dos órgãos e sistemas ao retorno fisiológico para o estado pré-gravídico, o que ocasiona transtornos físicos, psicológicos e sociais, que causam um impacto diretamente na qualidade de vida dessas mulheres. O objetivo do presente estudo foi explorar as mudanças que ocorrem no período puerperal e explicar a importância da cinesioterapia no fortalecimento dessa região em puérperas com exercícios que trazem diversos benefícios a curto e longo prazo, proporcionando a recuperação da qualidade de vida das mesmas. A coleta de estudo foi realizada na base de dados eletrônico: Google Acadêmico, SciELO, PubMed e Lilacs, usando os critérios de inclusão: artigos disponíveis, em português no período de 2020 a 2025, com acesso gratuito que fossem pertinentes a temática. Constatou-se cerca de 40 artigos, posteriormente a aplicação dos critérios de inclusão se mantiveram 24 estudos. É evidente a importância da fisioterapia pélvica com seu conhecimento técnico e científico. Por meio da cinesioterapia promovendo a melhoria das puérperas nesse momento tão delicado.

**Palavras-chave:** Assoalho Pélvico; Puérperas; Cinesioterapia; Gravidez.

### **Abstract**

The postpartum period begins immediately after the placenta is delivered, during which several local and systemic changes occur in the woman's body. These transformations are associated with the woman's functionality. Many women develop pelvic floor dysfunction, weakening the muscles, which can lead to urinary and fecal incontinence and dyspareunia. Involuntary physiological changes in organs and systems may occur, resulting in physical, psychological, and social disorders that directly impact these women's quality of life. The objective of this study was to explore the changes that occur during the postpartum period and explain the importance of kinesiotherapy in strengthening the pelvic floor in postpartum women through exercises that bring several short- and long-term benefits, promoting the recovery of their quality of life. The study was collected from the following electronic databases: Google Scholar, SciELO, PubMed, and Lilacs, using the inclusion criteria: articles available in Portuguese from 2020 to 2025, with free access, and relevant to the topic. Approximately 40 articles were found; after applying the inclusion criteria, 24 studies remained. The importance of pelvic physiotherapy, with its technical and scientific knowledge, is evident. Kinesiotherapy promotes improvement in postpartum women during this delicate time.

**Keywords:** Pelvic Floor; Puerperal Women; Kinesiotherapy; Pregnancy.

### **Resumen**

El período posparto comienza inmediatamente después de la expulsión de la placenta, durante el cual se producen diversos cambios locales y sistémicos en el cuerpo de la mujer. Estas transformaciones están asociadas con la funcionalidad femenina. Muchas mujeres desarrollan disfunción del suelo pélvico, debilitando la musculatura, lo que puede provocar incontinencia urinaria y fecal, y dispareunia. Puede producirse un retorno involuntario de los órganos

y sistemas a su estado fisiológico previo al embarazo, lo que provoca trastornos físicos, psicológicos y sociales que afectan directamente la calidad de vida de estas mujeres. El objetivo de este estudio fue explorar los cambios que ocurren durante el posparto y explicar la importancia de la kinesioterapia para fortalecer el suelo pélvico en mujeres posparto mediante ejercicios que aportan diversos beneficios a corto y largo plazo, promoviendo la recuperación de su calidad de vida. El estudio se recopiló de las siguientes bases de datos electrónicas: Google Scholar, SciELO, PubMed y Lilacs, utilizando los criterios de inclusión: artículos disponibles en portugués entre 2020 y 2025, de libre acceso y relevantes para el tema. Se encontraron aproximadamente 40 artículos; tras aplicar los criterios de inclusión, quedaron 24 estudios. La importancia de la fisioterapia pélvica, con sus conocimientos técnicos y científicos, es evidente. La kinesioterapia promueve la mejora en las mujeres posparto durante este período tan delicado.

**Palabras clave:** Suelo Pélvico; Mujer Puerperal; Kinesioterapia; Embarazo.

## 1. Introdução

Na gestação o corpo da mulher passa por várias modificações, para gerar uma nova vida e carregá-la por 42 semanas, aproximadamente, fazendo alusão a uma gestação habitual. Durante as fases de desenvolvimento acontece transformações fisiológicas; a mais significativa ocorre no decorrer da gestação e no puerpério, com diversas alterações no sistema nervoso, circulatório, respiratório, musculoesquelético, digestivo e urinário (Melo Brito, et al., 2023).

