

A Importância da Fisioterapia Pélvica na Prevenção de Incontinência Urinária em Gestantes
The importance of pelvic physiotherapy in the prevention of urinary incontinence in pregnant women.

Orientador: Andreia Cristina Ribeiro Izidro Sampaio

Alunos: Érica Lima de Lucena (02410036629); Giovanna Costa de Souza Pereira (02410037943).

Érica Lima de Lucena

QN 309 conjunto 03 lote 04 apto 201

(61) 99284-113

erica.lucena159@gmail.com

- 1- Mestrado profissional em Fisioterapia Desportiva pela Universidade Fernando Pessoa, Portugal; Especialização em Didática do Ensino Superior em Educação a Distância pela Faculdade Sena Aires; Especialização em Terapia Manual e Postural pelo Centro Universitário de Maringá; Especialização em Reabilitação Músculo-Esquelética e Desportiva pela Universidade Gama Filho; Graduação em Fisioterapia pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos.
- 2- Graduando (a) do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal – UNIPLAN.

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

UNIPLAN
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE FISIOTERAPIA

ÉRICA LIMA DE LUCENA; GIOVANNA COSTA DE SOUZA PEREIRA

**Importância da Fisioterapia Pélvica na Prevenção de Incontinência Urinária
em Gestantes**

Projeto de Pesquisa apresentado ao
Curso de Fisioterapia da UNIPLAN
como requisito parcial da disciplina
Projeto Técnico Científico
Interdisciplinar – PTCI 2.
ORIENTADORA: Professora: Andreia
Cristina Ribeiro Izidro Sampaio

“A mente que se abre a uma
nova ideia jamais voltará
ao seu tamanho original.”

— Albert Einstein

Dedicamos este trabalho a Deus, cuja orientação e firmeza nos sustentaram durante todo o percurso acadêmico.

À minha filha Elisa, cuja existência representa a maior motivação para a minha trajetória e para a busca constante por crescimento.

Aos nossos pais, pelo apoio consistente e pela confiança depositada em nossas capacidades.

E, em especial, à professora Andreia Izidro, cuja dedicação, rigor acadêmico e disponibilidade foram determinantes para a construção e finalização deste trabalho.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, por nos conceder força, sabedoria e perseverança ao longo de toda esta caminhada acadêmica. Sem a Sua presença, nada disso seria possível.

Aos nossos pais e familiares, pelo amor, apoio incondicional e por acreditarem em nós mesmos nos momentos em que duvidamos das nossas capacidades. Obrigada por serem nossa alicerce e motivação diária.

A nossa orientadora Andreia Izidro, que com dedicação, conhecimento e disponibilidade contribuiu de forma fundamental para a construção deste trabalho. Agradeço pelas orientações, pela paciência e por compartilhar conosco parte de sua experiência.

Aos professores que fizeram parte da nossa formação, obrigada por cada ensinamento, pela inspiração e por despertarem o amor pela fisioterapia.

Aos colegas de curso, que tornaram a jornada mais leve, compartilhando dúvidas, aprendizados e amizade. Levaremos conosco cada momento vivido.

E, por fim, agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para que este trabalho se concretizasse. Cada gesto, palavra e apoio foram essenciais para que eu chegassemos até aqui. Muito obrigada!

A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NA PREVENÇÃO DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM GESTANTES

