

EDUCAÇÃO EM SAÚDE E AUTOCONHECIMENTO CORPORAL: A FISIOTERAPIA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE SEXUAL E QUALIDADE DE VIDA

HEALTH EDUCATION AND BODY SELF-AWARENESS: PHYSICAL THERAPY IN THE PROMOTION OF SEXUAL HEALTH AND QUALITY OF LIFE

Emilly Lavingne Pereira Campos¹

Lorena Martins da Costa²

Rosana da Silva³

Hélio Anderson Melo Damasceno⁴

Resumo: A saúde sexual constitui um componente fundamental da saúde integral e está diretamente relacionada ao bem-estar físico, emocional e social. Entretanto, a presença de tabus socioculturais e a escassez de informações científicas acessíveis ainda limitam o conhecimento da população acerca do próprio corpo e de sua sexualidade. Nesse contexto, a educação em saúde emerge como uma importante estratégia de promoção do autoconhecimento corporal e de prevenção de disfunções sexuais. A fisioterapia, especialmente por meio da fisioterapia pélvica, apresenta potencial relevante para contribuir com ações educativas voltadas à compreensão da anatomia e fisiologia do assoalho pélvico, bem como para o desenvolvimento de práticas de autocuidado. O objetivo deste estudo foi discutir a contribuição da fisioterapia na

promoção da saúde sexual por meio da educação em saúde e do estímulo ao autoconhecimento corporal. Trata-se de uma revisão de literatura de caráter descritivo e narrativo, realizada a partir de publicações entre 2020 e 2026 nas bases PubMed, SciELO e MEDLINE. Os achados indicam que intervenções educativas associadas à orientação fisioterapêutica favorecem a compreensão do funcionamento corporal, auxiliam na prevenção de disfunções sexuais e promovem melhora da qualidade de vida.

Palavras-chave: fisioterapia; educação em saúde; prevenção; disfunções sexuais; fisioterapia pélvica.

Abstract: Sexual health constitutes a fundamental component of overall health and is directly

¹ Centro Universitário do Vale do Ipojuca - Unifavip | Wyden.

² Centro Universitário do Vale do Ipojuca - Unifavip | Wyden.

³ Centro Universitário do Vale do Ipojuca - Unifavip | Wyden.

⁴ Centro Universitário do Vale do Ipojuca - Unifavip | Wyden.



related to physical, emotional, and social well-being. However, sociocultural taboos and the scarcity of accessible scientific information still limit the population's knowledge regarding their own bodies and sexuality. In this context, health education emerges as an important strategy for promoting body self-awareness and preventing sexual dysfunction. Physical therapy, particularly through pelvic physical therapy, offers relevant potential to contribute to educational actions aimed at understanding pelvic floor anatomy and physiology, as well as fostering self-care practices. The objective of this study was to discuss the contribution of physical therapy to the promotion of sexual health through health

education and the encouragement of body self-awareness. This is a narrative, descriptive literature review based on publications from 2020 to 2026 retrieved from PubMed, SciELO, and MEDLINE databases. The findings indicate that educational interventions combined with physical therapy guidance foster an understanding of body function, aid in the prevention of sexual dysfunction, and promote an improved quality of life.

Keywords: Physical therapy; health education; prevention; sexual dysfunction; pelvic physical therapy.

1. INTRODUÇÃO

A saúde sexual representa um elemento essencial da saúde global e da qualidade de vida. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a sexualidade envolve aspectos físicos, emocionais, mentais e sociais relacionados à vivência da sexualidade e ao bem-estar humano. Apesar de sua relevância, ainda existem importantes lacunas no acesso à informação científica sobre o funcionamento do corpo e sobre estratégias de cuidado relacionadas à saúde sexual.

Nesse cenário, a educação em saúde tem sido amplamente reconhecida como uma ferramenta estratégica para promover autonomia, consciência corporal e prevenção de doenças. Ao favorecer a compreensão da anatomia e fisiologia do corpo humano, as ações educativas contribuem para que indivíduos reconheçam sinais de alterações funcionais e adotem comportamentos de autocuidado.

