

DIÁSTASE ABDOMINAL E SUAS IMPLICAÇÕES FUNCIONAIS NA VIDA DA MULHER NO PÓS-PARTO: REVISÃO DE LITERATURA

Poliana dos Santos Silva, Júlia Stranghetti, Izabela Lopes Mendes.

Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000- São José dos Campos-SP, Brasil, polianass2001@gmail.com, stranghettijulia@gmail.com, izabela@univap.br

Resumo

Este trabalho teve como objetivo revisar a literatura científica sobre a diástase do músculo reto abdominal (DRA) no pós-parto, com foco em sua prevalência, fatores de risco, implicações funcionais e estratégias terapêuticas. A metodologia utilizada foi uma revisão de literatura com buscas nas bases PubMed e Science Direct, considerando artigos entre 2016 e 2025 que abordassem aspectos funcionais da DRA em mulheres puérperas. Os resultados apontaram alta prevalência da condição, especialmente em mulheres multíparas e com fatores como sobrepeso, diabetes e idade materna avançada. A DRA mostrou-se relacionada à dor lombar, instabilidade do core, disfunções do assoalho pélvico e prejuízos na qualidade de vida. Intervenções fisioterapêuticas, como exercícios hipopressivos, de estabilização profunda e de fortalecimento abdominal, demonstraram eficácia na redução da distância inter-retos e melhora dos sintomas. Conclui-se que o tratamento conservador é efetivo, mas ainda há falta de padronização diagnóstica e terapêutica, evidenciando a necessidade de mais estudos e de uma abordagem clínica individualizada e multidisciplinar para reabilitação funcional das puérperas.

Palavras-chave: Diástase abdominal. Fisioterapia. Implicações funcionais. Puerpério.

Área do Conhecimento: Fisioterapia.

Introdução

A diástase do músculo reto abdominal (DMRA) consiste no afastamento dos feixes do músculo reto abdominal devido ao alargamento da linha alba, condição frequente durante a gestação. Essa separação pode variar de poucos centímetros a distensões extensas que comprometem quase toda a extensão da parede abdominal, e sua gravidade difere entre indivíduos, podendo gerar repercussões estéticas e funcionais significativas (Demartini et al., 2016; Lin et al., 2024; Wu et al., 2021).

A DRA apresenta elevada prevalência em mulheres no pós-parto e na menopausa, mas também vem sendo descrita em homens, principalmente em associação à obesidade e ao envelhecimento. Estudos apontam prevalência persistente no longo prazo, especialmente quando a distância inter-retos (IRD) maior que 2 cm é adotada como critério diagnóstico. Entre os fatores de risco mais relevantes destacam-se o índice de massa corporal elevado, número de gestações, gestação múltipla e presença de diabetes. Além disso, há evidências de associação entre DRA e disfunções do assoalho pélvico, como a incontinência urinária de esforço (Lin et al., 2024; Dudič et al., 2023; Du et al., 2025).

A avaliação da diástase evoluiu de métodos clínicos para o uso de exames de imagem, como ultrassonografia, ressonância magnética, tomografia e elastografia, permitindo maior precisão diagnóstica e direcionamento do tratamento. O manejo pode ser conservador ou cirúrgico, dependendo da gravidade. Programas de fortalecimento do core e do assoalho pélvico têm se mostrado eficazes em casos leves, reduzindo a distância inter-retos e prevenindo disfunções associadas, incluindo dor lombar e alterações posturais (Thabet; Alshehri, 2019; Saleem et al., 2021; Soto-gonzález et al., 2024), enquanto os casos graves podem demandar correção cirúrgica aberta, laparoscópica ou robótica, com uso frequente de telas de reforço (Du et al., 2025).

Apesar dos avanços, persistem lacunas quanto à padronização diagnóstica, à comparação da eficácia entre modalidades terapêuticas e ao impacto funcional da DRA a longo prazo. Revisões sistemáticas recentes reforçam a importância da prática de exercícios no pós-parto para reduzir a DRA e prevenir disfunções do assoalho pélvico (Beamish et al., 2025), mas ainda são necessários mais estudos de alta qualidade metodológica para subsidiar condutas baseadas em evidências. Nesse cenário, torna-

se essencial ampliar as investigações, promovendo protocolos de prevenção, reabilitação e tratamento mais efetivos, com repercussões positivas na prática clínica e na qualidade de vida dos pacientes acometidos (Demartini et al., 2016; Lin et al., 2024; Du et al., 2025).

