



UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE FISIOTERAPIA

MARIA EDNA ALVES DE ALMEIDA

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA GESTAÇÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

JUAZEIRO DO NORTE
2023

MARIA EDNA ALVES DE ALMEIDA

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA GESTAÇÃO: 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. Esp. Carolina Assunção
Macedo Tostes

JUAZEIRO DO NORTE
2023

MARIA EDNA ALVES DE ALMEIDA

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA GESTAÇÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

DATA DA APROVAÇÃO: 18/12/2023

BANCA EXAMINADORA:

Professora Especialista Carolina Assunção Macedo Tostes
Orientador

Professora Eps. Diane Pereira Teixeira
Examinador 1

Professora Rejane Cristina Fiorelli de Mendonça
Examinado 2

JUAZEIRO DO NORTE
2023

ARTIGO ORIGINAL

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA GESTAÇÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Autores: Maria Edna Alves de ALMEIDA¹, e Professora Especialista Carolina Assunção Macedo TOSTES ²

Formação dos autores

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

2- Professora do Colegiado de Fisioterapia do Centro Universitário Leão Sampaio.

Correspondência: 1- mariaednapj@gmail.com, 2- carolinamacedo@leaosampaio.edu.br

Palavras-chave: Fisioterapia; Gestação; Assolho Pélvico.

RESUMO

Introdução: A gravidez gera uma série de mudanças no corpo da mulher, justamente para adaptar-se a chegada do bebê. O acompanhamento multiprofissional é indispensável para manutenção da saúde da mulher, haja vista que estes agentes devem preparar física e mentalmente a mulher durante este processo. A Fisioterapia Obstétrica busca o conforto e a segurança durante a gestação, parto e pós-parto, para que as alterações biomecânicas não sejam sentidas com tanto impacto. O presente estudo pretende estimar a importância do acompanhamento do fisioterapeuta para a mulher durante a gravidez, com o propósito de proporcioná-la a melhor das experiências. A pesquisa, que é uma revisão integrativa, irá apontar os principais exercícios que fazem parte de um programa de condicionamento físico direcionado a gestante, juntamente à atenção ao cuidado com o assoalho pélvico. Além de trazer embasamento científico para atuação do profissional fisioterapeuta no que diz respeito à saúde da mulher. **Objetivo:** Diante disso, o presente trabalho teve por objetivo descrever, a atuação da fisioterapia durante a gestação através de uma revisão integrativa. **Método:** O estudo em questão trata-se de uma revisão de natureza integrativa e objetivo descritivo, que se utilizou dos descritores: Fisioterapia; Gestação; Assoalho pélvico, e seu termo em inglês respectivamente: Physiotherapy, Pregnancy, Pelvicfloor, no qual foi realizado uma busca na base de dados PhysiotherapyEvidenceDatabase – (PEDro) e na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), incluindo artigos publicados entre os anos de 2018 a 2023, estudos do tipo ensaio clínico, em inglês e português. **Resultados:** Alguns protocolos fisioterapêuticos se mostraram eficientes para reduzir a dor durante o trabalho de parto, assim como reduz ou retarda a utilização de medicação para dor, mostraram eficazes no trabalho de prevenção de IU, efeitos positivos na saúde materna e redução na incidência de episiotomia. **Conclusão:** A fisioterapia tem um papel fundamental durante a gestação, visto que atua na redução dos desconfortos causados durante este período.

Palavras-chave: Fisioterapia; Gestação; Assoalho pélvico.