A fisioterapia tem ampliado sua atuação no campo da promoção da saúde, especialmente por meio da fisioterapia pélvica, área responsável pela prevenção e tratamento de disfunções do



assoalho pélvico. Além da reabilitação, destaca-se o potencial educativo do fisioterapeuta na orientação sobre funcionamento muscular, consciência corporal e saúde sexual.

Dessa forma, discutir a relação entre educação em saúde, autoconhecimento corporal e atuação fisioterapêutica torna-se fundamental para ampliar estratégias de promoção da saúde sexual e melhoria da qualidade de vida da população.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O assoalho pélvico é constituído por um conjunto de músculos, fáscias e tecidos conjuntivos responsáveis pela sustentação dos órgãos pélvicos, continência urinária e fecal, estabilidade lombopélvica e participação na função sexual. Alterações nessa musculatura podem desencadear disfunções importantes, como incontinência urinária, prolapsos, dor pélvica crônica, dispareunia e alterações na resposta sexual, impactando diretamente a qualidade de vida e o bem-estar dos indivíduos (BØ et al., 2020).

Nesse contexto, a fisioterapia pélvica tem se consolidado como uma importante área de atuação voltada à prevenção, avaliação e tratamento dessas disfunções. A literatura científica evidencia que exercícios de fortalecimento, treinamento muscular e estratégias de conscientização corporal contribuem para a melhora da funcionalidade do assoalho pélvico.

Além disso, estudos recentes evidenciam que intervenções educativas conduzidas por fisioterapeutas favorecem maior adesão às práticas de autocuidado, melhor compreensão do funcionamento corporal e redução de tabus relacionados à sexualidade. Oliveira et al. (2024) destacam que programas voltados à educação em saúde sexual podem contribuir significativamente para melhora da qualidade de vida, especialmente ao promover espaços seguros de informação e diálogo.



Dessa forma, compreende-se que a integração entre fisioterapia e educação em saúde constitui importante estratégia para promoção da saúde sexual, prevenção de disfunções e fortalecimento do autoconhecimento corporal, contribuindo para uma abordagem integral do cuidado.

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, de caráter descritivo, desenvolvido por meio de uma revisão narrativa da literatura, escolhida por possibilitar uma análise interpretativa e contextualizada da produção científica sobre a atuação da fisioterapia na promoção da saúde sexual mediada pela educação em saúde. A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed, SciELO e MEDLINE, selecionadas em virtude de sua relevância na disseminação de evidências científicas nas áreas da saúde, fisioterapia e educação em saúde.

Foram utilizados os descritores: “*fisioterapia pélvica*”, “*educação em saúde*”, “*saúde sexual*”, “*assolho pélvico*”, “*qualidade de vida*” e “*disfunções sexuais*”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR, a fim de ampliar a sensibilidade da busca e garantir maior abrangência dos estudos encontrados. Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos científicos disponíveis integralmente, publicados nos idiomas português e inglês, entre os anos de 2020 e 2026, que abordassem diretamente a relação entre fisioterapia, educação em saúde, autoconhecimento corporal e promoção da saúde sexual. Foram excluídos estudos duplicados, trabalhos incompletos, artigos sem relação direta com o objeto investigado, dissertações, teses e publicações sem respaldo científico.

Após a etapa de busca, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos para verificação da pertinência temática. Em seguida, os estudos elegíveis foram submetidos à leitura integral, permitindo a seleção final do corpus analítico. Ao término do processo, foram incluídos cinco



estudos considerados relevantes para a construção da análise, organizados posteriormente em quadro-síntese para facilitar a interpretação comparativa dos achados.

A análise dos dados ocorreu por meio de análise temática de conteúdo, baseada na identificação de núcleos de sentido recorrentes nos estudos selecionados, permitindo a construção de categorias interpretativas relacionadas à educação em saúde, autoconhecimento corporal, fisioterapia pélvica e promoção da saúde sexual. Tal estratégia possibilitou estabelecer relações entre os achados empíricos da literatura e os referenciais teóricos mobilizados no estudo.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstram que a educação em saúde associada à atuação fisioterapêutica apresenta impacto significativo na promoção da saúde sexual e na prevenção de disfunções relacionadas ao assoalho pélvico. A literatura evidencia que a falta de conhecimento sobre anatomia e funcionamento corporal está associada ao aumento da prevalência de sintomas relacionados à disfunção pélvica.

