



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE FISIOTERAPIA**

JESSYCA IANARA OLIVEIRA LIMA

**PROTOCOLOS PARA A PREVENÇÃO E DIMINUIÇÃO DA DIÁSTASE  
ABDOMINAL NO PERÍODO GRAVÍDICO E PUERPERAL: UMA REVISÃO  
INTEGRATIVA**

**JUAZEIRO DO NORTE  
2021**

JESSYCA IANARA OLIVEIRA LIMA

PROTÓCOLOS PARA A PREVENÇÃO E DIMINUIÇÃO DA DIÁSTASE  
ABDOMINAL NO PERÍODO GRAVÍDICO E PUERPERAL: UMA REVISÃO  
INTEGRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Lagoa), como requisito para obtenção do Grau de Bacharelado.

Orientador: Prof. Esp. CAROLINA ASSUNÇÃO  
MACEDO TOSTES

JUAZEIRO DO NORTE  
2021

JESSYCA IANARA OLIVEIRA LIMA

**PROTOCOLOS PARA A PREVENÇÃO E DIMINUIÇÃO DA DIÁSTASE  
ABDOMINAL NO PERÍODO GRAVÍDICO E PUERPERAL: UMA REVISÃO  
INTEGRATIVA**

DATA DA APROVAÇÃO: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA:**

CAROLINA ASSUNÇÃO MACEDO TOSTES  
Professor(a) Esp.;  
Orientador

REJANE CRISTINA FIORELLI DE MENDONÇA  
Professor(a) Esp.; Ma.;  
Examinador<sup>1</sup>

TATIANNY ALVES DE FRANÇA  
Professor(a) Esp.; Ma.;  
Examinador<sup>2</sup>

**ARTIGO ORIGINAL**

**PROTOCOLOS PARA A PREVENÇÃO E DIMINUIÇÃO DA DIÁSTASE  
ABDOMINAL NO PERÍODO GRAVÍDICO E PUERPERAL: UMA REVISÃO  
INTEGRATIVA**

Autores: Jessycalanara Oliveira Lima<sup>1</sup> Carolina  
Assunção Macedo Tostes <sup>2</sup>

- 1- Acadêmico do curso de Fisioterapia da faculdade Leão Sampaio.
- 2- Professora do Colegiado de Fisioterapia da Faculdade Leão Sampaio. Especializada em Fisioterapia na Saúde da Mulher– Teresina – Pi.

Correspondência: [jessyca.ianara.fisio@gmail.com](mailto:jessyca.ianara.fisio@gmail.com)

**Palavras-chave:** Diástase, Gravidez, Exercícios, Fisioterapia

## RESUMO

**Introdução:** A diástase abdominal se caracteriza pelo afastamento dos músculos dos retos abdominais e do tecido conjuntivo. O abdome compreende músculos essenciais, que estão envolvidos em ações de suporte postural, movimento, equilíbrio, tosse, parto e defecação. Os músculos envolvidos nesse processo podem perder a capacidade de ficarem unidos, formando uma abertura, ou seja, uma depressão ou falha na parte abdominal do indivíduo, em especial na mulher por passar pela gravidez. **Método:** Estudo de revisão integrativa cuja abordagem é descritiva, quantitativa, que é a análise de estudos secundários através de conceitos literários, a reunião dos conhecimentos acerca do tema abordado ocorreu durante agosto a novembro de 2021, com a análise de estudos publicados entre 2016 a 2021, salvo artigos publicados antes da data referendada que sejam relevantes para o estudo. Os artigos foram obtidos nos seguintes bancos de dados: *Google Acadêmico, PubMed, SciELO, BVS*, através do cruzamento dos descritores “Diástase abdominal”, “Gravidez”, “Exercício físico”, “Puerpério” utilizando os operadores booleanos: “And” e “Or”, no cruzamento das palavras. Foram inclusos artigos completos disponibilizados eletronicamente e na íntegra de forma gratuita, escritos no idioma português e inglês, que abordavam a temática de forma sucinta e objetiva, sendo excluídos artigos que apresentavam erros de metodologia, não estavam disponíveis para a leitura, que apresentassem insuficiência dos resultados, duplicidade nessas bases utilizadas, em outros idiomas e com textos não relevantes ao tema em questão. Com a seleção de dose artigos para leitura completa e minuciosa, dos quais 5 foram eleitos e ordenados em tabela para organização de leitura e análise. **Resultados:** Para a construção da revisão integrativa foram selecionados: 2 estudos do ano de 2014; 1 estudo de 2021; 1 estudo de 2018; 1 estudo de 2011. Estes artigos demonstraram resultados significativos da execução das atividades físicas com fundamentos no melhoramento da musculatura da região abdominal, estabelecendo a diminuição e/ou até mesmo a reversão do quadro da DMRA. **Conclusão:** A literatura já traz que o tratamento mais eficaz para não haver diástase são as práticas de exercícios regulares realizados de maneira adequada e sem sobrecarga, pois desta maneira é construída a memória muscular na intenção de que haja o retrocesso ao seu anterior. Diante disso, é importante frisar que exercícios buscam um condicionamento da diminuição da diástase, como também é melhor forma de prevenção, uma vez que quando em casos de muita fragilidade muscular, maior será a diástase, que em suma ocorre de maneira fisiológica no período gravídico.

