

Fortalecimento do assoalho pélvico: um ensaio clínico randomizado comparativo entre o efeito de exercícios convencionais e o uso da plataforma vibratória

Autores

Andressa de Lima Milani
Kênia Beffa de Brito Piconi
Rosana Aparecida de Souza Lima

Para ler o TCC na íntegra, [clique aqui](#)

Orientação

Laís Bonagurio Peressim

Coorientação

Andrea Sanches

Resumo

Introdução: O assoalho pélvico (AP) é um conjunto osteomioarticular, localizado na região inferior da pelve, tendo a função de sustentar os órgãos abdominais (bexiga, útero e reto), função sexual e esfinteriana, além disso, auxilia na sustentação e expulsão do feto. Essa musculatura sofre grandes modificações no decorrer da vida, sendo necessário o seu fortalecimento como forma de prevenção e tratamento. **Objetivo:** Avaliar a função muscular do AP em resposta ao treino dos músculos do assoalho pélvico (TMAP) de forma convencional e com a plataforma vibratória e comparar as duas modalidades. **Métodos:** Trata-se de um ensaio clínico randomizado, cego, que envolveu 27 voluntárias, com idade de 18 a 30 anos, estudantes da Faculdade de Americana (FAM). Após discriminação pelos critérios de elegibilidade, estas foram elencadas em três grupos. Realizou-se avaliação inicial e final, por meio de anamnese e avaliação física utilizando o método PERFECT, para verificação da funcionalidade do AP. O grupo de exercícios convencionais (GEC) foi submetido à prática de exercícios de contração do AP em diferentes posições no solo, durante 30 minutos; o grupo de exercícios na plataforma vibratória (GPV), realizou a contração do AP sobre a plataforma vibratória, por 10 minutos; e o grupo controle (GC) não realizou nenhum exercício supervisionado do AP. Os grupos de intervenção foram orientados a realizar a contração do AP de forma sustentada, rápida e em três tempos, seguindo um protocolo pré-estabelecido. **Resultados:** Com relação as disfunções do AP (miccionais, sexuais e de sustentação) os resultados foram similares entre os três grupos, com uma tendência de resultados mais positivos nos grupos de intervenção. No aspecto da funcionalidade do AP, os resultados foram positivos e semelhantes em ambos os grupos. **Conclusão:** As sessões do GEC eram mais duradouras do que as do GPV, no entanto, os resultados foram similares com relação as disfunções do AP. Assim, sugere-se que as duas alternativas podem ser eficazes no fortalecimento da musculatura do AP, de acordo com o tempo, custo e limitações de cada usuária.

Palavras-chave:

Assoalho pélvico. Incontinência urinária. Fisioterapia saúde da mulher.