Não só essa etapa gestacional, mas o parto também é responsável por muitas mudanças no corpo materno, tratando tanto de aspectos físicos quanto psicológicos. Deste modo, se torna fundamental que as adaptações do organismo compreendidas e acompanhadas não apenas por médicos obstetras, mas também por outros profissionais, como fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas e enfermeiros, para garantir uma assistência integral e preventiva nesse período (Santos et. al., 2025)

Toda musculatura envolvida para a sustentação, a fisioterapia tem como objetivo focado na restauração e o fortalecimento, empregando os exercícios de Kegel, para trabalhar com eficácia a estrutura e o aperfeiçoamento da percepção corporal, restabelecer a função dos músculos perineais, sempre visando a melhora dessas mulheres (Amorim Machado et al., 2024).

Segundo Silva Belo, de Sousa Martins e Alves (2025) Evidências mostram que a atuação fisioterapêutica, é totalmente qualificada na prevenção da incontinência urinária (IU), além de possibilitar bem-estar as mulheres. A área da obstetria é eficaz para diminuir os impactos físicos e emocionais nesse tão delicado momento.

O objetivo do presente estudo foi explorar as mudanças que ocorrem no período puerperal e explicar a importância da kinesioterapia no fortalecimento dessa região em puérperas com exercícios que trazem diversos benefícios a curto e longo prazo, proporcionando a recuperação da qualidade de vida das mesmas.

### 1.1 Musculatura do assoalho pélvico

Composta por um conjunto de músculos, ligamentos e fâscias que cercam a pelve, apresenta algumas funções como sustentação dos órgãos pélvicos, manutenção das funções fisiológicas como armazenamento e eliminação dos produtos de excreção vindos da bexiga e do reto (Silva et al. 2024).

Toda essa região é separada por compartimentos como: posterior, anterior e médio. Essas estruturas são compostas pelos órgãos: reto, uretra, bexiga e vagina, todos eles necessitam de um suporte para auxiliar o posicionamento correto e suas funções eficientes, como: urogenital, levantadores do ânus, coccígeos, fâscias que reveste toda a anatomia daquela área e o espaço perineal profundo (Nagamine, Silva Dantas & Silva, 2021).

Estes músculos se movimentam em sincronia com o movimento realizado pelo diafragma. Descendo com a expiração e subindo com a inspiração (Shinozaki *et al.*, 2022).

Essas musculaturas estão suscetíveis a atrofia e ao enfraquecimento, principalmente em puérperas, ocasionando em comprometimentos dos aspectos como a relação íntima, pois, a depressão intravaginal é diminuída, complicando o ato do casal (Carvalho; Ibiapina & Machado., 2021).

O Assoalho pélvico (AP) e o principal suporte para toda essa estrutura, principalmente aos movimentos de impactos onde oferecem resistência durante os esforços (Ferreira et al., 2025).

Disfunções se tornam um problema quando se fala de enfraquecimento dessa região, pois fica mais fácil de se desenvolver, e é responsável por prejuízos físicos, psicológicos e sociais. Na gravidez, podem afetar parte do complexo esfíncteriano e os distúrbios psíquicos como: (ansiedade, depressão e ataques de pânico), constipação, distúrbios alimentares e a atividade sexual (Carvalho; Ibiapina & Machado, 2021).

## 1.2 Disfunções

Podem ser desenvolvidas por vários fatores, por um conjunto de alterações e restrições na região pélvica ocasionando em disfunções. Ocorrendo também diversas modificações decorrentes do período reprodutivo, como crescimento das mamas, declínio uterino e saída de secreções (Barbosa, 2023).

No momento do parto vaginal o corpo exige seu máximo, onde ocorrem as contrações uterinas, iniciando levemente, dando início a fase de dilatação na qual ocorrem diversas reações bioquímicas fazendo com que o colo do útero se dilate para a saída do neném (Sales, *et al.*, 2020).