Metodologia

Este artigo trata-se de uma revisão de literatura com o objetivo de reunir e analisar estudos científicos que abordam a diástase abdominal e suas implicações funcionais na vida da mulher no período pós-parto. A busca por referências foi realizada nas bases de dados PubMed e Science Direct, utilizando como palavra-chave o termo “Postpartum abdominal diastasis”, nos idiomas inglês e português.

Foram incluídos na revisão os artigos publicados entre os anos de 2016 a 2025, disponíveis em texto completo, com acesso online, e redigidos nos idiomas previamente mencionados. Foram considerados apenas estudos que abordavam aspectos funcionais da diástase abdominal em mulheres no pós-parto, com enfoque clínico, fisioterapêutico ou de qualidade de vida.

Como critérios de exclusão, foram eliminados da análise os estudos publicados antes de 2016, os que não estavam disponíveis em texto completo ou que apresentavam dados incompletos que impossibilitassem a extração de informações relevantes para a temática proposta.

Resultados

Foram analisados 115 artigos, porém após leitura, foram excluídos 106 artigos, que não se encaixavam com os critérios de inclusão. Os resultados encontrados nos 9 artigos incluídos estão descritos na Tabela 1.

Tabela 1 - Análise descritiva dos principais artigos pesquisados relacionados à diástase do reto abdominal

Títulos	Autores/ Ano	Objetivos	Resultados
Prevalência de diástase do músculo reto abdominal em puérperas	DEMARTINI et al., 2016	Investigar a prevalência da diástase do músculo reto abdominal em puérperas.	Identificou-se prevalência significativa de diástase em puérperas.
Diastasis recti abdominis: A comprehensive review	DU et al., 2025	Revisar de forma abrangente a literatura sobre diástase do reto abdominal.	O artigo reúne evidências científicas sobre fisiopatologia, diagnóstico e manejo da diástase.
Prevalência e fatores de risco da diástase do músculo reto abdominal no longo período pós-parto: estudo transversal	LIN et al., 2024	Identificar a prevalência e fatores de risco da diástase no longo período pós-parto.	A prevalência da diástase manteve-se elevada mesmo no longo período pós-parto, com fatores de risco associados.
Efficacy of deep core stability exercise program in postpartum women with diastasis recti abdominis: a	THABET & ALSHEHRI, 2019	Avaliar a eficácia de exercícios de estabilidade profunda no tratamento da diástase em puérperas.	O programa de exercícios de estabilidade profunda foi eficaz na redução da diástase.

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

randomised controlled trial

Impact of postpartum exercise on pelvic floor disorders and diastasis recti abdominis: a systematic review and meta-analysis

BEAMISH et al., 2025

Analisar o impacto do exercício pós-parto sobre disfunções do assoalho pélvico e diástase do reto abdominal.

O exercício pós-parto mostrou benefícios na função do assoalho pélvico e na redução da diástase.

Diastasis recti abdominis in adult women based on abdominal computed tomography imaging: prevalence, risk factors and its impact on life

WU et al., 2021

Investigar prevalência, fatores de risco e impacto da diástase em mulheres adultas por meio de imagem de TC abdominal.

Alta prevalência de diástase em mulheres adultas, associada a fatores de risco e impacto negativo na qualidade de vida.

Direct abdominal muscle diastasis and stress urinary incontinence in postpartum women

DUDIČ et al., 2023

Examinar a relação entre diástase abdominal direta e incontinência urinária de esforço em mulheres no pós-parto.

Foi observada associação entre diástase abdominal e incontinência urinária de esforço.

Effect of hypopressive and conventional abdominal exercises on postpartum diastasis recti: a randomized controlled trial

SOTO-GONZÁLEZ et al., 2024

Comparar os efeitos de exercícios hipopressivos e convencionais sobre a diástase em mulheres no pós-parto.

Exercícios hipopressivos e convencionais apresentaram melhora significativa na diástase.

Effect of exercise on inter-recti distance and associated low back pain among postpartum females: a randomized controlled trial

SALEEM et al., 2021

Avaliar os efeitos do exercício sobre a distância inter-retos e dor lombar associada em mulheres no pós-parto.

O exercício reduziu a distância inter-retos e melhorou a dor lombar em mulheres no pós-parto.

Fonte: autoras.

