

**UNIVERSIDADE DE SANTO AMARO**

**Fisioterapia**

**Tainan Christina Dos Reis Lima**

**EFICÁCIA DO USO DO TAPING PARA A DIMINUIÇÃO DA  
DIASTASE ABDOMINAL EM MULHERES NO PÓS-PARTO**

**São Paulo**

**2025**

**Tainan Christina Dos Reis Lima**

**EFICÁCIA DO USO DO TAPING PARA DIMINUIÇÃO DA  
DIASTASE ABDOMINAL EM MULHERES NO PÓS-  
PARTO**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de  
Fisioterapia da Universidade Santo  
Amaro — UNISA, como requisito  
parcial para obtenção do título de  
Bacharel em Fisioterapia.  
Orientador(a):

Prof. /Dra. Natalie Souza De  
Andrade.

**São Paulo**

**2025**

L711e Lima, Tainan Christina dos Reis

Eficácia do uso do taping para diminuição da diástase abdominal em mulheres no pós-parto / Tainan Christina dos Reis Lima. – São Paulo, 2025.

23 p. : il.; color.

Orientadora: Profa. Dra. Natalie Souza de Andrade.

TCC Graduação. (Curso Superior em Fisioterapia) - Universidade Santo Amaro, 2025.

Bibliografia incluída.

1. Diástase abdominal. 2. Taping. 3. Puerpério. I. Andrade, Natalie Souza de. II. Universidade Santo Amaro. III. Título.

CDD 611.736

Elaborado pela Bibliotecária

Andréia Alessandra Alves CRB8/7588 :

CDD 665.2

TAINAN CHRISTINA DOS REIS LIMA

**EFICÁCIA DO USO DO TAPING PARA A REDUÇÃO DA DIÁSTASE  
ABDOMINAL EM MULHERES NO PÓS-PARTO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Fisioterapia da  
Universidade Santo Amaro – UNISA, como requisito parcial para obtenção do  
título de Bacharel em Fisioterapia.

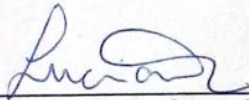
Data da Aprovação: 26,05,25

Banca Examinadora



Dra. Natalie Souza de Andrade  
Fisioterapeuta  
CREFITO 3 1109216-F

Prof. / Dra. Natalie Souza De Andrade



Luciana Do Carmo Nunes



Profª. Ma. Tatiane Silva De Souza

Conceito Final: 9,97

Agradeço à minha família, em especial a minha mãe, meu pai, minha avó, minha madrinha e meu padrinho, por todo amor, apoio e incentivo ao longo da minha trajetória. Graças a vocês, minha formação foi possível, e cada conquista é também um reflexo da confiança que sempre depositaram no meu futuro.

Aos amigos que caminharam comigo, especialmente durante o último ano, período de tantos desafios, meu eterno carinho e gratidão, vocês tornaram a jornada mais leve e possível.

À minha orientadora, Natalie, minha profunda gratidão por toda orientação, disponibilidade e incentivo. Sua história profissional e humana é uma inspiração que levarei comigo na formação da profissional que desejo ser.

A todos que, de alguma forma, fizeram parte dessa caminhada, o meu muito obrigada.