O esforço espontâneo que ocorre durante o trabalho de parto, promove uma expiração fisiológica e breve, enquanto o puxo dirigido requer uma ação voluntária de contração da musculatura abdominal, com a pressão aplicada em direção do assoalho pélvico. O tempo médio da segunda fase varia entre 1 ou 2 horas (Shinozaki *et al.*, 2022).

Durante esse período as contrações tornam-se mais ritmadas e intensas iniciando o período expulsão, fazendo com que a musculatura trabalhe mais, facilitando a saída do bebê do útero. O processo é finalizado com a dequitação, caracterizada pela saída da placenta do corpo materno (Sales, *et al.*, 2020).

Acontecendo a redução da cavidade uterina devido a contração do miométrio, e o útero volta ao seu tamanho normal anterior à gestação (Barbosa., 2023).

Segundo Menezes, Oliveira e Peres (2021) as puérperas que desenvolvem a IU, se sentem totalmente desconfortáveis e insatisfeitas pelos diferentes impactos causados por ela, e começam se privar de ir em lugares públicos, dormir fora de casa e ter uma vida sexual estável.

Elas são mais suscetíveis para desenvolver o relaxamento dessa musculatura, principalmente pelas várias contrações que acontecem durante o percurso, as lesões que podem acontecer no processo do trabalho de parto, faz com que as disfunções fiquem mais fáceis de desenvolver (Silva, *et al.*, 2024).

Estudos demonstram que a IU, e a luz de um modelo biopsicossocial, como um alerta a diversidade racial e genética (Araújo et al., 2025).

## 1.3 Fisioterapia em puérperas

A fisioterapia obstétrica se mostra no interesse de prevenir e amenizar possíveis problemas comuns à gestação utilizando técnicas específicas que auxiliam no equilíbrio das mudanças fisiológicas e anatômicas (Costa Macêdo et al., 2024).

O objetivo e trabalhar para a restauração física, possibilitando reeducação de toda estrutura modificada. Embora seja muito eficaz o acesso à fisioterapia pélvica, é restringido principalmente para as mulheres da zona rural ou que não possuem uma boa situação financeira (Silvestre et al., 2025).

E compreensivo que ajuda no condicionamento cardiovascular, promovendo assim uma melhor função respiratória, diminuindo também o quadro de dor e fortalecendo toda musculatura necessitada, melhorando o funcionamento gastrointestinal, além de favorecer orientações referente aos cuidados com o bebê e o posicionamento da puérpera durante a amamentação (Souza & Araújo Noronha, 2024).

Oferece à mulher a oportunidade de se sensibilizar melhor sobre seu corpo, estimulando o conhecimento anatômico e trabalhando para a reestruturação da região pélvica. Se mostra claro a eficácia das condutas de um profissional para o retorno de sua rotina normal, trazendo uma satisfação sexual feminina melhor e evitando possíveis disfunções (Nagamine, Silva Dantas & Silva, 2021).

O atendimento qualificado da maneira correta, traz segurança aos pacientes, por serem atendidos com informações passadas de forma simples, objetiva e eficaz, tornando esse momento mais humanizado e acolhedor no pós-parto imediato e na prevenção do tratamento, proporcionando bem-estar, confiança e conforto (Fugimura; Vieira & Oliveira., 2024).

Segundo Silva, et al. (2024), recomenda-se a inclusão dos atendimentos fisioterapêuticos, para os cuidados integral à gestante e puérpera, com foco em prevenir ou reduzir os efeitos de todas as alterações desenvolvidas e promover mais saúde.

#### **1.4 Recurso fisioterapêutico**

Segundo Fugimura, Vieira e Oliveira (2024), “A Cinesioterapia Uroginecológica geral, terá como alvo de tratamento a normatização das funções do AP.

O método se tem basicamente na execução dos exercícios de kegel, Segundo (Marques; Macedo; Braga, 2025). Esses exercícios são práticas simples destinadas a fortalecer, dando enfoque a trabalhar toda musculatura dessa região. Que consiste em uma sequência de contrações com fase excêntrica e concêntricas, estimulando o seu potencial de execuções rápidas, sustentadas, mantidas ou intercalando com fracionadas (Nagamine, Silva Dantas & Silva, 2021).

São uns dos melhores métodos de tratamentos referente ao custo e benefício, vem a cada dia aumentando sua área de interesse, por ser um tratamento acessível, conservador e com grande eficácia (Santos Bezerra et al., 2024).

