ISSN: 2675-7222

SAS
South American Sciences

AMAMENTAÇÃO: DIFICULDADES MUSCULOESQUELÉTICAS ENCONTRADAS PELAS MÃES E A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NO APOIO MATERNO

BREASTFEEDING: MUSCULOSKELETAL DIFFICULTIES EXPERIENCED BY MOTHERS AND THE IMPORTANCE OF PHYSICAL THERAPY IN SUPPORTING MOTHERS

https://doi.org/10.63330/sasciencesv6n2-301

Submetido em: 29/10/2026 e Publicado em: 09/11/2026

SAS: e26530

Joelayne Maely Lima Lacerda
Graduanda em Fisioterapia
Centro Universitário de Patos
E-mail: maelylacerda2010@gmail.com

Giglielli Modesto Rodrigues Santos
Mestre em Sistemas Agroindustriais
Centro Universitário de Patos
E-mail: gigliellisantos@fisio.fiponline.edu.br

Isabelle Savana Freires de Sousa
Especialista
Centro Universitário de Patos
E-mail: Isabellesousa1@fiponline.edu.br

Laysa Gabrielle Silva Medeiros
Mestre
Centro Universitário de Patos
E-mail: laysamedeiros@fisio.fiponline.edu.br

Ana Caroline Queiroz Trigueiro
Mestre
Centro Universitário de Patos
E-mail: carolinetrigueiro83@gmail.com

Joarlyson Mateus Lima Lacerda
Psicólogo Clínico
Centro Universitário de Patos
E-mail: joarlyssonmateus@gmail.com

Resumo

A amamentação é fundamental para a saúde materno-infantil, entretanto, pode ocasionar dificuldades musculoesqueléticas relacionadas a posturas inadequadas, esforço físico repetitivo e alterações fisiológicas do pós-parto. O presente estudo, caracterizado como uma pesquisa de campo, descritiva, exploratória e de abordagem quantitativa, teve como objetivo analisar as dificuldades musculoesqueléticas enfrentadas pelas

mães durante a amamentação e investigar seu conhecimento sobre a atuação fisioterapêutica nesse processo. A pesquisa foi realizada com 32 mulheres do município de Piancó-PB, por meio da aplicação de um questionário semiestruturado online. Os resultados demonstraram que 87,5% das participantes relataram dores ou desconfortos físicos durante a amamentação, principalmente nas regiões cervical, dorsal e lombar. O mesmo percentual referiu cansaço nos braços ou nas costas durante as mamadas. Além disso, 78,1% variavam as posições para amamentar e 84,4% utilizavam algum tipo de apoio. Quanto à fisioterapia, 87,5% acreditavam que o acompanhamento fisioterapêutico poderia melhorar o conforto durante a amamentação e favorecer sua continuidade, enquanto 84,4% demonstraram interesse em buscar esse atendimento. Conclui-se que as dificuldades musculoesqueléticas são frequentes entre as participantes, evidenciando a importância da fisioterapia na orientação postural, prevenção de dores e promoção de maior conforto materno durante o aleitamento.

Palavras-chave: Amamentação; Desconfortos musculoesqueléticos; Fisioterapia; Lactação; Postura materna.

Abstract

Breastfeeding is essential for maternal and child health; however, it may cause musculoskeletal difficulties related to inadequate posture, repetitive physical effort, and physiological changes during the postpartum period. This study, characterized as a descriptive, exploratory, quantitative field study, aimed to analyze the musculoskeletal difficulties faced by mothers during breastfeeding and investigate their knowledge of the role of physiotherapy in this process. The research was conducted with 32 women from the municipality of Piancó, Paraíba, Brazil, through an online semi-structured questionnaire. The results showed that 87.5% of the participants reported physical pain or discomfort during breastfeeding, mainly in the cervical, thoracic, and lumbar regions. The same percentage reported fatigue in their arms or back during breastfeeding sessions. Furthermore, 78.1% varied their breastfeeding positions, and 84.4% used some type of support. Regarding physiotherapy, 87.5% believed that physiotherapy care could improve comfort during breastfeeding and encourage its continuation, while 84.4% expressed interest in seeking this type of care. It is concluded that musculoskeletal difficulties are common among the participants, highlighting the importance of physiotherapy in providing postural guidance, preventing pain, and promoting greater maternal comfort during breastfeeding.

Keywords: Cumulative Traumatic Disorders; Distance learning; Musculoskeletal Pain; Occupational Health.

1 INTRODUÇÃO

O aleitamento materno é recomendado como fonte exclusiva de nutrição para bebês durante os primeiros seis meses de vida e deve continuar com alimentos complementares até pelo menos os dois anos de idade, conforme as diretrizes de saúde da OMS e do Brasil. Ele oferece inúmeros benefícios, incluindo o fortalecimento do sistema imunológico da criança, a redução do risco de infecções e alergias e vantagens para a saúde materna, como menor risco de certos tipos de câncer e melhor recuperação pós-parto (Brasil, 2023).

Apesar desses benefícios, dados recentes mostram que apenas cerca de 45,8% dos bebês no Brasil são amamentados exclusivamente até os seis meses de idade, o que está abaixo da meta da OMS de 50% ou mais (Brasil, 2023).

O desconforto musculoesquelético (DME) surge da tensão muscular resultante de posturas inadequadas sustentadas, movimentos repetitivos, pressão mecânica aplicada a áreas específicas do corpo e esforço físico que impõe demandas excessivas aos músculos e tendões, além de sobrecarga irregular ou assimétrica nas articulações. Assim, compreende-se que, o desconforto musculoesquelético resulta em relatos de sensações e sintomas físicos negativos, incluindo dor, peso, formigamento e fadiga (Alves, 2020).