## RESUMO

**Introdução:** Durante a gestação e o puerpério, a mulher passa por intensas mudanças físicas e emocionais que podem afetar sua qualidade de vida. A diástase do reto abdominal (DRA), comum no pós-parto, compromete a função da parede abdominal, gerando impactos estéticos e funcionais. A fisioterapia atua na recuperação muscular e na orientação das puérperas, e o uso do taping surge como estratégia complementar, potencializando os resultados terapêuticos. **Objetivo:** Avaliar a eficácia do uso do taping em mulheres no pós-parto para a redução da diástase abdominal. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura nos artigos publicados nos últimos 10 anos nas bases de dados da Pubmed, Scielo, e PEdro focando no estudo dos efeitos do uso do taping na DRA. Incluiu a seleção de artigos científicos, que abordam as intervenções fisioterapêuticas durante o puerpério incluindo métodos como aplicação do taping e exercícios abdominais. Foram analisados estudos sobre os benefícios da fisioterapia em puérperas, intervenções para a redução da DRA e os efeitos do taping. **Resultados e discussão:** Após a seleção dos estudos, foram incluídos 8 artigos que abordavam a aplicação do taping em mulheres no pós-parto com diástase abdominal. Alguns estudos demonstraram que o uso do taping pode auxiliar na redução da DRA, especialmente quando associado a exercícios fisioterapêuticos, enquanto outros não observaram efeitos significativos com o uso isolado da técnica. A discussão indica que o taping pode ser uma estratégia complementar na reabilitação pós-parto, promovendo benefícios funcionais e estéticos, embora ainda haja necessidade de mais estudos para comprovar sua eficácia de forma conclusiva. **Conclusão:** A atuação fisioterapêutica no pós-parto é fundamental para a recuperação funcional e estética das mulheres. O taping se mostrou uma técnica promissora quando associado a exercícios, contribuindo para a estabilidade e o bem-estar das puérperas. Sua utilização como recurso complementar pode integrar condutas fisioterapêuticas voltadas à saúde da mulher, reforçando a importância de abordagens individualizadas e baseadas em evidências.

**Palavras-chave:** diástase abdominal; taping; puerpério.

## ABSTRACT

**Introduction:** During pregnancy and the postpartum period, women undergo intense physical and emotional changes that can affect their quality of life. Diastasis of the rectus abdominis (DRA), common after childbirth, compromises the function of the abdominal wall, causing both aesthetic and functional impacts. Physiotherapy plays a role in muscle recovery and in guiding postpartum women, and the use of taping emerges as a complementary strategy, enhancing therapeutic outcomes. **Objective:** To evaluate the effectiveness of taping in postpartum women for the reduction of abdominal diastasis. **Methodology:** A literature review was conducted on articles published in the last 10 years in the PubMed, Scielo, and PEDro databases, focusing on the effects of taping on DRA. The selection included scientific articles addressing physiotherapeutic interventions during the postpartum period, including methods such as taping application and abdominal exercises. Studies were analyzed regarding the benefits of physiotherapy in postpartum women, interventions for DRA reduction, and the effects of taping. **Results and Discussion:** After selecting the studies, eight articles were included that addressed the application of taping in postpartum women with abdominal diastasis. Some studies demonstrated that taping may assist in reducing DRA, especially when combined with physiotherapeutic exercises, while others did not observe significant effects from the isolated use of the technique. The discussion suggests that taping can be a complementary strategy in postpartum rehabilitation, offering functional and aesthetic benefits, although further studies are needed to conclusively confirm its effectiveness. **Conclusion:** Physiotherapeutic care in the postpartum period is essential for women's functional and aesthetic recovery. Taping has proven to be a promising technique when combined with exercises, contributing to the stability and well-being of postpartum women. Its use as a complementary resource can be integrated into physiotherapeutic practices aimed at women's health, reinforcing the importance of individualized and evidence-based approaches.

**Keywords:** abdominal diastasis; taping; puerperium.

## LISTA DE ABREVIATURAS

DMRA	Diástase do musculo reto abdominal
DRA	Diástase do Reto Abdominal
KT	Kinesio Taping
PEDRO	Physiotherapy Evidence Database
PUBMED	National Library of Medicine
SCIELO	Scientific Electronic Library Online
SUS	Sistema Único de Saúde

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. OBJETIVOS .....	13
2.1. Objetivo Geral.....	13
2.2. Objetivos Específicos .....	13
3. METODOLOGIA .....	14
4. RESULTADOS .....	15
5. DISCUSSÃO.....	18
6. CONCLUSÃO.....	20
REFERÊNCIAS .....	21

## 1. INTRODUÇÃO

Durante a gestação, ocorrem alterações fisiológicas e patológicas na pele que podem impactar significativamente o estado emocional da mulher, prejudicando sua qualidade de vida. Como resultado, muitas delas vivenciam uma queda na autoestima e se sentem insatisfeitas com sua aparência e bem-estar. Esse estado emocional fragilizado pode repercutir em diversos aspectos da vida, interferindo não apenas na esfera pessoal, como nos relacionamentos e na autoconfiança, mas também na vida profissional, prejudicando o desempenho e a motivação<sup>1</sup>.