ABSTRACT

Introduction: Pregnancy generates a series of changes in a woman's body, precisely to adapt to the arrival of the baby. Multidisciplinary monitoring is essential for maintaining women's health, bearing in mind that these agents must physically and mentally prepare women during this process. Obstetric Physiotherapy seeks comfort and safety during pregnancy, childbirth and postpartum, so that biomechanical changes are not felt with such an impact. The present study aims to estimate the importance of physiotherapist support for women during pregnancy, with the aim of providing the best experience. The research, which is an integrative review, will indicate the main exercises that are part of a physical conditioning program aimed at pregnant women, in addition to paying attention to pelvic exercise. In addition to providing a scientific basis for the work of professional physiotherapists with regard to women's health. **Objective:** Given this, the aim of this study was to describe the performance of physiotherapy during pregnancy through an integrative review. **Method:** The study in question is a review of an integrative nature and descriptive objective, which used the following descriptors: Physiotherapy; Gestation; Pelvic floor, and its English term respectively: Physiotherapy, Pregnancy, Pelvicfloor, in which a search was carried out in the database PhysiotherapyEvidenceDatabase – (PEDro) and in the Virtual Health Library (VHL), including articles published between the years 2018 to 2023, clinical trial-type studies, in English and Portuguese. **Results:** Some physiotherapeutic protocols have been shown to be effective in reducing pain during labor, as well as reducing or delaying the use of pain medication, being effective in preventing UI, having positive effects on maternal health and reducing the incidence of episiotomy. **Conclusion:** Physiotherapy plays a fundamental role during pregnancy, as it works to reduce discomfort caused during this period.

Keywords: Physiotherapy; Gestation; Pelvic floor.

INTRODUÇÃO

A gravidez é um momento ímpar na vida de uma mulher, onde há constantes modificações em seu corpo de origem fisiológica, física e psicológica. As transformações permitem o desenvolvimento de feto saudável, bem como encaminham o organismo materno ao trabalho de parto e a amamentação. Desta forma, algumas dessas mudanças podem gerar certos empecilhos na vida cotidiana da mulher, principalmente quando se refere ao seu relacionamento com o seu parceiro (Alves; Bezerra, 2020).

Durante o período gestacional é notável perceber as mudanças fisiológicas ocorridas nas gestantes, que na grande maioria das vezes acontecem em função das alterações hormonais e das modificações sofridas pelo desenvolvimento do feto. As alterações gastrointestinais, metabólicas, respiratórias, ginecológicas e mamárias são bastante significativas e perceptíveis no organismo da mulher durante a gravidez (Pereira *et al.*, 2020).

É fato, que por ser um processo delicado, o acompanhamento multiprofissional torna-se essencial, para que todos os problemas e necessidades da gestante sejam verdadeiramente atendidos. Além do médico, enfermeiro e psicólogo, o fisioterapeuta desempenha importante papel no acompanhamento gestacional, fornecendo mecanismo seguro para recuperação dos bloqueios e desequilíbrios do corpo (Souza; Nicida, 2019).

Com isso, a fisioterapia obstétrica é fundamental durante a gestação, gerando benefícios em todas as suas fases, inclusive no puerpério. Torna-se objetivo central da atuação, desenvolver promoção à saúde física e mental ao grupo abordado, apontando informações necessárias e proporcionando uma gravidez repleta de segurança, conforto e saúde para a mulher e para o bebê em desenvolvimento (Souza; Leão; Almeida, 2018).

Através da aplicação de procedimentos específicos, o fisioterapeuta lança mão de técnicas voltadas ao fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico (MAP), na

diminuição da dor lombar ou presentes em outras áreas do corpo da gestante e do edema em membros inferiores/superiores. Durante o parto, este profissional buscará manter o condicionamento cardiorrespiratório, a postura e a consciência corporal, para que a mulher se sinta segura e confortável neste momento tão importante (Castro, 2021).

O fisioterapeuta irá promover benefícios à gestante, principalmente na prevenção de doenças como hipertensão, obesidade e diabetes. A ação da fisioterapia é fundamental, e estabelecida conforme a fase gestacional e as demandas que essa gestante apresente. Já a prática de exercício é fundamental neste período, para que a disposição física seja ampliada, os desconfortos e edemas sejam amenizados, bem como redução dos desconfortos osteomusculares. (Souza; Nicida, 2019).