Durante a fase pós-parto, os desconfortos musculoesqueléticos (DME) afetam predominantemente a coluna vertebral, o períneo, os membros superiores, os membros inferiores e os músculos abdominais. A prevalência desses distúrbios na região da coluna vertebral é maior, com taxas entre 20% e 67% dos casos (Alves, 2020).

Os principais fatores associados identificados incluem dor nas costas antes ou durante a gravidez, ganho de peso ao longo da gestação, esforço físico e multiparidade. Além disso, problemas relacionados à mama decorrentes da amamentação são frequentemente reconhecidos como fontes de desconforto físico no primeiro ano após o parto (Rodrigues, 2021).

As intervenções em fisioterapia abrangem instruções sobre o posicionamento ideal para a mãe e o bebê durante a amamentação, o estabelecimento de uma pega adequada, ajustes posturais e exercícios direcionados para alongamento e fortalecimento muscular. Consequentemente, a fisioterapia atua na prevenção ou redução da probabilidade de complicações, incluindo ingurgitamento mamário, fissuras mamilares e mastite, além de distúrbios musculoesqueléticos que afetam negativamente a amamentação (Alexandre et al., 2020).

Deste modo, o presente estudo tem por objetivo analisar as dificuldades musculoesqueléticas mais comuns enfrentadas pelas mães no processo de amamentação e seu conhecimento acerca da fisioterapia, bem como, caracterizar o perfil sociodemográfico e relacionado à amamentação, identificar fatores físicos e posturais que afetam o processo de amamentação, descrever a ocorrência e características dos sintomas

musculoesqueléticos relatados pelas participantes e investigar o conhecimento e a percepção das participantes sobre a contribuição da fisioterapia durante a amamentação.

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO E LOCAL DE ESTUDO

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de campo exploratória e descritiva com abordagem quantitativa a ser realizada no município de Piancó-PB.

A presente pesquisa é classificada como pesquisa de campo, pois foi realizada diretamente com mães lactantes do município de Piancó-PB, em contato real com o ambiente onde o fenômeno ocorre. Esse tipo de estudo permitiu observar, ouvir e compreender as experiências das participantes em seu contexto natural, coletando informações autênticas e atuais sobre as dificuldades musculoesqueléticas enfrentadas durante a amamentação. A pesquisa de campo é indicada quando o pesquisador busca compreender a realidade concreta e suas particularidades, por meio da interação direta com os sujeitos do estudo (Gil, 2017).

Trata-se também de uma pesquisa exploratória, uma vez que busca ampliar o conhecimento sobre um tema ainda pouco investigado na área da fisioterapia materna: os desconfortos musculoesqueléticos no processo de amamentação e a percepção das mães sobre a importância do acompanhamento fisioterapêutico. O caráter exploratório permite levantar hipóteses, identificar variáveis relevantes e compreender aspectos que podem subsidiar futuras investigações e práticas clínicas mais efetivas (Prodanov; Freitas, 2013).

Quanto ao seu caráter descritivo, este estudo tem como propósito registrar e analisar de forma detalhada as dificuldades relatadas pelas participantes, sem interferir ou modificar a realidade observada. O objetivo é descrever as características do grupo estudado e os fatores associados às queixas musculoesqueléticas, possibilitando um retrato fiel da situação vivenciada pelas mães no período de amamentação. Esse tipo de abordagem contribui para tornar visíveis problemas cotidianos que, muitas vezes, são negligenciados na prática de saúde (Cervo; Bervian; Silva, 2007).

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRAGEM

A população do estudo foi constituída por mulheres lactantes residentes no município de Piancó, Paraíba, que atendiam aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. A amostra foi composta por 32 mulheres que aceitaram voluntariamente fazer parte da pesquisa.

2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Como critérios de inclusão, foram convidadas a participar da pesquisa, mulheres maiores de 18 anos que estejam amamentando ou que tenham amamentado no período de até três anos após o parto. Foram incluídas participantes mulheres que tenham vivenciado a gestação e o parto há, no máximo três anos, e que estejam amamentando ou tenham amamentando nesse período, aceitando colaborar de forma voluntária, mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que residam no município de Piancó-PB.

Esse perfil foi escolhido por representar mulheres que vivenciam ou vivenciaram recentemente as demandas físicas e emocionais da amamentação, possibilitando uma compreensão mais real das dificuldades musculoesqueléticas enfrentadas nesse período.

Como critérios de exclusão, não participaram do estudo mulheres que nunca amamentaram, aquelas que não estejam mais dentro do período de três anos pós-parto, ou que apresentem condições clínicas incapacitantes, limitações físicas severas ou dificuldades de comunicação que impeçam o preenchimento do questionário. Também foram excluídas participantes que não aceitaram assinar o TCLE ou que não desejaram continuar na pesquisa em qualquer momento do processo.

A escolha desse público se justifica por representar de forma fiel o grupo de mulheres que mais vivencia alterações posturais e desconfortos musculoesqueléticos ligados ao ato de amamentar, tornando possível compreender melhor suas necessidades e o papel da fisioterapia no apoio materno.

2.4 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados se deu com a aplicação de um questionário (APÊNDICE C) com as habitantes da cidade de Piancó-PB contendo 18 perguntas objetivas e subjetivas. Esse questionário é semiestruturado pelas autoras e foi respondido de forma online através do Google forms, garantindo conforto e privacidade às participantes.

No questionário foi conter uma figura humana vista pela região posterior, que permite investigar se o paciente foi impedido de realizar suas atividades diárias e se necessitaram de auxílio médico nos últimos 12 meses devidos a sintomas de dores musculoesqueléticas. O questionário foi dividido em nove regiões: Cervical, ombros, torácica, cotovelos, punhos/mãos, região lombar, joelhos, quadril/coxas, tornozelos/pés (Martins; Felli, 2013).

