



## BENEFÍCIOS DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NAS INCONTINÊNCIAS URINÁRIAS DE ESFORÇO NO PERÍODO GESTACIONAL: revisão sistemática

### *Benefits of pelvic physiotherapy on urinary incontinence strain in pregnancy: systematic review*

Dáfne Ferreira Gomes<sup>1</sup>, Nayane Macêdo de Azevedo<sup>2</sup>, Thayna de Paula<sup>3</sup>, Pédira Lima de Albuquerque<sup>4</sup>

#### RESUMO

**Introdução:** A incontinência urinária se caracteriza como a perda involuntária de urina. Na gestação os processos fisiológicos produzem modificações na musculatura do assoalho pélvico, resultando no desenvolvimento de disfunções no local. **Objetivo:** Verificar os benefícios da fisioterapia pélvica na incontinência urinária em gestantes. **Metodologia:** Revisão sistemática com coleta de dados realizada por meio de dois levantamentos: O primeiro virtual, através da plataforma Google Acadêmico e o segundo por levantamento manual em livros de autores renomados na área de estudo. Foram escolhidos artigos científicos publicados em português, no período de 2015 a 2021. **Resultados:** De forma exploratória foram encontrados seiscentos estudos. Após a leitura mais específica foram coletados trinta e quatro artigos, da fase da coleta até a análise dos dados ficaram somente oito trabalhos, que atenderam os critérios de inclusão. **Conclusão:** A presente revisão sistemática atingiu seu objetivo proposto onde foi verificado a eficácia da fisioterapia pélvica na IUE no período gestacional, confirmando seu papel fundamental na prevenção, reabilitação e melhora da qualidade de vida das gestantes com incontinência urinária.

Palavras-chave: Fisioterapia. Incontinência urinária. Gestação. Treinamentos da musculatura do assoalho pélvico.

#### ABSTRACT

**Introduction:** Urinary incontinence is characterized as involuntary urine loss. In pregnancy, physiological processes produce changes in the musculature of the pelvic floor, resulting in the development of dysfunctions at the site. **Objective:** To verify the benefits of pelvic physiotherapy in urinary incontinence in pregnant women. **Methodology:** Systematic review with data collection performed through two surveys: The first virtual, through the Google Academic platform and the second by manual survey in books of renowned authors in the field of study. Scientific articles published in Portuguese, from 2015 to 2021 were chosen. **Results:** In an exploratory way, six hundred studies were found. After the more specific reading, thirty-four articles were collected from the collection phase to data analysis, only seven papers were found, which met the inclusion criteria. **Conclusion:** This systematic review reached its proposed objective in which the efficacy of pelvic physiotherapy in the contract was verified during pregnancy, confirming its fundamental role in the prevention, rehabilitation and improvement of the quality of life of pregnant women with urinary incontinence.

Keywords: Physiotherapy. Urinary incontinence. Gestation. Pelvic floor muscle training.

## 1 INTRODUÇÃO

A incontinência urinária (IU) de esforço se caracteriza como a perda involuntária de urina, a qual acarreta prejuízo ao bem estar psicológico, social, afetivo e no desempenho do trabalho, pelo constrangimento da perda de urina de forma espontânea. A gravidez é um processo fisiológico natural que ocasiona mudanças na musculatura do assoalho pélvico (AP) e no trato geniturinário da gestante. Estas modificações resultam no desenvolvimento de disfunções como a IU. Neste contexto as técnicas aplicadas pelo profissional de fisioterapia tem papel primordial (SERPA, 2020).

A gestação tem um efeito intenso na vida da mulher. Neste período, as alterações hormonais favorecem a redução do tônus e força da musculatura, e o assoalho pélvico recebe um sobrepeso pelo crescimento do útero, do feto e mamas. No terceiro trimestre de gestação a IU tem maior

<sup>1</sup> Graduanda de fisioterapia da Faculdade Cathedral, Boa Vista - RR. E-mail: fani.grg@gmail.com

<sup>2</sup> Graduanda de fisioterapia da Faculdade Cathedral, Boa Vista - RR. E-mail: nay-maced@hotmail.com

<sup>3</sup> Graduanda de fisioterapia da Faculdade Cathedral, Boa Vista - RR. E-mail: thaynadepaula.s2@hotmail.com

<sup>4</sup> Professora da Faculdade Cathedral, Boa Vista - RR. E-mail: pediralimadealbuquerque@gmail.com

predominância e é considerada por alguns pacientes como uma condição normal do processo e nem sempre é mencionado em consultas, sendo negligenciada por profissionais. Porém, essa desagradável perda de urina acarreta consequências na qualidade de vida (PACETTA, 2020).

