

EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NO TRATAMENTO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA FEMININA: REVISÃO NARRATIVA

Maria Clarice Alves¹
Gabrielly do Prado Motta Campos²
Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA¹²

RESUMO

A incontinência urinária feminina é uma condição prevalente que afeta a qualidade de vida de muitas mulheres, principalmente após o parto, na menopausa e em casos de obesidade. Essa disfunção está frequentemente associada ao enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico, essencial para o controle da bexiga e a manutenção da continência urinária. A fisioterapia pélvica, com ênfase no treinamento dos músculos do assoalho pélvico (PFMT), é reconhecida como uma abordagem eficaz para o tratamento da incontinência urinária. O objetivo deste estudo foi estabelecer por meio das literaturas estudadas quais os melhores recursos fisioterapêuticos a serem utilizados em pacientes do sexo feminino portadoras de incontinência urinária por esforço. O método utilizado foi a revisão da literatura integrativa com abordagem qualitativa. A seleção dos estudos foi realizada por meio de bases de dados científicas consolidadas, tais como PubMed, SciELO e PEDro. O período de busca compreende entre os meses de junho a agosto de 2025. Os resultados mostraram que o PFMT, associado a técnicas complementares, proporcionou uma redução significativa nos sintomas de incontinência urinária. A adesão ao tratamento, juntamente com a personalização da terapia, é crucial para alcançar os melhores resultados. Conclui-se que a fisioterapia pélvica se reafirma como intervenção de primeira linha, segura e acessível, embora ainda demande investigações complementares para otimizar seus resultados.

Palavras-chave: Incontinência urinária; Fisioterapia pélvica; Qualidade de vida; Saúde da mulher

INTRODUÇÃO

O sistema urinário, juntamente com o assoalho pélvico, exerce uma função importante na manutenção da continência urinária e do equilíbrio corporal. O enfraquecimento dessas estruturas pode levar a Incontinência Urinária (IU), marcada pela perda involuntária de urina. Essa condição pode se manifestar em diferentes tipos, como por esforço, urgência ou mista, e está na maioria das vezes relacionada a fatores como o envelhecimento, menopausa, obesidade, multiparidade, cirurgias pélvicas e hábitos de vida inadequados¹.

A IU impacta diretamente a qualidade de vida das mulheres, afetando profundamente seus aspectos físicos, emocionais e sociais, resultando em constrangimento, isolamento, ansiedade e até episódios depressivos. Embora da elevada prevalência, muitas mulheres não procuram assistência devido à vergonha ou à falta de conhecimento a respeito das opções terapêuticas, o que contribui para a subnotificação da condição e para a progressão dos sintomas. Levando em

consideração que a IU é uma disfunção multifatorial com impacto biopsicossocial significativo, é essencial que sua identificação ocorra precocemente, a fim de possibilitar a escolha de tratamentos eficazes e adequados para cada caso².

A fisioterapia pélvica destaca-se como uma intervenção conservadora de primeira escolha, oferecendo técnicas seguras e não invasivas que contribuem para a reabilitação do assoalho pélvico, a redução dos sintomas e a melhora da qualidade de vida das pacientes³.

Apesar da ampla evidência científica sobre a eficácia da fisioterapia pélvica, ainda existem desafios quanto à adesão ao tratamento e à escolha da melhor abordagem terapêutica para diferentes perfis de pacientes. Nesse sentido, este estudo busca sintetizar os achados recentes sobre a temática.

MÉTODOS

Este trabalho consiste em uma revisão bibliográfica de abordagem narrativa e qualitativa. A seleção dos estudos foi realizada por meio de bases de dados científicas consolidadas, tais como PubMed, SciELO e PEDro. O período de busca compreende entre os meses de junho a agosto de 2025. Para a busca, foram utilizados descritores relevantes ao tema, incluindo: incontinência, incontinência urinária, tratamentos para a incontinência, fisioterapia pélvica, fisioterapia urogenital e incontinência feminina. Os critérios de inclusão foram publicações de 2020 a 2025, artigos na língua portuguesa e inglesa, com informações claras e completas.

