

# VI Mostra Científica

# Fisioterapia

27 a 30 de abril de 2026



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  
Hemily Cristina Alves Mendes Oliveira  
Kamille Vitória Felix Soares  
Yasmin Moreira Silva  
Yuanaga Horrana Soares Dos Santos  
Thayná Ferreira Gomes

## 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

# VI Mostra Científica

# Fisioterapia

27 a 30 de abril de 2026

fisioterapia

Ananguera GV



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.