No primeiro trimestre a ação do fisioterapeuta está focada na consciência corporal, bem como serão propostos exercícios para manutenção da funcionalidade da MAP, justamente para evitar a incontinência urinária e prezar pelo cotidiano sadio. No segundo trimestre, a ação é mais fortalecida, haja vista a necessidade por adaptação da postura e das mudanças corporais nela presentes. Por conseguinte, o terceiro trimestre é exclusivamente destinado para a preparação ao parto, através de exercícios e técnicas de mobilidade articular da região pélvica, relaxamento da MAP com massagem perineal e treino para o período expulsivo, associados à respiração (Souza; Leão; Almeida, 2018).

Durante o período da gestação, a mulher passa por várias adaptações e alterações no seu corpo, que podem provocar desconfortos. Dessa forma, como as técnicas usadas pelo Fisioterapeuta amenizam estes incômodos? Essa pesquisa fundamenta-se pelo interesse do pesquisador em compreender a atuação da fisioterapia durante a gestação, uma vez que esse questionamento surgiu durante a sua gravidez que aconteceu no decorrer da sua formação acadêmica, e apesar de ainda haver carência de evidências, mostrar aos leitores, que atualmente vem

aumentando a quantidade de estudos que apontam a fisioterapia como uma possibilidade relevante de intervenção destinada ao grupo abordado.

Dessa forma, é preciso ampliar a visão do público sobre importância da atuação da fisioterapia durante a gestação, tendo esta pesquisa como principal objetivo, descrever os recursos utilizados pela fisioterapia voltada à saúde da mulher, assim como seus benefícios durante a gestação.

MÉTODO

Esta pesquisa trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Caracteriza-se como um método que oferece uma síntese de conhecimento e informações sobre um tema em questão. É um estudo feito mediante levantamento de dados bibliográficos e baseia-se na experiência passada pelo autor. Mediante isto, é construída uma revisão integrativa. (Souza; Silva; Carvalho, 2010)

A pesquisa foi realizada entre os meses de agosto de 2023 e dezembro de 2023, através da busca de artigos científicos disponíveis em plataformas de pesquisa. Com objetivo de apurar dados para realizar a presente pesquisa, compreendendo conhecimento e informações fundamentais para a primeira etapa deste estudo. A busca foi realizada nas seguintes bases de dados: Scielo, PubMed, e o condensador Google Acadêmico, a partir do cruzamento dos Descritores de Ciência da Saúde (DeCS): “Gravidez”, “Fisioterapia” e “Assoalho pelvico”, estando disponíveis em português e inglês na forma íntegra e gratuita.

Quanto à elegibilidade dos artigos que compuseram esta pesquisa, foram selecionados estudos onde na metodologia da pesquisa científica eram descritos como estudos observacionais, estudo de caso, caso e controle, disponíveis de

maneira completa e de forma gratuita, e publicados nos últimos cinco anos, na língua inglesa e portuguesa.

Foram excluídos artigos cujo tema fugia da pergunta norteadora aqui definida, artigos inconclusivos, revisões de literatura. Os estudos foram selecionados segundo os critérios de elegibilidade, resultando apenas em artigos na língua inglesa, os quais posteriormente foram traduzidos para língua portuguesa.

Ao colocar os descritores nas plataformas anteriormente citadas, seguiu-se com leitura dos títulos, resumos e leitura completa dos artigos selecionados, com intenção de compreender suas informações e objetivos dos artigos, sendo finalmente selecionados os que foram utilizados nos resultados nesta pesquisa.

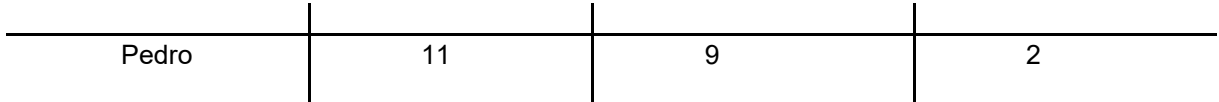
Os dados dos artigos selecionados foram estruturados em tabela sintetizando informações importantes sobre estes, como título, autores, tipo de estudo, objetivo de estudo e resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após o cruzamento dos descritores supracitados foram encontrados 5.370 artigos, sendo 4.652 na PUBMED, 23 na base de dados Scielo, 11 na Pedro, 78 na LILACS e 606 na BVS. Após aplicar os critérios de elegibilidade, foram excluídos 5.202 artigos, como mostrado na tabela a seguir.