O profissional de fisioterapia é qualificado para atuar no tratamento das IU, formulando um tratamento individualizado através de recursos, técnicas e exercícios que reabilitam as disfunções da musculatura do assoalho pélvico (MAP). Assim, possibilita o fortalecimento do MAP, através de treinamentos cinesioterapêuticos que diminuem a perda de urina e também auxiliam a reestabelecer a autoestima da mulher (OLIVEIRA, 2021).

Por sermos acadêmicas de fisioterapia e por ser sabido da incontinência urinária de esforço no período gestacional se fez necessário um levantamento sobre a temática para compilar o conhecimento literário acadêmico.

Onde o presente estudo trata-se de uma revisão sistemática que tem como objetivo verificar os benefícios da fisioterapia pélvica no período gestacional.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

A incontinência urinária IU é definida pela Sociedade Internacional de Continência como toda e qualquer perda involuntária de urina, um problema de saúde e de higiene que repercute em nível social e pessoal (PERFISTER, 2018). A IU é caracterizada como perda de urina involuntária, gerando um impacto na qualidade de vida e a incontinência urinária de esforço é a mais prevalente com 86% dos casos (BARACHO, 2018).

As IUs são classificadas em três tipos: Incontinência urinária de esforço (IUE) sendo esta uma perda urinária em ações que aumentam a pressão intra-abdominal como por exemplo: tosse, espirro e atividade física. Incontinência urinária de urgência (IUU) que é caracterizada pela perda urinária acompanhada de urgência, relacionando-se com a síndrome da bexiga hiperativa, síndrome que apresenta contração involuntária do músculo detrusor. E a incontinência urinária mista (IUM) concernindo pela IUE e a IUU (VIANA, MICUSSI, 2021).

O estudo de Thomas, 2018 demonstrou que mulheres são mais predispostas a IU, não predominando só em mulher de mais idade, como também mais jovens e de meia idade, devido a vários fatores como: menopausa, constipação intestinal, obesidade, cirurgias ginecológicas, hereditariedade, tabagismo, na gravidez em parto cesárea, vaginal. E nesse último grupo a prevalência da IU pode alcançar até 75% das grávidas (SANTINI, 2019).

Na gestação a sobrecarga do útero gravídico e alterações hormonais mudam a fisiologia da continência urinária, desencadeando alterações anatômicas e funcionais do trato urinário. Dentre algumas dessas alterações é possível incluir a fisiologia do assoalho pélvico (AP) que é formada por músculos, fâscias e ligamentos que suportam os órgãos internos como útero, bexiga e reto (SILVA, 2020). Os hormônios, como a progesterona, estrogênio e relaxina preparam a musculatura do assoalho pélvico para o parto, tornando-a mais maleáveis, assim como as fâscias, ligamentos e articulações, podendo desenvolver a IU na gestação (SILVA, 2021).

A IUE é a mais frequente na gestação, por se relacionar a alteração da morfologia da MAP (PINHEIRO, 2017). Nos estágios iniciais com perdas leves e moderadas, o encaminhamento para o fisioterapeuta pode resolver mais de 75% das queixas, e diminuir a progressão para a forma mais grave. Os exercícios podem inclusive auxiliar no parto evitando lacerações do assoalho pélvico (PACETTA, 2020).

A fisioterapia pélvica vai atuar na reabilitação e fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, sendo o tratamento conservador bastante eficaz, reestabelecendo a qualidade de vida das mulheres (SILVA, 2021). Uma vez que, a IU interfere na atividade física, psicológica, familiar, sexual e laboral dessas mulheres (PACETTA, 2020).

O tratamento de primeira escolha para IUE é a cinesioterapia que proporciona reeducação da musculatura do assoalho pélvico, para o fortalecimento. É baseada em movimentos voluntários, repetidos diversas vezes, que recrutam fibras tipo I e tipo II (SCHIMITH, 2017). Esta terapia tem

uma sequência, onde primeiro se faz o reconhecimento da função da musculatura do assoalho pélvico, ativação de fibras rápidas e lentas, avanço de exercícios em decúbito dorsal para sentado e sentado para ortostático, treinando de forma funcional para atividades diárias que geram esforço como na tosse, espirro, e outras situações que causam perda urinária (FRAGA, 2009).

