



B1

ISSN: 2595-1661

ARTIGO DE REVISÃO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

## Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>

ISSN: 2595-1661

Revista JRG de  
Estudos Acadêmicos

### A eficácia da fisioterapia pélvica na redução da incontinência urinária em mulheres: uma síntese das evidências científicas

The effectiveness of pelvic physiotherapy in reducing urinary incontinence in women: a synthesis of scientific evidence

DOI: 10.55892/jrg.v7i14.1137

ARK: 57118/JRG.v7i14.1137

Recebido: 27/04/2024 | Aceito: 24/05/2024 | Publicado on-line: 24/05/2024

**Kelly Geovanna de Moura Oliveira<sup>1</sup>**

<https://orcid.org/0009-0003-1988-3747>

<http://lattes.cnpq.br/4811582712026395>

Faculdades IESGO, GO, Brasil

E-mail: [kellymouraa.km@gmail.com](mailto:kellymouraa.km@gmail.com)

**Ronney Jorge e Souza Raimundo<sup>2</sup>**

<https://orcid.org/0009-0008-4425-8931>

<http://lattes.cnpq.br/7523460530618826>

Faculdades IESGO, GO, Brasil

E-mail: [ronney.jorge@gmail.com](mailto:ronney.jorge@gmail.com)



#### Resumo

**Objetivo:** realizar uma revisão da literatura sobre a eficácia da fisioterapia pélvica na redução da incontinência urinária em mulheres jovens e de meia idade. Os objetivos específicos foram: analisar a efetividade de diferentes técnicas da fisioterapia pélvica, como exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico e biofeedback, identificar possíveis fatores que podem influenciar a eficácia da fisioterapia pélvica na redução da incontinência urinária. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura nas bases de dados como realizar uma revisão da literatura sobre a eficácia da fisioterapia pélvica na redução da incontinência urinária em mulheres jovens e de meia idade. Os objetivos específicos foram: analisar a efetividade de diferentes técnicas da fisioterapia pélvica, como exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico e biofeedback, identificar possíveis fatores que podem influenciar a eficácia da fisioterapia pélvica na redução da incontinência urinária. **Resultados:** A adesão aos programas de fisioterapia pélvica resultou em uma diminuição significativa dos episódios de incontinência urinária, além de aumentar a força e a resistência dos músculos pélvicos. **Conclusão:** Conclui-se que os dados analisados indicam que, além do benefício direto na redução da incontinência, a fisioterapia pélvica também promove um aumento na qualidade de vida das mulheres afetadas, permitindo-lhes retomar atividades diárias com mais confiança e menos constrangimento.

**Palavras-chave:** Fisioterapia Pélvica. Incontinência Urinária. Tratamento incontinência urinária.

<sup>1</sup> Graduanda em Bacharel em Fisioterapia, pela Faculdade Integradas Iesgo

<sup>2</sup> Graduado em Fisioterapia pela Universidade do Oeste Paulista, UNOESTE, Brasil e doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade de Brasília.

## Abstract

*Objective: To conduct a literature review on the efficacy of pelvic physiotherapy in reducing urinary incontinence in young and middle-aged women. The specific objectives were: to analyze the effectiveness of different pelvic physiotherapy techniques, such as pelvic floor strengthening exercises and biofeedback, and to identify possible factors that may influence the efficacy of pelvic physiotherapy in reducing urinary incontinence. Methodology: This is a literature review based on databases to evaluate the efficacy of pelvic physiotherapy in reducing urinary incontinence in young and middle-aged women. The specific objectives were: to analyze the effectiveness of different pelvic physiotherapy techniques, such as pelvic floor strengthening exercises and biofeedback, and to identify possible factors that may influence the efficacy of pelvic physiotherapy in reducing urinary incontinence. Results: The research reflects the growing importance of the manipulation of veterinary drugs as a vital tool in promoting the health and well-being of pets. Conclusion: The analyzed data indicate that, in addition to the direct benefit of reducing incontinence, pelvic physiotherapy also promotes an increase in the quality of life for affected women, allowing them to resume daily activities with more confidence and less embarrassment.*

**Keywords:** Pelvic Physiotherapy. Urinary Incontinence. Urinary Incontinence Treatment.

## 1. Introdução

A incontinência urinária é uma disfunção do assoalho pélvico que como consequência gera perdas involuntárias de urina em momentos de tosse, espirros ou/le em momentos de esforços físicos, essa disfunção é capaz de acometer a mulher não somente no aspecto fisiológico, mas também no emocional e social; No que se trata da questão emocional e social, refere – se a mulher ter uma vida limitada por medo de se expor socialmente e ocorrer episódios de perda de urina em locais públicos , gerando medo de fazer viagens longas, ir a shoppings, academia, supermercado ou até mesmo ter relações sexuais (CASTRO; MACHADO; TRINDADE, 2019).

No Brasil, estima -se que de 30 a 43% das mulheres apresentarão sintomas de incontinência urinária em alguma fase da vida; através dessas pesquisas, esses dados epidemiológicos apontam que a incontinência urinária deve ser vista e abordada como um significativo problema de saúde pública mundial. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), qualidade de vida é “ a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”, sendo assim, mulheres com incontinência urinária sofrem inúmeros impactos em sua qualidade de vida. (CRUZ; LISBOA,2019).

