

**INDICATIVOS DE DISFUNÇÕES DO ASSOALHO PÉLVICO EM GESTANTES
COM PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS NO SEGUNDO E TERCEIRO
TRIMESTRE DE GESTAÇÃO**

Victoria Bittencourt Schroeder Chagas, Júlia Cardoso Teotônio, Gesilani Júlia da Silva Honório

INTRODUÇÃO

Durante a gestação, o assoalho pélvico feminino sofre diversas alterações fisiológicas, funcionais e hormonais (Romero *et al.*, 2024). A prática de exercício físico na gestação, quando não há contraindicações, é reconhecida como um importante fator de melhora na saúde mental e aptidão física, além de ser benéfica tanto para mãe quanto para o bebê (ACOG, 2020; Barrakat *et al.*, 2015; Mottola *et al.*, 2019). Apesar disso, muitas gestantes ainda não realizam atividade física regularmente, devido a fatores como falta de orientação adequada, receio de prejudicar a gestação, falta de tempo ou motivação (Gastaldi *et al.*, 2021). Quando se relaciona a estrutura do assoalho pélvico e indicativos de disfunção nesta região, percebe-se ainda mais lacunas em relação ao efeito dos exercícios ao longo da gestação (Bø; Nygard, 2020; Selman; Early, 2024). Diante disso, o presente estudo teve como objetivo comparar os indicativos de disfunções de assoalho pélvico (DAP) de gestantes com prática regular de exercício entre o segundo e terceiro trimestre.

DESENVOLVIMENTO

Pesquisa observacional que faz parte de estudo maior intitulado “Efeitos da gestação na função muscular do assoalho pélvico em mulheres com prática regular de exercícios no segundo e terceiro trimestre de gestação”. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos (CEP) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) (CAAE: 5994223.0.0000.0118). Foram incluídas gestantes com idade igual ou superior a 18 anos; idade gestacional igual ou superior a 12 semanas; fisicamente ativas de acordo com o *International Physical Activity Questionnaire - short form* (IPAQ-SF); residentes na Grande Florianópolis; em acompanhamento pré-natal; capazes de compreender e articular a língua portuguesa brasileira. A coleta de dados ocorreu no Laboratório de Biomecânica do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID) da UDESC, entre março de 2024 e maio de 2025. A avaliação dos indicativos de disfunção do assoalho pélvico foi realizada por meio da aplicação do Questionário do Assoalho Pélvico, Gravidez e Pós-Parto (QMAP-Br), uma ferramenta que avalia diferentes domínios relacionados à função do assoalho pélvico: função urinária, função intestinal, prolapsos e sexualidade. Este questionário foi aplicado no segundo (avaliação 1) e no terceiro (avaliação 2) trimestre. Os dados foram registrados em planilhas do *Microsoft Excel* e analisados no software IBM SPSS, versão 20.0. Para verificar a normalidade dos dados numéricos foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk. Para comparação dos valores relacionados aos indicativos de DAP (escores do QMAP-Br) entre os trimestres gestacionais, o teste t de amostras pareadas ou Teste Wilcoxon foi realizado de acordo com a distribuição dos dados. O nível de significância adotado foi de 5%.

RESULTADOS

Identificou-se valores reduzidos em relação aos domínios do QMAP-Br. Na comparação entre as duas avaliações, observou-se que os domínios função urinária, função intestinal e sexualidade, avaliados pelo QMAP-Br, não apresentaram diferenças significativas entre o

segundo e o terceiro trimestre. Em contrapartida, o domínio da função intestinal apresentou diferença significante entre os trimestres, com menor valor relacionado ao terceiro trimestre, o que pode indicar melhora nesse aspecto específico. De forma semelhante, o escore total do QMAP-Br também apresentou redução significativa quando comparado ao segundo trimestre, refletindo possível melhora dos sintomas relacionados às DAP nestas gestantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Houve melhora dos aspectos relacionados à função intestinal, assim como no escore total, indicando redução dos sintomas relacionadas à DAP. Esses resultados sugerem que a realização de atividade física durante a gestação pode exercer um efeito positivo para a mulher, prevenindo o surgimento ou agravamento de DAP. Ainda assim, destaca-se a necessidade de estudos adicionais com amostras maiores e em diferentes contextos para confirmar e aprofundar essas observações.