A série de exercícios denominados Kegel atuam desempenhando a propriocepção, ganho de resistência, de força e de controle da contração e relaxamento da musculatura fortalecendo os músculos específicos que irão interromper a perda involuntária de urina (MARTINEZ, 2017).

O treino da musculatura do assoalho pélvico é previsto nas diretrizes de tratamento de qualquer um dos tipos de incontinência urinária, inclusive na sustentação dos órgãos pélvicos, melhorando a coordenação e a sinergia (PACETTA, 2020). Sendo a prescrição de treinamento da musculatura do assoalho pélvico (TMAP) efetivo e com menor custo para a paciente e para o sistema de saúde (VIEIRA, 2018).

Além da cinesioterapia, que pode ser aplicada da fase gestacional ao puerpério, pode-se utilizar o Método Pilates, que é uma técnica de exercícios que mantém a fásia muscular de forma global, coordenação do centro de força que promove estabilização do tronco, alinhamento pélvico, e a sistematização da pressão intra-abdominal, com técnica de movimentos que se baseiam em conhecimentos anatômicos, fisiológicos e biomecânicos, proporcionando a paciente um trabalho eficaz de prevenção e reabilitação (PEREZ, 2009).

Apesar dos benefícios do tratamento fisioterapêutico é observado no estudo de Neto (2018) que o desconhecimento destes benefícios é de aproximadamente 80% no grupo de participante do estudo. Considerando que apenas 23.5% das gestantes responderam ter sabedoria sobre a existência da fisioterapia na reabilitação da incontinência.

### 3 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão sistemática, que de acordo com Gil (2010) esse tipo de estudo é produzido mediante um referencial já elaborado, obtendo como vantagem permitir ao investigador a cobertura mais ampla de vários fatos pesquisados.

A coleta de dados foi realizada por meio de dois levantamentos: o primeiro virtual, através da plataforma Google Acadêmico. Com as palavras chaves combinadas: fisioterapia, incontinência urinária, gestação e treinamentos da musculatura do assoalho pélvico. E o segundo, levantamento manual em livros de autores renomados na área de estudo.

O tempo de pesquisa e materialização desse estudo ocorreu no período de julho a outubro de 2021.

O critério de inclusão para seleção da amostra da produção bibliográfica foram artigos científicos publicados em português, no período de 2015 a 2021, com textos na totalidade disponível da base de estudo selecionada e que retratassem a temática abordada.

O critério de exclusão foram todos os artigos que apresentaram uma abordagem contrária ou alheia ao tema, que não fossem publicadas no período indicado, por não estarem no idioma português, produções disponíveis com apenas resumo, editoriais e artigos de reflexão.

No decorrer da pesquisa os conteúdos bibliográficos dos artigos foram analisados criteriosamente, para que se tivesse uma leitura compreensível e de fácil interpretação. Logo após, realizou-se a redação do trabalho pela similaridade semântica de conteúdo. Posteriormente à construção dos resultados, foi desenvolvida a discussão e para finalizar a conclusão.

### 4 RESULTADOS

No primeiro momento, durante a coleta de dados de forma exploratória, foram encontrados na plataforma do Google Acadêmico aproximadamente seiscentos estudos. Após a leitura mais específica foram coletados trinta e quatro artigos pela similaridade com o título, desses foram excluídos vinte e seis artigos por não atenderem a proposta. Da fase da coleta até a análise dos dados ficaram somente oito trabalhos, os quais atendiam aos critérios de inclusão apresentados na

metodologia dessa pesquisa.

## 5 DISCUSSÃO

Os estudos comprovam a eficácia da fisioterapia pélvica no período gestacional, uma vez que, nessa fase a mulher passa por diversas alterações fisiológicas, físicas e hormonais que modificam áreas como a da musculatura do assoalho pélvico. Observaram ainda por meio do diagnóstico funcional, o fisioterapeuta é o profissional que pode atuar diminuindo os efeitos dessa fase gestacional, através de recursos terapêuticos como a cinesioterapia que trabalha consciência corporal, treinamento e fortalecimento dos MAP além dos exercícios de Kegel que auxiliam na reeducação comportamental. Mitigando os efeitos negativos que a incontinência urinária traz à vida da gestante (DABBOUS, 2019).