Essa disfunção acomete mais pessoas do sexo feminino as quais possuem um nível menor de estrogênio nas fases durante e após a menopausa, hormônio esse o qual promove a produção de colágeno e esse auxilia na sustentação da pelve. Sendo assim, a redução desse produto endócrino gera o enfraquecimento do assoalho pélvico. Tal estrutura, quando hígida, é responsável pela sustentação dos músculos pélvicos e pela manutenção do controle esfíncteriano (FRANÇA;LIVRAMENTO,2023).

O tratamento da incontinência urinária pode ser feito de modo invasivo (cirúrgico) ou não invasivo, o papel da fisioterapia é atuar com técnicas e recursos menos invasivos, como biofeedback, terapia com cones, eletroestimulação e cinesioterapia; isso com finalidade de ganho de resistência muscular e

conscientização dos músculos pélvicos com intenção de melhor sustentação do assoalho pélvico. (OLIVETO; LIMA; ALENCAR,2021)

Visando abordar a problema sobre a importância da fisioterapia pélvica na redução da incontinência urinária em mulheres de diferentes faixas etárias, esse trabalho justifica – se pela relevância social significativa na atualidade, por afetar a qualidade de vida de um grande número de mulheres em todo o mundo, causando constrangimento e desconforto. Logo a busca por intervenções eficazes, como a fisioterapia pélvica, que possam ajudar na redução ou controle dessa condição, é de grande importância para promover o bem-estar e a saúde das mulheres.

Além disso, do ponto de vista acadêmico, este tema é essencial para os acadêmicos de fisioterapia, pois ao explorar a eficácia dessa intervenção, os estudantes e profissionais dessa área podem aprimorar seus conhecimentos e habilidades clínicas, contribuindo para a melhoria da prática clínica e para o desenvolvimento de novas abordagens terapêuticas baseadas em evidências. (MAZO,2021).

O objetivo geral dessa pesquisa é realizar uma revisão da literatura sobre a eficácia da fisioterapia pélvica na redução da incontinência urinária em mulheres jovens e de meia idade. Os objetivos específicos foram: analisar a efetividade de diferentes técnicas da fisioterapia pélvica, como exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico e biofeedback, identificar possíveis fatores que podem influenciar a eficácia da fisioterapia pélvica na redução da incontinência urinária.

## **2. Metodologia**

Para alcançar os objetivos propostos e melhor apreciação deste trabalho foi utilizada uma pesquisa bibliográfica com abordagem qualitativa. Essa abordagem foca na compreensão profunda do contexto, buscando insights que permitem uma ampla exploração da pesquisa.

Com intuito de conhecer a problemática sobre a área de estudo foi realizada uma pesquisa exploratória. Para obtenção dos dados necessários foi utilizada a pesquisa bibliográfica. A pesquisa foi realizada durante os meses de fevereiro a maio de 2024

Os artigos foram pesquisados de revistas indexadas em sites como Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed) e pesquisas livre no Google Acadêmico e em livros relacionados ao assunto. A pesquisa foi realizada com as palavras chave: “fisioterapia pélvica”, “incontinência urinária”, e “tratamento incontinência urinária”; Na língua inglesa “ pelvic physiotherapy ”, “urinary incontinence” ,e “ urinary incontinence treatment” .

Foram analisados os artigos publicados nos últimos 5 anos, ou seja, de 2019 a 2024; Como método de exclusão foram desconsiderados os artigos repetidos e que fugiam do tema da pesquisa.

## **3. Resultados e Discussão**

### **3.1 Eficácia da fisioterapia pélvica na redução da incontinência urinária em mulheres jovens (18-35 anos)**

A pelve feminina possui diversas funções importantes, como controlar a continência, função urinária, fecal, sexual e obstétrica. A pelve é formada pelos ossos: ílio, ísquio, ramo púbico, sacro e cóccix. No inferior da pelve está localizado o assoalho pélvico, ele é composto por músculos, ligamentos e fâscias que sustentam os órgãos internos; os músculos abdominais fazem uma descarga intensa de pressão no

assoalho pélvico, as estruturas citadas anteriormente também são responsáveis por resistir a essa pressão (MAZO,2021).

A fisioterapia pélvica visa o tratamento da incontinência urinária de forma ampla, lidando tanto com a prevenção quanto com tratamento; isso se dá por meio da educação sobre a função miccional, orientações ao uso correto da musculatura do assoalho pélvico e instruções de técnicas e exercícios para fortalecimento dos músculos pélvicos. Muitas especialidades da fisioterapia estão acessíveis para melhorar a função muscular do assoalho pélvico, dentre elas temos :estimulação elétrica, terapia de exercícios, cones vaginais, biofeedback, reeducação comportamental e exercícios de consciência corporal. Todas as opções citadas oferecem variados tipos de intervenções que podem ser adaptadas de acordo com as necessidades individuais das pacientes. (ANDRADE; INOCÊNCIO,2023).