Essas transformações geram o interesse na busca por intervenções terapêuticas ou preventivas, sendo uma das opções recomendadas a Fisioterapia Dermato-funcional. Esse campo da fisioterapia foca no tratamento de disfunções estéticas e funcionais, manuseando uma série de técnicas especializadas<sup>1</sup>.

O puerpério, também conhecido como pós-parto, é o período que dura em média de 6 a 8 semanas, durante o qual as mudanças ocorridas no corpo da mulher durante a gestação retornam gradualmente ao estado anterior à gravidez<sup>2</sup>.

O pós-parto pode ser subdividido em três fases: pós-parto imediato (1<sup>o</sup>. ao 10<sup>o</sup>. dia após o parto), pós-parto tardio (11<sup>o</sup>. ao 45<sup>o</sup>. dia) e pós-parto remoto (além de 45 dias). Na fase pós-parto imediato, ocorre uma predominância de alterações no sistema genital, com destaque para os processos catabólicos e involutivos<sup>2</sup>. Durante essa fase, as estruturas que se hipertrofiaram ou hiperplasiaram ao longo da gestação começaram a se reduzir e a voltar gradualmente ao seu estado pré-gravídico. As mudanças fisiológicas mais intensas ocorrem durante essa fase, juntamente com o aparecimento de possíveis complicações. No pós-parto tardio, todas as funções do corpo começam a ser afetadas e moduladas pela lactação. E no pós-parto remoto é uma fase de duração indeterminada, sendo geralmente mais curta para as mulheres que não amamentam<sup>2</sup>.

A parede abdominal exerce uma função crucial na manutenção da postura, na mobilidade e estabilidade do tronco e da pelve, na garantia de uma respiração adequada e no suporte das vísceras abdominais<sup>3</sup>.

A diástase do reto abdominal (DRA) refere-se à separação excessiva dos músculos retos abdominais, envolvida por alongamentos e afinamento da linha alba, resultado de distúrbios mecânicos e funcionais na parede abdominal anterior e no corpo como um todo. Uma distância superior a 2 cm entre as porções do músculo reto abdominal é considerada patológica<sup>1</sup>. Embora a DRA possa afetar tanto homens quanto mulheres de qualquer idade, é mais comum em gestantes e no período pós-parto, devido a alterações corporais que ocorrem durante a gravidez<sup>4</sup>.

O sintoma mais característico da diástase do reto abdominal é a protuberância em formato cônico que se manifesta ao longo da linha média do abdômen, tornando-se mais evidente durante a contração dos músculos abdominais. Essa protuberância ocorre devido ao enfraquecimento e alongamento da linha alba, a faixa de tecido conjuntivo que une os músculos retos abdominais<sup>4</sup>. Esses sinais, comuns na diástase do reto abdominal, podem gerar preocupações estéticas significativas em mulheres no pós-parto. Além disso, mudanças nos ângulos de tração dos músculos podem alterar a mecânica do corpo, prejudicando tanto a força dos músculos abdominais quanto a capacidade da fáscia de transmitir cargas pela linha média<sup>3 5</sup>.

A prevalência da DRA foi de 60% seis semanas após o parto e 32,5% aos 12 meses após o parto. Apesar desses índices elevados, a etiologia e a patogênese da condição ainda não são completamente compreendidas, e não há consenso sobre a influência de fatores de risco como idade materna, tipo de parto e número de gestações na sua ocorrência<sup>6 7 8</sup>.

A atuação da fisioterapia no pós-parto imediato tem como objetivo restaurar a tonicidade dos músculos abdominais e pélvicos, além de orientar as puérperas sobre a importância de continuar os exercícios iniciados nessa fase e de retornar para o acompanhamento fisioterapêutico no período do pós-parto tardio<sup>2</sup>.

