



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

**KELVYN RODRIGUES CAVALCANTE**

**EFEITOS DO USO DE ELETROESTIMULAÇÃO E FORTALECIMENTO  
MUSCULAR COMO TRATAMENTO DA DIÁSTASE DO MÚSCULO RETO  
ABDOMINAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.**

**JUAZEIRO DO NORTE  
2023**

KELVYN RODRIGUES CAVALVANTE

**EFEITOS DO USO DE ELETROESTIMULAÇÃO E FORTALECIMENTO  
MUSCULAR COMO TRATAMENTO DA DIÁSTASE DO MÚSCULO RETO  
ABDOMINAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.**

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

**Orientador:** Prof<sup>a</sup>. Me. Elisângela de Lavor Farias

JUAZEIRO DO NORTE  
2023

KELVYN RODRIGUES CAVALCANTE

**EFEITOS DO USO DE ELETROESTIMULAÇÃO E FORTALECIMENTO  
MUSCULAR COMO TRATAMENTO DA DIÁSTASE DO MÚSCULO RETO  
ABDOMINAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.**

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

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Professora Me. Elisângela de Lavor Farias  
Orientador

---

Professora Me. Carolina Assunção Macedo Tostes  
Examinador 1

---

Professora Me. Rejane Cristina Fiorelli De Mendonça  
Examinado 2

JUAZEIRO DO NORTE  
2023

## ARTIGO ORIGINAL

# EFEITOS DO USO DE ELETROESTIMULAÇÃO E FORTALECIMENTO MUSCULAR COMO TRATAMENTO DA DIÁSTASE DO MÚSCULO RETO ABDOMINAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.

Autores: Kelvyn Rodrigues Cavalcante<sup>1</sup>, Elisângela de Lavor Farias<sup>2</sup>.

### Formação dos autores

1- Acadêmico do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Leão Sampaio.

2- Professor (a) do Colegiado de Fisioterapia do Centro Universitário Leão Sampaio. Mestre.

Correspondência: [rkelvyn.fisio@gmail.com](mailto:rkelvyn.fisio@gmail.com) ; [elisangelafarias@leaosampaio.edu.br](mailto:elisangelafarias@leaosampaio.edu.br) .

**Palavras-chave:** Diástase; Exercício Físico; Fisioterapia; Eletroestimulação; Prevenção.

.

## RESUMO

**Introdução:** A diástase do músculo reto abdominal (DMRA) é um processo fisiológico do corpo humano, principalmente feminino, onde há um distanciamento dos feixes dos músculos abdominais, a partir do centro, que possibilita um adequado o crescimento do feto. No entanto, esse processo pode vir a ser exacerbado, a depender de algumas condições das gestantes, podendo vir a ter uma alteração negativa na função muscular, na estética abdominal, e na autoestima. Em alguns casos, os feixes se mantêm com distanciamento superior a 3cm, não retornando ao posicionamento pré-gestacional. **Objetivo:** Encontrar, na literatura existente, artigos que relatem a capacidade do exercício, de forma isolada e combinada, para prevenção da diástase patológica. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura integrativa, realizada durante o período de fevereiro a dezembro de 2023, onde foram analisados estudos publicados entre os anos de 2015 a 2023 nas bases de dados PUBMED, SciELO e PEDro, e disponíveis também pelo condensador Google Acadêmico. **Resultados e Discussão:** 4 estudos com realização de exercícios resistidos para músculos do assoalho pélvico, do abdômen e da respiração, e 3 estudos com associação entre a eletroestimulação neuromuscular (EENM) evidenciaram redução na distância entre os retos (DER). **Conclusão:** A realização de exercícios resistidos no pós-parto, principalmente quando associada à EENM, foi capaz de reduzir consideravelmente a DER.