Os critérios de exclusão incluíram artigos que apresentaram dados repetitivos, incompletos ou por não atenderem aos critérios mínimos de qualidade metodológica. Foram identificados um total de 180 artigos, dos quais 67 foram selecionados para a análise inicial. Este processo de seleção envolveu uma triagem preliminar, seguida de uma leitura criteriosa e detalhada. A amostra final, em conformidade com os critérios previamente estabelecidos, foi composta por 06 artigos, que atendem aos requisitos de profundidade e pertinência necessários para a continuidade da pesquisa.

RESULTADOS

Foram analisados 06 artigos publicados entre 2020 e 2025, distribuídos nas bases PubMed, SciELO e PEDro. Os dados foram apresentados abaixo na Tabela 1.

Tabela 1: Comparativo dos artigos selecionados

Autor/Ano	Título	Objetivos	Principais resultados
ANDRADE; INOCÊNCIO., 2023	Fisioterapia no tratamento da incontinência urinária na saúde da mulher	Examinar os efeitos da fisioterapia no tratamento da incontinência urinária em mulheres.	A fisioterapia é eficaz no controle e tratamento da IU, com benefícios na redução dos sintomas e melhoria na qualidade de vida, com o uso de exercícios treinamento do exercício pélvico.
CROSS et al., 2023	Effectiveness of supervised Kegel exercises using biofeedback versus unsupervised Kegel exercises on stress urinary incontinence: a quasi-experimental study	Investigar e comparar a eficácia dos exercícios de Kegel supervisionados com biofeedback na incontinência urinária de esforço (IUE) e na força muscular do assoalho pélvico (FMAP) em comparação com os exercícios de Kegel não supervisionados.	Os exercícios de Kegel supervisionados com biofeedback mostraram melhores resultados em termos de redução da IU de esforço, quando comparados aos não supervisionados.
NAGAMINE et al., 2021	A importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico na saúde da mulher.	Destacar a importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico na saúde da mulher, especialmente na prevenção de incontinência urinária.	O fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico contribuiu para a prevenção e tratamento da IU, melhorando a continência e o suporte dos órgãos pélvicos. O uso de exercícios de fortalecimento mostrou-se essencial na reabilitação.
OLIVETTO et al., 2021	A intervenção da fisioterapia no tratamento da incontinência urinária de esforço	Compreender a importância da atuação do profissional fisioterapeuta no atendimento de mulheres com incontinência urinária de esforço.	A fisioterapia mostrou-se eficaz na redução dos sintomas de IU de esforço, com melhorias nos resultados de força muscular do assoalho pélvico e controle da incontinência, através de exercícios direcionados e técnicas de reabilitação.
PEREIRA et al., 2021	A influência da cinesioterapia no tratamento da incontinência urinária em mulheres: revisão.	Analisar os efeitos da cinesioterapia no tratamento da incontinência urinária em mulheres.	A cinesioterapia foi eficaz no tratamento da incontinência urinária, apresentando uma redução significativa nos sintomas e promovendo melhora no controle da bexiga, além de promover a qualidade de vida das mulheres participantes.
SOUSA et al., 2021	Impacto dos sinais e sintomas de incontinência urinária na qualidade de vida de mulheres praticantes de musculação no Estado de Sergipe	Investigar o impacto da incontinência urinária na qualidade de vida de mulheres praticantes de musculação	A IU afetou negativamente a qualidade de vida das mulheres, com maior prevalência de sintomas em praticantes de musculação, sendo observadas limitações na prática de atividades físicas e dificuldades no cotidiano devido ao quadro de incontinência.

Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

De forma geral, os estudos apontam que o treinamento dos músculos do assoalho pélvico (PFMT), seja isolado ou associado a técnicas complementares como biofeedback, eletroestimulação, é a estratégia mais eficaz na prevenção e tratamento da incontinência urinária, especialmente no pós-parto⁴. A intervenção fisioterapêutica, que envolve exercícios direcionados e técnicas de reabilitação, tem mostrado resultados robustos na reeducação muscular do assoalho pélvico, evidenciando um grande potencial terapêutico⁵. Nesse sentido, a eficácia do PFMT, favorece a resposta terapêutica, especialmente quando combinado com outras técnicas complementares, como o biofeedback, que potencializa o efeito do tratamento⁶.