Recentemente, o taping tem se tornado cada vez mais popular. No contexto da diástase do reto abdominal, o uso dessas fitas pode funcionar como uma terapia de suporte<sup>4</sup>. A Kinesio Taping (KT) foi criada em 1970 pelo quiroprático japonês Kenzo Kase. A técnica da KT se popularizou no tratamento de diversos distúrbios musculoesqueléticos, podendo ser usada na reabilitação, seus mecanismos de efeito incluem a facilitação da ativação muscular, a melhoria da circulação sanguínea e linfática, além da redução da dor por meio da supressão neurológica<sup>9</sup>.

O Taping é uma abordagem fisioterapêutica não invasiva, baseada na aplicação de fitas elásticas diretamente na pele, utilizando a aplicação adequada na área afetada, esse método é fundamentado em técnicas que promovem as propriedades de autocura do corpo<sup>4</sup>. No caso da diástase do reto abdominal, cabe ao fisioterapeuta determinar se essa técnica deve ser utilizada através da anamnese. A forma de aplicação, a direção das fitas e a tensão empregada variam de acordo com os objetivos e o estágio da reabilitação. Os objetivos do Taping na diástase do reto abdominal incluem: proteger a linha alba, proteger a hérnia (quando aplicável), auxiliar na regeneração do tecido e potencializar os efeitos da fisioterapia<sup>4</sup>.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo Geral**

- Avaliar a eficácia do uso do taping em mulheres no pós-parto para a redução da diástase abdominal.

### **2.2. Objetivos Específicos**

- Verificar quais disfunções a gestação e o puerpério geram no corpo da mulher.
- Investigar os efeitos terapêuticos associados à aplicação do taping.
- Analisar se o uso do taping contribui significativamente como intervenção fisioterapêutica.

### 3. METODOLOGIA

Este trabalho foi desenvolvido por meio de uma revisão de literatura, com o objetivo de reunir e analisar estudos que abordassem o uso do taping como recurso fisioterapêutico para a redução da diástase abdominal em mulheres no pós-parto.

Para isso, foram realizadas buscas em bases de dados científicas como: Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed), e a Physiotherapy Evidence Database (PEDro). A pesquisa foi feita online, utilizando os seguintes descritores em inglês: Physiotherapy in "abdominal diastasis", taping AND abdominal diastasis, reduction of abdominal diastasis AND taping, physiotherapy in "abdominal diastasis" AND "taping" e postpartum taping.

Após a análise dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 15 artigos que atendiam aos requisitos estabelecidos.

#### **Critérios de inclusão:**

Foram selecionados artigos que abordavam a aplicação do taping na diástase do músculo reto abdominal, incluindo ensaios clínicos randomizados, revisões da literatura e outros estudos relevantes ao tema. Embora a maioria dos trabalhos incluídos tenha sido publicados de 2015 a 2025, também foram considerados artigos anteriores a esse período, desde que apresentassem contribuições significativas para a compreensão do tema.

#### **Critérios de exclusão:**

Foram excluídos os estudos que não envolviam a intervenção terapêutica, que não apresentavam dados relacionados à diástase abdominal, e que, não fossem relacionados a mulheres no pós-parto.

## 4. RESULTADOS

Quadro 1 - Informações sobre dados e métodos utilizados nos estudos e resultados sobre o taping na redução da diástase do reto abdominal:

