EFEITOS DO TREINAMENTO DA MUSCULATURA DO ASSOALHO PÉLVICO NA RECUPERAÇÃO FUNCIONAL DURANTE O PUERPÉRIO

ANA BEATRIZ PEREIRA DE ARAÚJO CAVALCANTI; ANA BEATRIZ RAMALHO DE ARAÚJO; JOELMA MENDONÇA PAULO; MARIA YASMIM CAROLINNE AZEVEDO DO CARMO; ISABELLE EUNICE ALBUQUERQUE PONTES MELO LEITE;

Introdução: Durante a gestação e o puerpério, o corpo da mulher sofre intensas alterações hormonais e biomecânicas, como o aumento do peso corporal e do volume uterino, que elevam a sobrecarga sobre os músculos do assoalho pélvico. Essas mudanças, associadas ao esforço do parto, especialmente o vaginal, podem enfraquecer essa musculatura e contribuir para disfunções como incontinência urinária e prolapso de órgãos pélvicos. A fisioterapia pélvica oferece recursos relevantes na prevenção e tratamento dessas alterações, favorecendo a recuperação funcional e a melhora da qualidade de vida no pós-parto. **Objetivo:** Verificar a aplicabilidade do treinamento da musculatura do assoalho pélvico em mulheres no puerpério, bem como identificar as principais disfunções presentes nesse período. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada com a seleção de oito artigos científicos publicados entre 2015 e 2025, obtidos nas bases PubMed, MEDLINE, LILACS, SciELO e Google Acadêmico. Utilizaram-se os descritores “Assoalho Pélvico”, “Fortalecimento” e “Puérperas”. Foram incluídos estudos com metodologia validada, que abordassem aspectos como funcionalidade, força muscular e qualidade de vida. Foram excluídas duplicatas e pesquisas com metodologia inadequada. **Resultados:** A partir da leitura dos artigos selecionados, percebeu-se que as principais disfunções que acometem o assoalho pélvico de puérperas são incontinência urinária, prolapso de órgãos pélvicos e dispareunia. Diante disto, foi possível verificar que recursos fisioterapêuticos, como o treinamento da musculatura do assoalho pélvico, podem ser importantes na retomada da funcionalidade dessa musculatura. O treinamento deve ser feito em média de duas a três vezes por semana, acompanhado por um fisioterapeuta especializado, podendo ser realizado de forma isolada ou combinada com exercícios funcionais, como gameterapia, eletroestimulação ou atividades posturais e respiratórias. A fisioterapia pélvica desempenha papel essencial na recuperação do assoalho pélvico em mulheres no pós-parto, especialmente no tratamento de disfunções como incontinência urinária, prolapso e dor lombopélvica. **Conclusões:** A fisioterapia pélvica possui recursos eficazes para as queixas mais comuns no pós-parto, promovendo o fortalecimento muscular e a redução dos sintomas das disfunções pélvicas. A aplicação precoce e individualizada potencializa os resultados, ressaltando a importância do acompanhamento profissional. Contudo, ainda são necessários estudos mais robustos para consolidar os protocolos existentes.

Palavras-chave: **ASSOALHO PÉLVICO; FORTALECIMENTO; PUÉRPERAS**

DOI: 10.51161/iii-conasm/58856