



EXERCÍCIO KEGEL NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES: REVISÃO SISTEMÁTICA.

DARIANA MILHOMEM BATISTA ¹
DÉBORA DE MORAIS BARBOSA¹
GERLANDA CARVALHO TRONCONI¹
HADASSA OLIVEIRA DO CARMO ¹
LUIS FELIPE MARTINS PIRES¹
MARIANA MOREIRA ROSA¹
RAYSSA CHAVEIRO NUNES SOUZA¹
CLÁUDIA SANTOS OLIVEIRA²
ELISANGÊLA SCHMITT MENDES MOREIRA ²

Resumo

Objetivo: O objetivo desse estudo foi realizar uma revisão sistemática que verifique a eficácia do exercício de Kegel na incontinência urinária em mulheres. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão sistemática, na qual foi realizada buscas por artigos referentes ao tema “Exercício de kegel na Incontinência Urinária em Mulheres” nas bases de dados PubMed, LILACS e SCIELO, a busca foi realizada com início em 28 de agosto de 2019 e finalizada em 10 de setembro do mesmo ano e a seleção dos artigos foi para os últimos 11 anos. Os critérios de inclusão foram artigos de texto completo que falassem sobre a incontinência urinária em mulheres e a aplicabilidade do exercício de Kegel no tratamento e estudos com intervenção, os critérios de exclusão foram artigos do período proposto e que não correspondia com os critérios de inclusão. Ao todo foram encontrados 191 artigos, após a remoção de artigos fora do tema e repetidos restaram 7 estudos para serem avaliados na escala PEDro, entre eles 6 estavam adequados para o uso no estudo. **Resultados:** Para avaliação dos artigos foi usada a escala PEDro que consiste em 11 questões que contém respostas de sim ou não que auxiliam na validação da qualidade dos estudos do tipo ensaio clínico, as pontuações dos artigos avaliados e elegidos nessa escala do trabalho foi de 70%, ao todo foram analisados 6 artigos pela escala PEDro. **Conclusão:** Com base nos resultados desta revisão conclui-se que a utilização dos exercícios de kegel para o tratamento da incontinência urinária em mulheres é eficaz, e também deve ser usado como método de prevenção para possíveis incontinências, assim fortalecendo o assoalho pélvico com os exercícios.

Palavras-chave: Incontinência Urinária; Assoalho Pélvico; Fisioterapia; Kegel; Mulheres.

KEGEL EXERCISE IN URINARY INCONTINENCE IN WOMEN: SYSTEMATIC REVIEW.

Abstract

Objective: The aim of this study was to conduct a systematic review that verified the efficacy of Kegel's exercise in incontinence urinaria in women. **Methodology:** This is a systematic review, in which searches were conducted for articles related to the theme

¹ acadêmicos de fisioterapia; Centro Universitário UniEVANGÉLICA – Anápolis – GO – Brasil

² docentes de fisioterapia; Centro Universitário UniEVANGÉLICA – Anápolis – GO – Brasil

"Kegel Exercise in Urinary Incontinence in Women" in the PubMed, LILACS and SCIELO databases, the search was carried out beginning on August 28, 2019 and finalized on September 10 of the same year and the selection of articles was for the last 11 years. The inclusion criteria were full-text articles that talked about urinary incontinence in women and the applicability of Kegel's exercise in treatment and studies with intervention, exclusion criteria were articles from the proposed period and which did not corresponded with the inclusion criteria. Altogether, 191 articles were found, after removal of articles off the subject and repeated 7 studies remained to be evaluated on the PEDro scale, among them 6 were suitable for use in the study. **Results:** To evaluate the articles, the PEDro scale consists of 11 questions containing yes or no answers that help validate the quality of clinical trial studies, the scores of the articles evaluated and elected in this scale of the study was 70%, in all, 6 articles were analyzed by the PEDro scale. **Conclusion:** it is concluded that the use of kegel exercises for the treatment of urinary incontinence in women is effective, and should also be used as a method of prevention for possible incontinences, thus strengthening the pelvic floor with the Exercises.

Keywords: Urinary Incontinence; Pelvic Floor; Physiotherapy; Kegel; Women.

