Eficácia do treinamento dos músculos do assoalho pélvico na prevenção e no tratamento da incontinência urinária no pós-parto

Autor(res)

Laura Bianca Dorásio Da Silva
Isadora Kamile Rocha De Oliveira
Kamille Vitória Felix Soares
Thayná Ferreira Gomes
Yuanaga Horrana Soares Dos Santos
Hemily Cristina Alves Mendes Oliveira
Yasmin Moreira Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GOVERNADOR VALADARES

Resumo

INTRODUÇÃO: A incontinência urinária é uma condição frequente no período pós-parto, associada a alterações biomecânicas e hormonais que comprometem a função dos músculos do assoalho pélvico, impactando negativamente a qualidade de vida das mulheres. O Treinamento dos Músculos do Assoalho Pélvico (TMAP) destaca-se como abordagem conservadora eficaz.

METODOLOGIA: Trata-se de uma revisão bibliográfica baseada em três estudos científicos obtidos na base PubMed, publicados entre 2024 e 2025, incluindo revisões sistemáticas e meta-análises sobre TMAP no período gestacional e pós-parto.

RESULTADOS: Beamish et al. (2024), com 65 estudos e 21.334 participantes, demonstraram redução de 37% da incontinência urinária e menor risco de prolapso, com melhores resultados em intervenções supervisionadas. Ibáñez et al. (2025) evidenciaram redução dos sintomas urinários, aumento da força muscular e melhora da qualidade de vida na maioria dos desfechos. Wang et al. (2025) observaram menor ocorrência de incontinência urinária e melhores desfechos quando o treinamento foi iniciado na gestação.

DISCUSSÃO: Os estudos demonstram que o TMAP promove melhora da função muscular, redução dos sintomas urinários e benefícios clínicos relevantes, com maior eficácia em intervenções supervisionadas e precoces.

CONCLUSÃO: O TMAP é uma estratégia eficaz, segura e de baixo custo na prevenção e no tratamento da incontinência urinária no pós-parto, devendo ser incentivado na prática clínica.

REFERÊNCIAS

Beamish NF, et al. Impact of postpartum exercise on pelvic floor disorders and diastasis recti abdominis: a systematic review and meta-analysis. 2024.

Ibáñez-Vera AJ, et al. Effectiveness of Pelvic Floor Muscle Strength Training to Prevent and Treat Urinary Incontinence in Postpartum Primiparous Women: A Systematic Review. 2025.

Wang Y, et al. How important is the timing and duration of pelvic floor muscle training for preventing postpartum urinary incontinence? A meta-analysis. 2025.