A incontinência urinária é uma condição caracterizada pela perda involuntária de urina, afetando significativamente a qualidade de vida dos indivíduos acometidos. Segundo a International Continence Society (ICS), é definida como qualquer perda involuntária de urina, uma definição que abrange diversas manifestações clínicas e etiológicas. A incontinência pode ser classificada em diferentes tipos, como a de esforço, a de urgência, a mista e a pôr transbordamento, cada uma com causas e mecanismos fisiopatológicos distintos (PASCOAL, 2022).

A incontinência de esforço ocorre principalmente devido à fraqueza dos músculos do assoalho pélvico ou à disfunção do esfíncter uretral, levando à perda de urina durante atividades que aumentam a pressão intra-abdominal, como tossir, espirrar ou levantar objetos pesados. Já a incontinência de urgência é caracterizada por uma necessidade súbita e intensa de urinar, frequentemente associada a contrações involuntárias do músculo detrusor da bexiga, muitas vezes sem um fator desencadeante aparente (BERTON, 2021).

A incontinência mista combina elementos da incontinência de esforço e de urgência, sendo comum em indivíduos mais velhos. Por sua vez, a incontinência por transbordamento ocorre quando há uma falha no esvaziamento completo da bexiga, resultando em escapes de pequenas quantidades de urina devido ao acúmulo excessivo e aumento da pressão dentro da bexiga (BRASIL, 2019).

A incontinência urinária de urgência, por sua vez, é marcada por uma necessidade súbita e intensa de urinar, acompanhada de contrações involuntárias do músculo detrusor da bexiga. Esta forma de incontinência pode ocorrer sem um fator desencadeante aparente e é frequentemente associada a condições neurológicas, como a doença de Parkinson ou esclerose múltipla, bem como infecções urinárias (SANTOS, 2022).

Na incontinência urinária mista os pacientes apresentam sintomas de ambos os tipos, como perda de urina ao tossir ou espirrar, além de urgência miccional com ou sem incapacidade de chegar ao banheiro a tempo. Esse tipo de incontinência é comum em mulheres idosas e pode ser particularmente desafiador de tratar devido à presença de múltiplos mecanismos fisiopatológicos (FERNANDES, 2020).

Além destes, outros tipos de incontinência urinária incluem a incontinência por transbordamento, onde ocorre perda de pequenas quantidades de urina devido ao enchimento excessivo da bexiga, e a incontinência funcional, que resulta de fatores externos ao sistema urinário, como limitações físicas ou cognitivas que impedem o indivíduo de chegar ao banheiro a tempo (NASCIMENTO, 2022).

O diagnóstico da incontinência urinária requer uma avaliação clínica abrangente, que inclui uma anamnese detalhada, exame físico e, frequentemente, testes urodinâmicos para determinar o tipo e a gravidade da condição. O tratamento

é multifacetado, envolvendo desde mudanças no estilo de vida e exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico até intervenções farmacológicas e cirúrgicas, dependendo da severidade e da etiologia da incontinência (DA ROCHA, 2024).

Estudos epidemiológicos indicam que a prevalência desta condição em mulheres jovens pode variar entre 10% a 30%, enquanto em mulheres de meia-idade essa prevalência pode alcançar até 50%. Essa variação nos dados depende de fatores como os critérios de diagnóstico utilizados, as características da população estudada e a metodologia da pesquisa (MOURÃO, 2021).

O impacto da incontinência urinária na vida dessas mulheres é multifacetado. Fisicamente, a condição pode causar desconforto e infecções recorrentes do trato urinário. Psicologicamente, pode levar a sentimentos de vergonha, ansiedade e baixa autoestima. Socialmente, a incontinência urinária pode restringir a participação em atividades diárias, ocasionando isolamento e redução na qualidade de vida. Além disso, mulheres que sofrem de incontinência urinária frequentemente relatam dificuldades em suas relações íntimas, o que pode afetar negativamente a sua vida sexual (COQUEIRO, 2023).

A etiologia da incontinência urinária em mulheres jovens e de meia-idade inclui fatores como gravidez, parto vaginal, obesidade, atividades físicas de alto impacto e algumas condições médicas subjacentes. O tipo mais comum de incontinência urinária nessa faixa etária é a de esforço, seguida pela incontinência de urgência e pela mista (ALCÂNTARA, 2023).

A fisioterapia pélvica é essencial no manejo de prolapsos genitais, onde o fortalecimento muscular pode aliviar os sintomas e retardar a progressão da condição. Na disfunção sexual, especialmente em casos de dor durante a relação sexual, a fisioterapia oferece técnicas de relaxamento e alongamento muscular, promovendo a recuperação funcional e o conforto. Também se mostra benéfica na preparação e recuperação do parto. Durante a gravidez, os exercícios pélvicos ajudam a suportar o aumento de peso e preparar os músculos para o parto vaginal. No pós-parto, a reabilitação pélvica é importante para a recuperação muscular e para prevenir futuras disfunções (MENDOZA, 2021).