1. Introdução

A Incontinência Urinária (IU) é uma síndrome multifatorial que pode acontecer devido patologias que levam a alterações no sistema geniturinário e/ou problemas sistêmicos que afetam a micção normal. (ASLAN et al, 2008). Essa condição acomete várias mulheres de diferentes idades, independentemente de qualquer classe econômica ou padrão cultural, afetando negativamente a qualidade de vida. Podem ser classificado como fatores de risco para desenvolvimento de IU a gravidez, parto, menopausa, obesidade e cirurgias ginecológicas (LIMA et al, 2007).

Existem alguns tipos de IU, como a Incontinência Urinária de Esforço (IUE), que é o vazamento involuntário de urina após esforço físico (como rir ou tossir) e a Incontinência Urinária Mista (MUI), que é o vazamento de urina com a combinação da IUE e da Incontinência Urinária de Urgência, que é a perda de urina acompanhada por uma vontade súbita miccional. (AKSAKAL et al, 2008).

Em 1948 a Incontinência Urinária começou a ser tratada por vários métodos de fisioterapia, como eletroestimulação, biofeedback, cones vaginais, bola vaginal e outros. No mesmo ano, 1948, o Dr. Arnold Kegel relatou resultados positivos através de exercícios musculares do assoalho pélvico em mulheres com incontinência urinária, desde então foi criado séries de exercícios denominadas Exercícios de Kegel, que são realizados para fortalecimento dos

músculos do assoalho pélvico, realizando contração e relaxamento desses músculos. Os exercícios musculares do assoalho pélvico (PFMEs) têm sido o tratamento de primeira linha para Incontinência Urinária a partir desses relatos de bons resultados dos exercícios. (Ong et al 2015). Esse método além de ser de baixo custo e por sua forma simples pode ser feita em casa (AKSAKAL et al, 2014).

Arnold Kegel enfatizou o valor dos exercícios de fortalecimento perineal na recuperação das funções dos músculos do assoalho pélvico, em mulheres com IUE. Sendo assim torna-se importante ensinar às mulheres sobre a eficácia e benefícios obtidos através dos exercícios de Kegel. (LIMA et al, 2007).

O objetivo desse estudo foi realizar uma revisão sistemática que verifique a eficácia do exercício de Kegel na incontinência urinária em mulheres.

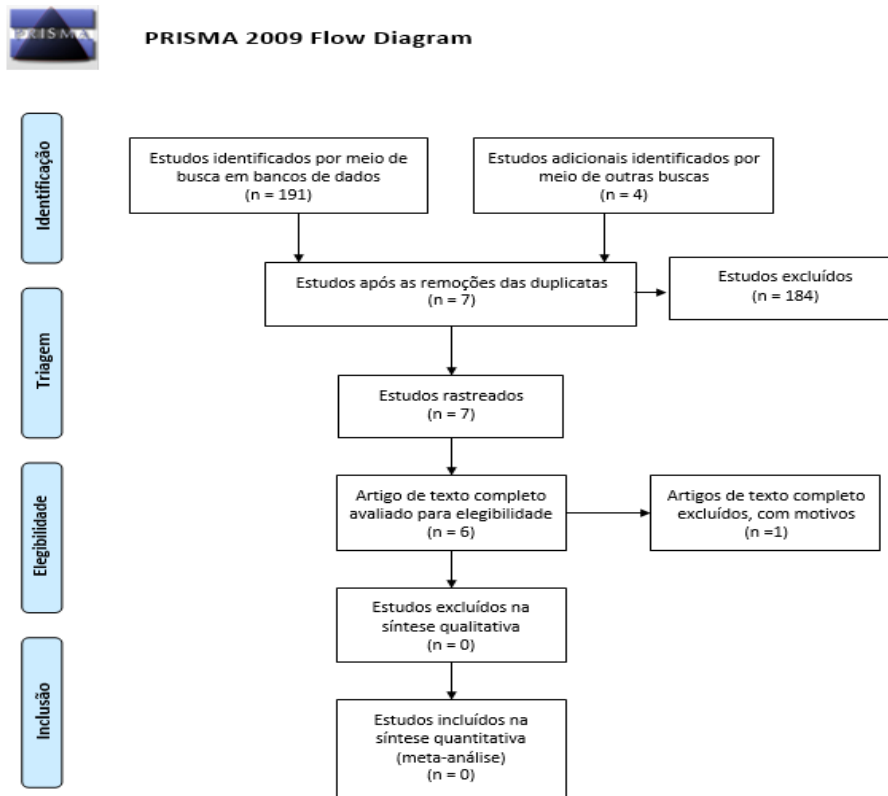
2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão sistemática, no qual se utilizou as bases de dados PubMed, LILACS e SCIELO, para a busca de artigos referentes ao tema “Exercício Kegel na Incontinência Urinária em Mulheres”. A busca dos artigos foi realizada com início em 28 de agosto de 2019 e finalizada em 10 de setembro do mesmo ano, o período de seleção dos artigos foi para os últimos 11 anos. Os descritores usados foram “Incontinência Urinária” (Urinary Incontinence), “Assoalho Pélvico” (Pelvic Floor), “Fisioterapia” (Physiotherapy), “Kegel” (Kegel) e “Mulheres” (Women), pesquisados de forma individual e combinados.