**Palavras-chave:** Diástase; Exercício Físico; Fisioterapia; Eletroestimulação; Prevenção.

## ABSTRACT

**Introduction:** The diastasis of the rectus abdominis muscle (DRAM) is a physiological process of the human body, mainly female, where there is a separation of the abdominal muscle bundles, from the center, which allows for adequate fetal growth. However, this process can be exacerbated, depending on some conditions of pregnant women, and may have a negative alteration in muscular function, abdominal aesthetics, and self-esteem. In some cases, the bundles remain with a distance greater than 3cm, not returning to the pre-gestational position. **Objective:** To find, in the existing literature, articles that report the ability of exercise, in isolation and in combination, to prevent pathological diastasis. **Methodology:** This is an integrative literature review, carried out during the period from February to December 2023, where studies published between 2015 and 2023 were analyzed in the PUBMED, SciELO and PEDro databases, and also available through the Google Scholar condenser. **Results and Discussion:** 4 studies with resistance exercises for pelvic floor, abdominal and respiratory muscles, and 3 studies with association between neuromuscular electrical stimulation (NMES) showed a reduction of the inter-rectus distance (IRD) **Conclusion:** The performance of resistance exercises in the postpartum period, especially when associated with NMES, was able to considerably reduce the IRD.

**Keywords:** Diastasis; Physical Exercise; Physiotherapy; Electrical Stimulation; Prevention.

## INTRODUÇÃO

No período gestacional é comum que ocorram muitas alterações no corpo da mulher, sendo elas hormonais ou anatômicas, como ganho de massa corporal, aumento do tamanho uterino, dos seios, volume de sangue e acúmulo de líquido nos tecidos. Aliado a alterações biomecânicas, resulta em um estresse maior do corpo em situações como a realização de atividades diárias e até mesmo a marcha (Lemos, 2014).

Para suportar fisiologicamente a gestação, a musculatura abdominal é alongada, podendo chegar a 20 cm. Durante esse processo, ocorre um afastamento dos feixes musculares do músculo reto abdominal, que se distanciam da linha Alba. Esse processo é chamado de diástase do músculo reto abdominal (DMRA), sendo muito comum e frequente, ocorrendo em cerca de aproximadamente 66% das gestantes por volta do terceiro trimestre da gestação, onde o local de ocorrência mais frequente é na região supra-umbilical (Bezerra; Nunes; Lemos, 2011).

Após o parto, por volta de 14 dias o útero completa a sua involução, no entanto, a musculatura do abdômen, composta pelo reto abdominal, transverso do abdômen, e oblíquos interno e externo, podem levar cerca de 6 semanas até retornarem ao seu estado pré-gestacional e se estender por um período de até 6 meses para que toda a força muscular seja recuperada (Borges; Valentin, 2002).

De acordo com Gilleard e Brown (1996), os músculos da parede abdominal anterior, durante o período gestacional, têm o diâmetro torácico aumentado, com relativo aumento também de suas inserções, modificando o seu comprimento, podendo, em algumas mulheres, o músculo reto abdominal permanecer separado no pós-parto imediato.

Como apontado por Urbano *et al.* (2019), a musculatura da região do abdômen tem como importante função a estabilização do tronco, onde caso a DMRA provoque um afastamento excessivo entre os retos, essa função poderá ser debilitada, causando até mesmo futuras dores na região da coluna lombar, porém não apresentando dores agudas diretamente no abdômen.

O surgimento da DMRA é comum durante os três últimos meses da gestação, bem como no pós-parto imediato, e o retorno às condições de normalidade da parede abdominal é lento e progressivo, levando até seis semanas, mas que pode ocorrer de forma imperfeita, sendo considerada patológica quando há a manutenção de uma

distância entre os retos (DER) superior a 3 cm, podendo acarretar em desconfortos futuros, como relatado por Tecilla e Lenzi (2021), ficando clara a necessidade de uma intervenção para correção dessa distância.