A fisioterapia pélvica é uma abordagem não invasiva, evitando os riscos associados a procedimentos cirúrgicos, como infecções, complicações anestésicas e tempos prolongados de recuperação. Em comparação com os medicamentos, a fisioterapia não apresenta efeitos colaterais sistêmicos, como os associados a alguns fármacos utilizados no tratamento da incontinência, que podem incluir boca seca, constipação e alterações na pressão arterial (DE ARAUJO, 2020).

### **3.2 As diferentes técnicas da fisioterapia pélvica**

A fisioterapia pélvica emprega diversas técnicas especializadas para tratar e reabilitar disfunções do assoalho pélvico, incluindo incontinência urinária, prolapsos genitais, e disfunções sexuais. Essas técnicas são baseadas em uma compreensão detalhada da anatomia e fisiologia do assoalho pélvico, visando fortalecer, relaxar e coordenar os músculos dessa região (OLIVEIRA, 2023).

Uma das técnicas mais comuns é a dos exercícios de Kegel, desenvolvida por Arnold Kegel na década de 1940. Estes exercícios envolvem a contração voluntária dos músculos do assoalho pélvico, com o objetivo de fortalecê-los e melhorar o controle urinário. As pacientes são ensinadas a identificar e contrair os músculos corretamente, aumentando gradualmente a intensidade e duração dos exercícios (BARBOSA, 2019).



Outra técnica amplamente utilizada é o biofeedback, que ajuda os pacientes a tomar consciência da atividade muscular do assoalho pélvico. Com o uso de sensores internos ou externos conectados a um monitor, os pacientes recebem feedback visual ou auditivo sobre suas contrações musculares. Isso facilita o aprendizado do controle muscular adequado e aprimora a eficácia dos exercícios (NUNES, 2022).

A eletroestimulação é também uma técnica importante na fisioterapia pélvica. Ela envolve o uso de pequenos impulsos elétricos para estimular os músculos do assoalho pélvico, promovendo contrações musculares passivas. Essa técnica é especialmente útil para pacientes que tem dificuldade em realizar contrações voluntárias devido à fraqueza muscular severa (CELESTRINO, 2021).

O desenvolvimento da fisioterapia pélvica como campo de tratamento tem sido marcado por uma crescente compreensão da importância do assoalho pélvico na saúde geral e pela necessidade de abordagens especializadas para tratar suas disfunções. Historicamente, a conscientização sobre a função do assoalho pélvico e suas disfunções era limitada, mas avanços científicos e clínicos transformaram a fisioterapia pélvica em uma disciplina bem estabelecida e essencial na prática médica (DE JESUS SANTOS, 2023).

A pesquisa clínica continuou a avançar, destacando a eficácia da fisioterapia pélvica no tratamento não apenas da incontinência urinária, mas também de prolapso genitais, disfunções sexuais e dores pélvicas crônicas. Estudos randomizados e controlados demonstraram que a fisioterapia pélvica pode ser tão eficaz quanto, ou até mais eficaz, do que os tratamentos medicamentosos e cirúrgicos em muitos casos, com a vantagem adicional de ser uma intervenção não invasiva e sem efeitos colaterais significativos (ARCO, 2019).

O reconhecimento da importância do assoalho pélvico na saúde geral levou ao desenvolvimento de programas de formação especializados para fisioterapeutas. Cursos de pós-graduação e certificações específicas foram criados para garantir que os profissionais adquiram o conhecimento e as habilidades necessárias para tratar as diversas disfunções pélvicas. A formação contínua e a pesquisa são incentivadas para manter os profissionais atualizados com as últimas descobertas e técnicas (VARGAS, 2023).

Anatomicamente, o assoalho pélvico é constituído por três camadas principais de músculos: o diafragma pélvico, o diafragma urogenital e os músculos perineais. O diafragma pélvico é a camada mais profunda e inclui músculos como o elevador do ânus e o coccígeo. Estes músculos desempenham um papel vital no suporte dos órgãos pélvicos e na manutenção da continência urinária e fecal. O diafragma urogenital, localizado mais superficialmente, envolve músculos como o transverso profundo do períneo, que auxilia no suporte e na função sexual. A camada mais externa, formada pelos músculos perineais, inclui o esfíncter externo do ânus e o bulbo esponjoso, que têm funções tanto no controle da continência quanto na função sexual (JESUS, 2021).

Do ponto de vista fisiológico, os músculos do assoalho pélvico desempenham várias funções críticas. Eles suportam os órgãos pélvicos contra a força da gravidade e a pressão intra-abdominal, especialmente durante atividades como tossir, espirrar e levantar objetos pesados. Esses músculos também ajudam a manter a continência urinária e fecal através de contrações voluntárias e reflexas que controlam os esfíncteres uretral e anal. Além disso, o assoalho pélvico é fundamental na função sexual, contribuindo para a percepção sensorial e o prazer sexual (FERNANDES, 2020).

Os músculos do assoalho pélvico, especialmente o músculo pubococcígeo, contribuem para a formação de um suporte firme, que é vital para resistir ao aumento da pressão intra-abdominal durante atividades como tossir, espirrar e levantar objetos pesados. Quando os músculos do assoalho pélvico estão enfraquecidos ou danificados, esse suporte é comprometido, levando à incontinência urinária (LIMA, 2021).