**Palavras-chave:** Diástase, Gravidez, Exercícios, Fisioterapia

## ABSTRACT

**Introduction:** Abdominal diastasis is characterized by the separation of abdominal muscles and connective tissue. The abdomen provides essential muscles, such as the rectus abdominis, which are involved in postural support, movement, balance, coughing, urination, child birth and defecation. The muscles involved in this process lose their ability to be together, forming an opening, that is, a depression in the abdominal part of the individual, especially the woman who is going through pregnancy. **Method:** Integrative review study whose approach is descriptive, quantitative, which consists of analyzing secondary studies through literary concepts, the gathering of knowledge on the topic addressed took place from August to November 2021, where studies published in the years 2016 to 2021, except for articles published before the refereed date that are relevant to the study. The articles were obtained from the following databases: Academic Google, PubMed, SciELO, VHL, by crossing the descriptors "Abdominal diastasis", "Pregnancy", "Physical exercise", "Puerperium" using the Boolean operators: "And" and "Or", at the intersection of words. Complete articles made available electronically and in full free of charge, written in Portuguese and English, which addressed the topic in a succinct and objective manner, were included. Of the results, duplicity in the databases used, in other languages and with texts not relevant in question. Twelve articles were selected for complete and thorough reading, of which 6 were chosen and ordered in a table for organization of reading and analysis. **Results:** For the construction of the integrative review, the following were selected: 2 studies from 2014; 1 study from 2021; 1 study from 2018; 1 study from 2011. These articles showed significant results in the performance of physical activities based on strengthening the abdominal muscles, establishing the reduction and/or even reversal of the DRAM picture. **Conclusion:** Literature already shows that the most effective treatment for not having diastasis is the practice of regular exercises performed in an adequate way and without overload, because in this way the muscular memory is built with the intention that there is a regression to its previous one. Therefore, it is important to emphasize that the exercises seek a conditioning of diastasis reduction, as well as being the best form of prevention, since when in cases of great muscle weakness, the greater will be the diastasis, which in short occurs physiologically during the period pregnancy.

**Keywords:** Diastasis, Pregnancy, Exercises, Physiotherapy

## INTRODUÇÃO

A Diástase do Músculo RetoAbdominal(DMRA) é caracterizada pelo afastamento dos músculos abdominais e do tecido conjuntivo. Esse distanciamento já pode ser considerado a partir de 3 centímetros (cm) podendo chegar até 10 centímetros (cm). Existem alguns fatores primordiais para o surgimento do problema, dentre eles: gestações múltiplas, ou seja, passou mais de uma vez pela fase gestacional, macrossomia fetal, aumento de peso excessivo na gestação, hormônios que causam o enfraquecimento da musculatura e gestação gemelar. (Mesquita; Machado e Andrade, 1999).

