EXERCÍCIOS DE KEGEL NO TRATAMENTO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA MASCULINA: UMA REVISÃO NARRATIVA

Taís Nicassia de Sousa[1]
Isabella Cunha Ribeiro Cavalcante[2]
Jeferson Vieira de Barros[3]
Núbia Marina Amorim dos Santos[4]
Renata Cristia Leite da Silva[5]

RESUMO

As disfunções do assoalho pélvico masculino estão relacionadas a alterações que comprometem o controle urinário e a função sexual, impactando negativamente a qualidade de vida dos indivíduos. Entre as condições mais prevalentes destaca-se a incontinência urinária, especialmente no período pós-prostatectomia. Nesse contexto, a fisioterapia pélvica tem se mostrado uma abordagem eficaz, atuando no fortalecimento e na reeducação da musculatura do assoalho pélvico. Dentre os recursos terapêuticos disponíveis, os Exercícios de Kegel destacam-se por serem uma intervenção conservadora, segura e de baixo custo. O presente estudo teve como objetivo analisar a aplicabilidade dos Exercícios de Kegel no tratamento da incontinência urinária em homens, destacando seus benefícios clínicos e sua relevância na prática fisioterapêutica. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada por meio de buscas nas bases de dados PubMed, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), incluindo estudos publicados entre os anos de 2018 e 2025, nos idiomas português e inglês. Os resultados demonstraram que os Exercícios de Kegel contribuem significativamente para o fortalecimento da musculatura pélvica, promovendo melhora do controle urinário e redução dos episódios de perda urinária. Além disso, evidenciaram benefícios na função sexual e na qualidade de vida dos pacientes. Entretanto, fatores como baixa adesão ao tratamento, execução incorreta dos exercícios e ausência de acompanhamento fisioterapêutico podem comprometer a efetividade terapêutica. Conclui-se que os Exercícios de Kegel são eficazes no tratamento da incontinência urinária masculina, especialmente quando associados à orientação fisioterapêutica adequada.

Palavras-chave: Incontinência urinária masculina; Assoalho pélvico; Exercícios de Kegel; Fisioterapia pélvica.

[1]Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Universo Goiânia
[2]Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Universo Goiânia
[3]Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Universo Goiânia
[4]Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Universo Goiânia
[5]Docente do Curso de Fisioterapia e Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia, Mestre em Atenção à Saúde pela PUC-Goiás