Os Exercícios de Fortalecimento do Assoalho Pélvico (EFAP) são uma intervenção terapêutica eficaz utilizada para melhorar a função dos músculos do assoalho pélvico. Esses exercícios, popularmente conhecidos como exercícios de Kegel, visam aumentar a força, a resistência e a coordenação dos músculos pélvicos, contribuindo para a manutenção da continência urinária e a prevenção de prolapso genitais, além de melhorar a função sexual (NAGAMINE, 2021).

O mecanismo de ação dos EFAP baseia-se na repetição de contrações voluntárias dos músculos do assoalho pélvico. Essas contrações aumentam o tônus muscular e promovem a hipertrofia das fibras musculares, melhorando sua capacidade de sustentar os órgãos pélvicos. Além disso, os exercícios fortalecem a conexão neuromuscular, aprimorando a coordenação e o controle voluntário desses músculos (HOLZSCHUH, 2019).

Os músculos do assoalho pélvico desempenham um papel fundamental na manutenção da continência urinária, fecal e na função sexual, além de oferecerem suporte aos órgãos pélvicos. Esses músculos são compostos principalmente pelo levantador do ânus, coccígeo, pubococcígeo e ísquio-coccígeo, formando uma estrutura muscular em forma de losango (BERTON, 2021).

A fisiologia dos músculos do assoalho pélvico responde de maneira positiva ao exercício, adaptando-se e fortalecendo-se para melhorar a função e prevenir disfunções associadas, como a incontinência urinária. A prática regular de exercícios específicos para essa região é essencial para manter a saúde e o bem-estar pélvicos.

### **3.3 Fatores que influenciam a eficácia da fisioterapia pélvica na redução da incontinência urinária.**

A incontinência urinária é um problema de saúde que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, especialmente mulheres e idosos. Esta condição, caracterizada pela perda involuntária de urina, pode ter um impacto significativo na qualidade de vida dos indivíduos afetados, levando a constrangimentos sociais, limitações nas atividades diárias e até mesmo problemas emocionais, como ansiedade e depressão (DE CALDAS LEITE, 2023).

A gravidade da incontinência urinária varia de acordo com diversos fatores, incluindo a quantidade de urina perdida, a frequência dos episódios e o impacto nas atividades cotidianas. Essa classificação geralmente é dividida em três categorias: leve, moderada e severa. Na forma leve, os episódios de perda urinária podem ser esporádicos e envolver apenas pequenas quantidades de urina, enquanto na forma moderada, os episódios são mais frequentes e podem envolver quantidades maiores de urina. Já na forma severa, a perda urinária é mais intensa e ocorre com maior frequência, podendo afetar significativamente a vida do indivíduo (DE CARVALHO, 2021).

A relação entre a gravidade da incontinência urinária e os resultados do tratamento é um aspecto a ser considerado na abordagem terapêutica dessa condição. Em geral, quanto mais grave for a incontinência, mais desafiador pode ser o tratamento e menor pode ser a eficácia das intervenções conservadoras, como

fisioterapia e medicamentos. Em casos de incontinência severa, pode ser necessária a intervenção cirúrgica para obter resultados satisfatórios (FRANÇA, 2023).

No entanto, é importante ressaltar que a abordagem terapêutica deve ser individualizada e considerar não apenas a gravidade da incontinência, mas também outros fatores, como a saúde geral do paciente, a presença de comorbidades e as preferências pessoais. Além disso, intervenções multidisciplinares, envolvendo profissionais de saúde como urologistas, fisioterapeutas e psicólogos, podem ser essenciais para o manejo eficaz da incontinência urinária em todos os seus níveis de gravidade (RUH, 2019).

A fisioterapia pélvica desempenha um papel significativo no tratamento da incontinência urinária, especialmente em casos de incontinência de esforço e urge-incontinência. A eficácia desse tratamento está sujeita a uma variedade de fatores que podem influenciar seus resultados (VIANA, 2021).

Um fator importante é a capacidade do paciente em compreender e executar corretamente os exercícios prescritos pelo fisioterapeuta. A adesão adequada ao programa de exercícios pélvicos, incluindo contrações musculares específicas, técnicas de biofeedback e treinamento do assoalho pélvico, é essencial para alcançar resultados positivos. Além disso, a consistência na prática desses exercícios ao longo do tempo é fundamental para fortalecer os músculos do assoalho pélvico e melhorar o controle da bexiga (DUARTE, 2023).

Outro fator relevante é a habilidade do fisioterapeuta em avaliar e individualizar o tratamento de acordo com as necessidades de cada paciente. Uma avaliação precisa da função do assoalho pélvico, incluindo a força muscular, a coordenação dos músculos e a sensibilidade, permite a elaboração de um plano de tratamento personalizado. Além disso, o uso de técnicas complementares, como eletroestimulação, massagem perineal e terapia manual, pode potencializar os efeitos da fisioterapia pélvica (VIANA, 2021).