A cinesioterapia é descrita como o tratamento de primeira escolha para IUE, tendo por base os movimentos voluntários e repetidos diversas vezes segundo (SCHIMITH, 2017). Em uma revisão que aborda o treinamento dos músculos do assoalho pélvico na prevenção da incontinência urinária em gestantes, através da cinesioterapia com exercícios de fortalecimento dos MAP associados a alongamentos ativos, exercícios aeróbicos, caminhada, treino de força e equilíbrio, apresentarão melhora para conscientização corporal e perineal, prevenindo a incontinência urinária de acordo com (CIDADE; ARAÚJO, 2021).

Como visto por Viera e Dias (2019) a fisioterapia pélvica auxilia as gestantes com diferentes métodos para o tratamento de IU. O fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico e conscientização corporal despontam na obtenção de resultados positivos, diminuindo os efeitos negativos que a incontinência urinária traz à vida das mulheres. Na mesma linha de pesquisa o estudo de Martins e Kraievski (2017) aponta que os exercícios denominados Kegel atuam desempenhando a propriocepção, ganho de resistência, de força e de controle da contração e relaxamento da musculatura, fortalecendo os músculos específicos que irão interromper a perda involuntária de urina.

Para Cruz (2015) a cinesioterapia no período gestacional tem seu resultado conforme o número de sessões e que os exercícios realizados em casa influenciam na redução da IU e aponta que o sobrepeso e obesidade auxiliam na redução da força do MAP pela interferência na musculatura do assoalho pélvico. A fisioterapia pélvica de acordo com Silva (2021) tem atuação nesse processo de reabilitação e fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, sendo o tratamento conservador bastante eficaz, reestabelecendo a qualidade de vida das mulheres.

Fernandes e Santos (2016) afirmam que o Método Pilates é uma alternativa para a promoção de vida saudável para mulher durante a gestação. O serviço profissional da fisioterapia aborda a conscientização da contração da musculatura do assoalho pélvico, que é de difícil aprendizado. E, como consequência do fortalecimento da musculatura perineal há prevenção e auxílio no tratamento das disfunções urinárias da gestação.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão sistemática atingiu seu objetivo proposto onde foi verificado a eficácia da fisioterapia pélvica na IUE no período gestacional, confirmando seu papel fundamental na prevenção, reabilitação e melhora da qualidade de vida das gestantes com incontinência urinária.

Além de evidenciar a cinesioterapia como recurso terapêutico de primeira escolha para reeducação, propriocepção, treinamento e fortalecimento do MAP, existem também os exercícios de Kegel, para o trabalho de propriocepção e controle da contração e relaxamento e do Método Pilates com o processo de conscientização corporal e perineal. E que tais informações devem ser disseminadas tanto para as gestantes, equipes multidisciplinares e para toda a população envolvida nesse contexto gestacional para possibilitar maior e melhor conhecimento e na hora da intervenção dessas mulheres.

## REFERÊNCIAS

BARACHO, E. Fisioterapia aplicada à saúde da mulher. 6. ed. - Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

CIDADE, G.C.B; ARAÚJO, K.T. Efeito do treinamento dos músculos do assoalho pélvico na prevenção da incontinência urinária na gestação: revisão de literatura. UNINORTE / SER EDUCACIONAL. Manaus - AM 2021.

CRUZ, C.S. Cinesioterapia supervisionada do assoalho pélvico em gestantes com incontinência urinária: ensaio clínico aleatorizado controlado. Dissertação (mestrado). Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2015.

DABBOUS, G.K. Tratamento para a incontinência urinária em mulheres adultas através da fisioterapia uroginecológica. Revisão de literatura. UNIFACVEST. Lages – SC 2019.

FERNANDES, K.T.M.S.; SANTOS, R.N. Os benefícios do método pilates no fortalecimento do assoalho pélvico no período gestacional: uma revisão bibliográfica. Rev Cien Escol Estad Saud Publ Cândido Santiago-RESAP. 2016;2(3):152-162 ISSN: 2447-3406

Gil, A.C. Como elaborar projetos de pesquisa. 3º ed. São Paulo: Atlas

FRAGA, R. et al. Urofisioterapia: Aplicações Clínicas das Técnicas Fisioterapêuticas nas Disfunções Miccionais e do Assoalho Pélvico, 1ª Edição Campinas/SP, 2009. Capítulo XLIX - Fisioterapia em Urogeriatria.

MARTINEZ, M.A.; KRAIEVSKI, E.S. O advento da fisioterapia no tratamento da incontinência urinária de esforço. Rev. Conexão Eletrônica – Três Lagoas, MS - Volume 14 – Número 1 – Ano 2017.

