XII SEMANA ACADÊMICA
01 à 03 de Junho
A Sociedade do cansaço: SAÚDE MENTAL E A CULTURA DO DESEMPENHO NA ERA DIGITAL
FACULDADE VIDAL

EFICÁCIA DO TREINAMENTO DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM MULHERES ACIMA DE 18 ANOS: PROJETO DE PESQUISA.

Mariana Machado Costa[1]

Orientador Me,. Larissa de Deus Rodrigues[2]

RESUMO

A incontinência urinária (IU) é definida como qualquer perda involuntária da urina, sendo considerada uma condição de grande implicação na saúde pública, devido à sua elevada prevalência e às repercussões físicas, sociais e psicológicas, que impactam diretamente em todos os âmbitos na vida da mulher. A IU é classificada em três tipos: de urgência, de esforço e mista. Dentre essas, a incontinência urinária de esforço (IUE) evidencia-se entre 12% a 30% dos casos. Atualmente, as evidências científicas indicam que o tratamento fisioterapêutico é considerado uma das principais estratégias não invasivas para o controle da perda urinária, sendo amplamente recomendado como primeira linha terapêutica. Diante disso, o presente estudo tem como objetivo analisar a eficácia do treinamento dos músculos do assoalho pélvico na redução dos sintomas da incontinência urinária de esforço em mulheres com idade superior a 18 anos. Este estudo se tratará de uma revisão sistemática, conduzida de acordo com as diretrizes do PRISMA. A busca será realizada nas bases de dados da BVS, LILACS, SciELO, PubMed e PEDro, com descritores compatíveis com "*Physical Therapy Modalities*", "*Physiotherapy*", "*Women*", "*Pelvic Floor*", "*Pelvic Floor Muscle Training*", "*Urinary Incontinence, Stress*", "*Quality of Life*". Espera-se, após a intervenção, identificar a redução dos sintomas urinários, o aumento da qualidade de vida, e o aumento da força muscular pélvica. Portanto, esta pesquisa consistirá em influenciar o progresso de técnicas que previnam e tratam a presente disfunção: incontinência urinária de esforço.

PALAVRAS-CHAVE: Incontinência urinária de esforço; fisioterapia; treinamento muscular; assoalho pélvico.

[1] FACULDADE VIDAL: e-mail: marianacmachado4@gmail.com

[2] FACULDADE VIDAL: e-mail: lariddrodrigues@gmail.com

INTRODUÇÃO

A incontinência urinária (IU) é definida como qualquer perda involuntária da urina, sendo considerada uma condição de grande implicação na saúde pública, devido à sua elevada prevalência e às repercussões físicas, sociais e psicológicas, que impactam diretamente em todos os âmbitos na vida da mulher (DENISENKO *et al*., 2021). A IU é classificada em três tipos: de urgência, de esforço e mista. Dentre essas, a incontinência urinária de esforço (IUE) evidencia-se entre 12% a 30% dos casos (MOSTAFAEI *et al*., 2020).

Nas mulheres, a IUE está associada a diversos fatores de risco que contribuem para o enfraquecimento das estruturas responsáveis pela continência urinária. Entre os principais fatores destacam-se o envelhecimento, a multiparidade, a obesidade, as alterações hormonais decorrentes da menopausa e o aumento crônico da pressão intra-abdominal. Essas condições promovem alterações fisiológicas nos tecidos musculares e conjuntivos do assoalho pélvico, reduzindo a capacidade de suporte da uretra e da bexiga (MISASI *et al*., 2026).

Sob essa ótica, essa condição pode impactar de forma significativa a qualidade de vida, contribuindo para limitações nas atividades diárias, isolamento social, baixa autoestima e sintomas de ansiedade e depressão (MOSTAFAEI *et al*., 2020). Além disso, a incontinência urinária está associada a diversas complicações clínicas, incluindo aumento do risco de quedas, infecções do trato urinário recorrentes e maior probabilidade de institucionalização em lares de longa permanência (PALMER, 2023).