Autor e Ano	Base De Dados	Título	Objetivo	Metodologia	Conclusão
<b>Skoura, A et al. 2024<sup>3</sup>.</b>	PUBMED	Reabilitação da diástase do reto abdominal no período pós-parto: uma revisão de escopo da prática clínica atual	Investigar evidências para a reabilitação da DRA em mulheres no pós-parto, bem como lacunas de conhecimento e áreas para pesquisas futuras	A metodologia da revisão de escopo envolveu uma busca sistemática em várias bases de dados até novembro de 2022. Foram selecionados estudos que investigaram intervenções de terapia por exercícios, com ou sem modalidades adicionais, para DRA pós-parto.	A conclusão ressalta que, apesar dos insights sobre a terapia de exercícios para DRA, as limitações nos critérios diagnósticos e características das amostras dificultam a generalização dos resultados. Mais pesquisas de alta qualidade são necessárias para fortalecer as evidências e melhorar as recomendações clínicas.
<b>Pisin Felix, A et al. 2022<sup>1</sup>.</b>	Revista Ciências Da FAP	Como a fisioterapia dermatofuncional pode ajudar na prevenção e no tratamento das disfunções estéticas da gravidez	Descrever como a fisioterapia dermatofuncional atua no tratamento e cuidado das alterações estéticas causadas pela gravidez, visando tanto a prevenção quanto o tratamento de condições já existentes, fundamentando-se em estudos bibliográficos.	A metodologia consistiu em uma revisão da literatura sobre cuidados e tratamentos para disfunções estéticas durante a gravidez, utilizando bases de dados eletrônicas como SCIELO e Google Acadêmico. Foram pesquisados artigos científicos publicados em revistas e foram consultados livros da biblioteca da Faculdade da Alta Paulista. O estudo focou em publicações de 1999 a 2017, em português.	Conclui-se que as disfunções estéticas provocadas por alterações durante a gestação podem causar grande desconforto à mulher. A fisioterapia dermatofuncional oferece orientações, tratamentos e estratégias de prevenção para essas disfunções.
<b>Demartini E et al. 2016<sup>11</sup>.</b>	SciELO	Prevalência de diástase do músculo reto abdominal em puérperas	O objetivo é verificar a prevalência de DRA no puerpério imediato em mulheres atendidas pelo sistema único de saúde (SUS) em Guarapuava, PR, e investigar possíveis correlações entre a presença de DRA e fatores como tipo de parto, número de gestações, idade materna, tipo de gestação e ganho de peso durante a gestação.	Estudo transversal, que incluiu 88 amostras de mulheres no puerpério imediato. Foi realizada avaliação específica e verificada a presença do DMRA e suas medidas. Os pontos de checagem foram no umbilical, 4,5 cm acima e abaixo deste ponto. Foi considerado presente e relevante quando houve qualquer separação da linha alba.	O estudo mostrou prevalência de DRA de 61,36%. Suas médias foram de 0,88 cm supra-umbilical, 1,23 cm umbilical e 0,3 cm infra-umbilical. Das puérperas que apresentaram DRA, 31,5% eram primíparas e 68,5% múltiparas.
<b>Jobanputtra, Y., &amp; Patil, S. 2023<sup>10</sup>.</b>	PUBMED	Efeito imediato da bandagem kinesio na estabilidade lombopélvica em mulheres pós-parto com diástase dos retos abdominais: uma revisão	Revisar os estudos referente ao efeito imediato da bandagem kinesio na estabilidade lombopélvica em mulheres pós-parto com diástase dos retos abdominais	Inicialmente, foram identificados 31 registros, dos quais seis foram excluídos por não serem relacionados e 15 por duplicidade. Dos 12 artigos de texto completo avaliados para elegibilidade, oito foram incluídos na revisão. A principal razão para a exclusão foi a impossibilidade de acessar a versão completa dos artigos, indicando a necessidade de mais literatura disponível sobre o tema.	A conclusão da revisão destaca que a aplicação de taping é eficaz na redução da DRA em mulheres no pós-parto, contribuindo para a diminuição da instabilidade da coluna lombopélvica e o fortalecimento dos músculos abdominais, o que melhora a qualidade de vida. Além disso, enfatiza a necessidade de mais pesquisas sobre o tema.

Autor: Próprio (2025)