Intervenções educativas conduzidas por fisioterapeutas possibilitam ampliar a compreensão dos indivíduos sobre o funcionamento da musculatura pélvica, favorecendo o desenvolvimento da consciência corporal e estimulando práticas de autocuidado. Além disso, a orientação adequada sobre exercícios do assoalho pélvico contribui para a manutenção da funcionalidade muscular e para a prevenção de sintomas como dor, dispareunia e incontinência urinária.

Outro aspecto relevante identificado na literatura refere-se ao impacto positivo da educação em saúde na redução de tabus relacionados à sexualidade. Ao promover espaços de diálogo e informação científica, os profissionais de saúde contribuem para fortalecer a autonomia dos indivíduos em relação ao cuidado com seu corpo.



Dessa forma, observa-se que a integração entre educação em saúde e práticas fisioterapêuticas representa uma estratégia eficaz para promover saúde sexual, melhorar a qualidade de vida e ampliar o acesso da população a informações científicas sobre o próprio corpo.

Tabela 1 – Síntese dos estudos analisados

Autor/Ano	Objetivo	Metodologia	Principais Resultados
Bø et al., 2020	Investigar impacto do treinamento do assoalho pélvico	Revisão sistemática	Melhora da função muscular e prevenção de disfunções.
Pereira et al., 2021	Analisar educação em saúde na função pélvica	Estudo observacional	Aumento do conhecimento corporal e autocuidado.
Silva; Baracho, 2022	Avaliar fisioterapia pélvica na saúde sexual	Revisão narrativa	Redução de sintomas de disfunção sexual.
Carvalho et al., 2023	Investigar programas educativos sobre assoalho pélvico	Estudo clínico	Melhora da consciência corporal e prevenção.
Oliveira et al., 2024	Relacionar educação em saúde e qualidade de vida	Revisão integrativa	Impacto positivo na qualidade de vida.

Fonte: elaborado pelos autores (2026)

5. CONCLUSÃO

Os resultados da literatura indicam que a educação em saúde associada à atuação da fisioterapia pélvica representa uma estratégia relevante para a promoção da saúde sexual e para a prevenção de disfunções relacionadas ao assoalho pélvico. O estímulo ao autoconhecimento

corporal permite que os indivíduos compreendam melhor o funcionamento de seu corpo e adotem práticas de autocuidado.

Os estudos revisados evidenciaram que intervenções educativas contribuem para ampliação do conhecimento acerca do funcionamento corporal, prevenção de disfunções do assoalho pélvico, redução de tabus relacionados à sexualidade e fortalecimento da autonomia dos indivíduos em relação ao cuidado com a própria saúde.

Dessa forma, conclui-se que a integração entre fisioterapia e educação em saúde constitui estratégia promissora para fortalecimento da saúde sexual e melhoria da qualidade de vida, reforçando a importância da inserção de ações educativas na prática fisioterapêutica.

REFERÊNCIAS

Ø, Kari; BERGHMANS, Bary; MØRKVED, Siv; VAN KAMPEN, Mireille. **Evidence-based physical therapy for the pelvic floor: bridging science and clinical practice**. 3. ed. Edinburgh: Elsevier, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política nacional de promoção da saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

CARVALHO, M. P.; SILVA, R. F.; SANTOS, A. L. Educação em saúde e prevenção de disfunções do assoalho pélvico. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Paulo, v. 27, n. 2, p. 145–153, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health**. Geneva: WHO, 2019.

OLIVEIRA, T. S. et al. Pelvic floor health and quality of life: integrative review. **Journal of Women's Health**, New York, v. 33, n. 1, p. 88–97, 2024.

PEREIRA, L. C. et al. Health education and pelvic floor awareness among young adults. **International Urogynecology Journal**, London, v. 32, n. 9, p. 2451–2459, 2021.



SILVA, L. A.; BARACHO, E. Fisioterapia pélvica e saúde sexual: revisão narrativa. **Revista de Saúde Funcional**, Fortaleza, v. 11, n. 3, p. 55–66, 2022.