Tabela 1. Artigos encontrados na base de dados.

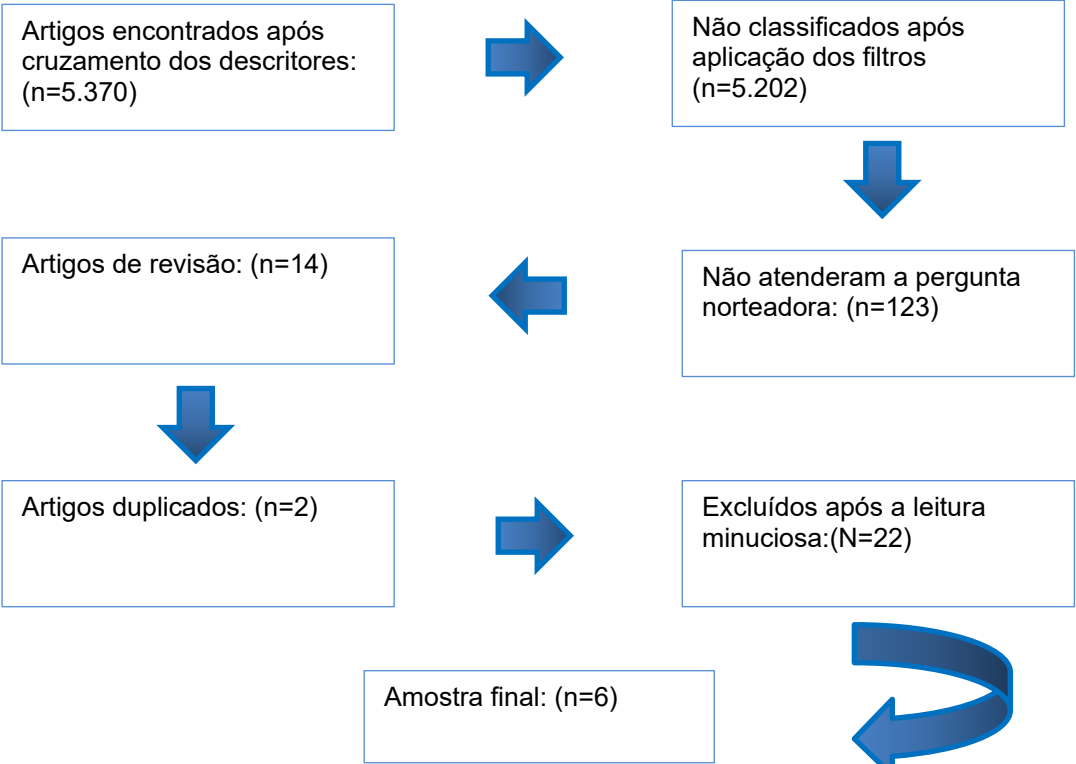
BASE DE DADOS	Nº ARTIGOS	EXCLUIDOS	SELECIONADOS
PubMed	4.652	4.650	2
BVS	606	604	2
LILACS	78	78	0
Scielo	23	23	0



Fonte: Dados de pesquisa (2023).

Após a busca dos artigos, 5.202 destas foram excluídos com a aplicação dos filtros, dos quais restaram 168 artigos, sendo que 14 foram excluídos por se tratar de revisão de literatura, 3 artigos excluídos por estarem duplicados, 123 excluídos por não atenderem a pergunta norteadora e 22 artigos excluídos após a leitura minuciosa do texto. Desta forma a amostra final do estudo foi constituída por 6 estudos, as quais atenderam a todos os critérios de inclusão definido na metodologia do trabalho, representados na figura 1.