Os critérios de inclusão foram artigos de texto completo que falassem sobre a incontinência urinária em mulheres e a aplicabilidade do exercício de Kegel no tratamento e estudos com intervenção, os critérios de exclusão foram artigos fora do período proposto e que não condiziam com os critérios de inclusão.

Como mostrado no Diagrama de fluxo do PRISMA 2009 (figura 1), foram encontrados 191 artigos, após as remoções de artigos fora do tema e repetidos restaram 7 estudos para serem avaliados na escala PEDro, entre eles, 6 estavam aptos a serem utilizados para o estudo.

Figura 1 – Diaframa de Fluxo do Prisma 2009.



3. RESULTADOS

Para avaliação dos artigos foi usada a escala PEDro que consiste em 11 questões que contém respostas sim ou não que auxiliam na validação da qualidade dos estudos do tipo ensaio clínico, as pontuações dos artigos avaliados e elegidos nessa escala estão descritas no Quadro 1. Os artigos aptos para serem utilizados no presente estudo tiveram suas intervenções e a conclusão colocados no Quadro 2, assim como demais informações importantes dos mesmos.

Quadro 1 – Resultados na avaliação de Escala PEDro

Estudo		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	TOTAL
Aslan et al, 2008		S	N	N	S	N	N	S	S	S	S	S	77%
Autor/Ano	Grupos/n	Intervenção											Conclusão
Aslan Et al. (2008)	Grupo Controle: 25 Grupo Treinamento: 25	Treinamento da bexiga e exercícios de Kegel durante um período de 6 a 8 semanas e instruções para efetuar os exercícios propostos.											Em conclusão o treinamento da bexiga e os exercícios de Kegel em mulheres idosas foram considerados eficazes pela diminuição de queixas urinárias, o aumento da força dos músculos do assoalho pélvico e aumento da qualidade de vida das idosas que foram validados através do teste de almofada, palpação digital e o questionário King Health.
Aksakal Et al. (2014)	Grupo SUI (Estresse urinário): 38 Grupo MUI (Incontinência urinária mista): 34	Exercício de Kegel, consistindo em 10 séries de contrações por dia, em um período de 8 semanas.											Conclui-se que os exercícios de Kegel em casa foram comprovados eficazes por escalas como a de Oxford, questionário de impacto da Incontinência, inventário de desconforto urogenital e impressão global de melhoria do paciente, havendo aumento da força muscular do assoalho pélvico e diminuição da perda de urina em esforço ou estresse.
Jesus. Et al. (2015)	Grupo esfera: 35 Grupo controles: 30	Exercícios de Kegel com esferas vaginais, sessões de 1 hora durante 6 meses.											Ambos os tratamentos melhoraram a incontinência urinária, porém o grupo de exercícios com esferas vaginais tiveram uma melhora precoce. Para validação dos resultados utilizou-se testes como ICIQ- SF (International consultation on incontinence questionnaire - short form) e o teste de almofada.
Kashanian Et al. (2011)	Grupo de treinamento muscular assistido do assoalho pélvico = 41 Grupo de treinamento muscular do assoalho pélvico = 50	Utilização do exercício de Kegel assistido pelo dispositivo Kegelmaster e Kegel sozinho, 2 vezes ao dia por 12 semanas											Conclui-se que o exercício de Kegel com ou sem o Kegelmaster não mostra diferença de eficácia, no entanto os dois métodos são eficazes no tratamento da incontinência urinária em mulheres. Foram utilizados três questionários mundiais de IQOL (incontinência de qualidade de vida), IIQ (incontinência de impacto), UDI (Urogenital Distress Inventory) para validar a eficácia do tratamento.
Nilsen. Et al. (2018)	Grupo A: 24 Mulheres Grupo B: 36 Mulheres	Exercícios de Kegel com uso de um dispositivo intravaginal de vibração mecânica. O treinamento consistiu em contrações máx. do músculo do assoalho pélvico por 5s. Treinamento 5min/dia.											A partir do número de treinamentos realizados houve uma melhora na força desenvolvida nos músculos do assoalho pélvico após 4 e 6 semanas, o qual reduziu significativamente a quantidade de vazamento urinário. Para analisar os resultados, foram utilizados o teste de Shapiro-Wilk, o teste de McNemar e as pontuações do questionário de incontinência.
Dng Et al. (2015)	Grupo controle: 19 Grupo Dispositivo Vibrance Kegel (VKD): 21	Foram realizados exercícios musculares do assoalho pélvico e tratamento com dispositivo de biofeedback para fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, em sessões mensais de 20 min por 16 semanas.											Conclui-se que ambos os grupos tiveram melhoras significativas após o período de 16 semanas. Mas o grupo VKD tiveram melhora precoce e um aumento no escore de SUI e força muscular se mostrando mais eficaz, estes resultados foram avaliados pelo questionário australiano do assoalho pélvico e escala modificada de Oxford- para força muscular do assoalho pélvico.