Palavras-chave: atividade física; gravidez; distúrbios do assoalho pélvico.

ILUSTRAÇÃO

Tabela 1. Comparação entre os escores do QMAP-Br na Avaliação 1 e 2 ($N=13$).

QMAP-Br	Avaliação 1 Média ± DP / Mediana [Min-Max]	Avaliação 2 Média ± DP / Mediana [Min-Max]	p-valor
Função urinária	$1,13 \pm 0,77 /$ 1,04 [0,42-3,33]	$0,96 \pm 0,71 /$ 0,83 [0,21-2,71]	0,246 ^a
Função intestinal	$1,51 \pm 1,07 /$ 1,29 [0,32-3,87]	$0,68 \pm 0,63 /$ 0,32 [0-2,26]	0,007^a
Prolapsos	0	0	-
Sexualidade	$0,45 \pm 0,71 /$ 0,42 [0-2,50]	$0,28 \pm 0,59 /$ 0 [0-2,08]	0,774 ^a
Escore total	$3,10 \pm 1,67 /$ 2,41 [0,74-5,80]	$1,97 \pm 1,38 /$ 1,59 [0,63-5,25]	0,039^b

Legenda: ± DP – desvio padrão; [Min-Max] – valor mínimo e máximo; ^aTeste de Wilcoxon; ^bTeste T para amostras pareadas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period: ACOG Committee Opinion. **Obstetrics & Gynecology**, v. 135, n. 4, p. e178-e188, 2020. Disponível em: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period>. Acesso em: 10 jul. 2025.

BARRAKAT, R. et al. Exercise during pregnancy. a narrative review asking: what do we know? **British Journal of Sports Medicine**, v. 49, n. 21, p. 1377-1381, 2015. DOI:

<https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094756>. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26135742/>. Acesso em: 10 jul. 2025.

BO, K.; NYGARD, I. E. Is physical activity good or bad for the female pelvic floor? A narrative review. **Sports Medicine**, v. 50, n. 3, p. 471-484, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01243-1>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31820378/>. Acesso em: 12 jul. 2025.

GASTALDI, A. C. et al. Barreiras e facilitadores à prática de atividade física durante a gestação: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 26, p. 1-12, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1517-86922015210101673>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/4975cVW4KByHypKXXjX5LCC/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 12 jul. 2025.

MOTTOLA, M. F. et al. Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. **British Journal of Sports Medicine**, v. 52, p. 1339-1346, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100056>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30337460/>. Acesso em: 15 jul. 2025.

ROMERO, G. et al. Treinamento dos músculos do assoalho pélvico na prevenção e tratamento da incontinência urinária durante o período gestacional: revisão de literatura. **Fisioterapia Brasil**, v. 15, n.1, p. 1172–1188, 2024. DOI: <https://doi.org/10.62827/fb.v25i1.ct04>. Disponível em: <https://ojs.atlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapia-brasil/article/view/139>. Acesso em: 12 jul. 2025.

SELMAN, R.; EARLY, K. S. A pre and postnatal physical therapy protocol for recreational athletes: a case series. **International Journal of Sports Physical Therapy**, v. 19, n.8, p.1012-1019, 2024. DOI: <https://doi.org/10.26603/001c.121421>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39100934/>. Acesso em: 12 jul. 2025.

DADOS CADASTRAIS

BOLSISTA: Victoria Bittencourt Schroeder Chagas

MODALIDADE DE BOLSA: PROBIC/UDESC

VIGÊNCIA: 09/2024 a 08/2025 – Total: 12 meses

ORIENTADOR(A): Gesilani Julia da Silva Honório

CENTRO DE ENSINO: CEFID

DEPARTAMENTO: Fisioterapia

ÁREAS DE CONHECIMENTO: Ciências da Saúde / Fisioterapia e Terapia Ocupacional

TÍTULO DO PROJETO DE PESQUISA: Efeitos da gestação na função muscular do assoalho pélvico em mulheres com prática regular de exercícios no segundo e terceiro trimestre de gestação

Nº PROTOCOLO DO PROJETO DE PESQUISA: PVID113-2024