Diante do impacto da incontinência urinária de esforço na saúde e na qualidade de vida das mulheres, diversas abordagens terapêuticas têm sido utilizadas para o manejo desse cenário, destacando-se as intervenções conservadoras realizadas pela fisioterapia. Atualmente, as evidências científicas indicam que o tratamento fisioterapêutico é considerado uma das principais estratégias não invasivas para o controle da perda urinária, sendo amplamente recomendado como primeira linha terapêutica (GHADERI *et al*., 2023). Entre as intervenções mais utilizadas destacam-se o treinamento dos músculos do assoalho pélvico, o biofeedback e a estimulação elétrica, que têm como objetivo melhorar a força, a resistência e a coordenação da musculatura pélvica, contribuindo para a redução dos episódios de perda urinária e melhora da qualidade de vida das pacientes (MALINAUSKAS *et al*., 2023).

Apesar das evidências existentes, ainda se observa a necessidade de maior consolidação do conhecimento científico acerca da eficácia dessa intervenção, considerando as particularidades fisiológicas e funcionais do corpo feminino.

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo analisar a eficácia do treinamento dos músculos do assoalho pélvico, na redução dos sintomas da incontinência urinária de esforço em mulheres com idade superior a 18 anos.

METODOLOGIA

Este estudo se tratará de uma revisão sistemática, conduzida de acordo com as diretrizes do PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses*). Pois, segundo Page *et al*. (2021), as revisões sistemáticas desempenham muitas funções críticas, fornecendo síntese do conhecimento em uma área, identificando prioridades de pesquisa futura, gerando ou avaliando teorias sobre como ou por que os fenômenos ocorrem.

Serão incluídos estudos publicados do tipo ensaios clínicos randomizados (ECRs) concluídos, sem restrição de idioma. Incluindo apenas ECRs, pois são o padrão ouro para avaliar a eficácia de intervenções relacionadas à saúde. Os selecionados estarão conforme os critérios do PICO (População, Intervenção, Comparação e Desfecho). Com os critérios que serão definidos da seguinte forma: **População:** Mulheres acima de 18 anos que possuem incontinência urinária de esforço. **Intervenção:** Treinamento dos músculos do assoalho pélvico isolado ou assistido com eletroestimulação ou biofeedback. **Comparador:** não há restrição. **Desfechos:** Eficácia do treinamento do assoalho pélvico no tratamento da incontinência urinária de esforço e qualidade de vida. Além disso, serão selecionados apenas estudos publicados nos últimos 5 anos, priorizando o acesso livre e irrestrito.

Serão excluídos estudos do tipo piloto, coorte, escopo, relato de caso, revisão de literatura, revisão sistemática e meta-análise. Adicionalmente, excluirão-se estudos que abordam pilates, laserterapia, procedimento cirúrgicos, outros tipos de incontinência urinária (urgência e mista) ou que incluam prolapso de órgãos pélvicos ou doença neurológicas.

A pesquisa bibliográfica será realizada nas bases de dados: BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), PubMed (*National Library of Medicine*), SciELO (*Scientific Electronic Library Online*) e PEDro

(*Physiotherapy Evidence Database*). Filtrando as buscas em estudos publicados nos últimos 5 anos, sem restrição de idioma. Dessa forma, para efetivar a busca, serão utilizados os descritores controlados (MeSH e DeCS), baseados nas palavras-chave relevantes para a fisioterapia e a intervenção da patologia. Os descritores que serão utilizados são: "*Physical Therapy Modalities*", "*Physiotherapy*", "*Women*", "*Pelvic Floor*", "*Pelvic Floor Muscle Training*", "*Urinary Incontinence, Stress*", "*Quality of Life*". Combinados com os operadores booleanos *AND* e *OR.*

A seleção dos estudos realizar-se-á na plataforma Rayyan. Primeiramente será importados todos os artigos encontrados seguindo os critérios de inclusão e exclusão, em seguida, haverá exclusão automática dos duplicados. Subsequentemente, o restante passará por uma triagem conduzida por dois revisores, na qual analisarão os títulos e os resumos de cada estudo e na plataforma do Rayyan e será incluído e excluído com base nos critérios pré-estabelecidos.

Os autores serão responsáveis pela extração das principais informações dos estudos incluídos. Os dados extraídos incluirão informações sobre a população, intervenção, comparação, desfechos, principais resultados e limitações de cada estudo.

RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se que os estudos analisados demonstrem que o treinamento dos músculos do assoalho pélvico apresenta eficácia significativa na redução dos sintomas da incontinência urinária de esforço em mulheres acima de 18 anos. Além disso, identificar melhora da força muscular, redução da frequência dos episódios de perda urinária e impacto positivo na qualidade de vida das participantes.