NETO, A.G.C. et al. Avaliação do conhecimento sobre o tratamento fisioterápico da incontinência urinária de esforço entre gestantes e puérperas atendidas na rede pública de saúde do município de Patrocínio-MG. REVISTA INTERDISCIPLINAR DE PROMOÇÃO DA SAÚDE. Volume 1 - Número 1 - Janeiro/Março 2018 <http://dx.doi.org/10.17058/rips.v1i1.11942> Acesso em: 17/10/2021.

PACETTA, A.M et al. Incontinência Urinária e as particularidades de tratamentos dentro das diversas especialidades médicas. Revista Nursing, pág 4791 a 4802, 2020.

PEREZ, M.D.C. et al. Urofisioterapia: Aplicações Clínicas das Técnicas Fisioterapêuticas nas Disfunções Miccionais e do Assoalho Pélvico, 1ª Edição Campinas/SP, 2009. Capítulo XXIX Fisioterapia no Pré e Pós-Operatório de Cirurgias Pélvicas: Existem evidências?

PERFISTER, S.O. Análise da percepção da qualidade de vida em mulheres com incontinência urinária de uma cidade do centro-oeste mineiro. UNIFOR, Formiga - MG 2016, disponível em <[https://bibliotecadigital.uniformg.edu.br:21015/jspui/bitstream/123456789/433/1/TCC\\_SamilaOliveiraPerfister.pdf](https://bibliotecadigital.uniformg.edu.br:21015/jspui/bitstream/123456789/433/1/TCC_SamilaOliveiraPerfister.pdf)>. Acesso em 10/10/2021.

PINHEIRO, A.V.N. et al. Estudo da prevalência de sintomas da incontinência urinária de esforço durante o período gestacional em primigestas: uma revisão de literatura. Pesquisa e Ação V3 N2: Dezembro de 2017. ISSN 2447-0627 <<https://revistas.brazcubas.br/index.php/pesquisa/article/download/321/459>> Acesso em: 12/10/2021.



OLIVEIRA, A.T.R.; SILVA, M.M.; PERES, M.G.P. Os benefícios da fisioterapia pélvica para mulheres com incontinência urinária: uma revisão de literatura. Revista Cathedral. (ISSN 1808-2289), v. 3, n.2, ano 2021.

SANTINI, Ana Carolina Monteiro et al. Incontinência urinária na gestação: prevalência e determinantes. Rev. Bras. Saúde Mater. Infant., Recife, 19 (4): 975-982 out-dez., 2019.

SCHIMITH, Fernanda Merlin. ABORDAGEM FISIOTERAPÊUTICA NO TRATAMENTO DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO. Ariquemes – RO 2017. Disponível em: <<https://repositorio.faema.edu.br:8000/jspui/handle/123456789/1229>> Acesso em 05 de outubro de 2021.

SERPA, A.P.V.; SILVA, L.S.; SALATA, M.C. Abordagem fisioterapêutica em pacientes com incontinência urinária de esforço no puerpério: revisão sistemática. Revista Saúde e Inovação, dezembro 2020.

SILVA, J.R.; Resplandes, W.L.; SILVA, K.C.C. Importância do fisioterapeuta no período gestacional. Research, Society and Development, v.10, n.11, e 480101119977, 2021.

SILVA, C.C.; URTIGA, V.L.S.C.; SILVA, A.P. Benefícios da intervenção fisioterapêutica no fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, após o parto normal. SAÚDE REV., Piracicaba, v. 20, n. 52, p. 109-117, 2020.

THOMAS, D.C.F.S. et al. O papel do fisioterapeuta na incontinência urinária. ReonFacema 2018 Abr-Jun; 4(2):1097-1101.

VIANA, E. S. R, MICUSSI. M.T.A.B.C. Incontinência urinária feminina: da avaliação à reabilitação. EDUFRRN, 2021 Modo de acesso: <<http://repositorio.ufrn.br> ISBN 978-65-5569-005-7> Acesso em: 10/10/2021.

VIEIRA, G. F. Funções musculares do assoalho pélvico em mulheres com e sem incontinência urinária: apenas força e resistência são relevantes. Universidade Federal de Minas Gerais - 2018.

VIEIRA, A.S.S.; DIAS, M.L.G. Abordagem da fisioterapia na prevenção de incontinência urinária no período gestacional: revisão sistemática. Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos. Brasília-DF 2019.

*Recebido em: 10/11/2021*

*Aceito em: 21/11/2021*

*Publicado em: 27/12/2021*