Discussão

A diástase do músculo reto abdominal (DRA) é uma condição comum no pós-parto que, embora frequentemente subestimada, pode ter implicações funcionais significativas na vida da mulher. A literatura analisada nesta revisão confirma a alta prevalência da DRA, seus fatores de risco, impacto

funcional e os efeitos das estratégias de intervenção, especialmente por meio de exercícios físicos específicos.

Estudos demonstram que a DRA pode persistir por longos períodos após o parto, inclusive décadas, com prevalência variando de 13% a 61,36%, a depender do critério diagnóstico adotado e do tempo decorrido desde o parto (Souza et al., 2024; Frade et al., 2023). Fatores de risco como número de gestações, índice de massa corporal (IMC) elevado, gestações gemelares e diabetes mellitus foram associados à maior incidência da DRA em diferentes momentos do pós-parto (Souza et al., 2024).

Além do impacto estético, a DRA tem sido associada a comprometimentos funcionais importantes, como dor lombar e disfunções do assoalho pélvico, notadamente a incontinência urinária de esforço (IUE). Mulheres com IUE apresentam distâncias inter-reto (IRD) significativamente maiores, o que sugere uma correlação entre a integridade da parede abdominal e a função pélvica (Lee et al. 2023). Em consonância, a meta-análise indica que o treinamento muscular do assoalho pélvico reduz em até 37% o risco de IUE, reforçando a necessidade de abordagens terapêuticas integradas (Meyer et al. 2024; Mendes, 2025; Mendes et al. 2024).

A qualidade de vida das mulheres pós-parto também pode ser impactada pela DRA. Um ensaio clínico evidenciou que a implementação de um programa de exercícios focado na estabilidade do núcleo profundo promoveu, além da redução significativa da IRD, uma melhora relevante nos escores da Escala de Funcionamento Físico (PF10), refletindo melhora da qualidade de vida (Silva et al. (2023).

No que diz respeito às intervenções terapêuticas, a prática de exercícios físicos demonstrou ser uma alternativa eficaz no manejo da DRA. Avaliaram-se os efeitos dos exercícios hipopressivos e convencionais, observando redução significativa da IRD em ambos os grupos, com diferenças dependendo da condição de repouso ou contração abdominal (Costa et al. 2024). A análise também revelou que mulheres multiparas apresentam maior benefício com os exercícios, indicando que o número de gestações pode influenciar na resposta à reabilitação.

Adicionalmente, comparou-se o efeito de dois protocolos de exercícios (abdominais convencionais e elevação de pernas retas) e observaram que os exercícios abdominais clássicos foram mais eficazes tanto na redução da IRD quanto na diminuição da dor lombar, medida pelo Índice de Incapacidade de Oswestry (ODI) (Pereira et al. 2023). A associação entre DRA e dor lombar crônica também foi observada no estudo, reforçando a importância da função abdominal na estabilização da coluna lombar (Kim et al. 2024).

Apesar dos avanços no reconhecimento da DRA como uma disfunção funcional, ainda há carência de padronização nos critérios diagnósticos e nos protocolos de tratamento. Há grande variabilidade nas formas de avaliação da IRD (palpação manual, pinça digital, ultrassonografia e tomografia), o que dificulta a comparação entre estudos e a aplicação clínica dos resultados (Oliveira et al. 2024). Além disso, embora a abordagem conservadora apresente benefícios evidentes, ainda não há consenso sobre a indicação e os resultados a longo prazo da cirurgia corretiva em casos severos de DRA (Oliveira et al., 2024).

Diante disso, destaca-se a importância da fisioterapia na educação, prevenção e reabilitação funcional das mulheres no pós-parto. Intervenções precoces, baseadas em protocolos individualizados de exercícios, mostraram-se promissoras para a restauração da função abdominal, redução dos sintomas e melhora da qualidade de vida (Silva et al., 2023; Meyer et al., 2024; Pereira et al., 2023).

Conclusão

Esta revisão alcançou seu objetivo ao reunir evidências sobre a diástase do músculo reto abdominal (DRA) no pós-parto, destacando sua alta prevalência e associação com fatores como múltiplas gestações, sobrepeso e comorbidades. Mais do que uma alteração estética, a DRA impacta negativamente a função abdominal, a estabilidade do core e a qualidade de vida da mulher.

