

## O EXERCÍCIO PÉLVICO NO TRATAMENTO E PREVENÇÃO DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM GESTANTES

Aryane Silva Chaves<sup>1</sup>

Thais Santos Marreiros<sup>1</sup>

Maria Dágila Nojosa De Oliveira<sup>1</sup>

Nathalia Batista Da Costa Dias<sup>1</sup>

Patricia da Silva Taddeo<sup>2</sup>

[aryanechaves@hotmail.com](mailto:aryanechaves@hotmail.com)

<sup>1</sup>Discente do Curso de Fisioterapia - Centro Universitário Fametro - Unifametro

<sup>2</sup>Docente do Curso de Fisioterapia - Centro Universitário Fametro - Unifametro

**Área Temática:** Promoção da Saúde e Tecnologias Aplicadas

**Encontro Científico:** I Encontro de Experiências Docentes

**Introdução:** Segundo a Sociedade Internacional de Continência (ICS), a Incontinência Urinária (IU) é uma condição comum nas mulheres, principalmente durante a gestação e é traduzida por qualquer perda involuntária de urina quando a pressão interna da bexiga ultrapassa a pressão uretral máxima devido ao déficit da ação do músculo detrusor, o que afeta diretamente a qualidade de vida em seus diversos âmbitos. A incontinência urinária de esforço, que ocorre com os esforços físicos, é o tipo mais comum, especialmente em mulheres grávidas, e tem efeitos nocivos na qualidade de vida em aproximadamente 54,3% dessa população. Incontáveis autores, hoje, ressaltam que o treinamento muscular do assoalho pélvico supervisionado, por equipes especializadas, durante a gravidez é eficaz, podendo atuar na prevenção e tratamento dos sintomas e desconfortos associados à Incontinência Urinária, principalmente no pós-parto (puérperas), restituindo o bem-estar. O treinamento do assoalho pélvico tem sua ampla eficácia anuída e seu processo consiste em reestabelecer o controle dos músculos, ativando a atividade neuromuscular das regiões abdominal, vaginal, perivaginal, perineal, e anal, já que nesses casos, os mesmos apresentam debilidade em sua ação tônica. Outrossim, fatores pré-gestacionais, pré-parto e intraparto também estão correlacionados à força do assoalho pélvico. Os exercícios para a musculatura do assoalho pélvico (MAP) podem ser efetivamente aderidos às aulas gerais de pré-natal, auxiliando e garantindo sua prática nesse período. **Objetivos:** Avaliar a eficácia dos exercícios pélvicos no tratamento e na prevenção da Incontinência Urinária em mulheres no pré e pós parto. **Métodos:** Trata-se de uma revisão sistemática sem metanálise de artigos

pesquisados no portal PubMed, diretório de revistas SciELO e nas bases de dados PEDro e MEDLINE. Foram incluídos artigos publicados nos anos de 2015 a 2020, em português e inglês, pesquisados com os descritores: incontinência urinária, gravidez e exercícios pélvicos. Os critérios de exclusão utilizados foram: fuga ao tema principal, trabalhos de conclusão de curso, revisões de literaturas, dissertações e teses. Foram encontrados 28 artigos, e após análise criteriosa, foram eleitos 12 ensaios clínicos randomizados. **Resultados:** Assim, sabe-se que, durante a gestação, o corpo da mulher sofre diversas mudanças fisiológicas e morfológicas para abrigar o bebê, causando uma pressão gerada perto do assoalho pélvico e, conseqüentemente, uma diminuição da força dos músculos dessa região. De acordo com os estudos reunidos, foi comprovada uma evidente melhora na resistência pélvica com a utilização da intervenção com exercícios pélvicos de alto e baixo impacto, executados regularmente, que fortalecem a musculatura da região. Os programas de exercício aumentam significativamente a amplitude, com pouca mudança referente ao tempo de contração, diminuindo a incontinência urinária devido ao fortalecimento da musculatura pélvica. Assim, os exercícios, quando feitos durante a gravidez, podem impedir maiores complicações durante o período da gestação e um retorno mais rápidos às funções no puerpério. No entanto, se os exercícios forem feitos com a gestante em processo agudo dos sintomas, a contração de longa duração tende a causar um efeito reverso, piorando a condição da musculatura do assoalho pélvico. Por fim, evidencia-se que os exercícios aeróbicos realizados durante a gestação tendem a melhorar as ações, a resistência e a força dos músculos do assoalho pélvico, além de diminuir as afecções urinárias que tendem a ser causadas pela gestação. **Conclusão:** No período da gravidez as mulheres sofrem alterações na musculatura do assoalho pélvico (MAP), e os resultados alcançados demonstram que os exercícios executados ao longo da gravidez e no pós parto (pós-natal), são eficazes no aumento da força/função da MAP e na prevenção da incontinência urinária (IU), conseqüentemente, melhorando a qualidade de vida da mulher na gravidez e no pós-natal.