Quadro 2 - Caracterização, resultados e conclusão dos estudos selecionados

4. DISCUSSÃO

No estudo de Aslan et al (2008), é relatado que existe uma variedade de tratamentos para pessoas com IU, e que esses tratamentos podem levar a diminuição das reclamações. Já no estudo de Aksakal et al (2014), é descrito, de forma mais completa, quais são os tratamentos mais utilizados, sendo eles o biofeedback, eletroestimulação, cones vaginais, bola vaginal, terapia individual ou em grupo e os exercícios de Kegel.

Aslan et al (2008), mostra que foi realizado um treinamento com os participantes da pesquisa que consistia em explicação da estrutura do sistema urinário, mecanismo de continência, estrutura dos músculos do assoalho pélvico, problemas relacionados à micção, como realizar o treinamento da bexiga e exercícios musculares do assoalho pélvico. Em contrapartida no estudo de Aksakal et al (2014), foi ensinado apenas os exercícios de Kegel, descrito por Kegel (1948) e a interrupção na micção no banheiro. Em ambos os estudos, de

acordo com cada técnica utilizada, foi comprovado que os exercícios de Kegel mostraram-se eficazes para a melhora das queixas de pessoas com IU.

Nilsen et al. (2018), expôs que após a aplicação do treinamento muscular regular do assoalho pélvico, no período de 4-6 semanas, foi observada uma redução no vazamento de urina, sendo que este resultado foi maior no grupo que recebeu o treinamento por 6 semanas. Esse resultado, é proveniente do uso das oscilações mecânicas sobrepostas ao exercício de kegel, e demonstra os benefícios gerados as participantes com significativa redução da IUE, além de aumento da força voluntária do assoalho pélvico.

O estudo de Kanashian et al. (2011), avaliou o efeito do exercício de Kegel com e sem o auxílio do dispositivo de resistência (Kegelmaster) no tratamento da incontinência urinária em mulheres, através de um ensaio clínico randomizado em que foi dividido em dois grupos de mulheres utilizando o treinamento muscular do assoalho pélvico com o dispositivo Kegelmaster e sem o mesmo e logo após foram comparados os resultados desses grupos. Foi concluído nesse estudo que o exercício de Kegel é eficaz no tratamento da Incontinência urinária com ou sem o auxílio do dispositivo de resistência.