A prevalência da incontinência de esforço em mulheres na menopausa mostrou-se elevada, e o PFMT demonstrou melhora significativa nos sintomas. Já em pacientes com obesidade grave, constatou-se a associação entre o excesso de peso e maior severidade da incontinência, reforçando a necessidade de abordagens fisioterapêuticas direcionadas⁷. Nessa população, intervenções fisioterapêuticas direcionadas não somente auxiliam na diminuição dos sintomas, mas também são de suma importância na prevenção da progressão da incontinência, evidenciando a relevância do fortalecimento do assoalho pélvico⁵.

A qualidade de vida das mulheres com incontinência urinária é profundamente afetada pelos sinais e sintomas da condição¹. A prática regular de PFMT se destaca como uma abordagem que não apenas trata, mas também previne os sintomas, proporcionando melhorias significativas no bem-estar dessas mulheres⁶. Embora outras modalidades alternativas, como yoga pélvico e condicionamento físico, tenham demonstrado algum benefício na redução dos sintomas, os estudos demonstram que essas abordagens não apresentam resultados estatisticamente superiores ao PFMT¹.

Assim, a literatura analisada converge para a relevância da fisioterapia pélvica como a intervenção de maior efetividade no tratamento da incontinência urinária, destacando ainda a importância da adesão e da individualização terapêutica de cada paciente, sendo fundamental para alcançar os melhores resultados e o sucesso a longo prazo⁸.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a fisioterapia pélvica é essencial no tratamento da incontinência urinária feminina, auxiliando na diminuição dos sintomas e na melhoria da qualidade

de vida. No entanto, a heterogeneidade dos métodos e a limitação de estudos que se concentram em uma abordagem restrita, frequentemente focando em um único tipo de pesquisa, geram uma lacuna significativa, pois a diversidade de métodos terapêuticos e o impacto das variáveis individuais das pacientes podem não ser explorados de maneira adequada. A escassez de estudos de grande escala e a falta de protocolos padronizados dificultam a comparação entre os diferentes tratamentos e sua aplicação em contextos diversos. Portanto, é imperativo que pesquisas futuras busquem incluir uma maior variedade de abordagens terapêuticas, além de investigar a eficácia da fisioterapia pélvica em diferentes faixas etárias e estágios da condição. Conclui-se que somente por meio dessa ampliação de perspectivas será possível consolidar práticas mais abrangentes e eficazes para ao tratamento da incontinência urinária feminina.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

¹Sousa DS et al. Impacto dos sinais e sintomas de incontinência urinária na qualidade de vida de mulheres praticantes de musculação no Estado de Sergipe. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 10, e598101018609, 2021.

²Correa Fuentes MM, Campos Rios MF, Ceciliano Rojas GA. Definición, diagnóstico y manejo de la incontinencia urinaria. *Revista Médica Sinergia*, v. 7, n. 12, e920, 2022. DOI:10.31434/rms.v7i12.920

³Soares LADB et al. Principais alterações morfofuncionais do trato urinário humano: uma revisão integrativa de literatura. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 7, e0511729294, 2022.

⁴Cross D, Waheed, N, Krake M, Gahreman D. Effectiveness of supervised Kegel exercises using bio-feedback versus unsupervised Kegel exercises on stress urinary incontinence: a quasi-experimental study. *International Urogynecology Journal*, v. 34, n. 4, p. 913–920, 2023.

⁵Olivetto MMS, Lima BES, Alencar I. A intervenção da fisioterapia no tratamento da incontinência urinária de esforço. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 12, e319101220568, 2021.

⁶Pereira ER et al. A influência da cinesioterapia no tratamento da incontinência urinária em mulheres: revisão. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 1, p. 9734–9748, 2021

⁷Nagamine BP, Dantas RS, Silva KCC. A importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico na saúde da mulher. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 2, e56710212894, 2021.

⁸Andrade NVR, Inocêncio NM. Fisioterapia no tratamento da incontinência urinária na saúde da mulher. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 13, e93121344227, 2023.