Antes da coleta, todas as mulheres leram as informações contidas no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e se concorda ou não participar da pesquisa. Os dados obtidos serão analisados de maneira quantitativa e organizados em tabelas e gráficos, preservando integralmente a identidade das participantes e atendendo aos princípios éticos da pesquisa com seres humanos.

2.5 ANÁLISE DOS DADOS

Como análise opinativa, os dados da amostra foram analisados, tabulados e graficados utilizando o software Microsoft Excel.

2.6 PROCEDIMENTO ÉTICO

A realização deste estudo considerou a Resolução n° 510/16 do Conselho Nacional de Saúde que rege sobre a ética da pesquisa envolvendo seres humanos direta ou indiretamente, assegurando a garantia de que a privacidade do sujeito da pesquisa será preservada. Este projeto será submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos. Após a concessão de sua aprovação, sob n° do parecer 8.076.209, todos os sujeitos envolvidos na pesquisa assinaram ao TCLE, que foi impresso em duas vias, uma para o pesquisado e outra para o pesquisador ou todos sujeitos assinalaram o item aceito a participar da pesquisa para conseguir ter acesso ao questionário. A preservação da privacidade dos sujeitos foi garantida por meio do Termo de Compromisso do Pesquisador.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da Tabela 1 demonstram que a maior parte das participantes tinha entre 20 e 25 anos, correspondendo a 34,4% da amostra, seguida das mulheres com idade entre 26 e 30 anos, representando 28,1%.

Sobre a situação conjugal, a maioria declarou ser casada, com 53,1%, seguida das solteiras, com 25%. Em relação à escolaridade, predominou o ensino superior, representando 56,3% das participantes, enquanto 40,6% possuíam ensino médio e apenas 3,1% ensino fundamental.

Tabela 1 – Perfil Sociodemográfico das participantes (n=32)

VARIÁVEIS	N=32	%
IDADE		
Até 19 anos	1	3,1%
De 20 a 25 anos	11	34,4%
De 26 a 30 anos	9	28,1%
De 30 a 35 anos	7	21,9%
Acima de 35 anos	4	12,5%
TOTAL	32	100%
SITUAÇÃO CONJUGAL		
Solteira	8	25%
Casada	17	53,1%
União estável	5	15,6%
Separada	2	6,3%
TOTAL	32	100%
ESCOLARIDADE		
Ensino fundamental	1	3,1%
Ensino médio	13	40,6%
Ensino superior	18	56,3%
TOTAL	32	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2026)

Esses resultados se aproximam dos achados de Oliveira et al. (2025), que destacam a importância do apoio familiar e social no período da amamentação, e de Kalhor (2025), ao afirmar que fatores como suporte familiar, informação e acompanhamento profissional influenciam positivamente na experiência materna e na continuidade do aleitamento.

Na tabela 2 encontra-se a distribuição das participantes quanto ao número de filhos e tempo desde o parto, onde observou-se que a maioria tinha um filho, com 65,6% das respostas, demonstrando que a maioria das participantes vivenciam a maternidade pela primeira vez ou tinham pouca experiência materna.

Quanto ao tempo desde o parto, observou-se maior frequência entre mulheres com até um ano e cinco meses de pós-parto, representando 55,2% das respostas.

Tabela 2 – Distribuição das participantes quanto ao número de filhos e tempo desde o parto

VARIÁVEIS	N=32	%
NÚMERO DE FILHOS		
1 filho	21	65,6%
2 filhos	7	21,9%
3 filhos	2	6,25%
4 filhos	2	6,25%
TOTAL	32	100%
TEMPO DESDE O PARTO		
Até 1 ano	3	10,3%
Entre 1 e 5 meses	16	55,2%
Entre 6 e 11 meses	7	24,1%
Acima de 1 ano	3	10,3%
TOTAL	29*	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2026). * *Amostra inicial de 32 participantes, no entanto o preenchimento integral do formulário obteve variação de valores em decorrência da não obrigatoriedade de preenchimento de algumas variáveis.*

Os resultados apresentados demonstram que a maioria das participantes possuía apenas um filho e encontrava-se nos primeiros meses do pós-parto, período considerado de maior adaptação física e emocional à maternidade.

Esses achados reforçam o entendimento de Kalhor (2025), ao destacar que mães primíparas tendem a apresentar maiores inseguranças e necessidades de orientação durante o processo de amamentação.

Além disso, Pados (2024) ressalta que os primeiros meses após o parto representam uma fase de intensas demandas físicas e posturais, o que pode contribuir para o surgimento de desconfortos musculoesqueléticos e dificuldades relacionadas ao aleitamento materno.

Em relação à situação atual da amamentação das participantes, os resultados evidenciaram que 53,1% das participantes estavam amamentando no momento da pesquisa, enquanto 46,9% responderam que não estavam mais amamentando. Esse resultado demonstra que a maioria das mães ainda mantinha o aleitamento no período da coleta de dados(tabela 3).

Em relação ao tempo de amamentação entre aquelas que já haviam parado, observou-se uma grande variação nas respostas. O período mais citado foi de 2 meses, representando 21,4% das respostas. Também apareceram respostas como 2 anos e 8 meses, com 14,3% cada, além de outros períodos menores, dias e meses. Isso mostra que o tempo de amamentação varia bastante entre as mães participantes.

Contudo, em se tratando do tipo de amamentação, 58,1% das participantes afirmaram realizar aleitamento materno exclusivo, enquanto 41,9% relataram utilizar aleitamento misto, associando leite materno e fórmula. Os resultados indicam que o aleitamento exclusivo esteve presente na maior parte das respostas.

