Universidade Salgado de Oliveira - Universo

Curso: Fisioterapia 7° período

Alunos: Heberson Tavares Rodrigues
Lizandra Oliveira Braga
Wanuzza Pereira Dias

OS EXERCÍCIOS DE KEGEL COMO TRATAMENTO CONSERVADOR DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA: uma revisão da literatura.

A incontinência urinária (IU) é definida como qualquer perda involuntária de urina, podendo acometer pessoas de todas as idades, mas sendo mais comum em idosos. É considerada um problema de saúde pública que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, a taxa de prevalência em mulheres é de 69%, ratificando uma relação de ocorrência de duas mulheres para um homem. Algumas das consequências impactam diretamente aspectos físicos, como infecções no trato urinário e questões de higiene; mentais, como depressão e ansiedade; e sociais, pois, geralmente, devido ao constrangimento, pode levar ao isolamento social.

O tratamento conservador para a incontinência urinária é realizado por um(a) fisioterapeuta pélvico(a), associado a mudanças de hábitos e no estilo de vida. Entre as abordagens, destacam-se os exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico, como os exercícios de Kegel, que são eficientes no tratamento da IU e estão relacionados à capacidade de restaurar a função do assoalho pélvico. Em casos mais graves é indicado tratamento cirúrgico

Importante mencionar que os exercícios de Kegel constituem uma abordagem fisioterapêutica conservadora para o fortalecimento dos músculos perineais. São exercícios que visam melhorar o controle urinário por meio de contrações (de 3 à 10 segundos) e relaxamento voluntário, realizados de forma repetida e progressiva, com variações. Essa abordagem terapêutica aumenta a força de fechamento uretral e fortalece os músculos do assoalho pélvico quando aplicada de forma adequada.

Metodologia:
Trata-se de uma revisão de literatura realizada nas bases Google Acadêmico, PubMed, SciELO e PEDro. Foram analisados artigos publicados entre 2020 e 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol, relacionados à incontinência urinária e ao tratamento fisioterapêutico, com ênfase nos exercícios de Kegel.

Resultados e Discussão:
Os estudos analisados evidenciam alta prevalência da incontinência urinária, principalmente em mulheres, com impactos físicos, psicológicos e sociais. O tratamento conservador, por meio da fisioterapia pélvica, destaca-se como primeira linha de intervenção. Os exercícios de Kegel mostraram-se eficazes no fortalecimento do assoalho pélvico e na melhora do controle urinário, especialmente quando realizados de forma correta e contínua.

Conclusão:
A incontinência urinária apresenta impacto relevante na qualidade de vida. A fisioterapia pélvica, com destaque para os exercícios de Kegel, mostra-se eficaz no tratamento conservador. A adesão ao tratamento e a orientação profissional são fatores essenciais para melhores resultados.

Referências:
https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/970/1081
https://revistamexicanadeurologia.org.mx/index.php/rmu/article/view/480
https://www.mdpi.com/2227-9032/10/12/2359
https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/970
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41916745/
https://www.scielo.br/j/fp/a/b4G6Zp5wLNgd79MdW4CX5bk/?lang=pt&format=pdf