Autor e Ano	Base de Dados	Título	Objetivo	Metodologia	Conclusão
<b>Ptaszkowska et al. 2021<sup>4</sup>.</b>	PUBMED	Efeitos imediatos da bandagem kinesio na diástase do reto abdominal em mulheres no pós-parto - Relatório preliminar	Avaliar o efeito imediato da bandagem kinesio na diástase do reto abdominal em mulheres no pós-parto	Ensaio clínico randomizado com participantes designados aleatoriamente em dois grupos o grupo KT (intervenção), no qual as fitas KT foram aplicadas e o grupo KT simulado (controle, intervenção simulada), no qual foram usadas fitas não elásticas	A aplicação de fitas KT pela técnica corretiva pode contribuir para a redução da DRA em mulheres até 12 meses após o parto.
<b>Depledge et al. 2021<sup>13</sup>.</b>	PUBMED	Exercícios, Tubigrip e bandagem: eles podem reduzir a diástase do reto abdominal medida três semanas após o parto?	Analisar se os exercícios, tubigrip e bandagem podem reduzir a diástase do reto abdominal três semanas após o parto	32 mulheres realizaram uma única sessão de ultrassonografia. As medidas de ultrassom da distância inter-reto foram feitas em repouso e durante exercícios. Os exercícios de flexão de tronco e "retração" abdominal foram avaliados sob duas outras condições: a) uso de Tubigrip, b) colocação de bandagem na diástase	O exercício de curl-up foi mais eficaz na redução da distância inter-reto. Tubigrip e bandagem não aumentaram os efeitos desses exercícios.
<b>Keshwane et al. 2019<sup>12</sup>.</b>	PUBMED	O impacto da terapia de exercícios e da bandagem abdominal no tratamento da diástase dos músculos retos abdominais no período pós-parto precoce: um ensaio piloto randomizado controlado	Explorar a viabilidade de duas intervenções de fisioterapia para o tratamento da diástase do reto abdominal: exercícios de enfaixamento abdominal e direcionamento do tronco	Piloto de ensaio clínico randomizado controlado foi usado para comparar a eficácia da terapia de exercícios e/ou enfaixamento abdominal com nenhuma intervenção em trinta e duas mulheres primíparas que apresentaram DRA no período pós-parto inicial.	Os tamanhos de efeito sugerem que as intervenções de fisioterapia podem impactar positivamente a imagem corporal e a força de flexão do tronco. Embora um ensaio clínico investigando essas intervenções seja viável, uma investigação preliminar adicional é recomendada.
<b>Van de Water, A. T., &amp; Benjamin, D. R. 2016<sup>14</sup>.</b>	PUBMED	Métodos de medição para avaliar a diástase do músculo reto abdominal (DMRA): Uma revisão sistemática de suas propriedades de medição e generalização da confiabilidade meta-analítica	Identificar os melhores métodos para rastrear a presença de DMRA e monitorar a largura da DMRA.	Revisão sistemática da literatura que foi utilizado os bancos de dados AMED, Embase, Medline, PubMed e CINAHL para estudos de propriedade de medição de métodos de medição de DMRA. Características populacionais, métodos/procedimentos de medição e informações de medição foram extraídos dos estudos incluídos.	As informações disponíveis apoiam o ultrassom e os paquímetros como métodos adequados para avaliar DMRA.

Autor: Próprio (2025)

## 5. DISCUSSÃO

Os resultados obtidos no estudo de *Pisin Felix, A, et al<sup>1</sup>* indicam que no período pós-parto imediato, a atuação da fisioterapia pode promover a restauração funcional e estética das alterações ocasionadas pelas mudanças musculoesqueléticas e endócrino-metabólicas da gestação, contribuindo para a prevenção de disfunções e para a melhora da qualidade de vida da mulher. Esses resultados são reforçados por *Skoura et al<sup>3</sup>* que também observaram que a reabilitação da diástase do reto abdominal no pós-parto tem sido abordada por diversas intervenções terapêuticas, e que, entre as estratégias mais comuns, destacam-se os exercícios terapêuticos e o fortalecimento do assoalho pélvico. A revisão também aponta o uso de técnicas complementares, como bandagens elásticas e eletroterapia, que, embora ainda demandem mais evidências para comprovar sua eficácia, têm sido adotadas como recursos auxiliares no tratamento da DRA.