Tabela 3 – Dados referentes às condições da amamentação das participantes

VARIÁVEIS	N=32	%
Situação atual da amamentação		
Sim	17	53,1%
Não	15	46,9%
TOTAL	32	100%
Tempo de amamentação entre as mães que interromperam o aleitamento	**N=15**	**%**
20 dias	1	7,1%
2 meses	3	21,4%
3 meses	1	7,1%
4 meses	1	7,1%
5 meses	1	7,1%
6 meses	1	7,1%
7 meses	1	7,1%
8 meses	2	14,3%
1 ano	1	7,1%
2 anos	2	14,3%
3 anos	1	7,1%
TOTAL	15	100%
Tipo de aleitamento realizado	**N=32**	**%**
Aleitamento materno exclusivo	18	58,1%
Aleitamento misto	13	41,9%
TOTAL	31*	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2026). * *Amostra inicial de 32 participantes, no entanto o preenchimento integral do formulário obteve variação de valores em decorrência da não obrigatoriedade de preenchimento em algumas variáveis.*

De acordo com Kalhor (2025) fatores como apoio familiar, orientações profissionais e segurança materna influenciam diretamente na manutenção do aleitamento materno exclusivo. Da mesma forma, Oliveira et al. (2025) destacam que a presença de uma rede de apoio fortalece a continuidade da amamentação, principalmente nos primeiros meses após o parto

Pados (2024) ressalta que fatores físicos, emocionais e sociais podem interferir diretamente no tempo de permanência da amamentação. Já Rodríguez-Gallego et al. (2024) afirmam que o suporte contínuo no pós-parto contribui para maior duração do aleitamento e melhora da confiança materna durante esse processo.

Conforme entendimento de Pillay (2023), o aleitamento exclusivo oferece benefícios importantes tanto para o bebê quanto para a mãe, favorecendo a recuperação pós-parto e fortalecendo o vínculo materno-infantil. Purkiewicz (2025) também destaca que o leite materno possui impacto significativo no desenvolvimento imunológico e nutricional da criança, reforçando a importância do incentivo ao aleitamento exclusivo.

A tabela 4 apresenta as orientações recebidas durante o pré-natal, onde 77,4% das mães responderam que receberam informações sobre amamentação, enquanto 22,6% disseram que não tiveram esse acompanhamento. O resultado demonstra que a maioria teve algum tipo de orientação durante a gestação.

Contudo, no que se refere aos profissionais responsáveis pelas orientações, o enfermeiro foi o mais citado, representando 74,1% das respostas. Em seguida apareceu o fisioterapeuta com 18,5%, enquanto o médico e outras respostas tiveram apenas 3,7% cada. Isso evidencia a forte atuação da enfermagem nas orientações sobre amamentação.

Quando questionadas se receberam informações suficientes sobre posições corretas para amamentar, 62,5% responderam que sim, enquanto 37,5% afirmaram que não. Apesar da maioria considerar as orientações suficientes, uma parcela importante ainda relatou falta de informações adequadas.

Tabela 4 – Dados referentes às orientações sobre a amamentação

VARIÁVEIS	N=32	%
Orientação sobre amamentação durante o pré-natal		
Sim	24	77,4%
Não	7	22,6%
TOTAL	31*	100%
Profissional responsável pelas orientações sobre amamentação		
Enfermeiro	20	74,1%
Fisioterapeuta	5	18,5%
Médico	1	3,7%
Outros	1	3,7%
TOTAL	27*	100%
Informações suficientes sobre posições corretas para amamentar		
Sim	20	62,5%
Não	12	37,5%
TOTAL	32	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2026). ** Amostra inicial de 32 participantes, no entanto o preenchimento integral do formulário obteve variação de valores em decorrência da não obrigatoriedade de preenchimento em algumas variáveis.*

Alexandre et al. (2020) ressaltam que as orientações durante o pré-natal são fundamentais para prevenir dificuldades relacionadas à amamentação e melhorar a adaptação materna. Reis et al. (2024) também asseguram que o acompanhamento profissional contribui para corrigir posições inadequadas e reduzir dores durante a amamentação.

Nos dizeres de Oliveira et al. (2025) é possível compreender que o enfermeiro possui importante atuação educativa no incentivo ao aleitamento materno desde o pré-natal até o pós-parto. Além disso, Alexandre et al. (2020) ressaltam que a atuação multiprofissional, incluindo a fisioterapia, pode auxiliar na prevenção de dores musculoesqueléticas e melhorar o conforto materno durante a amamentação.

Charette (2019) destaca que posições inadequadas durante a amamentação estão diretamente relacionadas ao surgimento de dores musculares, desconfortos e dificuldades no aleitamento. Da mesma forma, Ojukwu (2022) afirma que alterações posturais e tensão muscular, principalmente na região cervical, são frequentes em mulheres que amamentam sem orientações ergonômicas adequadas.

Na tabela 5, descreve-se os resultados relacionados aos sintomas musculoesqueléticos mostraram que 87,5% das mães sentiram algum tipo de dor ou desconforto físico durante a amamentação, enquanto apenas 12,5% disseram não apresentar dores. Em relação à frequência dos desconfortos, 55,6% das participantes afirmaram sentir dores “às vezes”, enquanto 33,3% relataram sentir “frequentemente”. Apenas uma pequena parcela respondeu que os desconfortos aconteciam raramente ou sempre. Isso demonstra que as dores fazem parte da rotina de muitas mães durante a amamentação.