O tratamento fisioterapêutico comum para a DMRA consiste na utilização das técnicas de cinesioterapia, orientações, onde podem ser realizadas mobilizações, exercícios respiratórios, isométricos, fortalecimento do assoalho pélvico, deambulação, bem como recursos da eletroterapia, conhecida também por Eletroestimulação Neuromuscular (EENM), mais comumente no período pós-parto, como por exemplo a corrente russa, essa por sua vez, muito utilizada para fortalecimento muscular (Tecilla e Lenzi, 2021; Souza, Feitosa e Lourenzi, 2017).

Esse estudo foi realizado para evidenciar na literatura trabalhos que relataram a correlação entre a DMRA e seus meios de tratamento, analisando os efeitos do exercício físico isolado *versus* a execução de terapias combinadas, como a EENM, objetivando proporcionar uma melhor conduta terapêutica aos profissionais.

## MÉTODO

Trata-se de uma revisão de literatura integrativa, com caráter descritivo, onde foi realizada durante o período de agosto a dezembro de 2023, sendo analisados artigos disponíveis nas bases de dados virtuais SciELO, PEDro, PubMed, e também disponíveis através do condensador de dados Google Acadêmico, utilizando dos DeCS: Diástase, Exercício Físico, e Fisioterapia, e com os MeSH: *Diastasis, Exercise, Physical Therapy*, realizando a busca com uso do operador booleano *AND*.

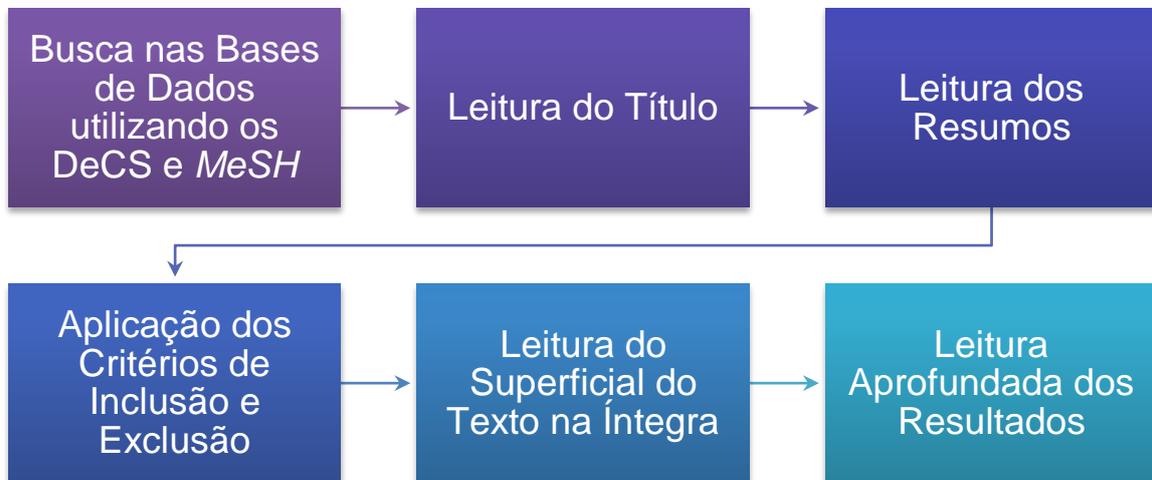
Foram inclusos nessa revisão, artigos publicados durante os anos de 2015 a 2023, análise de título e resumo, texto completo, e nos idiomas português e inglês.

Foram excluídos artigos pagos, de revisão, estudos incompletos, artigos que utilizam estimativa do número de dedos como forma de avaliação da DMRA, artigos que possuam fuga da temática proposta, estudos publicados em eventos e artigos duplicados.

Os dados foram descritos através de tabela realizada no programa Word 2013 e organizados conforme autor/ano, nome do artigo, instrumento de avaliação, tipo de estudo e resultados.