Ela consegue reeducar e recuperar a estática pélvica e uroginecológica, melhorando a continência a incontinência urinária, fecal e sexual. Concentra na parte estriada, que é composta pelo esfíncter urogenital estriado, o qual é responsável pela oclusão do lúmen uretral após contração adequada do AP (Barbosa., 2023).

O método é exercido de forma que durante as contrações rápidas os músculos são preparados para o aumento da pressão intratorácica durante o esforço, sendo elas são realizadas de forma lentas para conseguir o fortalecimento e alcançar a hipertrofia dessa região, toda a técnica e realizada de forma isolada. Por esse motivo, se não fortalecidos durante o período gestacional, pode ocorrer estiramentos excessivos no corpo principalmente no períneo, comprometendo assim toda sua função (Reis, De Abreu & Inocêncio., 2023).

Segundo Oliveira, & Cardoso (2024), outro benefício crucial da fisioterapia pélvica é a prevenção de disfunções sexuais, como a dispareunia e a redução da sensibilidade genital.

Diante disso, o fisioterapeuta é o profissional mais indicado e qualificado para a execução de técnicas conservadoras que tratam o prolapso, pois obtém o preparo necessário através de conhecimentos científicos teórico-práticos. (Moreno, *et al.*, 2021).

## **2. Metodologia**

Realizou-se uma pesquisa documental de fonte indireta do tipo revisão de literatura (Snyder, 2019). Este estudo foi de natureza quantitativa em relação à quantidade de 26 (vinte e seis) artigos, qualitativa em relação à análise realizada sobre os

artigos (Pereira et al, 2018).

Foram selecionados documentos acadêmicos pelos sites de busca Google Acadêmico, SciELO e Lilacs. foram utilizados foram documentos acadêmicos datados de 2020 a 2025, que abordam especificamente sobre a fisioterapia no fortalecimento do exercício pélvico em mulheres no período de puerpério, fisioterapia aplicada a obstetrícia, cinesioterapia, exercícios fisioterapêuticos, uroginecologia e incontinência urinária. Os critérios de exclusão foram documentos acadêmicos que não obtiveram o tema selecionado e também se excluíram artigos incompletos, resumos, resenhas, notas prévias, editoriais e semelhantes.

### 3. Resultados

Identificaram – se no total 40 publicações, após aplicação dos critérios de inclusão, foram excluídas 16 identificadas por meio de pesquisas em outras fontes de dados, permanecendo 24 e utilizadas para a discussão 8 artigos, sendo estes apresentados no Quadro 1.

**Quadro 1** - Dados dos artigos contendo: Autores/ano, título, revista e objetivos.

<b>Autores/Ano</b>	<b>Título</b>	<b>Revista</b>	<b>Objetivos</b>
Silva et al., 2024	A importância da fisioterapia pélvica na prevenção e tratamento da incontinência urinária durante o ciclo gravídico-puerperal	Revista Contemporânea	Avaliar a eficácia da fisioterapia pélvica na prevenção e tratamento da incontinência urinária em mulheres durante a gestação e o puerpério.
Costa Macêdo, et al., 2024.	Fisioterapia obstétrica sob a ótica das gestantes de alto risco internadas em uma maternidade de alta complexidade.	<i>Research, Society and Development</i>	Analisar a percepção de gestantes internadas acerca da importância da fisioterapia obstétrica em uma maternidade pública de referência, bem como identificar a contribuição da fisioterapia na evolução de gestantes no processo da internação
Reis, De Abreu, & Inocêncio., 2023	Fisioterapia e sua aplicabilidade nas disfunções do assoalho pélvico durante a gestação	Research, Society and Development	Pautar as disfunções do assoalho pélvico provenientes também da gestação e informar a importância do fortalecimento dos MAP durante a gestação para tratamento e prevenção de disfunções pélvicas.
Santos Bezerra et al., 2024	A influência da fisioterapia na prevenção e tratamento das principais disfunções pélvicas em mulheres	Revista Íbero – Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE	Investigar a influência da fisioterapia na prevenção e tratamento das principais disfunções pélvicas em mulheres.
Moreno, <i>et al.</i> , 2021	Eficácia da cinesioterapia no tratamento de prolapso de órgãos pélvicos em mulheres.	Brazilian Journal of Development	Demonstrar a técnica da cinesioterapia como método mais eficaz.
Marques, Macedo; Braga, 2025	Atuação da Fisioterapia Pélvica em gestantes com incontinência urinária	Multiciplinar	Ressaltar importância da fisioterapia pélvica para combater IU durante puerpério.
Ferreira et al., 2025	Efeitos do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico no período puerperal	Multiciplinar	Relatar os benefícios do fortalecimento do assoalho pélvico no período puerperal.