O abdome contém músculos essenciais que estão envolvidos no suporte postural, movimento, equilíbrio, tosse, parto e defecação. Os músculos envolvidos nesse processo sofrem uma separação de maneira fisiológica e necessária podendo formar uma abertura, ou seja, uma depressão na parte abdominal do indivíduo, em especial na mulher que está passando pela gravidez, na qual todos os seus órgãos e músculos são deslocados para que o útero possa expandir e comportar o tamanho e peso do bebê (Vasconcelos et al., 2017).

Sabe-se que o afastamento excessivo dos Músculos Retos Abdominais (MRA) pode interferir na eficiência dos músculos da região abdominal, na estabilização do tronco e assim gerar dor na região lombar e disfunções pélvicas, uma vez que a DMRA apresenta uma prevalência elevada na região supra umbilical, podendo ter relação direta como foi a via de parto e se são primíparas ou múltíparas (Pitangui et al., 2016).

A diástase abdominal é a principal causa da flacidez abdominal e da dor lombar pós-parto. Diante deste contexto surgiu o seguinte questionamento: Quais os protocolos para a prevenção da diástase abdominal no período gestacional e no puerpério. É importante salientar que a prevenção da diástase abdominal não está somente ligada ao enfraquecimento e afastamento dos músculos, mas sim na boa disposição física e mental da mulher como um todo. Desse modo, envolve toda a parte física e seu condicionamento, como também abala sua parte psicológica, uma vez que compromete a sua estética corporal, fazendo com que o seu autorretrato não seja da forma que deseja. Para tal é preciso mensurar o quadro e assim a

paciente ser condicionada para o tratamento ideal do seu caso, de forma que se possa aplicar o procedimento eficiente para o grau da sua diástase.

A Fisioterapia tem como fundamento a prevenção e o tratamento da DMRA, de maneira eficaz para a melhora da qualidade de vida da gestante, obtendo os seguintes resultados: diminuição e prevenção de dores lombares, melhora na aptidão física. Salientando que a prática de exercícios do sistema respiratório trabalha de forma em que tenha uma sincronia entre a musculatura abdominal, pélvica, lombar e diafragmática, juntos a um propósito.

Desta maneira foram delineados os seguintes objetivos específicos para este estudo: Caracterizar os estudos tendo como referência as bases de dados utilizadas; Buscar na literatura artigos que tiveram como objeto de estudo o trabalho dos músculos abdominais em gestantes e puérperas; Identificar nos artigos, quais modalidades de exercícios são mais efetivos na prevenção da diástase. Evidenciando o objetivo geral que tem como finalidade verificar a relação entre ativação eficiente da musculatura abdominal durante a gravidez e puerpério, prevenindo que ocorra a diástase dos músculos retos abdominais.

## **MÉTODO**

Esta pesquisa trata-se de um estudo de revisão integrativa de caráter descritivo e quantitativo. A revisão integrativa é um método que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos. Tem como intuito a análise e o registro dos dados referentes a prevenção da diástase abdominal em gestantes e puérperas. (Sampaio e Mancini, 2007).

Na pesquisa descritiva realiza-se o estudo, a análise, o registro e a interpretação dos fatos do mundo físico e sem a interferência do pesquisador. São exemplos de pesquisa descritiva as pesquisas mercadológicas e de opinião (Barros e Leffeld, 2007)

O seguinte estudo foi embasado em uma análise de conteúdos existentes sobre diástase, propenso a compreender e analisar dados dessa modalidade seguindo os seguintes passos: identificar o tema; escolha dos artigos; escolha dos critérios de inclusão e exclusão; definição do conteúdo a ser estudado nos artigos



selecionados; avaliação dos trabalhos escolhidos; exposição dos resultados e narração da revisão e/ou síntese da pesquisa condizente assim como uma Revisão Integrativa.