A coleta dos artigos utilizados na pesquisa ocorreu conforme explanado no Fluxograma 1:

**Fluxograma 1** – Fases da coleta dos artigos utilizados.



**Fonte:** Dados da pesquisa (2023).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a realização da busca, foram encontrados 233 artigos disponíveis nas bases de dados *online*, sendo selecionados inicialmente uma amostra de 13 artigos escolhidos pela análise superficial de título e resumo, e excluídos 6 artigos, sendo 2 artigos por data anterior a 2015, 2 artigos por apresentarem fuga à temática proposta, e 2 artigos pelo método de avaliação da diástase, restando 7 artigos que se adequam a todos os critérios de seleção previamente estabelecidos.

Os dados presentes nos trabalhos analisados foram organizados em dois quadros, evidenciados no Quadro 1 os estudos que utilizaram apenas de cinesioterapia como intervenção na DMRA, enquanto no Quadro 2 foram descritos os estudos em que se utilizou da combinação entre EENM e cinesioterapia.

**Quadro 1** – Descrição dos artigos de acordo com o tipo de intervenção - Cinesioterapia

| <b>Autores / Ano</b>            | <b>Nome do artigo</b>  | <b>Instrumento de avaliação</b>   | <b>Tipo de estudo</b>                                 | <b>Resultados</b>  |
|---------------------------------|--|---|---|--|
| <b>Pampolim et al. (2021)</b>   | Atuação Fisioterapêutica Na Redução Da Diástase Abdominal No Puerpério Imediato  | Paquímetro (3cm acima e abaixo da cicatriz umbilical)                     | Estudo de intervenção com randomização                | Após cinesioterapia, redução favorável para o grupo experimental                             |
| <b>Pacheco et al. (2022)</b>    | Contribuição da prática de exercício resistido e do tipo de parto para a diástase dos músculos retos do abdome em primíparas                                 | Paquímetro (4,5 cm acima e abaixo da cicatriz umbilical, e sobre a mesma) | Estudo exploratório observacional do tipo transversal | O peso pré-gestacional se mostrou o mais influente para surgimento da DMRA                   |
| <b>Kim, Yi e Yim (2022)</b>     | <i>The Effect of Core Exercise Using Online Videoconferencing Platform and Offline-Based Intervention in Postpartum Woman with Diastasis Recti Abdominis</i> | Ultrassom (2,5 cm acima da cicatriz umbilical)                            | Estudo quase-experimental                             | Ambos tiveram bons resultados na redução da DER, sem diferença significativa entre os grupos |
| <b>Thabet e Alshehri (2019)</b> | <i>Efficacy of deep core stability exercise program in postpartum women with diastasis recti abdominis: a randomised controlled trial</i>                    | Paquímetro (4,5 cm acima da cicatriz umbilical)                           | Estudo controlado randomizado                         | Redução significativa da distância entre os retos com cinesioterapia                         |

DMRA: Diástase do Músculo Reto Abdominal. DER: Distância entre os Retos.

**Fonte:** Dados da pesquisa (2023).

Após o parto, a DMRA mostrou-se capaz de ser reduzida em ambos os grupos, na primeira avaliação (6 horas após o parto) e na segunda avaliação (18 horas após o parto), no entanto, a redução foi significativamente mais relevante no grupo que

realizou os exercícios isométricos e isotônicos, direcionados à musculatura de tronco e assoalho pélvico (Pampolim *et al.*, 2021).

Em um estudo realizado com 40 primíparas, Bobowik e Dąbek (2018) também relatam a redução da DMRA após a realização de exercícios respiratórios e abdominais no pós-parto imediato, ocorrendo em 95% do grupo experimental, no entanto o grupo controle apresentou apenas 13% de suas participantes com uma redução natural da DER.

Em uma divisão de grupos, classificados de acordo com a rotina da prática de exercícios e com o tipo de parto, a DMRA se apresentou correlacionada ao peso da gestante antes da gestação, não apresentando correlação significativa entre o grupo de gestantes treinadas com o grupo de gestantes sedentárias, entretanto os autores relatam a não padronização do tipo de exercícios que eram realizados pelo grupo treinado (Pacheco *et al.*, 2022).