Oliveira, & Cardoso, 2024	A importância da fisioterapia pélvica no pós-parto: reabilitação do assoalho pélvico	Revista Íbero – Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE	Analisar a eficácia da fisioterapia pélvica na reabilitação do assoalho pélvico em mulheres no período pós-parto
---------------------------	--	---	--

Fonte: Elaborado pelos Autores (2025).

#### 4. Discussão

O AP, e os grupos musculares acessórios, tem como função de sustentação dos órgãos, com objetivo de dar estabilidade para que eles possam realizar suas funções fisiológicas corretamente (Dantas, 2022).

Essa área é formada pelos órgãos: reto, bexiga, uretra e vagina. Além de ter toda musculatura envolvida para dá suporte e um bom funcionamento: os coccígeos, fâscias pélvicas elevadores do ânus, diafragma urogenital e espaço perineal profundo. Eles precisam estar fortalecidos para ocorrer a sustentação adequada e evitar disfunções (Nagamine, Silva Dantas & Silva, 2021).

Durante o movimento de expiração fazendo com que, essa musculatura desça e suba com a inspiração (Shinozaki *et al.*, 2022).

Essa estrutura está suscetível a desenvolver disfunções, por sustentar e da estabilidade, podendo gerar atrofia, enfraquecimento e complicações ocorrendo o descimento dos órgãos (prolapso pélvico). Ocorre com mais frequência em puérperas, pela grande sobrecarga suportada (Carvalho; Ibiapina & Machado, 2021).

O AP, oferece e dá resistência a todas as vísceras quando ocorre alguma pressão intra-abdominal, como: espirros, levantamento de peso, tosse e risadas (Ferreira *et al.*, 2025)

Escape involuntário da urina nas puérperas, gera um período de insegurança e desconforto, principalmente porque é um momento em que o seu corpo todo está modificado, tanto físico quanto emocional, podendo desenvolver prejuízos psicológicos e sociais, gerando: ansiedade, depressão e ataques de pânico atrapalhando também na vida sexual (Carvalho; Ibiapina & Machado, 2021).

A gestação tem mais facilidade para desenvolver a fraqueza, seu processo gera alterações, como aumento das mamas, inchaço, dificuldade de deambulação e declínio uterino (Barbosa., 2023).

O parto normal, é um dos momentos que exige o máximo da mulher, período em que ocorre uma explosão de hormônios, reações bioquímicas e a ocitocina que vem do hipotálamo, uma parte do cérebro, e é armazenada e liberada pela hipófise posterior na corrente sanguínea, que provocam as contrações uterinas. As contrações rítmicas ficam mais intensas, acontecendo para que a musculatura proporcione a saída do bebê, descendo pelo canal vagina. Com a saída do bebê a placenta é retirada, finalizando o processo do parto normal (Sales, *et al.*, 2020).

Uma grande pressão intra-abdominal acontece durante esse momento, fazendo com que a IU se torne fácil de adquirir. No pós-parto do parto vaginal geralmente ocorre o estresse da musculatura associados a lesões dos músculos devido à pressão e estiramento, diferente da cesariana que ocorre o corte e pode gerar o enfraquecimento pelas cicatrizes que prejudica a bexiga (Shinozaki, *et al.*, 2022).

Quando chega a hora da mulher começa a passar pelas contrações, seu corpo exige seu máximo para prepara a passagem da saída do bebê, as fases são irregulares, ritmadas e intensas causando dores fortes especialmente no abdômen e na região lombar. Logo após, a finalização e a expulsão da placenta (Sales, *et al.*, 2020). Cavidade uterina após as contrações volta para sua anatomia normal (Barbosa., 2023).

