

# Exercícios de Kegel para homens

em PDF

Tabela de 6 semanas

Rotina de 5 minutos por dia

Calendário para imprimir

Sem equipamento



**PrimeFlow Core**  
prime-flow-app.com

Download on the  
**App Store**

Get it on  
**Google Play**

# O assoalho pélvico masculino em 60 segundos

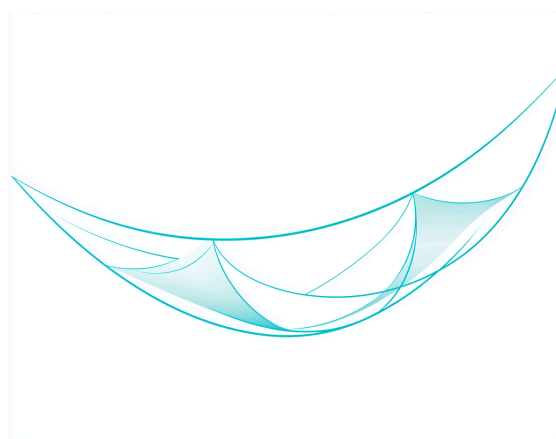
O assoalho pélvico é a rede de músculos que sustenta a bexiga, a próstata e o reto, e que participa diretamente do controle urinário e da função sexual.

## O músculo que você vai treinar

**músculo pubococcígeo (PC):** estende-se do púbis ao cóccix, como uma rede de sustentação. Com a idade, o sedentarismo ou após uma cirurgia de próstata, ele perde tônus — e treiná-lo recupera esse tônus, como qualquer outro músculo.

## Como localizá-lo (só uma vez)

- 1 Durante a micção**  
Tente interromper o jato de urina no meio. O músculo que se contrai é o seu assoalho pélvico.
- 2 Memorize a sensação**  
É um movimento de "fechar e elevar" para dentro. Nem abdome, nem glúteos, nem pernas.
- 3 Verifique**  
Na frente do espelho: se tudo está relaxado exceto essa região, você encontrou. A base do pênis se move levemente quando você contrai.



### IMPORTANTE

Interromper a urina serve apenas para identificar o músculo. Não o use como exercício habitual: fazê-lo repetidamente pode interferir com o esvaziamento normal da bexiga.

### POR QUE TREINÁ-LO?

Um assoalho pélvico forte está associado a melhor controle urinário, maior controle ejaculatório e suporte da função erétil. A evidência clínica está resumida na página 6.



**PrimeFlow Core**  
prime-flow-app.com

Download on the  
**App Store**

Get it on  
**Google Play**

# Tabela de progressão de 6 semanas

O programa completo. Comece deitado (mais fácil isolar o músculo) e progrida até treinar em pé, em qualquer lugar.

SEMANA	CONTRAÇÃO	DESCANSO	REPETIÇÕES	SÉRIES/DIA	POSIÇÃO
1-2	3 seg.	5 seg.	10	3	Deitado
3-4	5 seg.	5-10 seg.	12	3	Sentado
5-6	8-10 seg.	8-10 seg.	15	3	Em pé

## Regras de progressão

### Avance apenas se completar a semana sem fadiga.

Se notar que perde a contração antes do tempo, repita a semana.

**A qualidade manda.** 8 repetições bem feitas valem mais do que 15 a meias.

**Relaxar é metade do exercício.** Respeita os descansos: o músculo aprende na fase de relaxamento.

**Constância antes da intensidade.** 5 minutos todos os dias superam 20 minutos duas vezes por semana.

**Dica:** associa as 3 séries a momentos fixos do dia (ao acordar, depois de almoçar, antes de dormir). O calendário da página 5 ajuda-te a não falhar nenhuma.



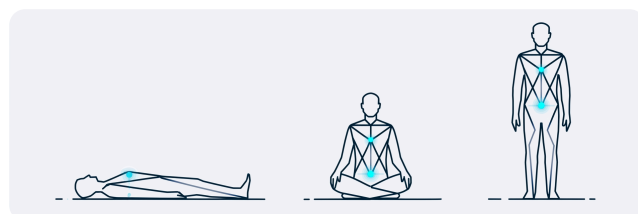
**PrimeFlow Core**  
prime-flow-app.com

Download on the  
**App Store**

Get it on  
**Google Play**

# A tua rotina diária, passo a passo

- 1 Adota a posição da tua semana**  
Deitado com os joelhos dobrados (sem. 1-2), sentado com as costas retas (3-4) ou em pé (5-6).
- 2 Contraí o assoalho pélvico**  
"Fecha e eleva" para dentro durante os segundos da tua semana. Respira normalmente.
- 3 Relaxa completamente**  
Liberta toda a tensão durante o descanso indicado. O relaxamento total faz parte do treino.
- 4 Completa a série**  
Repete até atingir as repetições da tua semana. Faz 3 séries por dia, separadas entre si.
- 5 Assinala o dia no calendário**  
Página 5. A sequência visível é o truque mais simples para manter o hábito.



**Os 5 erros que anulam os resultados**

- Prender a respiração.** Respira normalmente durante toda a contração.
- Interromper a urina como exercício.** Serve apenas para localizar o músculo, uma vez.
- Esperar resultados em 3 dias.** É um músculo: as mudanças perceptíveis chegam em 4-6 semanas (página 6).
- Contraír abdome, glúteos ou coxas.** Se se mover algo além do assoalho pélvico, reduz a intensidade.
- Sobretreinamento.** Mais de 3 séries diárias pode causar hipertonia (tensão excessiva) e piorar os sintomas.