Tabela 5 – Sintomas musculoesqueléticos relacionados à amamentação

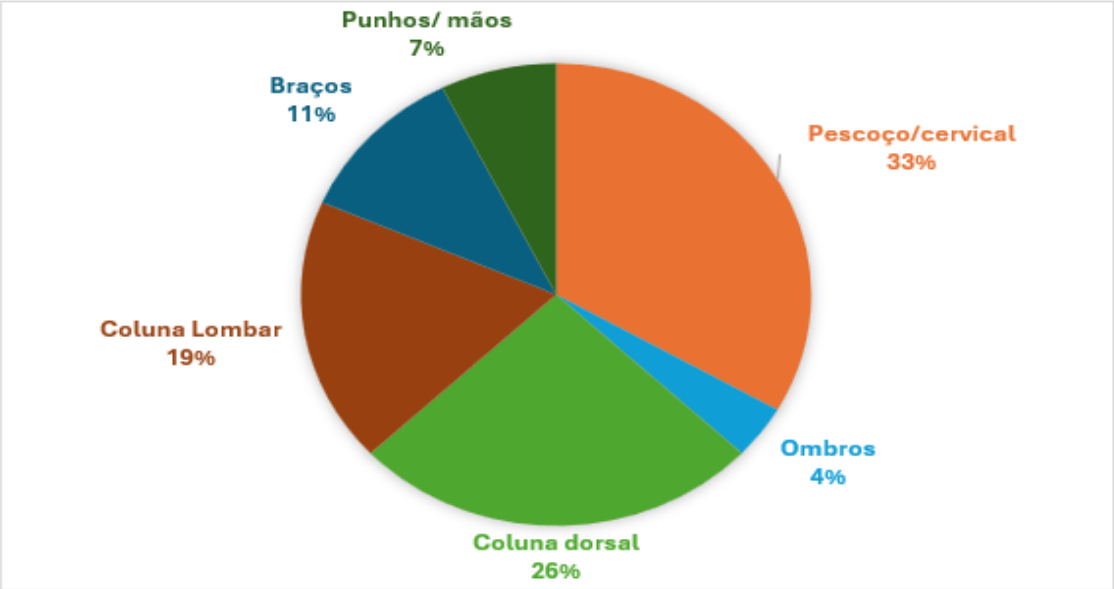
VARIÁVEIS	N=32	%
Presença de dor ou desconforto físico durante a amamentação		
Sim	28	87,5%
Não	4	12,5%
TOTAL	32	100%
Frequência dos desconfortos físicos		
Raramente	1	3,7%
Às vezes	15	55,6%
Frequentemente	9	33,3%
Sempre	2	7,4%
TOTAL	27*	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2026). * *Amostra inicial de 32 participantes, no entanto o preenchimento integral do formulário obteve variação de valores em decorrência da não obrigatoriedade de preenchimento em algumas variáveis.*

O dado revela que o desconforto físico esteve presente na realidade da maioria das participantes. Mehra et al. (2024) apontam que dores musculares e fadiga física são frequentes no pós-parto, principalmente devido ao tempo prolongado em posições inadequadas durante a amamentação. De forma semelhante, Charette (2019) destaca que o desconforto físico durante o aleitamento geralmente está relacionado à postura incorreta e à sobrecarga muscular contínua.

Quanto às regiões do corpo mais afetadas, a dor no pescoço e região cervical foi a mais frequente, representando 33% das respostas. Em seguida apareceram a coluna dorsal com 26% e a região lombar com 19%. Também foram citados desconfortos nos braços, punhos/mãos e ombros. Esses resultados mostram que as dores estão muito relacionadas à postura adotada durante a amamentação (Gráfico 1).

Gráfico 1 – Presença de dor ou desconforto físico durante a amamentação entre as participantes



Fonte: Dados da pesquisa (2026)

Ojukwu (2022) afirma que a região cervical é uma das áreas mais sobrecarregadas durante a amamentação devido à inclinação constante da cabeça e dos ombros. Ratajczak (2024) também destaca que dores na coluna e no pescoço são comuns em mulheres lactantes, especialmente quando não há orientação ergonômica adequada.

Charette (2019) ressalta que desconfortos repetitivos durante a amamentação podem evoluir para dores persistentes quando não há correção postural adequada. Além disso, Soares e Silva (2021) afirmam que as adaptações musculoesqueléticas do período gestacional e pós-parto favorecem o aparecimento de tensões e dores frequentes na mulher.

Na tabela 06 apresenta os resultados sobre interferência das dores nas atividades diárias, nos quais 53,6% responderam que os desconfortos não interferiam no dia a dia, enquanto 46,4% afirmaram que as dores atrapalhavam suas atividades. Mesmo com pequena diferença entre os grupos, quase metade das participantes relatou impacto na rotina diária.

Quando questionadas sobre procurar ajuda profissional para tratar as dores, 75% responderam que não buscaram atendimento, enquanto apenas 25% procuraram algum profissional de saúde. O resultado mostra que muitas mães convivem com os desconfortos sem acompanhamento especializado.

Entre as participantes que procuraram atendimento, observou-se que 100% das mulheres buscaram atendimento fisioterapêutico para lidar com os desconfortos musculoesqueléticos relacionados à amamentação. Isso reforça a importância da fisioterapia no cuidado às dores relacionadas ao aleitamento materno.

Tabela 6 – Dores musculoesqueléticas durante a amamentação

Interferência da dor nas atividades diárias	**N=28**	**%**
Sim	13	46,4%
Não	15	53,6%
TOTAL	28	100%
Se procurou algum profissional para tratar as dores	**N=28**	**%**
Sim	7	25%
Não	21	75%
TOTAL	28	100%
Qual profissional foi procurado para tratamento das dores antes do parto?	**N=7**	**%**
Fisioterapeuta	7	100%
TOTAL	7	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2026)

Conforme entendimento de Mehra et al. (2024) dores musculares podem comprometer a qualidade do sono, a disposição física e as atividades cotidianas no pós-parto. Pados (2024) também reforça que o desconforto físico contínuo pode afetar o bem-estar materno e dificultar a experiência da amamentação.