Figura 1 –



Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Na sequência é apresentada uma tabela, contendo a descrição dos artigos selecionados para o presente estudo de revisão de literatura, na qual aborda o título, autor, ano, tipo de estudo, objetivo e desfecho, que ajudará posteriormente a leitura da discussão e resultados do presente estudo.

Tabela 1- Síntese dos artigos sobre atuação da fisioterapia na gestação.

Título do artigo	Autores/ ano	Tipo de Estudo	Objetivo	Principais resultados
A aplicação sequencial de intervenções não farmacológicas reduz a gravidade da dor do parto, atrasa o uso de analgesia farmacológica e melhora alguns resultados obstétricos: Um ensaio randomizado.	Gallo <i>et al.</i> , 2018	Ensaio randomizado	Verificar se a aplicação não farmacológica alivia a dor parto e reduz o trabalho de parto e retarda o uso de medicações para dor.	No grupo experimental teve redução na duração do trabalho de parto em uma média de 72 minutos (IC 95% 5 a 148), Redução significativa na duração da expulsão em média 18 minutos (IC 95% 5 a 30). Redução da intensidade da dor e adiou ou diminuiu o uso de analgesia.
A eficácia de um programa de exercícios de Pilates durante a gravidez nos resultados do parto: Um ensaio clinico randomizado.	Ghandali <i>et al.</i> 2021	Ensaio clinico randomizado	Observar a eficácia do programa de exercícios de Pilates na gravidez nos resultados do parto.	Redução significativa da intensidade da dor do parto, aumento da satisfação materna com o processo de parto ($p < 0,05$), duração média do trabalho de parto foi menor no grupo experimental do que no grupo de controle ($p = 0,004$), não ocorreu divergência estatisticamente relevante entre os dois grupos em relação á episiotomia, tipo de parto, índice de APGAR dos neonatos ($p > 0,05$).

Exercício pré-natal regular, incluindo treinamento muscular no assoalho pélvico, reduz a incontinência urinaria 3 meses após o parto. Acompanhamento de um ensaio clinico randomizado.	Johannessen <i>et al.</i> , 2020	Acompanha-mento de um ensaio clinico randomizado	Investigar o resultado de um programa de exercícios durante a gestação, associado a treinamento muscular do assoalho pélvico, na IU no pós-parto.	Observado que as participantes apresentaram efeito de prevenção sobre a incontinência urinaria que permanece até o período pós-parto precoce, principalmente em gestantes com que já tinham incontinência urinaria.
Massagem perineal durante a gravidez para prevenção da incontinência urinaria pós parto: Ensaio clinico controlado.	González <i>et al.</i> , 2022	Ensaio clinico randomizado	Verificar se a massagem perineal tem relação com a prevenção da IU.	Observado que no grupo massagem ocorreu uma incidência de episiotomia estatisticamente reduzido quando comparado aos demais grupos. Porém não detectada relação entre as intervenções utilizadas e o desenvolvimento de incontinência urinaria diante do estudo descrito.
Avaliação do impacto de um protocolo fisioterapêutico na diminuição do quadro algico durante a primeira fase do trabalho de parto vaginal.	Cardozo <i>et al.</i> , 2018	Estudo controlado por grupamento.	Abordar a quais os resultados de um protocolo fisioterapêutico para minimizar as dores na primeira fase do trabalho de parto.	Redução da dor nas participantes na primeira etapa do parto vaginal, melhora do relaxamento, saturação de oxigênio e dilatação do canal vaginal, proporcionou um parto mais humanizado, diminuição do uso de medicações, tempo de parto além dos recursos financeiros do hospital.
Efeitos da estabilização lombar e do alongamento muscular na dor, incapacidades, controle postural e ativação muscular em gestante com lombalgia.	Carvalho <i>et al.</i> , 2018	Ensaio controlado e aleatório	Verificar se as modalidades descritas no estudo têm efeito positivo para reduzir a dor, além de ampliar o equilíbrio e aumentar a função muscular do tronco nas	Foi demonstrado que as duas modalidades elencadas no estudo; estabilização lombar e alongamento, foram

			gestantes com dor lombar.	determinantes para a diminuição da dor, ampliando o equilíbrio e ganho funcionalidade muscular do tronco nas gestantes com dor na coluna lombar.
--	--	--	---------------------------	--

Fonte: Pesquisa direta, 2023.