Aspectos psicossociais também desempenham um papel importante na eficácia da fisioterapia pélvica. Pacientes que enfrentam dificuldades emocionais, como ansiedade, vergonha ou depressão relacionadas à incontinência urinária, podem apresentar maior desafio na adesão ao tratamento e na obtenção de resultados satisfatórios. Portanto, abordagens que levam em consideração esses aspectos, como a psicoterapia de suporte ou grupos de apoio, podem complementar o tratamento fisioterapêutico e melhorar os resultados a longo prazo (LIU, 2023).

A eficácia da fisioterapia pélvica na redução da incontinência urinária está sujeita a uma série de fatores, incluindo a adesão do paciente ao tratamento, a habilidade do fisioterapeuta em personalizar a intervenção, aspectos psicossociais e a presença de comorbidades médicas. Uma abordagem integrada e individualizada, que considere esses diferentes aspectos, é fundamental para maximizar os benefícios desse tipo de terapia (FONSECA, 2023).

Os fatores genéticos e anatômicos desempenham um papel significativo na predisposição individual para uma variedade de condições de saúde, incluindo a incontinência urinária. Estudos científicos têm demonstrado que a influência genética pode contribuir para a susceptibilidade de uma pessoa desenvolver incontinência urinária ao longo da vida (CARREIRO, 2020).

A anatomia do trato urinário, incluindo a estrutura e função dos músculos do assoalho pélvico, a uretra e a bexiga, varia de pessoa para pessoa e pode ser influenciada por fatores genéticos. Por exemplo, algumas variações genéticas podem resultar em uma fraqueza nos músculos do assoalho pélvico, predispondo um



indivíduo a desenvolver incontinência urinária devido à falta de suporte adequado para a bexiga (DA SILVA, 2020).

Além disso, certas condições médicas hereditárias, como distúrbios do tecido conjuntivo, síndrome de Ehlers-Danlos e síndrome de Marfan, estão associadas a um maior risco de incontinência urinária devido a anormalidades estruturais nos tecidos que sustentam o trato urinário (BRITO, 2019).

É importante ressaltar que os fatores genéticos não são os únicos determinantes da incontinência urinária. Fatores ambientais, estilo de vida, histórico médico e outros elementos também desempenham um papel importante na manifestação e progressão dessa condição (PINTO, 2021).

Os fatores intrínsecos, como a idade, desempenham um papel significativo na eficácia da fisioterapia pélvica no tratamento da incontinência urinária. O envelhecimento está associado a mudanças fisiológicas no trato urinário e no assoalho pélvico, o que pode influenciar a resposta ao tratamento (DA SILVA, 2023).

À medida que uma pessoa envelhece, ocorrem alterações naturais nos músculos do assoalho pélvico, levando à redução da força e da coordenação muscular. Isso pode resultar em uma diminuição da capacidade de controlar a micção e aumentar o risco de incontinência urinária. Além disso, alterações hormonais durante a menopausa podem contribuir para a deterioração da saúde dos tecidos do assoalho pélvico, tornando-os mais susceptíveis a danos e disfunções (DE ALMEIDA, 2022).

Essas mudanças relacionadas à idade podem impactar a eficácia da fisioterapia pélvica de várias maneiras. Em primeiro lugar, indivíduos mais velhos podem ter uma resposta mais lenta ao tratamento devido à diminuição da capacidade de fortalecer os músculos do assoalho pélvico. Isso pode requerer um programa de exercícios mais gradual e adaptado às capacidades físicas do paciente (FERNANDES, 2019).

A fisioterapia pélvica continua sendo uma opção eficaz de tratamento para a incontinência urinária em pessoas idosas. Estudos têm demonstrado que mesmo indivíduos mais velhos podem se beneficiar significativamente do fortalecimento do assoalho pélvico e do treinamento da musculatura do esfíncter urinário, resultando em uma melhora na continência e na qualidade de vida (MENDEZ, 2022).

Portanto, ao abordar a incontinência urinária em pacientes mulheres, é importante considerar não apenas as alterações fisiológicas associadas à idade, mas também as necessidades individuais, capacidades e limitações de cada paciente. Uma abordagem personalizada e adaptada, que leve em consideração os fatores intrínsecos e extrínsecos, é essencial para garantir a eficácia do tratamento fisioterapêutico e melhorar os resultados clínicos em pessoas idosas com incontinência urinária (DA ROCHA, 2024).

#### **4. Considerações Finais**

Os achados desse estudo destacaram que a incontinência urinária é uma disfunção do assoalho pélvico que afeta significativamente a qualidade de vida das mulheres, causando não apenas desconforto físico, mas também impactos emocionais e sociais profundos.

Foi identificado a eficácia do tratamento da fisioterapia pélvica, por meio da intervenção assertiva, destaca-se pelo fato de ser uma terapia menos invasiva e potencialmente eficaz para a redução da incontinência urinária em mulheres de diferentes faixas etárias.

Por conseguinte, identificou-se que as técnicas de fisioterapia, como exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico, biofeedback e eletroestimulação, mostraram-se promissoras na melhoria da resistência muscular e na conscientização dos músculos pélvicos, contribuindo para uma melhor sustentação do assoalho pélvico e, conseqüentemente, para a redução dos sintomas de incontinência.