**Palavras-chave:** Incontinência urinária; Gravidez; Exercício pélvico

#### **Referências:**

SZUMILEWICZ, Anna et al. High-low impact exercise program including pelvic floor muscle exercises improves pelvic floor muscle function in healthy pregnant women—a randomized control trial. **Frontiers in physiology**, v. 9, p. 1867, 2019.

SANGSAWANG, Bussara; SANGSAWANG, Nucharee. Is a 6-week supervised pelvic floor muscle exercise program effective in preventing stress



CONEXÃO UNIFAMETRO 2020

XVI SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

urinary incontinence in late pregnancy in primigravid women?: a randomized controlled trial. **European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology**, v. 197, p. 103-110, 2016.

KAHYAOGLU SUT, Hatice; BALKANLI KAPLAN, Petek. Effect of pelvic floor muscle exercise on pelvic floor muscle activity and voiding functions during pregnancy and the postpartum period. **Neurourology and urodynamics**, v. 35, n. 3, p. 417-422, 2016.

FRITEL, Xavier et al. Preventing urinary incontinence with supervised prenatal pelvic floor exercises: a randomized controlled trial. **Obstetrics & Gynecology**, v. 126, n. 2, p. 370-377, 2015.

DORNOWSKI, Marcin et al. Six-week pelvic floor muscle activity (sEMG) training in pregnant women as prevention of stress urinary incontinence. **Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research**, v. 24, p. 5653, 2018.

DIAS, Naiara T. et al. A Pilates exercise program with pelvic floor muscle contraction: Is it effective for pregnant women? A randomized controlled trial. **Neurourology and urodynamics**, v. 37, n. 1, p. 379-384, 2018.

JAFFAR, Aida et al. Urinary incontinence and its association with pelvic floor muscle exercise among pregnant women attending a primary care clinic in Selangor, Malaysia. **Plos one**, v. 15, n. 7, p. e0236140, 2020.

BOTELHO, Simone et al. Abdominopelvic kinesiotherapy for pelvic floor muscle training: a tested proposal in different groups. **International urogynecology journal**, v. 26, n. 12, p. 1867-1869, 2015.

ASSIS, Liamara Cavalcante de et al . Effectiveness of an illustrated home exercise guide on promoting urinary continence during pregnancy: a pragmatic randomized clinical trial. **Efetividade de um manual de exercícios domiciliares na promoção da continência urinária durante a gestação: um ensaio clínico aleatorizado pragmático. Rev. Bras. Ginecol. Obstet.**, Rio de Janeiro , v. 37, n. 10, p. 460-466, out. 2015

SZUMILEWICZ, Anna et al. Prenatal high-low impact exercise program supported by pelvic floor muscle education and training decreases the life impact of postnatal urinary incontinence: A quasiexperimental trial. **Medicine**, v. 99, n. 6, 2020.

OKIDO, Marcos Massaru et al. Assessment of foetal wellbeing in pregnant women subjected to pelvic floor muscle training: a controlled randomised study. **International urogynecology journal**, v. 26, n. 10, p. 1475-1481, 2015.

LIU, Dan; HU, Wan-Liang. SLK Triple Therapy Improves Maternal and Fetal Status and Promotes Postpartum Pelvic Floor Function in Chinese Primiparous Women. **Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research**, v. 25, p. 8913, 2019.