Segundo Menezes, Oliveira e Peres (2021) a perda involuntária da urina, gera em muitos casos um quadro de vergonha e insegurança nessas mulheres. Evitando que ela possa realizar suas atividades de vida diárias confortáveis, podendo desenvolver distúrbios psicológicos, por não conseguir ter mais o controle.

No resguardo, a hipotonia desenvolvida gera diversas alterações, como por exemplo as adaptações posturais, déficit de equilíbrio e marcha, são alterações bem específicas da gestação incluindo o deslocamento do centro de gravidade que aumenta a curvatura da lombar (Silva et al., 2020).

Estudos provam que a IU devem ser incluídas como a luz de um modelo biopsicossocial, como um alerta a diversidade racial e genética (Araújo et al., 2025). Fisioterapia tem como meta restaurar a saúde física, proporcionando a reabilitação do abdome e do AP, melhorando suas alterações anatômicas e fisiológicas (Costa Macêdo et al., 2024). Embora seja muito eficiente a admissão à fisioterapia pélvica é limitada especialmente a mulheres da área rural ou que não possui uma boa situação financeira (Silvestre et al., 2025).

Também visa promover a melhora da função respiratória, o condicionamento cardiovascular, quadro de dor na região perineal, melhorando o funcionamento gastrointestinal, além de fornecer conhecimento para as mães referentes ao cuidado com o bebê e o posicionamento certo durante a amamentação (Souza & Araújo Noronha, 2024).

Sempre trabalhando um todo, dando a oportunidade dessas mulheres de conhecerem mais sobre o seu corpo, promovendo autoconhecimento e a reeducação da saúde pélvica durante esse processo e tonificação muscular melhorando a satisfação sexual feminina (Nagamine, Silva Dantas, & Silva, 2021). Usando técnicas totalmente seguras, confiáveis, objetivas e humanizadas. Esses profissionais garantem confiança e conforto das pacientes, tornando sua o processo de recuperação mais leve e acolhedor (Fugimura, Vieira & Oliveira, 2024).

Pesquisas salientam sobre o papel da fisioterapia pélvica no atendimento integral de puérperas, atuando para a prevenção, contribuindo de forma significativa para melhora da qualidade de vida dessas mulheres, sugerindo a necessidade da implementação desse profissional no cuidado integral, visando sempre devolver bem-estar (Silva et al., 2024).

Entre diversos recursos utilizados, a cinesioterapia uroginecológica vem se destacando, buscando através do fornecimento restabelecer as disfunções, se tornando cada vez mais eficaz na reabilitação no pós-parto (Fugimura, Vieira & Oliveira, 2024).

Nesse cenário, os exercícios kegel se destacam como prática acessível e conservadora (Marques, Macedo & Braga, 2025) composta por contrações rápidas, sustentadas ou fracionadas, que estimulam fibras musculares do tipo I e II, promovendo fortalecimento global. (Nagamine, Silva Dantas, & Silva, 2021). Além de trazer resultados, esses exercícios apresentam excelente relação custo-benefício, o que tem despertado grande interesse entre as pacientes (Santos Bezerra et al., 2024).

Aplicação de forma correta traz como benefícios a reeducação da estática pélvica, prevenindo incontinências urinária, fecal e sexual, tonificando a musculatura estriada e otimizando a função reflexa durante atividades do dia a dia. (Barbosa, 2023). A combinação de contrações rápidas e lentas, por sua vez, prepara a musculatura para esforços cotidianos e previne estiramentos excessivos do períneo, protegendo a integridade funcional dessa região (Reis, Abreu & Inocêncio, 2023).

O benefício fundamental é evitar que venha se enfraquecer e desenvolver disfunções que podem atrapalhar a relação íntima do casal, como também diminuir a sensibilidade dessa região (Oliveira & Cardoso, 2024).

Ela também contribui para prevenções de difusões sexuais, além de oferecer técnicas conservadoras e eficazes para o tratamento de prolapso pélvico. Isso reforça a importância do fisioterapeuta como profissional capacitado para conduzir as puérperas nesse momento tão delicado ou intervenções seguras e baseadas em evidências científicas (Moreno et al., 2021).