Câmara, Silva e Brito (2011), no entanto, evidenciam em seu estudo, realizado com 30 puérperas, que o grupo praticante de atividades físicas obtiveram menores valores da DMRA, bem como um maior retorno da musculatura às condições pré-gravídicas.

Foi comparado os resultados de um treino das musculaturas abdominais entre um grupo acompanhado de forma presencial e outro de forma *online*, onde ambos os grupos apresentaram uma redução da DMRA, e não houve diferença significativa nos valores da redução em comparação entre os grupos (Kim; Yi; Yim, 2022).

No cenário brasileiro, são escassos ou nulos os estudos relacionados à intervenção fisioterapêutica na DMRA de forma virtual, pois essa prática só passou a ser permitida após a criação da resolução número 516, de 2020, pelo Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional, por motivação do cenário pandêmico, que autorizou a realização de teleconsultas, teleatendimentos e telemonitoramento aos fisioterapeutas, de forma síncrona e assíncrona. No entanto, ainda são poucos os estudos disponíveis sobre esse tipo de prática, bem como seus resultados (COFFITO, 2020).

O grupo experimental realizou além de exercícios convencionais para abdômen, um programa de fortalecimento e estabilização dos músculos profundos da região abdominal, enquanto o grupo controle realizou apenas exercícios convencionais. Inicialmente, não haviam diferenças significativas entre as medidas da

diástase entre os dois grupos, e após o programa de exercícios, observou-se uma maior redução no grupo experimental (Thabet; Alshehri, 2019).

Para Gluppe *et al.* (2018), em um estudo realizado com 175 voluntárias, a realização de exercícios com foco na musculatura do assoalho pélvico, com consequente envolvimento de contração da musculatura abdominal, não obteve resultados significantes na redução da DMRA. Tais resultados apontam uma divergência da literatura, porém apesar de ser um estudo de boa qualidade metodológica, apresentou uma inconsistência na frequência da realização dos exercícios e na duração dos mesmos, quando realizados em modalidade residencial.

**Quadro 2** – Descrição dos artigos de acordo com o tipo de intervenção – Eletroestimulação associado à Cinesioterapia

| <b>Autores / Ano</b>         | <b>Nome do artigo</b>  | <b>Instrumento de avaliação</b>   | <b>Tipo de estudo</b>  | <b>Resultados</b>   |
|------------------------------|--|---|--|---|
| <b>Liu et al. (2022)</b>     | <i>Efficacy of electro-acupuncture in postpartum with diastasis recti abdominis: A randomized controlled clinical trial.</i> | Ultrassom (No ponto central entre a cicatriz umbilical e o processo xifoide, na altura da cicatriz umbilical, e no ponto central entre a cicatriz umbilical e a sínfise púbica) | Ensaio clínico, <i>single-center</i> , controlado randomizado e cego | A eletro-acupuntura foi eficaz para redução da DER.   |
| <b>Kamel e Yousif (2017)</b> | <i>Neuromuscular Electrical Stimulation and Strength Recovery of Postnatal Diastasis Recti Abdominis Muscles</i>             | Ultrassom (No ponto médio entre a cicatriz umbilical e o processo xifoide)  | Estudo controlado randomizado  | A EENM se mostrou com resultados mais significantes em comparação direta com a cinesioterapia       |
| <b>Situt e Kanase (2021)</b> | <i>Effectiveness of NMES and Taping on Diastasis Recti in Postnatal Women</i>  | Adipômetro (4,5 cm acima e abaixo da cicatriz umbilical, e sobre a mesma)   | Estudo controlado randomizado  | Ambos obtiveram redução na DER, mas a EENM obteve melhores resultados comparado com o <i>Taping</i> |

EENM: Eletro-estimulação Neuromuscular. DER: Distância entre os Retos.

**Fonte:** Dados da pesquisa (2023).

O grupo que recebeu a eletro-acupuntura associada a realização de exercícios abdominais, após 2 semanas, obteve maior resultado na redução da DER, comparado com o grupo controle, com manutenção dos mesmos durante 26 semanas (Liu *et al.*, 2022).