Também é esperado que as intervenções fisioterapêuticas associadas, como biofeedback e eletroestimulação, apresentem resultados satisfatórios quando utilizadas em conjunto com o treinamento muscular, contribuindo para melhores desfechos clínicos e funcionais.

Dessa forma, é expectável que esta pesquisa contribua para o fortalecimento das evidências científicas relacionadas à fisioterapia pélvica, auxiliando profissionais da saúde na

escolha de estratégias terapêuticas eficazes para a prevenção e o tratamento da incontinência urinária de esforço. Além disso, o estudo poderá ampliar o conhecimento acadêmico acerca da temática e incentivar o desenvolvimento de novas pesquisas na área da saúde da mulher.

CRONOGRAMA

MÊS	ATIVIDADES PLANEJADAS
AGOSTO 2026	- Busca e levantamento do repertório bibliográfico.
SETEMBRO 2026	- Busca e levantamento do repertório bibliográfico.
OUTUBRO 2026	- Análise e escolha dos artigos sondados. - Início da escrita científica.
NOVEMBRO 2026	- Desenvolvimento da escrita científica. - Revisão do trabalho. - Ajustes (se necessário).
DEZEMBRO 2026	- Submissão e apresentação do trabalho.

CONCLUSÃO

Espera-se que esta pesquisa possa colaborar para o aprofundamento do conhecimento científico sobre a eficácia da fisioterapia no tratamento da incontinência urinária de esforço em mulheres acima de 18 anos, principalmente no que se refere à diminuição dos sintomas urinários e à melhora da qualidade de vida dessas pacientes.

Por meio da análise dos estudos incluídos, busca-se demonstrar os efeitos positivos do treinamento dos músculos do assoalho pélvico, realizado de forma isolada ou associado a recursos terapêuticos, como biofeedback e eletroestimulação, promovendo fortalecimento muscular, melhora funcional e redução dos episódios de perda urinária. Com isso, incentivando a utilização de condutas fundamentadas em evidências científicas e valorizando a atuação fisioterapêutica voltada à saúde da mulher. Portanto, esta pesquisa consistirá em influenciar o progresso de técnicas que previnam e tratam a presente disfunção: incontinência urinária de esforço.

REFERÊNCIAS

DENISENKO, A. A.; CLARK, C. B.; D'AMICO, M.; MURPHY, A. M. *Evaluation and management of female urinary incontinence.* Canadian Journal of Urology, v. 28, supl. 2, p. 27-32, 2021.

GHADERI, F.; KHARAJI, G.; HAJEBRAHIMI, S.; PASHAZADEH, F.; BERGHMANS, B.; POURMEHR, H. S. *Physiotherapy in patients with stress urinary incontinence: a systematic review and meta-analysis.* Urology Research and Practice, v. 49, n. 5, p. 293-306, 2023. DOI: 10.5152/tud.2023.23018.

MALINAUSKAS, A. P.; BRESSAN, E. F. M.; MELO, A. M. Z. R. P.; BRASIL, C. A.; LORDÊLO, P.; TORELLI, L. *Eficácia da intervenção de fisioterapia do assoalho pélvico para incontinência urinária de estresse em mulheres na pós-menopausa: revisão sistemática.* Obstetrics and Gynecology Archive, v. 308, n. 1, p. 13-24, 2023. DOI: 10.1007/s00404-022-06693-z.
screening, evaluation and management. Expert Review of Endocrinology and Metabolism, v. 21, n. 1, p. 53-68, 2026. DOI: 10.1080/17446651.2025.2604552.

MOSTAFAEI, H. et al. *Prevalence of female urinary incontinence in the developing world: a systematic review and meta-analysis.* Neurourology and Urodynamics, v. 39, n. 4, p. 1063-1086, 2020.

PAGE, M. J.; MCKENZIE, J. E.; BOSSUYT, P. M. et al. *The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews.* BMJ, v. 372, p. n71, 2021. DOI: 10.1136/bmj.n71.

PALMER, S. J. Overview of urinary incontinence. British Journal of Community Nursing, v. 28, n. 8, p. 410-412, 2023. DOI: 10.12968/bjcn.2023.28.8.410.
MISASI, G.; OZCIVIT ERKAN, I. B.; RUSSO, E.; PISACRETA, E.; FIDECICCHI, T.; MONTT GUEVARA, M. M.; SIMONCINI, T. *Pelvic floor dysfunction in menopause:*