Alexandre et al. (2020) ressaltam que a falta de informação sobre os benefícios da fisioterapia faz com que muitas mulheres não procurem tratamento adequado durante o período de amamentação. Já Lin et al. (2023) afirmam que intervenções fisioterapêuticas podem reduzir significativamente dores musculares e melhorar o conforto das lactantes.

Lin (2023) destaca que a fisioterapia atua na melhora postural, no fortalecimento muscular e na redução dos desconfortos musculoesqueléticos no pós-parto. Da mesma forma, Charette (2019) reforça que técnicas de terapia manual e orientações ergonômicas contribuem diretamente para melhorar o conforto materno durante a amamentação.

Na tabela 7, onde apresenta sobre postura e ergonomia, 78,1% das mães afirmaram variar as posições para amamentar, enquanto 21,9% relataram não ter esse hábito de mudança de posição. O dado sugere que a maioria tenta adaptar a postura durante a amamentação para buscar mais conforto.

Quanto ao uso de apoios durante a amamentação, como almofadas, travesseiros ou cadeiras específicas, 84,4% das participantes afirmaram utilizar alguns desses recursos, enquanto 15,6% relataram não fazer uso deles. Isso demonstra que os apoios são bastante utilizados pelas mães durante esse período.

Em relação ao cansaço nos braços e nas costas durante a amamentação, 87,5% das mães afirmaram sentir esse desconforto, enquanto 12,5% relataram não apresentar cansaço nessas regiões. O resultado reforça a presença de sobrecarga física durante o aleitamento.

Quando questionadas sobre a capacidade de encontrar uma postura confortável para amamentar, 62,5% responderam que sim, 21,9% afirmaram que conseguiam apenas às vezes e 15,6% relataram não encontrar uma posição confortável. Os dados mostram que, apesar da maioria relatar conforto, ainda existem dificuldades posturais para parte das mães.

Tabela 7 – Postura, ergonomia ao amamentar

VARIÁVEIS	N=32	%
Variação das posições para amamentar		
Sim	25	78,1%
Não	7	21,9%
TOTAL	32	100%
Utilização de apoio durante a amamentação		
Sim	27	84,4%
Não	5	15,6%
TOTAL	32	100%
Cansaço nos braços ou costas durante a amamentação		
Sim	28	87,5%
Não	4	12,5%
TOTAL	32	100%
Postura confortável durante a amamentação		
Sim	20	62,5%
Não	5	15,6%
Às vezes	7	21,9%
TOTAL	32	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2026)

Os resultados demonstram que a maioria das mães procura variar as posições durante a amamentação, o que pode contribuir para o conforto postural. Nesse contexto, Reis et al. (2024) destacam que a alternância de posições favorece o encaixe adequado do bebê, reduz as tensões musculares e contribui para a prevenção de dores posturais. De forma semelhante, Charette (2019) ressalta que as mudanças de postura podem diminuir a sobrecarga nas regiões cervical, lombar e dorsal.

Em relação ao uso de apoios ergonômicos, a elevada frequência observada sugere que esses recursos fazem parte da rotina de amamentação da maioria das participantes. Segundo Charette (2019), o uso de apoios adequados pode reduzir a tensão muscular nos ombros e na coluna, favorecendo uma postura mais confortável. Além disso, Lin et al. (2023) afirmam que as orientações fisioterapêuticas relacionadas à ergonomia contribuem para a redução das dores musculoesqueléticas no pós-parto.

Apesar da utilização de apoios e da alternância de posições, observou-se uma elevada frequência de cansaço nos braços e nas costas entre as participantes. Esse achado evidencia a importância de investigar os fatores que podem contribuir para a sobrecarga física durante o aleitamento. Mehra et al. (2024) apontam que a permanência prolongada em posições inadequadas pode favorecer a fadiga muscular, especialmente nos braços, ombros e costas. Ratajczak (2024) também destaca a ocorrência de dores e cansaço na coluna durante o período de lactação, sobretudo na ausência de orientações posturais adequadas.

Quanto ao conforto durante a amamentação, embora a maioria das mães tenha afirmado conseguir encontrar uma postura confortável, uma parcela das participantes relatou dificuldades frequentes ou ocasionais. Esses dados reforçam a necessidade de atenção às condições posturais maternas durante o

aleitamento. Ojukwu (2022) ressalta que os desconfortos cervicais e lombares podem estar associados à manutenção prolongada de posições inadequadas. Nesse sentido, Alexandre et al. (2020) destacam que a fisioterapia pode auxiliar na orientação postural e na prevenção de dores musculoesqueléticas, contribuindo para maior conforto materno durante a amamentação.

Em relação ao cansaço nos braços e costas durante a amamentação, 87,5% afirmaram sentir esse desconforto, enquanto apenas 12,5% responderam que não sentiam cansaço. O resultado reforça a presença de sobrecarga física durante o aleitamento. Mehra et al. (2024) apontam que a permanência prolongada em posições inadequadas durante a amamentação favorece o aparecimento de fadiga muscular, especialmente nos braços, ombros e costas. Ratajczak (2024) também destaca que dores e cansaço na coluna são comuns no período de lactação, principalmente quando não existe orientação postural adequada.

Na tabela 8 na qual se refere ao atendimento fisioterapêutico durante ou após o parto, 71,9% das participantes relataram não ter recebido esse acompanhamento, enquanto 28,1% afirmaram ter tido atendimento fisioterapêutico. Isso demonstra que o acesso a esse tipo de cuidado ainda é reduzido entre as participantes.

Em relação ao conhecimento sobre a atuação da fisioterapia na prevenção e no tratamento das dores relacionadas à amamentação, 62,5% das mães afirmaram possuir esse conhecimento, enquanto 37,5% relataram desconhecer essa possibilidade O resultado mostra que boa parte das participantes reconhece a importância desse acompanhamento.