**PrimeFlow Core**  
prime-flow-app.com

Download on the  
**App Store**

Get it on  
**Google Play**

# Calendário de acompanhamento (4 semanas)

Imprime esta página e assinala cada dia em que completes as tuas 3 séries. Uma casinha por dia.

SEMANA 1 · 3 SEG. CONTRAÇÃO · 10 REP. · DEITADO						
S	T	Q	Q	S	S	D

SEMANA 2 · 3 SEG. CONTRAÇÃO · 10 REP. · DEITADO						
S	T	Q	Q	S	S	D

SEMANA 3 · 5 SEG. CONTRAÇÃO · 12 REP. · SENTADO						
S	T	Q	Q	S	S	D

SEMANA 4 · 5 SEG. CONTRAÇÃO · 12 REP. · SENTADO						
S	T	Q	Q	S	S	D

**Semanas 5 e 6?** Na app PrimeFlow Core o registo é automático: cada sessão guiada fica guardada com a tua série, nível e progresso — sem imprimir nada.



**PrimeFlow Core**  
prime-flow-app.com



Download on the  
**App Store**



Get it on  
**Google Play**

# O que esperar, e quando

PERÍODO	O QUE É NORMAL NOTAR
Semanas 1–2	Maior consciência da zona. Localizas e isolas o músculo cada vez melhor.
Semanas 3–4	As contrações mantêm-se mais tempo sem fadiga. Primeiras melhorias subtis no controlo.
Semanas 5–6	Mudanças perceptíveis: melhor controlo urinário e maior controlo na intimidade.
Meses 3–6	Intervalo onde os estudos clínicos situam os resultados consolidados.

## O que diz a ciência

Este guia apoia-se em evidência clínica publicada e verificável:

**40%**  
+34,5%  
melhorou

Um ensaio clínico aleatorizado (Dorey et al., 2004, Br J Gen Pract) observou que 40% dos homens com disfunção erétil recuperou a função normal após 3–6 meses de exercícios do assoalho pélvico, e 34,5% adicional melhorou.

[pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15527607](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15527607)

**96%**  
vs 65%  
controlo

Num estudo com 300 pacientes após prostatectomia radical (Filocamo et al., 2005, Eur Urol), 96% de quem seguiu um programa de assoalho pélvico recuperou a continência aos 6 meses, face a 65% do grupo de controlo.

[pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16002204](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16002204)

**82,5%**  
12 semanas

82,5% dos homens com ejaculação precoce conseguiu controlar o reflexo ejaculatório após 12 semanas de treino (Pastore et al., 2014, Ther Adv Urol).

[pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24883105](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24883105)

Se tens dor, uma condição médica ou passaste por cirurgia recente, consulta um profissional de saúde antes de começar. Este guia é educativo e não substitui uma avaliação médica.



**PrimeFlow Core**  
prime-flow-app.com



# Esta progressão, calculada automaticamente

Tudo o que acabaste de ler — progressão, tempos, registo e constância — é exatamente o que **PrimeFlow Core** faz por ti, sessão a sessão.

Treino do assoalho pélvico para homens com sessões guiadas de 2 a 5 minutos. A app ajusta a carga exata de cada sessão com base no teu progresso real.

**Começa grátis · 7 dias de teste Premium sem compromisso**

## Sessões guiadas

5 níveis e 19 exercícios. Segue o ritmo visual: contrai, mantém, relaxa. Sem contar segundos.

## Progressão automática

A app calcula duração, repetições e descansos de cada sessão. A tua única tarefa: aparecer.

## Privacidade total

Sem comunidade pública, sem rankings, sem venda de dados. O teu treino é só teu.

## Série e conquistas

Registo automático de sessões, série de dias e 20 conquistas. O calendário de papel, aposentado.



Escreve o endereço no teu browser ou procura "PrimeFlow Core" na tua loja de aplicações.



Download on the  
**App Store**



Get it on  
**Google Play**

[prime-flow-app.com/pt/core/](https://prime-flow-app.com/pt/core/)

## Fontes

Dorey, G. et al. (2004). Randomised controlled trial of pelvic floor muscle exercises and manometric biofeedback for erectile dysfunction. *British Journal of General Practice*, 54(508), 819–825. PMID: 15527607.

Filocamo, M.T. et al. (2005). Effectiveness of early pelvic floor rehabilitation treatment for post-prostatectomy incontinence. *European Urology*, 48(5), 734–738. PMID: 16002204.

Pastore, A.L. et al. (2014). Pelvic floor muscle rehabilitation for patients with lifelong premature ejaculation. *Therapeutic Advances in Urology*, 6(3), 83–88. PMID: 24883105.

Kegel, A.H. (1948). Progressive resistance exercise in the functional restoration of the perineal muscles. *Am J Obstet Gynecol*, 56(2), 238–248. PMID: 18877152.

### Aviso

PrimeFlow Core™ e PrimeFlow Pearl™ são aplicações de bem-estar e treino físico. Não são dispositivos médicos e não fornecem aconselhamento médico, diagnóstico ou tratamento. Consulta um profissional de saúde em caso de dúvida médica.

### Sobre este guia

Conteúdo revisto pela Equipa PrimeFlow Labs · Versão 1.0 · Junho 2026.

Mais guias e artigos baseados em evidência: [prime-flow-app.com/pt/blog/](https://prime-flow-app.com/pt/blog/)