

EXERCÍCIOS PARA O TRATAMENTO DA DIÁSTASE DOS MÚSCULOS RETOS ABDOMINAIS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA (APOIO UNIPLAN)

Aluna: Katlen Suzan Evangelista Nogueira

Orientadora: Profa. Mariana Cacchi Salata

Curso: Fisioterapia

Campus: Águas Claras

Introdução: A Diástase do Músculo Reto Abdominal (DMRA) se caracteriza por um afastamento das bandas dos retos abdominal na linha Alba. Dentre os objetivos das terapias conservadoras está a abordagem da fisioterapia, que consiste em técnicas que abrangem terapias manuais, exercícios de treinamento do transverso do abdômen e do assoalho pélvico, embora não estejam claros quais os tipos de intervenções sejam eficazes na redução do DMRA. **Objetivo:** Realizar uma revisão sistemática de artigos que tragam os principais exercícios fisioterapêuticos utilizados para a redução da Diástase Abdominal. **Métodos:** Por meio de buscas às bases de dados SciELO, PubMed, BVS e PEDRo e com a utilização das palavras-chave: Diástase Reto Abdominal, Exercício, Reabilitação e Fisioterapia, concluiu-se a pesquisa. **Resultados:** 4 artigos foram selecionados e a análise da qualidade metodológica foi realizada por meio da utilização da escala PEDRo. Os critérios de Inclusão e Exclusão colaboraram para a eleição desses 4 artigos, dentre estes critérios estão: inclusão de artigos originais, ensaios clínicos randomizados, verificação do Qualis-Capes superior a B2, indexados nas bases de dados proposta na metodologia, publicados nos últimos 10 anos, em que a intervenção da Diástase abdominal tenha sido realizada de forma conservadora. **Conclusão:** Não existem protocolos padronizados quanto a um único tipo de exercício a ser realizado para o tratamento da DMRA, porém, conforme visto nos artigos estudados, a associação da ativação do Transverso do abdômen ao treino dos músculos do assoalho pélvico tem apresentado resultados satisfatórios, que podem ser aplicados à prática clínica, no entanto

devido à pequena quantidade de artigos publicados relacionados a esse assunto, tornam-se necessárias novas pesquisas tanto de Ensaio Clínico Randomizado quanto de Revisão Sistemática para maior relevância científica.