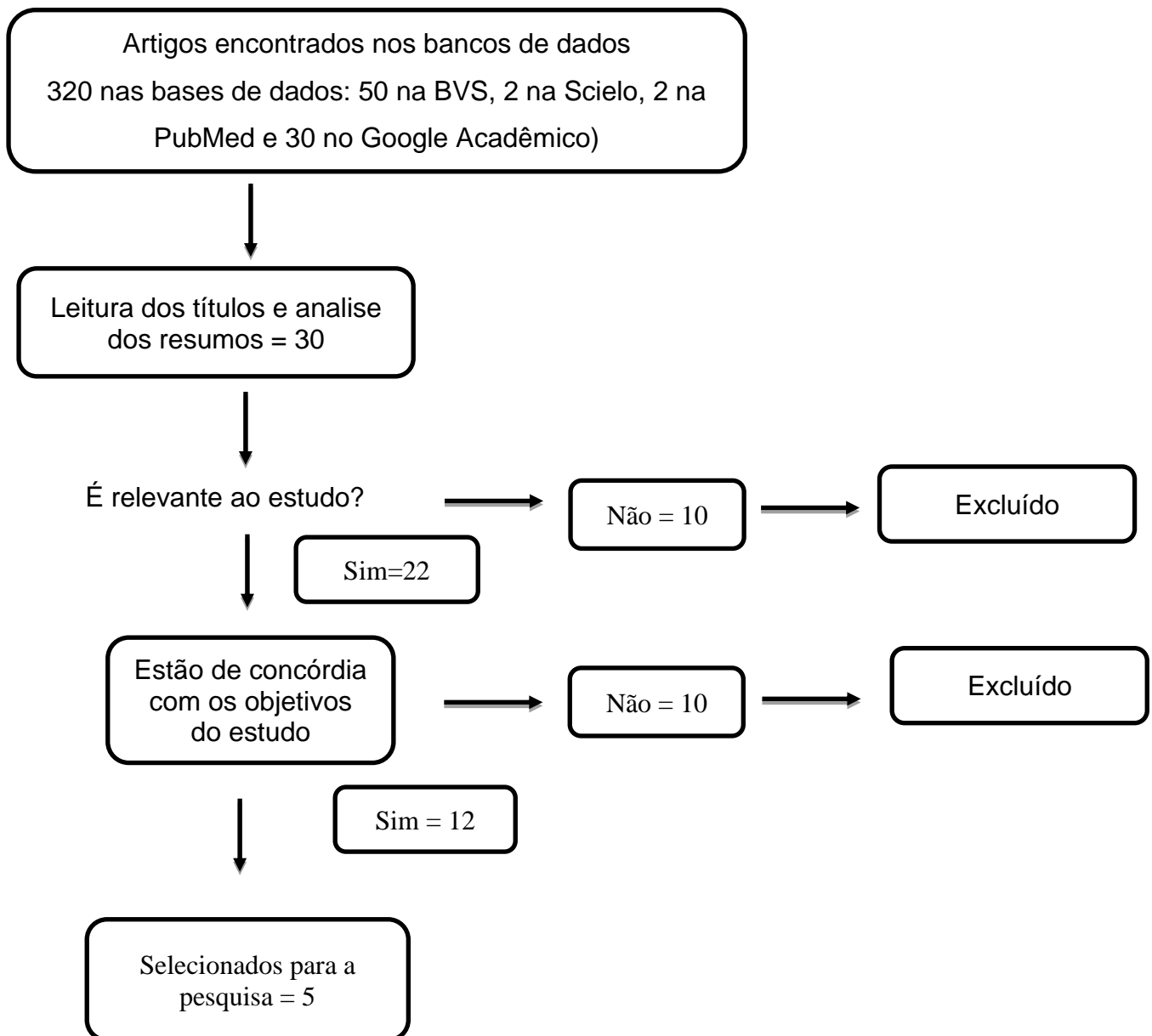
Para a apuração de dados foi efetuada uma busca nas bibliotecas virtuais: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), *Scientific Electronic Online* (SciELO), *National Library of Medicine* (PubMed), Google Acadêmico, entre os meses de agosto a outubro de 2021. Através das plataformas digitais referenciadas utilizando as palavras-chaves a seguir: “Diástase abdominal”, “Gravidez”, “Exercício físico”, “Puerpério” utilizando os operadores booleanos: “And” e “Or”, no cruzamento das palavras.