Ambos os grupos estudados obtiveram redução na DER, no entanto o grupo que recebeu a EENM associado ao exercício obteve resultado significativamente maior comparado ao grupo que realizou apenas os exercícios de forma isolada (Kamel; Yousif, 2017).

Borges e Valentim (2002) também relataram em um estudo de caso com 3 voluntárias, que após o uso da eletroestimulação neuromuscular com a corrente Russa, um tipo de corrente de média frequência, obtiveram redução na DER de ambas as participantes.

Dois grupos receberam um tratamento combinado com a realização de exercícios para estabilização de musculatura profunda do abdômen, sendo um com uso da EENM, e o outro com uso do *Taping*, onde ambos os grupos apresentaram redução significativa da DER após o protocolo, porém em comparação entre grupos, os resultados foram mais favoráveis ao grupo que recebeu a EENM (Situt; Kanase, 2021).

Ao realizar um estudo comparativo entre o uso da *Kinesio Taping*(KT) contra o uso de bandagens inelásticas no tratamento da DMRA, Ptazkowska *et al.* (2021) evidenciaram que a aplicação correta da KT pode contribuir para o retorno da DER normal, no entanto esse estudo dispõe de uma quantidade pequena de participantes, representando uma limitação para a confiabilidade da eficácia dessa técnica.

Os estudos apresentados mostraram uma prevalência de resultados positivos para diminuição da DMRA. A quantidade de participantes geral em cada estudo situaram-se entre 35 a 60 participantes, onde cada grupo avaliado (experimental e controle) possuía em média cerca de 20 a 30 participantes, revelando-se como uma limitação para garantia dos resultados.

Outro ponto a ser levado em questão é a falta de um método avaliativo padronizado, e de eficácia comprovada, pois alguns estudos utilizam do paquímetro como forma de mensuração, enquanto outros utilizam da ultrassonografia para mensuração da DER.

Ainda não foi estabelecido na literatura um consenso sobre a padronização de um protocolo específico contendo o tipo de exercício, intensidade, duração e frequência a serem utilizados como padrão-ouro para tratamento da DMRA.

## **CONCLUSÃO**

A realização de exercícios resistidos como tratamento no pós-parto imediato mostrou-se benéfica para uma diminuição da DMRA, principalmente quando associada à EENM, com consideráveis reduções na DER das participantes.

Ainda assim, há baixa disponibilidade de estudos sobre o tema, com quantidade significativa de participantes. Sendo assim, é necessário a construção de novos estudos.

## REFERÊNCIAS

BEZERRA, M. A. B.; NUNES, P. C.; LEMOS, A. Força muscular respiratória: comparação entre nuligestas e primigestas. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.18, n.3, p.235-240, jul./set. 2011.

BOBOWIK, P. Ž.; DAŃBEK, A. *Physiotherapy in women with diastasis of the rectus abdominis muscles*. **Advances In Rehabilitation/Postępy Rehabilitacji**, [S.L.], v. 3, n. 1, p. 11-17, 2018.

BORGES, F. S.; VALENTIN, E. C. Tratamento da Flacidez e Diástase do Reto-Abdominal no Puerpério de Parto Normal com o Uso de Eletroestimulação Muscular com Corrente de Média Freqüência – Estudo de Caso. **Revista Brasileira de Fisioterapia Dermato-Funcional**, v.1, n.1. 2002.

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

Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Resolução Coffito nº 516/2020. Teleconsulta, Telemonitoramento e Teleconsultoria. **Diário Oficial da União**. 2020 Mar 20;56(seção 1):56. Disponível em: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=15825>. Acesso em: 7 dez. 2023.

GILLEARD, W. L.; BROWN, J. M. M. *Structure and function of the abdominal muscles in primigravid subjects during pregnancy and the immediate postbirth period*. **Physical therapy**, v. 76, n. 7, p. 750-762, 1996.