ÉRICA LIMA DE LUCENA; GIOVANNA COSTA DE SOUZA PEREIRA

RESUMO

Introdução: A gestação promove diversas alterações hormonais e biomecânicas que podem impactar diretamente a integridade do assoalho pélvico, favorecendo o surgimento de disfunções, como a incontinência urinária. A fisioterapia pélvica tem se destacado como uma abordagem preventiva capaz de fortalecer essa musculatura, causando uma melhora na percepção corporal e contribuição do controle esfinteriano. Por meio deste estudo, método de revisão sistemática, será analisado a importância de prevenir incontinência urinária em gestantes com fisioterapia pélvica, destacando as principais intervenções aplicadas. Espera-se, com esta pesquisa, evidenciar a eficiência da prática como estratégia preventiva e fortalecer sua inserção nos cuidados prestados à saúde da mulher durante o período gestacional. **Método:** O trabalho foi realizado por meio de uma revisão sistemática da literatura. Foram coletados artigos científicos publicados no período de 2015 a 2025 e apenas 2 foram selecionados como estudos que abordaram a contribuição da fisioterapia aplicada à região pélvica na redução dos casos de perda urinária involuntária durante a gestação. Foram priorizados materiais disponíveis em português e inglês, e as publicações foram localizadas em plataformas de pesquisa acadêmica. Os dados coletados foram analisados com o objetivo de compreender os resultados e os impactos positivos das práticas fisioterapêuticas voltadas a esse público. **Resultado:** A análise dos dois artigos mostrou que o treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP) é a intervenção mais eficaz para prevenir a incontinência urinária em gestantes. Ambos os estudos confirmam que os exercícios perineais fortalecem a musculatura pélvica, reduzem episódios de perda urinária e melhoram a qualidade de vida durante a gestação. O artigo internacional destaca diferentes estratégias de cuidado, mas confirma que o TMAP apresenta os efeitos mais consistentes. Já o artigo nacional, mesmo com variações nos protocolos, reforça que o TMAP é eficaz e seguro, sendo uma prática essencial no pré-natal. Em conjunto, os resultados evidenciam que a fisioterapia pélvica deve ser incorporada ao acompanhamento das gestantes como medida preventiva contra a incontinência urinária. **Conclusão:** A análise da literatura demonstra que a fisioterapia pélvica

representa uma intervenção eficaz, segura e acessível para a prevenção da incontinência urinária em gestantes. O treinamento dos músculos do assoalho pélvico, associado à educação em saúde e a estratégias complementares, reduz significativamente o risco de desenvolvimento de disfunções pélvicas. Embora existam lacunas metodológicas na produção científica nacional, os achados internacionais reforçam a necessidade de incorporar intervenções fisioterapêuticas de forma sistemática no pré-natal. Dessa forma, conclui-se que investir na fisioterapia pélvica durante a gestação é uma medida preventiva com potencial de reduzir comorbidades, melhorar a qualidade de vida e promover um cuidado mais humanizado às gestantes.

DESCRIPTORES: Fisioterapia pélvica. Gestação. Incontinência urinária. Prevenção. Assoalho pélvico.

ABSTRACT

Introduction: Pregnancy promotes various hormonal and biomechanical changes that can directly impact the integrity of the pelvic floor, favoring the development of dysfunctions such as urinary incontinence. Pelvic physiotherapy has emerged as a preventive approach capable of strengthening this musculature, improving body awareness, and contributing to sphincter control. This study, through a systematic review, aims to analyze the importance of pelvic physiotherapy in preventing urinary incontinence in pregnant women, highlighting the main interventions applied. It is expected that this research will demonstrate the effectiveness of this practice as a preventive strategy and strengthen its inclusion in women's healthcare during the gestational period. **Method:** The study was conducted through a systematic literature review. Scientific articles published between 2015 and 2025 were collected, and only two were selected as studies that addressed the contribution of physiotherapy applied to the pelvic region in reducing cases of involuntary urinary loss during pregnancy. Materials available in Portuguese and English were prioritized, and the publications were located on academic research platforms. The collected data were analyzed with the aim of understanding the results and the positive impacts of physiotherapeutic practices directed at this population. **Result:** The analysis of both articles showed that the training of the pelvic floor muscles (PFMT) is the most effective intervention for preventing urinary incontinence in pregnant women. Both studies confirm that pelvic floor exercises strengthen the pelvic musculature, reduce episodes of urinary leakage, and improve quality of life