Quando questionadas sobre buscar atendimento fisioterapêutico caso conhecessem seus benefícios, 84,4% responderam que procurariam esse acompanhamento, 3,1% afirmaram que não buscariam ajuda e 12,5% responderam “talvez”. Os dados demonstram grande interesse das mães pelo suporte fisioterapêutico quando compreendem sua importância.

Por fim, ao serem questionadas se o acompanhamento fisioterapêutico poderia melhorar o conforto e contribuir para a continuidade da amamentação, 87,5% responderam que sim, enquanto 12,5% afirmaram não saber responder. Nenhuma participante respondeu negativamente, mostrando uma percepção bastante positiva sobre a contribuição da fisioterapia nesse processo.

Tabela 8 – Variáveis relacionadas ao conhecimento sobre fisioterapia no apoio materno

VARIÁVEIS	N=32	%
Recebimento de atendimento fisioterapêutico durante ou após o parto		
Sim	9	28,1%
Não	23	71,9%
TOTAL	32	100%
Conhecimento sobre a contribuição da fisioterapia na prevenção e tratamento das dores da amamentação		
Sim	20	62,5%
Não	12	37,5%
TOTAL	32	100%
Interesse em buscar atendimento fisioterapêutico relacionado à amamentação		
Sim	27	84,4%
Não	1	3,1%
Talvez	4	12,5%
TOTAL	32	100%
Opinião sobre a contribuição da fisioterapia para o conforto e continuidade da amamentação		
Sim	28	87,5%
Não sei responder	4	12,5%
TOTAL	32	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2026)

Os resultados evidenciam que a maioria das participantes não recebeu atendimento fisioterapêutico durante ou após o parto, indicando uma possível limitação no acesso a esse tipo de acompanhamento. Alexandre et al. (2020) destacam que a atuação fisioterapêutica ainda é pouco inserida no acompanhamento das lactantes, apesar de seus benefícios na prevenção de dores e na melhora da postura durante a amamentação. Da mesma forma, Torres (2018) ressalta que a fisioterapia nos períodos gestacional e puerperal contribui para o conforto físico e a qualidade de vida da mulher.

Quanto ao conhecimento sobre os benefícios da fisioterapia, observou-se que a maioria das mães reconhece sua contribuição para a prevenção e o tratamento das dores relacionadas à amamentação. Entretanto, o percentual de participantes que desconhecem essa possibilidade demonstra a necessidade de ampliar as ações de educação em saúde. Lin et al. (2023) afirmam que a fisioterapia pode contribuir para a redução das dores musculoesqueléticas, a melhora postural e a orientação ergonômica durante a lactação. Além disso, Soares e Silva (2021) destacam que as intervenções fisioterapêuticas podem minimizar desconfortos decorrentes das adaptações musculoesqueléticas vivenciadas durante a gestação e o pós-parto.

Em relação à intenção de buscar atendimento fisioterapêutico, caso conhecessem seus benefícios, a expressiva maioria das participantes demonstrou interesse nesse acompanhamento. Esse achado sugere que a divulgação das possibilidades de atuação da fisioterapia pode favorecer a procura por esse serviço. Rodríguez-Gallego et al. (2024) ressaltam que programas de apoio materno com participação fisioterapêutica podem promover o bem-estar físico e emocional durante a lactação. Pados (2024) também

destaca que estratégias de orientação postural e relaxamento podem tornar a experiência da amamentação mais confortável para a mulher.

Por fim, a percepção positiva das participantes sobre a contribuição da fisioterapia para o conforto e a continuidade da amamentação reforça a importância desse acompanhamento no cuidado materno. Charette (2019) destaca que intervenções fisioterapêuticas voltadas à postura e à terapia manual podem auxiliar na redução das dores e favorecer o conforto durante o aleitamento. Já Lin (2023) ressalta que o acompanhamento fisioterapêutico pode contribuir para a adaptação corporal da mulher no pós-parto e para a melhoria de sua qualidade de vida materna.

4 CONCLUSÃO

Ao final deste artigo, foi possível constatar que durante a amamentação muitas mães relataram dores musculoesqueléticas, sobretudo no pescoço, dorso e lombar relacionadas a postura, esforço repetitivo e longos períodos em posições inadequadas; embora a maioria reconheça que a fisioterapia ajudaria a prevenir e tratar esse desconforto, poucas têm acesso a acompanhamento, e muitas buscam aliviar os sintomas com apoios e variação de posições; o estudo, porém, teve limitação pelo pequeno número de participantes, coleta por questionário online e realização em apenas um município, o que recomenda estudos futuros com amostras maiores, contextos diversos e investigação de intervenções fisioterapêuticas práticas no pré-natal e pós-parto.

REFERÊNCIAS

ALEXANDRE, Betize Tená de; MOREIRA, Izabela Regina Flávio; SANTOS, Jéssica Bérgamo dos; SILVA, Nilda Rosário Salviano da; OLIVEIRA, Suelen de; RIBEIRO, Taynã Maglia; VASCONCELOS, Elaine Cristine Lemes Mateus de. Atuação da fisioterapia no aleitamento materno: revisão de literatura e elaboração de cartilha educativa. **Anais da Semana de Fisioterapia**, Centro Universitário Barão de Mauá, Ribeirão Preto, 2020.

ALVES, F. N. Impacto do método canguru sobre o aleitamento materno de recém-nascidos pré-termo no Brasil: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 11, p. 4509–4520, nov. 2020.

ASSIS, Mariely Viana. **Atuação da fisioterapia no fortalecimento do assoalho pélvico em gestantes**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Instituição Faculdade Pitágoras Uberlândia, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Bacharelado em Fisioterapia. Uberlândia, 2021.