Foram considerados os artigos que atendiam aos critérios de inclusão: artigos completos disponibilizados eletronicamente e na íntegra de forma gratuita, escritos no idioma português e inglês, que abordam a temática de forma sucinta e objetiva. Tais artigos deveriam ter como objeto de estudo: Protocolos de exercícios físicos em gestantes e puérperas para a prevenção da diástase abdominal.

Os critérios de exclusão foram: artigos que apresentam erros de metodologia, não estavam disponíveis para a leitura, apresentação insuficiente dos resultados, duplicidade nas bases de dados utilizadas, em outros idiomas e com textos não relevantes ao tema em questão.

Após a análise dos dados foram selecionados 12 artigos para leitura completa e minuciosa, dos quais 5 foram eleitos e ordenados em tabela para organização de leitura e análise, levando-se em consideração as informações relevantes ao tema abordado e que se enquadrem aos critérios de inclusão pré-estabelecidos (figura 1).

Figura 1 – Fluxograma relativo às etapas de seleção dos artigos.



## RESULTADO

Dos 12 artigos encontrados na pesquisa feita através dos descritores elencados, apenas 05 foram selecionados para leitura/análise, sendo os demais excluídos por terem sido publicados há mais de 10 anos, se enquadrando então nos critérios de exclusão. A partir daí, a seleção foi realizada através da análise dos temas, seguidos da análise dos resumos mediante uma minuciosa leitura na qual apenas 05 artigos foram selecionados, tendo suas informações apresentadas em

uma tabela dinâmica. Os demais artigos foram excluídos devido ao título e/ou resumo não estarem condizentes com a temática abordada.

*Tabela 1 Artigos levantados nas bases de dados BVS, PUBMED, SCIELO e GOOGLE ACADÊMICO*

<b>Autores/ Anos</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Método</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusão</b>
Almeida et al/ 2014	Reeducar os músculos abdominais aliando a respiração e a contração perineal	Coleta de dados de 8 gestantes, durante 1 mês de acompanhamento com a realização de 1 hora da sessão.	As gestantes avaliadas obtiveram uma diminuição da DMRA e uma melhora no condicionamento físico.	Estas apresentações de caso salientam a importância da atuação dos fisioterapeutas na área de gineco-obstetria, advindos da técnica de cinesioterapia nas gestantes perante as causas da DMRA.
Alvarenga e Ferreira/ 2014	Analisar a intercessão fisioterapêutica na prevenção da DRMA e realizar um trabalho preventivo e educativo para outras complicações.	Estudo experimental de maneira quantitativa, realizado com 6 gestantes entre o 2º e 3º trimestres de gestação. Sendo que 3 realizaram os protocolos de prevenção e 3 não realizaram..	Comparou-se a avaliação da DMRA entre os grupos das gestantes, concluindo que as gestantes que passaram pela intervenção fisioterapêutica obtiveram valores menores na mensuração. Salientando que os exercícios ajudam significativamente as gestantes.	Após os resultados obtidos, pode-se afirmar que a fisioterapia mostra-se muito eficaz na prevenção da DMRA quando se realizam exercícios respiratórios e de fortalecimento abdominal em gestantes.
Rodrigues et al / 2021	Analisar a relação entre a Diástase do Músculo Reto Abdominal, aspectos físicos e dor lombar.	Realização de estudo do tipo transversal, de maneira observacional, durante os meses agosto de 2016 a abril de 2017.	Foram avaliadas 30 gestantes, ressaltando que a maioria apresentou diástase acima dos valores fisiológicos. A ocorrência de dor lombar foi observada em 90% das grávidas participantes.	Este estudo confirma que existe uma ligação entre a DMRA, aspectos físicos e dor lombar em gestantes.
Câmara; Silva e	Comparar a ocorrência da	Estudo qualitativo de caráter	A pesquisa foi realizada com 30	Por fim o achado torna