A escolha de métodos confiáveis para a avaliação da diástase é fundamental para a condução adequada da intervenção fisioterapêutica. A revisão sistemática de *Van de Water e Benjamin<sup>14</sup>* analisou as propriedades métricas dos instrumentos mais utilizados, identificando que o ultrassom e os paquímetros apresentaram maior confiabilidade (CCI entre 0,78 e 0,97) e boa correlação entre si. De forma complementar, o estudo de *Demartini et al.<sup>11</sup>*, conduzido com 88 puérperas atendidas pelo SUS em Guarapuava-PR, utilizou o paquímetro analógico como ferramenta de avaliação. Os autores reforçam que, apesar das variações anatômicas e hormonais individuais, o uso de instrumentos precisos como o paquímetro é essencial na prática clínica, especialmente no puerpério imediato, quando a prevalência da DRA é mais expressiva.

Diversos estudos têm investigado os efeitos do kinesio taping na DRA em mulheres no pós-parto, avaliando sua efetividade como recurso terapêutico. No estudo de *Depledge et al.<sup>13</sup>* a bandagem foi aplicada como suporte durante a realização de exercícios abdominais, e os resultados mostraram que não houve diferença estatisticamente significativa na redução da diástase em comparação ao grupo que realizou os exercícios sem o uso do KT, indicando que a bandagem

não influenciou nos resultados imediatos. De forma semelhante, *Keshwani et al.*<sup>12</sup> analisaram o uso isolado e combinado da bandagem com exercícios e concluíram que a aplicação do KT, mesmo associada à terapia por exercícios, não promoveu benefícios adicionais aos observados com os exercícios isolados.

Em contrapartida um estudo quase experimental foi conduzido por *Rishi P, et al*<sup>15</sup> demonstrou que o uso do taping, em associação com exercícios abdominais, contribuiu para a redução da DRA e sugerem que o taping pode potencializar os efeitos de uma abordagem fisioterapêutica combinada. Agregando ao estudo de *Ptaszkowska et al.*<sup>4</sup> onde observaram que a aplicação do KT resultou em uma redução estatisticamente significativa na distância entre os retos abdominais em todos os pontos avaliados, enquanto o grupo controle, que recebeu fita não elástica, não apresentou mudanças relevantes. Reforçando essa evidência, a revisão de literatura de *Jobanputra e Patil*<sup>10</sup> destaca que, embora a recuperação da DRA varie entre as mulheres, a intervenção fisioterapêutica com taping pode ser eficaz na redução da diástase, na melhora da estabilidade lombopélvica e no fortalecimento da musculatura abdominal, contribuindo para a qualidade de vida das puérperas.

## 6. CONCLUSÃO

A análise dos estudos permitiu identificar que a gestação e o puerpério provocam alterações significativas no corpo da mulher, especialmente no sistema musculoesquelético e na parede abdominal, favorecendo o desenvolvimento de disfunções como a diástase do músculo reto abdominal. Essas alterações impactam diretamente na funcionalidade, postura e qualidade de vida da puérpera, tornando essencial o acompanhamento fisioterapêutico nesse período.

Em relação à aplicação do taping, os estudos apontam que ele pode contribuir como um recurso complementar na reabilitação da diástase do reto abdominal, principalmente quando associado a exercícios terapêuticos, embora os efeitos do seu uso isolado ainda sejam discutíveis, há evidências de que, aliado a um plano terapêutico bem estruturado, o taping pode favorecer na redução da DRA, melhorar a estabilidade lombopélvica e promover ganhos funcionais.

Portanto, o taping apresenta-se como uma estratégia acessível e segura na prática fisioterapêutica, contanto que faça parte de uma conduta ampla e adaptada às necessidades individuais. Apesar dos indícios positivos, faltam pesquisas detalhadas que investigam de forma aprofundada a eficácia do taping na DRA. A limitação de pesquisas com métodos rigorosos e mais participantes dificulta a consolidação desse recurso como prática baseada em evidências, mostrando a necessidade de novos estudos que fortaleçam o conhecimento científico sobre o tema.