## 5. Considerações Finais

A exploração de artigos selecionados possibilitou a constatar a importância da fisioterapia pélvica no período de puerpério atuando com intervenção eficaz e segura para o fortalecimento. Estudos mostram que a atuação fisioterapêutica favorece não apenas a recuperação funcional, mas também devolve a autonomia dessas mulheres, diminuindo sintomas, complicações e proporcionando o bem-estar físico emocional, psicológico das puérperas.

Ficou notório que o acompanhamento fisioterapêutico proporciona resultados significativos quando feito de forma precoce, sendo na gravidez, puerperal ou em situações pré-existentes de disfunções sendo a cinesioterapia o método e o método que mais se aplica é a cinesioterapia mostrando maior eficácia e acessibilidade em vários aspectos, sendo um deles o financeiro. Observa-se a necessidade de novos estudos com metodologias padronizadas e maior amostragem, ampliando a robustez científica sobre a temática e fornecer subsídios mais consistentes para prática a clínica.

Conclui-se que a fisioterapia pélvica se apresenta como uma relevante ferramenta na promoção da saúde, valorizando sua implementação tanto na atenção básica quanto na assistência especializada, mostrando que a conduta aplicada na cinesioterapia apresenta um papel de suma importância na prevenção de disfunções.

## Referências

- Amorim Machadob, E., Ferreira Alves, J. G., & Santos de Oliveira, M. R. (2024). Fisioterapia Pélvica Na Qualidade De Vida Em Mulheres Com Incontinência Urinária. *Revista Foco (Interdisciplinary Studies Journal)*, 17(11).
- Araújo, C. S., Ribeiro, G. D. M. S., Morato, I. F. S., & Bucalem, B. (2025). Influência da raça e predisposição genética na incontinência urinária: revisão das evidências. *Journal Archives of Health*, 6(4), e2911. <https://doi.org/10.46919/archv6n4espec-15965>
- Barbosa, P. A. (2023). Tratamento fisioterapêutico do assoalho pélvico no pós-parto. <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/6583>
- Carvalho, K. B., Ibiapina, F. T. O., & Machado, D. D. C. D. (2021). Força muscular do assoalho pélvico em mulheres com queixas de disfunção pélvica. *Fisioterapia Brasil*, 22(3), 425-441. <https://doi.org/10.33233/fb.v22i3.4257>
- Costa Macêdo, M., Feitosa, M. C. P., Lima, A. C. G., Silva Oliveira, V. A., Silva, M. A. A., de Carvalho Portela, F. T., & Rebêlo, V. C. N. (2024). Fisioterapia obstétrica sob a ótica das gestantes de alto risco internadas em uma maternidade de alta complexidade. *Research, Society and Development*, 13(4), e12413445640-e12413445640.
- Dantas, A. D. A. (2022). Exercícios de fortalecimento muscular na função muscular em puérperas com disfunções do assoalho pélvico: uma revisão narrativa. <https://riu.ufam.edu.br/handle/prefix/6478>
- Ferreira, K. C. L., da Cruz Almeida, S. L., & Braga, A. P. D. S. X. (2025). Efeitos do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico no período puerperal. *Revista Multidisciplinar*, 38(1), 1-15. <https://portalunifipmoc.emnuvens.com.br/rm/article/view/131>
- Fugimura, F., Vieira, F., & Oliveira, C. (2024, October). Satisfação de puérperas advindas de alto risco após intervenção fisioterapêutica em educação em saúde: estudo transversal. In *Anais do Congresso Brasileiro de Iniciação Científica (Vol. 1, No. 1, pp. 6-10)*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14040443>
- Marques, V. P., Macedo, S. N. B., & Braga, A. P. D. S. X. (2025). Atuação da Fisioterapia Pélvica em gestantes com incontinência urinária: benefícios e tratamento. *Revista Multidisciplinar*, 38(1), 1-16. <https://portalunifipmoc.emnuvens.com.br/rm/article/view/121>
- Melo Brito, A., de Araújo, G. S., Santos, J. P., Martins, M. D. G. P., Dias, P. M., & Moussa, L. (2023). A Importância 'Da Fisioterapia Pélvica Em Puérperas. *Revista Contemporânea*, 3(11), 23172-23191.
- Menezes, M., de Oliveira, A. T. R., & Peres, M. G. P. (2021). Os benefícios da fisioterapia pélvica para mulheres com incontinência urinária. *Revista Cathedral*, 3(2), 48-55.
- Moreno, L. M., Villa, L. S. C., Melluzzi, M. D., Carvalho, F. P., Viana, L. G., Parrela, J. P. S. S., ... & Rodrigues, T. C. (2021). Eficácia da cinesioterapia no tratamento de prolapso de órgãos pélvicos em mulheres. *Brazilian Journal of Development*, 7(1), 10225-10242. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n1-693>
- Nagamine, B. P., da Silva Dantas, R., & da Silva, K. C. C. (2021). A importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico na saúde da mulher. *Research, Society and Development*, 10(2), e56710212894-e56710212894. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i2.12894>
- Oliveira, A. P. A., & Cardoso, L. A. (2024). A importância da fisioterapia pélvica no pós-parto: reabilitação do assoalho pélvico. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 10(10), 2772-2784.
- Pereira, A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free ebook]. Santa Maria. Editora da UFSM.
- Reis, A. M. C., de Abreu, M. A., & Inocêncio, N. M. (2023). Fisioterapia e sua aplicabilidade nas disfunções do assoalho pélvico durante a gestação. *Research, Society and Development*, 12(13), e55121344170-e55121344170. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i13.44170>



