Exercício físico durante a gravidez para redução da incidência de incontinência urinária pós-parto: Revisão sistemática com meta-análise

Autor(res)

Laura Bianca Dorásio Da Silva
Arthur Gonçalves Palacio Ferreira
Samira Maria Dos Anjos De Pinho
Larissa Ferreira De Miranda
Marcela Nascimento Do Carmo
Dandara Cristina Soares Da Silva
Rosana Gonçalves Da Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE GOVERNADOR VALADARES

Resumo

A incontinência urinária (IU) é uma condição frequente durante a gestação e no pós-parto, afetando significativamente a qualidade de vida, com cerca de um terço das mulheres impactadas após o parto. Durante a gestação, o crescimento uterino aumenta a pressão intra-abdominal e, associado a alterações hormonais e fisiológicas, sobrecarrega o assoalho pélvico, levando ao enfraquecimento muscular e à redução da função de continência. Estudos indicam que exercícios físicos supervisionados no pré-natal são eficazes na redução da perda urinária no final da gestação e até três meses após o parto (ZHANG et al., 2025). Além disso, a inclusão desses exercícios nas consultas aumenta o conhecimento e a adesão das gestantes (MACARTHUR et al., 2025). Entretanto, sua eficácia depende da prática contínua e do acompanhamento a longo prazo. O objetivo é verificar se a prática regular de exercícios durante a gravidez reduz a incidência de incontinência urinária pós-parto. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados dos últimos cinco anos das bases PubMed, PEDro e Cochrane Library, utilizando descritores "Pregnancy", "Gestation", "Exercise Therapy" e "Urinary Incontinence" presentes no DeCS/MeSH combinados por operadores booleanos. Os critérios de inclusão foram: estudos simples-cegos, com exercício físico como única intervenção em um dos grupos, redução da IU como desfecho e escore 7 na escala PEDro. Estudos fora desses critérios foram excluídos. A análise estatística utilizou risco relativo (RR), IC de 95% e modelo de efeito aleatório, com meta-análise realizada no Review Manager 5.4 quando aplicável. Dos 38 estudos identificados, apenas 3 atenderam aos critérios. A meta-análise incluiu 346 participantes no grupo exercício (135 eventos) e 291 no controle (141 eventos), resultando em efeito médio de 0,78 [0,60–1,02], com heterogeneidade moderada ($I^2 = 50\%$) e $p > 0,05$. Os estudos indicam redução significativa em mulheres que realizaram exercício. Embora não haja padronização quanto à intensidade, duração ou volume dos exercícios, observa-se melhora física. Esses achados reforçam que o treinamento contribui para a redução da IU. A prática de exercícios físicos durante a gestação é relevante na prevenção e redução da IU, apesar da ausência de significância estatística. Observa-se uma tendência de efeito protetor com benefícios clínicos importantes. A adesão, continuidade e

acompanhamento profissional são determinantes para os resultados.