## REFERÊNCIAS

1. Pisin Felix A, Fresneda da Silva A, Edwiges Martinez Spada J. Como a fisioterapia dermatofuncional pode ajudar na prevenção e no tratamento das disfunções estéticas da gravidez. *ciências* [Internet]. 27<sup>o</sup> de agosto de 2022 [citado 04<sup>o</sup> de novembro de 2024] ;(5). Disponível em: <https://revistas.fadap.br/ciencias/article/view/14>;
2. Carolina A, Beleza S, Gilliane P, De Carvalho. Atuação fisioterapêutica no puerpério (physical-therapeutic action in the puerperium). [Internet]. Disponível em: <https://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/hispecielemaonline/sumario/12/19042010145924.pdf>;
3. Skoura A, Billis E, Papanikolaou DT, Xergia S, Tzarbou C, Tsekoura M, et al. Diastasis Recti Abdominis Rehabilitation in the Postpartum Period: A Scoping Review of Current Clinical Practice. *International Urogynecology Journal* [Internet]. 2024 Feb 10;35;
4. Ptazkowska L, Gorecka J, Paprocka-Borowicz M, Walewicz K, Jarzab S, Majewska-Pulsakowska M, et al. Immediate Effects of Kinesio Taping on Rectus Abdominis Diastasis in Postpartum Women—Preliminary Report. *Journal of Clinical Medicine*. 2021 Oct 28;10(21):5043;
5. Benjamin DR, Frawley HC, Shields N, van de Water ATM, Taylor NF. Relationship between diastasis of the rectus abdominis muscle (DRAM) and musculoskeletal dysfunctions, pain and quality of life: a systematic review. *Physiotherapy*. 2019 Mar;105(1):24–34;
6. Gluppe S, Engh ME, Bø K. What is the evidence for abdominal and pelvic floor muscle training to treat diastasis recti abdominis postpartum? A systematic review with meta-analysis. *Brazilian Journal of Physical Therapy*. 2021 Jul;25(6);

7. Sperstad JB, Tennfjord MK, Hilde G, Ellström-Engh M, Bø K. Diastasis recti abdominis during pregnancy and 12 months after childbirth: prevalence, risk factors and report of lumbopelvic pain. *British Journal of Sports Medicine*. 2016 Jun 20;50(17):1092–6;
8. Mota PGF da, Pascoal AGBA, Carita AIAD, Bø K. Prevalence and risk factors of diastasis recti abdominis from late pregnancy to 6 months postpartum, and relationship with lumbo-pelvic pain. *Manual Therapy*. 2015 Feb;20(1):200–5;
9. Gürşen C, İnanoğlu D, Kaya S, Akbayrak T, Baltacı G. Effects of exercise and Kinesio taping on abdominal recovery in women with cesarean section: a pilot randomized controlled trial. *Archives of Gynecology and Obstetrics*. 2015 Sep 2;293(3):557–65;
10. Jobanputtra Y, Patil S. Immediate Effect of Kinesio-Taping on Lumbopelvic Stability in Postpartum Women With Diastasis Recti: A Review. *Cureus*. 2023 Jan 4;
11. Demartini E, Deon KC, Fonseca EG de J, Portela BS. Diastasis of the rectus abdominis muscle prevalence in postpartum. *Fisioterapia em Movimento*. 2016 Jun;29(2):279–86;
12. Keshwani N, Mathur S, McLean L. The impact of exercise therapy and abdominal binding in the management of diastasis recti abdominis in the early post-partum period: a pilot randomized controlled trial. *Physiotherapy Theory and Practice*. 2019 Oct 23;37(9):1–16;
13. Depledge J, McNair P, Ellis R. Exercises, Tubigrip and taping: can they reduce rectus abdominis diastasis measured three weeks post-partum? *Musculoskeletal Science and Practice*. 2021 Jun; 53:102381;

14. Van de Water ATM, Benjamin DR. Measurement methods to assess diastasis of the rectus abdominis muscle (DRAM): A systematic review of their measurement properties and meta-analytic reliability generalisation. *Manual Therapy*. 2016 Feb; 21:41–53;
  
15. Rishi P, Yadav J, Anand P, Yadav B. Eficácia da bandagem kinesio em mulheres com dor lombar pós-parto - Um estudo quase experimental *J Clin of Diagn Res*. 2022; 16(2):YC01-YC04.  
<https://www.doi.org/10.7860/JCDR/2022/51643/15975>.