Sales, W. B., de Oliveira, A. S. C., Rocha, E. S., Constantino, A. E. A., da ara Gerônimo, C. A., de Elesbão, J. V. G., ... & de Albuquerque Pontes, I. E. (2020). A técnica de rebozo na atenção à mulher no ciclo gravídico-puerperal: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 9(7), e226973740-e226973740. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i7.3740>

Santos Bezerra, G., de Marques, K. O., da Silva Carvalho, M. V., & Alves, E. D. (2024). A influência da fisioterapia na prevenção e tratamento das principais disfunções pélvicas em mulheres. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 10(10), 240-256.

Santos, K. M., Moraes, I. E., Brasil, J. B., Mozerle, A., Junior, A. A. P., & de Paula Cristofolini, D. B. (2025). Intervenção fisioterapêutica na preparação para o parto: o pré e pós parto de gestantes do projeto fisiomaternar. *Revista Científica Sophia*.

Shinozaki, K., Suto, M., Ota, E., Eto, H., & Horiuchi, S. (2022). Incontinência urinária pós-parto e resultados do parto como consequência da técnica de expulsão: uma revisão sistemática e meta-análise. *International Urogynecology Journal*, 33, 1435-1449.

Silva, A. M. G., Lins, L. O., Coelho, T. S., & da Silva, G. L. F. (2024). A Importância Da Fisioterapia Pélvica Na Prevenção E Tratamento Da Incontinência Urinária Durante O Ciclo Gravídico-Puerperal. *Revista Contemporânea*, 4(10), e6379-e6379.

Silva Belo, L. H., de Sousa Martins, N., & Alves, É. D. (2025). Atuação Da Fisioterapia Na Prevenção De Incontinência Urinária Em Gestantes. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 11(6), 955-969.

Silva, R. C. D., Rodrigues, M. P., da Silva, M. D. F. R., Cabral, R. M. C., e De Freitas Filho, G. A. (2020). Atuação fisioterapêutica frente ao enfraquecimento dos músculos do assoalho pélvico em puérperas. *Revista Científica da Faculdade Quirinópolis*, 3(10),45-75. <https://recifaqui.faqui.edu.br/index.php/recifaqui/article/view/42>

Silvestre, L. C., Anjos, F. P. dos, Santos, J. C. C., Vieira, R. de S. A., Almeida, A. R. A. da S., Santos, A. G. O., Dias, A. M. F., & Cunha, N. de F. (2025). A importância da fisioterapia nas fases gestacionais: como estamos? Uma revisão integrativa. *Observatório de la economía latinoamericana*, 23(4), e9473. <https://doi.org/10.55905/oelv23n4-036>

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*. 104, 333-9. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>

Souza, A. A. C., & Noronha, F. L. de A. (2024). Atuação da fisioterapia em puérperas. *Brazilian Journal of Health Review*, 7(1), 1965–1973. <https://doi.org/10.34119/bjhrv7n1-153>