GLUPPE, S. L. et al. *Effect of a postpartum training program on the prevalence of diastasis recti abdominis in postpartum primiparous women: a randomized controlled trial*. **Physical therapy**, v. 98, n. 4, p. 260-268, 2018.

KAMEL, D. M.; YOUSIF, A. M. *Neuromuscular Electrical Stimulation and Strength Recovery of Postnatal Diastasis Recti Abdominis Muscles*. **Annals Of Rehabilitation Medicine**, [S.L.], v. 41, n. 3, p. 465, 2017. *Korean Academy of Rehabilitation Medicine*. <http://dx.doi.org/10.5535/arm.2017.41.3.465>.

KIM, S.; YI, D.; YIM, J. *The Effect of Core Exercise Using Online Videoconferencing Platform and Offline-Based Intervention in Postpartum Woman with Diastasis Recti Abdominis*. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, [S.L.], v. 19, n. 12, p. 7031, 8 jun. 2022. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19127031>.

LEMOS, A. **Fisioterapia Obstétrica Baseada em evidências**. 1. ed. Rio de Janeiro: MedBook, 2014.

LIU, Y. *et al.* Efficacy of electro-acupuncture in postpartum with diastasis recti abdominis: a randomized controlled clinical trial. **Frontiers In Public Health**, [S.L.], v. 10, 15 nov. 2022. *Frontiers Media SA*.  
<http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2022.1003361>.

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, p. e22006523en, 2023.

PAMPOLIM, G. *et al.* Atuação fisioterapêutica na redução da diástase abdominal no puerpério imediato. **Revista de Pesquisa Cuidado É Fundamental Online**, [S.L.], v. 13, n. 1, p. 856-860, 31 maio 2021. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro UNIRIO. <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v13.9555>.

PTASZKOWSKA, L. *et al.* Immediate Effects of Kinesio Taping on Rectus Abdominis Diastasis in Postpartum Women—Preliminary Report. **Journal Of Clinical Medicine**, [S.L.], v. 10, n. 21, p. 5043, 28 out. 2021. MDPI AG.  
<http://dx.doi.org/10.3390/jcm10215043>.

SITUT, G.; KANASE, S. Effectiveness of NMES and Taping on Diastasis Recti in Postnatal Women. **Journal Of Ecophysiology And Occupational Health**, [S.L.], v. 21, n. 3, p. 105, 20 set. 2021. *Informatics Publishing Limited*.  
<http://dx.doi.org/10.18311/jeoh/2021/28267>.

SOUZA, V. R. L.; FEITOSA, G. Z.; LOURENZE, V. G. C. M. INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NO TRATAMENTO DA DIÁSTASE ABDOMINAL PÓS-PARTO: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Caderno de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde - UNIT - ALAGOAS**, [S. l.], v. 4, n. 2, p. 239, 2018.  
 Disponível em: <<https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/4532>>. Acesso em: 22 abr. 2023.

TECILLA, A.; LENZI, V. **Fatores predisponentes de diástase dos músculos reto abdominais nos períodos pré, peri e pós-parto em mulheres de Jaraguá do Sul-SC**. 2021. Disponível em:  
 <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/21277>>. Acesso em: 23 abr. 2023.

THABET, A. A.; ALSHEHRI, M. A. Efficacy of deep core stability exercise program in postpartum women with diastasis recti abdominis: a randomised controlled trial. **Journal Of Musculoskeletal And Neuronal Interactions**, [S.L.], v. 19, n. 1, p. 62-68, 1 mar. 2019. Disponível em:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6454249/>. Acesso em: 27 out. 2023.

URBANO, F. A. *et al.* EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO PARA O MÚSCULO RETO ABDOMINAL COMO TRATAMENTO DA DIÁSTASE PÓS-GESTACIONAL. **Revista Ciência e Saúde On-line**, v. 4, n. 1, 2019.