Conclui-se que os dados analisados indicam que, além do benefício direto na redução da incontinência, a fisioterapia pélvica também promove um aumento na qualidade de vida das mulheres afetadas, permitindo-lhes retomar atividades diárias com mais confiança e menos constrangimento.

## Referências

ALCÂNTARA, Giovanna Cristal; DA PAIXÃO, Myslaine Rezende. **Conhecimento de mulheres climatéricas sobre a Incontinência Urinária**. 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufms.br/retrieve/1d71a13d-ea8d-4a06-a443-56b0789f5642/1494.pdf> Acesso em: 10 mai. de 2024.

ARCO, Helena et al. **O idoso com incontinência urinária: a construção do processo de autocuidado**. 2019. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/42260> Acesso em: 16 mai. de 2024.

BARBOSA, Lia Janaina Ferla. **Efetividade de um treinamento dos músculos do assoalho pélvico em grupo para mulheres com incontinência urinária: um ensaio clínico randomizado**. 2019. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/196843> Acesso em: 13 mai. de 2024.

BERTON, Elizangela Roberta Taveira; SILVA, Marilene de Souza da. **Atuação da fisioterapia pélvica na incontinência urinária feminina**. 2021. Disponível em: <http://104.207.146.252:8080/xmlui/handle/123456789/496> Acesso em: 02 mai. de 2024.

BRASIL, Daniele Matos de Moura. **Severidade da incontinência urinária versus susceptibilidade ao desenvolvimento de disfunção sexual em mulheres**. 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/53291> Acesso em: 03 mai. de 2024.

BRITO, Luís Gustavo Oliveira; CASTRO, Edilson Benedito de; JULIATO, Cassia Raquel Teatin. Prolapso dos órgãos pélvicos. *Femina*, v. 47, n. 1, p. 42-45, 2019. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/12/1046488/femina-2019-471-42-45.pdf>. Acesso em 09 fev 2024.

CARREIRO, Priscila Bezerra Porto et al. **Nível de atividade física, comportamento sedentário, qualidade de vida e parâmetros do sono em mulheres com incontinência urinária: um estudo transversal**. [Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco]. 2020.

CELESTRINO, Mikaela de Paula. **Eficácia da abordagem fisioterapêutica no tratamento da incontinência urinária gestacional e pós gestacional**. 2021. Disponível em: <http://repositorio.unifasipe.com.br:8080/xmlui/handle/123456789/512> Acesso em: 14 mai. de 2024.

COQUEIRO, Thallyta Jiulyane da Silva. **Benefícios da fisioterapia a mulheres no ciclo puerperal**. 2023. Disponível em:  
<http://repositorio.undb.edu.br/handle/areas/986> Acesso em: 09 mai. de 2024.

DA ROCHA, Gabriel Candido et al. **Incontinência urinária em idosos: Uma revisão abrangente de epidemiologia, biopatologia, manifestações clínicas, diagnóstico e tratamento**. Seven Editora, 2024. Disponível em:  
<http://sevenpublicacoes.com.br/index.php/editora/article/view/4277> Acesso em: 07 mai. de 2024.

DA ROCHA, Gabriel Candido et al. Incontinência urinária em idosos: Uma revisão abrangente de epidemiologia, biopatologia, manifestações clínicas, diagnóstico e tratamento. **Seven Editora**, 2024. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/acb/a/JqVGTGKvG7Xp6JPfMqnvJ6q/>. Acesso em 30 abr 2024.

DA SILVA, Nausha Caroline Souza; LIVRAMENTO, Rosileide Alves. Intervenção Da Fisioterapia Pélvica No Tratamento Do Prolapso Genital: Revisão Integrativa. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 5, p. 3402-3414, 2023. Disponível em:  
<https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/909>. Acesso em 02 abr 2024.

DA SILVA, Renato Canevari Dutra et al. Atuação fisioterapêutica frente ao enfraquecimento dos músculos do assoalho pélvico em puérperas. **Revista Científica da Faculdade Quirinópolis**, v. 3, n. 10, p. 45-75, 2020. Disponível em:  
<https://recifaqui.faqui.edu.br/index.php/recifaqui/article/view/42>. Acesso em 23 abr 2024.

DE ALMEIDA, Adriele Miranda; GUIMARÃES, João Eduardo Viana. A Intervenção Fisioterapêutica Na Incontinência Urinária Em Idosos:: Revisão Bibliográfica. **Revista Saúde Dos Vales**, v. 2, n. 1, 2022. Disponível em:  
<https://revista.unipacto.com.br/index.php/rsv/article/view/191>. Acesso em 26 fev 2024.

DE CALDAS LEITE, Luzinete Estevam et al. Incontinência urinária em mulheres idosas e qualidade de vida: sua relação com o fortalecimento do assoalho pélvico. **Brazilian Journal of Development**, v. 9, n. 05, p. 15843-15860, 2023. Disponível em:  
<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/59666>. Acesso em 16 mar 2024.