Diante da revisão de literatura realizada para construção do presente estudo, foram analisados os seguintes resultados significantes sobre a atuação da fisioterapia na gestação:

Gallo *et al.*, (2018), estabeleceu como objetivo principal de sua pesquisa a investigação sobre se a implementação de técnicas não farmacológicas, pode atenuar a intensidade da dor durante o trabalho de parto. Além disso, procuraram compreender se a duração do trabalho de parto é reduzida e se a intervenção tem impacto no uso de medicamentos para aliviar a dor. No decorrer do estudo, oitenta mulheres em trabalho de parto foram envolvidas e divididas em dois grupos. O grupo experimental recebeu intervenções direcionadas, como contrações uterinas, exercícios sentados na bola, massagem na coluna e banhos quentes em fases específicas do trabalho de parto. Por outro lado, os participantes do segundo grupo receberam cuidados maternos diários. Os resultados indicaram que diversas intervenções não farmacológicas proporcionaram benefícios significativos no grupo analisado, demonstrando uma redução na intensidade da dor em mulheres durante o trabalho de parto.

No estudo de Ghanadali *et al.*, (2021), realizou um estudo com 110 mulheres grávidas pela primeira vez, no qual foram alocadas aleatoriamente em dois grupos de intervenção e controle, ambos com o mesmo número de participantes. O grupo de intervenção foi proposto a realização de exercícios de Pilates entre as seguintes semanas de gestação, 26^o a 28^o ocorreu durante 8 semanas. No grupo de controle as

participantes não realizaram nenhum exercício. Após o término do estudo foi analisado e definido que o exercício de Pilates durante a gravidez diminuiu consideravelmente a intensidade da dor durante o trabalho de parto e demonstrou que a satisfação materna teve um importante aumento.

Durante o estudo de Johannessen *et al.*, (2020), contou com a participação de 722 mulheres gestantes de baixo risco. As mulheres foram destinadas em dois grupos. O grupo de intervenção constituído por um conjunto de exercícios estabelecidos durante 12 semanas administrados por um fisioterapeuta. A sessão de exercícios em grupo inseriu exercícios aeróbicos de moderada intensidade, exercícios de força de MMSS e MMII, Extensores de costas, músculos abdominais profundos e MAP, Alongamento, exercícios respiratórios e relaxamento. Além de receberem orientações acerca de exercícios para serem realizados em casa nos quais incluía o treino de força e TMAP. As participantes do grupo de intervenção foram ensinadas particularmente a respeito da anatomia do assoalho pélvico e orientadas há como contrair os MAP corretamente. As participantes do grupo de controle receberam cuidados de pré-natais habituais. Ao final do estudo foi concluído que um programa de exercícios pré-natais de moderada intensidade incluindo o TMAP, diminuiu o risco de mulheres permanecerem com UI até o período pós-parto, principalmente nas que já apresentavam IU.

Johannessen *et al.*, (2020) afirma em seu estudo que apoia a recomendação que mulheres grávidas precisam ser fisicamente ativas além de incluir o TMAP nas aulas de exercícios pré-natais.

González *et al.*, (2022), 81 mulheres grávidas de baixo risco em seu estudo. As participantes foram alocadas em três grupos em quantidades iguais. O grupo de massagem perineal foi instruído em pé sobre a massagem perineal com a utilização de lubrificante a base de água, durante a gravidez onde era realizada no mínimo duas vezes por semana por 10 minutos, após a 34ª semana. O grupo de controle não recebeu nenhuma intervenção. O presente estudo identificou que no grupo de massagem uma incidência de episiotomia estatisticamente menor quando comparado

com os demais grupos. Porém não foi estabelecido relação das intervenções ofertadas e o seu desenvolvimento de IU no período do pós parto.