O autor Jesus et al. (2015) identificou que com ou sem a esferas, obtiveram grandes resultados em relação ao vazamento de urina. Porém mais benéficos em mulheres que utilizaram as esferas vaginais no tratamento em apenas um mês. Já o grupo controle, obteve resultados a partir de seis meses. Foi frizado que técnicas de fortalecimento do assoalho pélvico podem ser consideradas uns dos pontos positivos deste artigo. Outro ponto e o quanto o corpo das pacientes receberam bem o instrumento, sendo assim não houve efeitos colaterais. E por fim a junção do exercício de kegel e a esferas vaginais fizeram com que as pacientes tivessem um ótimo resultado.

Ong et al. (2015), apresentou durante o estudo o equipamento Vibrance Kegel (VKD) para tratamento do assoalho pélvico associados aos exercícios de Kegel. O que se mostrou eficaz durante o tratamento já que o mesmo apresentar um tamanho pequenos e adaptável aos músculos que precisam ser trabalhados para melhorar a Incontinência Urinária. Durante o estudo as mulheres que

fizeram o uso do VKD mostraram resultados significativo em relação a incontinência urinária em quatro semana o que proporcionou mais motivação e incentivo para os pacientes que fazia uso de outro tratamento como o exercícios de músculo do pavimento pélvico (PFMEs). Porém quando relacionaram o tratamento de PFMEs e VKD os resultados não foram satisfatório, assim ressaltamos que o VKD, contribui de forma eficaz na incontinência urinária já que nem toda mulher consegue realizar contrações isolada do assoalho pélvico.

5. CONCLUSÃO

Com base no exposto nos resultados, conclui-se que a utilização do exercício de Kegel é eficaz no tratamento da incontinência urinária em mulheres acometidas, tendo como base sua validação em diversos testes feitos nos artigos que estão inseridos no presente estudo, também é evidenciado que é um treinamento simples e de baixo custo, considerado o mais utilizado desde a sua descoberta.

REFERÊNCIAS

AKSAKAL, O.S.; CAVKAYTAR, S.; DOGANAY, M.; KOKANALI, M.K.; TOPCU, H.O. Effect of home-based Kegel exercises on quality of life in women with stress and mixed urinary incontinence. **Journal of Obstetrics and Gynaecology**, Early Online: 1–4, 2014.

ASLAN, E.; BEJI, N.K.; KOMURCU, N.; YALCIN, O. **Bladder Training and Kegel Exercises for Women with Urinary Complaints Living in a Rest Home**. Gerontology, Volume 54, Páginas 224–231, May 16, 2008.

KANASHIAN, M.; ALI, S. S.; NAZEMI, M.; BAHASADRI, S. Evaluation of the effect of pelvic floor muscle training (PFMT or Kegel exercise) and assisted pelvic floor muscle training (APFMT) by a resistance device (Kegelmaster device) on urinary incontinence in women: a randomized trial. **European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology**, v. 59, .p. 218-223, 2011.

LIMA J. L. D. A.; CARVALHO G. M.; MARTINS A. A. Contribuição da Assistência de Enfermagem obstétrica pré- natal: Educação para prevenção e corrente da Incontinência Urinária de Esforço (IUE). **Revista O Mundo da Saúde**. Julho/setembro 2007.

NILSEN, I.; REBOLLEDO, G.; ACHARYA, G.; LEIVSETH, G. Mechanical oscillations superimposed on the pelvic floor muscles during Kegel exercises reduce urine leakage in women suffering from stress urinary incontinence: a



prospective cohort study with a 2-year follow up. **Acta Obstetricia et Gynecologia Scandinavica**, v. 97, n. 10, p. 1185-1191, 2018.

ONG, T. A.; KHONG, S. Y.; NG, K. L.; TING, J. R.; KAMAL, N.; YEOH, W. S.; RAZACK, A. H. (2015). Uso do dispositivo Vibrance Kegel com exercício muscular do assoalho pélvico para incontinência urinária de esforço: um estudo piloto controlado e randomizado. **Urology**, 86(3), 487–491

JESUS, R. P. O.; LOPEZ, D. A. M. P. V.; LOZANO, S. P.; GONZALEZ, S. M.; BELLIDO, D. P.; BLASCO, R. M. C.; GARRIDO, M. F.; Efeito das esferas vaginais e do treinamento muscular do assoalho pélvico em mulheres com incontinência urinária. **Neurourology and Urodynamics**. 34. 10.1002/nau.22640.