CHARETTE, C. Causes of pain with breastfeeding: insight into 11 cases. Breastfeeding Medicine, CHARETTE, C. Causes of Pain with Breastfeeding: Insight into 11 Cases. **Breastfeeding Medicine**. 2019. Disponível em: https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/bfm.2019.0047 . Acesso em: 20 out. 2025.

CHARETTE, S. Manual therapy and musculoskeletal management in breastfeeding women: improving posture and comfort. **Journal of Women's Health Physical Therapy**, v. 43, n. 2, p. 115–122, 2019.
JÓZSA, F. Anatomy, Colostrum. **StatPearls** [Internet]. 2023. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513256/ . Acesso em: 20 out. 2025.

KALHOR, Mehri et al. Predictors of exclusive breastfeeding: a systematic review and meta-analysis. **International breastfeeding journal,** v. 20, n. 1, p. 52, 2025.

LIN, Kuan-Yin et al. Physical therapy intervention for breast symptoms in lactating women: a randomized controlled trial. **BMC Pregnancy and Childbirth**, v. 23, n. 1, p. 792, 2023.

LIN, M. Physiotherapy interventions in maternal support and breastfeeding outcomes: a clinical overview. **International Journal of Physical Therapy and Rehabilitation**, v. 15, n. 1, p. 40–52, 2023.

MEHRA, P.; VERMA, N.; KAUL, G.; KUMAR, A. Association of breastfeeding related musculoskeletal pain, sleep quality and physical activity among postpartum women: a literature review. **International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology**, *[S. l.]*, v. 13, n. 8, p. 2220–2227, 2024.

OJUKWU, Chidiebele Petronilla et al. Breastfeeding-related neck pain: prevalence and correlates among Nigerian lactating mothers. **International Health**, v. 15, n. 4, p. 383-388, 2023.

OLIVEIRA, C. A. et al. Aleitamento materno: dificuldades, benefícios e importância de uma rede de apoio. **Rev Pró-UniverSUS**. v.16, n.2, p. 88-97, 2025.

PADOS, B. Breathing and relaxation strategies in maternal care: the physiotherapist's role in postpartum recovery. **Maternal and Child Health Review**, v. 18, n. 3, p. 210–218, 2024.

PADOS, Britt Frisk; CAMP, Lindsey. Physiology of human lactation and strategies to support milk supply for breastfeeding. **Nursing for women's health**, v. 28, n. 4, p. 303-314, 2024.

PATNODE, C. D. **Breastfeeding and Health Outcomes for Infants and Children. Pediatrics**. 2025. Disponível em: https://publications.aap.org/pediatrics/article/156/1/e2025071516/201741/Breastfeeding-and-Health-Outcomes-for-Infants-and . Acesso em: 20 out. 2025.

PILLAY, J. Physiology, Lactation. **StatPearls** [Internet]. 2023. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499981/ . Acesso em: 20 out. 2025.

PILLAY, N. Postpartum exercise and physiotherapy for breastfeeding comfort: a practical guide. **Women's Health & Rehabilitation Journal**, v. 12, n. 4, p. 88–96, 2023.

PURKIEWICZ, A. Breastfeeding: The Multifaceted Impact on Child. **Nutrients**. 2025. Disponível em: https://www.mdpi.com/2072-6643/17/8/1326 . Acesso em: 20 out. 2025.

RATAJCZAK, Marzena; GÓRNOWICZ, Renata. The influence of breastfeeding factors on the prevalence of back and neck pain: data from an online survey. **BMC Musculoskeletal Disorder**s, v. 25, n. 1, p. 675, 2024.

REIS, Caroiles Silva; SANTOS, Gabrielle Menezes Donato; PONTES, Maria Eduarda Soares Pereira; ROCHA, Victoria Feu Felizardo da; MUTOU, Fernanda Mayumi Lourenço (Orient.). **Posicionamento**

do lactante na amamentação: importância e técnicas. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade Cruzeiro do Sul, São Paulo, 2024.

RODRIGUES, Daniele Cristine Boelter. **Abordagens atuais do treinamento de força para gestantes**, Santa Rosa-RS, 2021.

RODRÍGUEZ-GALLEGO, I. Effectiveness of a Postpartum Breastfeeding Support Intervention. **Nutrients**. 2024. Disponível em: https://www.mdpi.com/2072-6643/16/7/988 . Acesso em: 20 out. 2025.

RODRÍGUEZ-GALLEGO, L. Community physiotherapy programs and maternal well-being during lactation. **Revista Latinoamericana de Fisioterapia e Saúde Materna**, v. 9, n. 1, p. 33–45, 2024.

SILVA. Maria Eduarda Mendes da. **Efeito dos benefícios do treinamento de força para gestantes**: Uma revisão sistemática. Monografia apresentada à Disciplina de Seminário de Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Educação Física (Bacharelado) da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito final para aprovação na disciplina. Recife, 2023.

SINGH, P. Unveiling the dynamics of the breast milk microbiome. **Frontiers** / PMC. 2023. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10629158/ . Acesso em: 20 out. 2025.

SOARES, Juscelino Alves; SILVA, Maiane Pereira. **Aplicação da fisioterapia nas principais adaptações músculo-esqueléticas decorrentes no período gestacional**. Trabalho de Conclusão de Curso II apresentado ao curso de graduação em Fisioterapia do Centro Universitário - UniFG, como requisito parcial para a obtenção do titulo de Bacharel em Fisioterapia. Guanambi- BA 2021.

TORRES, Welkia de Macêdo. **Atuação da fisioterapia nas disfunções do assoalho pélvico em gestantes**: uma revisão narrativa. Monografia apresentada à Coordenação do Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, em cumprimentos às exigências para obtenção do grau de bacharelado em Fisioterapia. Juazeiro Do Norte – CE 2018.