Cardozo *et al.*, (2018), buscou com seu estudo compreender se existe relação entre programas de fisioterapia relacionados à educação sobre o parto vaginal e programas de fisioterapia voltados para compreender como se comporta o quadro álgico durante esse período, principalmente a primeira fase. Este estudo incluiu mulheres em trabalho de parto com poucas contrações. 50 participantes foram distribuídas nos seguintes grupos. No grupo de intervenção, as mulheres foram informadas sobre o que esperar durante o trabalho de parto, exercícios funcionais ativos, massagem, exercícios respiratórios, alongamento muscular e liberação de fáscia. Outro grupo recebeu informações sobre relaxamento, respiração e dor. Uma redução significativa da dor foi observada no grupo de intervenção. Observou-se que a dilatação atrial aumentou e as trocas gasosas melhoraram em ambos os grupos, sugerindo que esses achados foram mais pronunciados no grupo intervenção.

Carvalho *et al.*, (2018), publicaram achados relacionados à estabilidade, extensão e controle postural em mulheres com dor lombar durante a gravidez. Vinte gestantes com queixa de dor lombar, mas sem características específicas, foram divididas aleatoriamente em dois grupos, duas vezes por semana durante 6 semanas, cada sessão com duração aproximada de 50 minutos: um exercício de estabilidade e um programa de alongamento. Após uma intervenção de seis semanas em gestantes, ambas as modalidades de estabilização lombar e alongamento demonstraram melhorar a função muscular do tronco, reduzir efetivamente a dor, expandir o equilíbrio e aumentar a atividade muscular do tronco, além de proporcionar melhor equilíbrio.

CONCLUSÃO

Diante dessa pesquisa de revisão de literatura possibilitou descrever como a fisioterapia atua durante o período gestacional. É importante ressaltar a importância

do profissional fisioterapeuta na da saúde da mulher, assim como o conhecimento dessa área, foi possível evidenciar a relevância do fisioterapeuta no acompanhamento das gestantes durante a gravidez.

Contudo, foram encontrados benefícios sobre a atuação do fisioterapeuta no grupo abordado. A fisioterapia se mostrou eficaz para amenizar as dores apresentadas durante o trabalho de parto assim como diminuir ou retardar a utilização de medicação para dor, exercícios durante a gravidez de forma organizada associado ao fortalecimento do assoalho pélvico comprovou eficácia para prevenção da incontinência urinária. Os exercícios de especialidade do Pilates de média detectaram efeitos positivos na saúde materna, redução estatisticamente na incidência de episiotomia com a técnica de massagem perineal.

. Por fim, no processo de realização do presente estudo, ficou evidente a escassez de artigos com intervenção relacionada ao grupo supracitado, é de extrema importância que novos estudos para evidenciar a atuação da fisioterapia relacionada ao tema em questão.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR CARDOZO, Cristina Ingrid; MONTE CUNHA, Francisca Maria Aleudinélia. Avaliação do impacto de um protocolo fisioterapêutico na diminuição do quadro algico durante a primeira fase do trabalho de parto vaginal. **Fisioterapia Brasil**, v. 20, n. 2, 2019.

ÁLVAREZ-GONZÁLEZ, María *et al.* Perineal MassageduringPregnancy for thePreventionofPostpartumUrinaryIncontinence: controlledclinicaltrial. **Medicina**, [S.L.], v. 58, n. 10, p. 1-8, 19 out. 2022. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/medicina58101485>. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/medicina58101485>. Acesso em: 05 dez. 2023.