Brito/ 2011	diástase do reto abdominal em puérperas praticante de atividade física e puérperas sedentárias.	comparativo. Aplicou-se para análise estatística o teste paramétrico t de Student.	puérperas, divididas em 2 grupos demonstrou que as puérperas que praticaram atividades físicas antes e durante a gestação apresentaram um menor valor da diástase, sendo a diferença entre as medias de 1,1267.	necessário a conscientização e a prevenção e acima de tudo o incentivo às mulheres sedentárias a importância da prática da atividade física
Bom –fim; Martins e Fernandes/ 2018	Apresentar os resultados do protocolo de atendimento no método pilates com finalidade de tratamento para a DMRA	Estudo observacional, utilizando um protocolo de exercícios no método pilates sendo 15 intervenções realizadas duas vezes na semana.	A amostra foi constituída por 12 participantes que apresentaram aumento da diástase no período puerperal.	O protocolo idealizado apresentou na amostra uma redução da medida da DMRA nas porções supra e infra umbilical.

## DISCUSSÃO

No período gravídico é normal o surgimento da diástase devido o alargamento do diâmetro uterino, resultando assim no afastamento dos músculos abdominais: oblíquo externo, oblíquo interno, transversos e na região central o músculo reto abdominal. O principal músculo responsável pela flexão de tronco é o reto do abdômen, que também contribui na flexão lateral da coluna, sendo fundamental para o ser humano por proporcionar a estabilização da cintura pélvica, auxiliar na mecânica respiratória e na postura corporal (Mesquita et al., 2014)

Por isso que existem estudos onde o hábito da prática de exercícios físicos durante a gravidez e no puerpério é de importância elementar a correta manutenção da boa disposição física e mental da mulher como um todo, mas principalmente, em se tratando da saúde muscular durante o processo gravídico e puerperal. A DMRA pode ser facilmente detectada através da palpação em alguns casos, podendo ser facilmente visível em consonância com a mensuração do distanciamento entre eles.

De maneira igualitária os exercícios físicos prescritos durante o período gestacional têm a função de auxílio no alívio de dores articulares, redução de

edemas, aumento da autoestima, diminuição da fadiga muscular, melhora no condicionamento físico, controle e prevenção de doenças metabólicas. Em seu estudo, Rodrigues *et al*, (2021) evidenciou que a maior parte das grávidas que apresentaram DMRA relatava dor lombar, sendo possível assegurar que existe uma relação entre a mesma e a postura incorreta devido a alteração biomecânica atribuída a debilidade dos músculos abdominais.

Alvarenga e Ferreira (2014) evidenciaram neste artigo que as mulheres praticantes de atividades físicas padronizadas tiveram valores de DMRA menor em comparação com as que não praticam atividades físicas. E que a participação do fisioterapeuta é de suma importância para a prescrição específica do protocolo adequado para cada estágio gestacional, conforme o conhecimento acerca da fisiologia do exercício e por reconhecimento exponencial acerca dos riscos associados para que se obtenha êxito na sua atuação. Para a execução do trabalho foram selecionadas 6 gestantes, sendo divididas em dois grupos; o grupo experimental e a equipe de controle. As mesmas foram distribuídas em 10 atendimentos, avaliação e reavaliação, com uma frequência semanal de duas vezes, onde cada atendimento durou 45 minutos. O estudo salienta que existe a necessidade de ofertar conhecimentos para estas mulheres e conduzir com os devidos cuidados especiais no transcorrer de todos os trimestres gestacionais, orientados por profissionais da área da saúde qualificados. Pois assim, a educação e os procedimentos trarão benefícios às gestantes em termos estéticos, mecânicos e fisiológicos.

Em seu estudo, Bom-Fim (2018), evidenciou que se faz necessária a orientação às mulheres sedentárias acerca da indicação para prática da atividade física, e apresentou recursos terapêuticos como o Pilates, que atua na forma de exercícios para o fortalecimento e equilíbrio auxiliando na consciência corporal, de forma branda permitindo que o paciente tenha proveito máximo. A princípio, os protocolos utilizados foram embasados no método do Pilates, os quais são exercidos de maneira leve, porém demandam uma importante concentração para a execução, sendo eles: o controle da respiração diafragmática associada à contração da musculatura do abdômen, relaxamento, exercícios de alongamentos e fortalecimento muscular, controle e precisão. Ao total o tratamento conteve 15 intervenções realizadas duas vezes na semana. A amostragem foi composta por 12 gestantes que foram submetidas a uma avaliação da medida da diástase abdominal através do

paquímetro. Os resultados apresentaram uma redução positiva da medida da diástase em se referindo ao músculo reto abdominal nas porções supra e infra umbilical, através da ativação dos músculos transverso do abdômen e a respiração diafragmática.

Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Alvarenga e Ferreira (2014), que enfatizaram sobre a importância das intervenções fisioterapêuticas como ferramentas indispensáveis para a prevenção e diminuição da DMRA no período gestacional, devendo estes ser prescritos por um profissional qualificado e selecionados consoante cada paciente de maneira individual e adequada para cada pessoa, obedecendo ao seu período gestacional, seus sintomas e nível de aptidão.

Concordando com os autores citados anteriormente, em seu estudo Almeida *et al.* (2016), afirmou que a intervenção fisioterapêutica no pré-natal é providencial na melhora da qualidade de vida das mulheres a fim de que se possa trabalhar o corpo como um todo, postura, respiração, flexibilidade de modo uniforme favorecendo o fortalecimento da musculatura abdominal juntamente com o assoalho pélvico proporcionando estabilidade física. Utilizaram em suas intervenções a cinesioterapia associada com a respiração e contração perineal (músculos do assoalho pélvico), realizando 1 mês de acompanhamento com duração de 1 hora cada atendimento. Os resultados foram positivos, onde foi observada a redução da DMRA e melhora no condicionamento físico da gestante.

Segundo Rodrigues *et al.* (2021), foi possível compreender que há ligação entre o estiramento do músculo reto abdominal no processo de gravidez e correspondência física relacionada à dor na coluna lombar. Mediante um estudo chamando de transversal de modo observacional, foi percebido que a dor lombar esteve presente em 63% das primigestas que tiveram diástase abdominal, verificando assim que há uma relação entre a diástase abdominal em primigesta com a dor lombar.

Com relação às mulheres na fase de puerpério, é possível perceber que a recuperação da tonicidade da musculatura acontece de forma lenta, muitas vezes de maneira imperfeita, como observado por Câmara; Silva e Brito (2011). Quando a puérpera não pratica atividade física regular, têm chances aumentadas em relação ao desenvolvimento da DMRA como também de um processo bem mais demorado em se tratando da sua fase de recuperação. Quando a separação muscular é

superior a 3 cm, fica praticamente impossível que o problema seja resolvido de forma espontânea ocasionando uma deficiência em relação a sustentação dos órgãos abdominais(Câmara; Silva e Brito, 2011).

Os autores supracitados realizaram um estudo comparativo com um grupo de 30 puérperas com idade entre 20 e 25 anos utilizando a mensuração do afastamento dos músculos como forma avaliativa entre puérperas sedentárias e praticantes de atividades físicas antes e durante o período gestacional. Observaram que o tamanho da diástase foi maior em puérperas sedentárias, pois na gestação, a parede abdominal torna-se flácida devido ao estiramento e ao distanciamento do músculo reto abdominal, evidenciado pela diástase, sendo que o sedentarismo contribui para este acontecimento.

A intromissão fisioterápica imediata no puerpério tem grande contribuição à diminuição da diástase abdominal precocemente, segundo observado por Câmara; Silva e Brito (2011). Estes autores efetuaram um estudo conhecido como longitudinal e também aleatório, em puérperas no tempo de dezoito horas pós-parto, onde o grupo controle apontou uma diminuição da diástase de 5,4% e o grupo de intervenção de 12,5%, em relação à primeira medida (6 horas após o parto), ( $p < 0,001$ , com intervalo de firmeza de 99%). Diante disso, pode-se observar que há uma diminuição da diástase com significado importante após os atendimentos, de modo que o atendimento imediato depois do parto teve efeito na resolução mais precocemente do problema supracitado.