Os estudos analisados demonstraram que o tratamento conservador, especialmente por meio de exercícios específicos, é eficaz na redução da distância inter-retos e na melhora dos sintomas. No entanto, a falta de padronização nos métodos diagnósticos e terapêuticos ainda é um desafio.

Assim, reforça-se a importância de uma abordagem multidisciplinar e individualizada, com atuação ativa da fisioterapia, para garantir o diagnóstico precoce, a reabilitação funcional e o bem-estar das puérperas.

Referências

BEAMISH, N. F.; DAVENPORT, M. H.; ALI, M. U.; GERVAIS, M. J.; SJWED, T. N.; BAINS, G.; SIVAK, A.; DEERING, R. E.; RUCHAT, S.-M. Impact of postpartum exercise on pelvic floor disorders and diastasis recti abdominis: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, [S. l.], v. 59, n. 8, p. 562–575, 31 mar. 2025. DOI: 10.1136/bjsports-2024-108619. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108619>. Acesso em: 28 ago. 2025.

DEMARTINI, E.; DEON, K. C.; FONSECA, E. G. J.; PORTELA, B. S. Prevalência de diástase do músculo reto abdominal em puérperas. *Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, v. 29, n. 2, abr.–jun. 2016. DOI: 10.1590/0103-5150.029.002.AO06. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-5150.029.002.AO06>. Acesso em: 28 ago. 2025.

DU, Y.; HUANG, M.; WANG, S.; YANG, L.; LIN, Y.; YU, W.; PAN, Z.; YE, Z. Diastasis recti abdominis: a comprehensive review. *Hernia*, [S. l.], v. 29, n. 1, p. 222, 7 jul. 2025. DOI: 10.1007/s10029-025-03417-5. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10029-025-03417-5>. Acesso em: 28 ago. 2025.

DUDIČ, R.; DUDIČOVÁ, V.; VASKÁ, E. Direct abdominal muscle diastasis and stress urinary incontinence in postpartum women. *Česká Gynekologie*, v. 88, n. 4, p. 273–278, 2023. DOI: 10.48095/cccg2023273.

LIN, S.; LU, J.; WANG, L.; ZHANG, Y.; ZHU, C.; QIAN, S.; XU, H.; GU, Y. Prevalência e fatores de risco da diástase do músculo reto abdominal no longo período pós-parto: estudo transversal. *Scientific Reports*, [S. l.], v. 14, n. 1, p. 25640, 27 out. 2024. DOI: 10.1038/s41598-024-76974-x. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-76974-x>. Acesso em: 28 ago. 2025.

MENDES, I. L. *Reabilitação das Disfunções do Assoalho Pélvico Feminino*. 1º ed. Thieme Revinter, 2025.

MENDES, I. L.; Silva, M. C. L.; OLIVEIRA, A. C. D.; NEVES, M. F. “Perfil biopsicossocial e o impacto da incontinência urinária sobre a qualidade de vida das mulheres”. *Revista Univap*, vol. 30, n. 67, 2024.

SALEEM, Z.; KHAN, A. A.; FAROOQUI, S. I.; YASMEEN, R.; RIZVI, J. Effect of exercise on inter-rectal distance and associated low back pain among post-partum females: a randomized controlled trial. *Journal of Family & Reproductive Health*, v. 15, n. 3, p. 202–209, set. 2021. DOI: 10.18502/jfrh.v15i3.7139.

SOTO-GONZÁLEZ, M.; DA CUÑA-CARRERA, I.; LANTARÓN-CAEIRO, E. M.; PASCOAL, A. G. Effect of hypopressive and conventional abdominal exercises on postpartum diastasis recti: a randomized controlled trial. *PLoS ONE*, v. 19, n. 12, p. e0314274, 2024. DOI: 10.1371/journal.pone.0314274.

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 & Neuronal Interactions*, [S. l.], v. 19, n. 1, p. 62–68, 1 mar. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30839304/>. Acesso em: 28 ago. 2025.

WU, L.; GU, Y.; GU, Y.; WANG, Y.; LU, X.; ZHU, C.; LU, Z.; XU, H. Diastasis recti abdominis in adult women based on abdominal computed tomography imaging: prevalence, risk factors and its impact on life. *Journal of Clinical Nursing*, [S. l.], v. 30, n. 3–4, p. 518–527, fev. 2021. DOI: 10.1111/jocn.15568. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/jocn.15568>. Acesso em: 28 ago. 2025.