ALVES, Tuanne Vieira; BEZERRA, Martha Maria Macedo. Alterações fisiológicas e psicológicas. **Principais alterações fisiológicas e psicológicas durante o Período Gestacional**, Scielo. DOI 10.14295/online.v14i49.2324. Disponível em: <https://online.emnuvens.com.br/id/article/view/2324/3608#>. Acesso em: 5 out. 2022.

CARDOZO, Cristina Ingrid Aguiar; CUNHA, Francisca Maria Aleudinélia Monte. Avaliação do impacto de um protocolo fisioterapêutico na diminuição do quadro algico durante a primeira fase do trabalho de parto vaginal. **Fisioterapia Brasil**, [S.L.], v. 20, n.2, p. 222-229, 1 maio 2019. Convergences Editorial. <http://dx.doi.org/10.33233/fb.v20i2.2233>. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/fb.v20i2.2233>. Acesso em: 05 dez. 2023.

CASTRO, HELOÍSA RIBEIRO DE. Fisioterapia Obstétrica. **BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA NA GESTAÇÃO**, PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/3689/1/HELO%c38dSA%20RIBEIRO%20TCC%202021.2.pdf>. Acesso em: 9 nov. 2022.

FONTANA CARVALHO, A. P. *et al.* Efeitos da estabilização lombar e alongamento muscular na dor, incapacidades, controle postural e ativação muscular em gestantes com lombalgia. **European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine**, v. 56, n. 3, p. 297-306, 2020.

GALLO, Rubneide Barreto Silva *et al.* Sequentialapplicationof non-pharmacologicalinterventionsreducesthe severityoflabourpain, delays use ofpharmacological analgesia, and improves some obstetricoutcomes: a randomisedtrial. **JournalOfPhysiotherapy**, [S.L.], v. 64, n. 1, p. 33-40, jan. 2018. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jphys.2017.11.014>. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2017.11.014>. Acesso em: 05 dez. 2023.

GHANDALI, NasimYousefi *et al.* The effectiveness of a Pilates exercise program during pregnancy on childbirth outcomes: a randomised controlled clinical trial. **BmcPregnancyAndChildbirth**, [S.L.], v. 21, n. 1, p. 1-11, 2 jul. 2021. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s12884-021-03922-2>. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03922-2>. Acesso em: 05 dez. 2023.

JOHANNESSEN, Hege H. *et al.* Regular antenatal exercise including pelvic floor muscle training reduces urinary incontinence 3 months postpartum—Follow up of a randomized controlled trial. **Acta Obstetricia Et Gynecologica Scandinavica**, [S.L.], v. 100, n. 2, p. 294-301, 30 out. 2020. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1111/aogs.14010>. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/aogs.14010>. Acesso em: 05 dez. 2023.

PEREIRA, Natalina da Silva; REGO, Bruna Allyn Cardoso; PINTO, Luis Fernando Rodrigues; BLANCO, Karine Binsfeld. The benefits of the pilates method due to changes in the management period. **OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES DIANTE DAS ALTERAÇÕES DO PERÍODO GESTACIONAL**, 2020. Disponível em: <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/223/72>. Acesso em: 5 out. 2022.

SOUZA, M. T; SILVA, M. D; CARVALHO, R. **Revisão integrativa: o que é e como fazer**. Einstein, Morumbi, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 07 novembro. 2022.

SOUZA, Simone Menezes; NICIDA, Denise Pirillo. The performance of obstetric physiotherapy: literature review. **A atuação da fisioterapia obstétrica: revisão de literatura**, 2020. Disponível em: <https://www.revistasuninter.com/revistasauade/index.php/saudeDesenvolvimento/article/view/911>. Acesso em: 9 nov. 2022.

SOUZA, Simone Ribeiro de; LEÃO, Izís Moara Moraes; ALMEIDA, Leandro Augusto. Fisioterapia. **A gestante no pré-parto: a fisioterapia traz benefícios?**, SUSTENERE, 2018. Disponível em: <http://sustenere.co/index.php/sciresalutis/article/view/CBPC2236-9600.2018.002.0011>. Acesso em: 9 nov. 2022.