DE CARVALHO, Karoline Barbosa; IBIAPINA, Francisco Tiago Oliveira; MACHADO, Dionis de Castro Dutra. Força muscular do assoalho pélvico em mulheres com queixas de disfunção pélvica. **Fisioterapia Brasil**, v. 22, n. 3, p. 425-441, 2021. Disponível em:  
<https://convergenceseditorial.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/4257>. Acesso em 21 abr 2024.

DE ARAÚJO, Ângela Cristina Labanca; CAMPOS, Rachel Rezende. **Rede de atenção: saúde da mulher**.2020.

DE JESUS SANTOS, Maria Ederlane et al. Explorando intervenções fisioterapêuticas para disfunções sexuais femininas e fortalecendo a saúde e autonomia das mulheres. Uma revisão integrativa. **Dataset Reports**, v. 2, n. 1, 2023. Disponível em: <https://journals.royaldataset.com/dr/article/view/60> Acesso em: 17 mai. de 2024.

DUARTE, Sara Marisa Almeida. **Incontinência urinária em praticantes femininas de halterofilismo e seu bem-estar: um estudo de caso**. [Tese de Doutorado - Escola Superior de Saúde de Santa Maria, Porto] 2023.

FERNANDES, Stephanie Coelho. **Estágio em fisioterapia na saúde da mulher: suas diferentes vertentes**. 2020. [Mestrado em Fisioterapia- Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa]. Disponível em: <https://repositorio.ipl.pt/handle/10400.21/12627> Acesso em: 05 mai. de 2024.

FERNANDES, Ana Paula Dantas et al. **Exercícios dos músculos do assoalho pélvico e incontinência urinária de esforço**. [Dissertação de Mestrado – Universidade do Estado do Rio de Janeiro]. 2019.

FONSECA, Lucilia Carvalho da. **Estudo piloto randomizado comparando o uso do LASER e a fisioterapia do assoalho pélvico no tratamento de mulheres com incontinência urinária de esforço**. [Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo]. 2023.

FRANÇA, Italo Diego Magalhães; LIVRAMENTO, Rosileide Alves. Assoalho Pélvico E Sua Relação Com A Incontinência Urinaria: Causa E Tratamento Fisioterapêutico. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 5, p. 4023-4034, 2023. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/970>. Acesso em 04 mar 2024.

HOLZSCHUH, Juliana Tornquist; SUDBRACK, Ana Cristina. Eficácia dos cones vaginais no fortalecimento do assoalho pélvico na incontinência urinária feminina pós-menopausa: estudo de casos. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 9, n. 4, p. 498-504, 2019. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/2542> Acesso em: 14 mai. de 2024.

JESUS, Aline Sena de. **Influência do Método Pilates no Fortalecimento nos Músculos do Assoalho Pélvico em Mulheres Portadoras de Incontinência Urinária**. 2021. Disponível em: <http://dspace.unirb.edu.br/xmlui/handle/123456789/369> Acesso em: 18 mai. de 2024.

LIMA, Eunice Grazielle et al. Intervenções fisioterapêuticas para os músculos do assoalho pélvico no preparo para o parto: revisão da literatura e proposta de manual de orientação. **Fisioterapia Brasil**, v. 22, n. 2, p. 216-232, 2021. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/fisoterapiabrasil/article/view/2882> Acesso em: 16 mai. de 2024.

LIU, Bruno Manliang et al. Incontinência urinária na mulher: classificação, métodos diagnósticos e condutas terapêuticas. **Brazilian Journal of Development**, v. 9, n. 3, p. 9622-9638, 2023. Disponível em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/57841>. Acesso em 25 fev 2024.

MÉNDEZ, Luísa María Gómez et al. Terapia comportamental no tratamento da incontinência urinária: qualidade de vida e gravidade. **Fisioterapia em Movimento**, v. 35, p. e356014, 2022. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/fm/a/N3JVptWCyCL7yzhjmGnP7M/?lang=pt>. Acesso em 06 mar 2024.

MENDOZA, Isabel Yovana Quispe et al. **Treinamento da musculatura do assoalho pélvico na mulher idosa com incontinência urinária: uma revisão sistemática**. 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/38732> Acesso em: 11 mai. de 2024.

MOURÃO, Janciara Azevedo. **Incontinência urinária em mulheres assistidas na atenção primária à saúde: prevalência, gravidade e impacto na qualidade de vida**. 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/62068> Acesso em: 08 mai. de 2024.

NAGAMINE, Bruna Pereira; DA SILVA DANTAS, Rildo; DA SILVA, Karla Camila Correia. A importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico na saúde da mulher. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, p. e56710212894-e56710212894, 2021. Disponível em:

<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12894> Acesso em: 15 mai. de 2024.

PINTO, Mirella Vidal. **Fatores associados à incontinência urinária e qualidade de vida de mulheres**. [Dissertação de Mestrado - Centro Universitário Maria Milza – UNIMAM, BA]. 2021.

RUH, Anelice Calixto. Saberes e Competências em Fisioterapia e Terapia Ocupacional. **Editora Atena**. 2019.

VIANA, Elizabel de Souza Ramalho; MICUSSI, Maria Thereza Albuquerque Barbosa Cabral. Incontinência urinária feminina: da avaliação à reabilitação. **Edufrn**. 2021.