## **CONCLUSÃO**

É possível perceber através desta revisão, conforme os estudos, a maneira mais eficaz para prevenir a diástase dos retos abdominais é a prática de exercícios regulares durante a gestação e no período pós-parto. Os exercícios bem aplicados minimizam o processo de movimento muscular de afastamento, mantendo assim a memória muscular para que haja o retrocesso ao seu estado anterior. Os exercícios buscam um condicionamento da atenuação da diástase como também a sua prevenção, uma vez que quanto maior a fragilidade muscular, maior será a diástase, que em grande parte ocorre no período gravídico.

A intervenção fisioterapêutica tem grande contribuição na prevenção e no tratamento da DMRA, onde após a realização de intervenções como cinesioterapia e exercícios respiratórios associados a contração da MAP evidenciou-se a resolução mais precoce do problema, além da tonificação da musculatura abdominal e melhora do condicionamento físico. Destarte, ainda há espaços para novas investigações se tratando da área fisioterápica e do Pilates, esse é um dos exercícios mais indicados para gestantes, entretanto, não há uma literatura doutrinária que mostra grandes resultados da eficácia e eficiência da prática desse tipo específico de exercício no durante a gravidez.

Para obtenção dos resultados na prevenção ou tratamento da diástase abdominal é preciso que o profissional seja capacitado e devidamente habilitado para indicar e executar cada procedimento durante o período de atividades propostas e que a ignorância acerca do conteúdo poderá acarretar ou até exponenciar resultados adversos do esperado. Diante disto, novos estudos são sempre necessários para embasar a prática profissional na intenção de gerar resultados positivos na recuperação da mulher que apresenta DRMA.

## REFERÊNCIAS

BARROS; A. J. da S.; LEHFELD, N. A. de S. **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

BOM-FIM, Fernanda Camacho. Efeito do método pilates no tratamento de mulheres com diástase do músculo reto abdominal. **Biblioteca Digital de TCC-UniAmérica**, p. 1-24, 2018.

CÂMARA, C. S.; SILVA, D. S. G.; BRITO, R. C. S. Análise da relação entre atividade física e diástase abdominal em puéperas. **EF Deportes**, v. 16, n. 157, p. 1-3, 2011.

DE ALVARENGA, Eliane Cristina; FERREIRA, Laísa Cavalcante. A intervenção fisioterapêutica na prevenção da diástase do músculo reto abdominal em gestantes. **Revista Brasileira de Saúde Funcional**, v. 1, n. 1, p. 18-18, 2014.

MESQUITA, Luciana Aparecida; VENTURATO, BÁRBARA BANFI. ABORDAGENS TERAPÊUTICAS PARA A DOR LOMBOPÉLVICA NO PERÍODO



GESTACIONAL. **REVISTA DE TRABALHOS ACADÊMICOS–UNIVERSO BELO HORIZONTE**, v. 1, n. 1, 2016.

MESQUITA, Luciana Aparecida; MACHADO, Antônio Vieira; ANDRADE, Angela Viegas. Fisioterapia para redução da diástase dos músculos retos abdominais no pós-parto. **Revista Brasileira de ginecologia e obstetrícia**, v. 21, p. 267-272, 1999.

PITANGUI, Ana Carolina Rodarti; BARBOSA, Carla Santos; FUKAGAWA, Letícia Kazue; GOMES, Mayra Ruana Alencar; LIMA, Alaine Souza; ARAÚJO, Rodrigo Cappato. Prevalência da diástase do músculo reto abdominal no puerpério imediato. **Saúde em Revista**.v. 16, n. 42,p. 35-45, 2016

SANDRIANE, Sandriane de Sousa Martins Oliveira et al. Benefícios da Atividade Física no Período Gestacional. **Revista Saúde e Educação**, v. 1, n. 1, p. 32-44, 2016.

SAMPAIO, RF; Mancini, MC. Estudos de Revisão Sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, vol. 11, num. 1, enero-febrero, 2007, pp. 83-89. Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-Graduação em Fisioterapia, São Carlos, Brasil.

VASCONCELOS, Érica Haase et al. A intervenção fisiorepêutica na diástase do musculo reto abdominal (DMRA). **São Paulo-SP: Revista Saberes**, v. 6, p. 01-13, 2017.