during pregnancy. The international article highlights various pelvic care strategies but confirms that PFMT presents the most consistent effects. The national article, despite variations in training protocols, reinforces that PFMT is effective and safe, making it an essential practice during prenatal care. Together, the results demonstrate that pelvic floor physiotherapy should be incorporated into prenatal follow-up as a preventive measure against urinary incontinence. **Conclusion:** The analysis of the literature shows that pelvic physiotherapy is an effective, safe, and accessible intervention for the prevention of urinary incontinence in pregnant women. Pelvic floor muscle training, combined with health education and complementary strategies, significantly reduces the risk of developing pelvic dysfunctions. Although there are methodological gaps in national scientific production, international findings reinforce the need to systematically incorporate physiotherapeutic interventions into prenatal care. Thus, it is concluded that investing in pelvic physiotherapy during pregnancy is a preventive measure with the potential to reduce comorbidities, improve quality of life, and promote more humanized care for pregnant women.

DESCRIPTORS: Pelvic floor physiotherapy. Pregnancy. Urinary incontinence. Prevention. Pelvic floor.

INTRODUÇÃO

A incontinência urinária (IU) é definida pelo escape involuntário de urina e se torna uma queixa bastante comum no decorrer da gravidez, afetando diretamente a qualidade de vida da gestante. Estima-se que entre 42% e 70% das mulheres grávidas apresentam algum grau dessa disfunção, principalmente no último trimestre, quando o corpo sofre maiores alterações.¹ A IU está associada a fatores como o enfraquecimento da cadeia muscular do assoalho pélvico, as mudanças hormonais e com a elevação da pressão na região abdominal. O assoalho pélvico é formado por músculos e fáscias que têm como função sustentar órgãos como a bexiga, o útero e o reto. Além disso, ele é de suma importância para o controle da urina e das fezes, oferece suporte às vísceras e está diretamente ligado à função sexual.² No decorrer da gestação, essa musculatura tende a ficar mais frágil devido ao crescimento do útero, o ganho de peso e aos hormônios liberados nesse período, como a relaxina e a progesterona, que deixam os tecidos mais flexíveis. Essas transformações no corpo da mulher podem dificultar o controle de micção, principalmente em situações que elevam a pressão abdominal, como tossir, rir ou espirrar, resultando no tipo de IU mais comum na gravidez, que é a incontinência urinária por esforço.³

Essa condição gera impactos não só físicos, mas também emocionais, causando desconforto, constrangimento, ansiedade e até isolamento social. Ainda que seja muito frequente, muitas mulheres não procuram ajuda por acreditarem que é algo normal da gestação ou, ainda, por falta de informação sobre os tratamentos disponíveis.⁴

Diante do exposto, a fisioterapia pélvica surge como uma estratégia eficiente tanto na prevenção quanto na terapia da IU. Essa abordagem utiliza recursos como atividades para fortalecer o assoalho pélvico, como biofeedback, eletroestimulação e cones vaginais, que ajudam na melhora do controle esfínteriano.⁵ Estudos comprovam que o fortalecimento dessa musculatura por meio da fisioterapia contribui para redução da frequência e a intensidade das perdas urinárias. Além disso, promove benefícios como melhora na consciência corporal, na postura e na estabilidade do core, que também favorecem o controle urinário.⁶ É essencial na saúde que os profissionais, especialmente os fisioterapeutas, estejam capacitados para identificar precocemente os sinais de incontinência urinária e oferecer intervenções adequadas.⁷ A inclusão de programas educativos e preventivos nos cuidados pré-natais é uma ferramenta importante para diminuir os casos de IU no decorrer da gestação e no pós-parto, promovendo o bem estar na vida dessas mulheres.⁸ Inserir a fisioterapia preventiva no pré-natal, principalmente a partir do segundo trimestre, traz vantagens importantes.⁹ Ela ajuda a preparar a musculatura para suportar melhor as mudanças do corpo durante a gravidez, reduz o risco de complicações no pós-parto e melhora as condições da parturição e o puerpério.¹⁰ Diante desses fatos, nossa pergunta principal será: quais os benefícios da prevenção fisioterapêutica para a melhora da IU em gestantes?

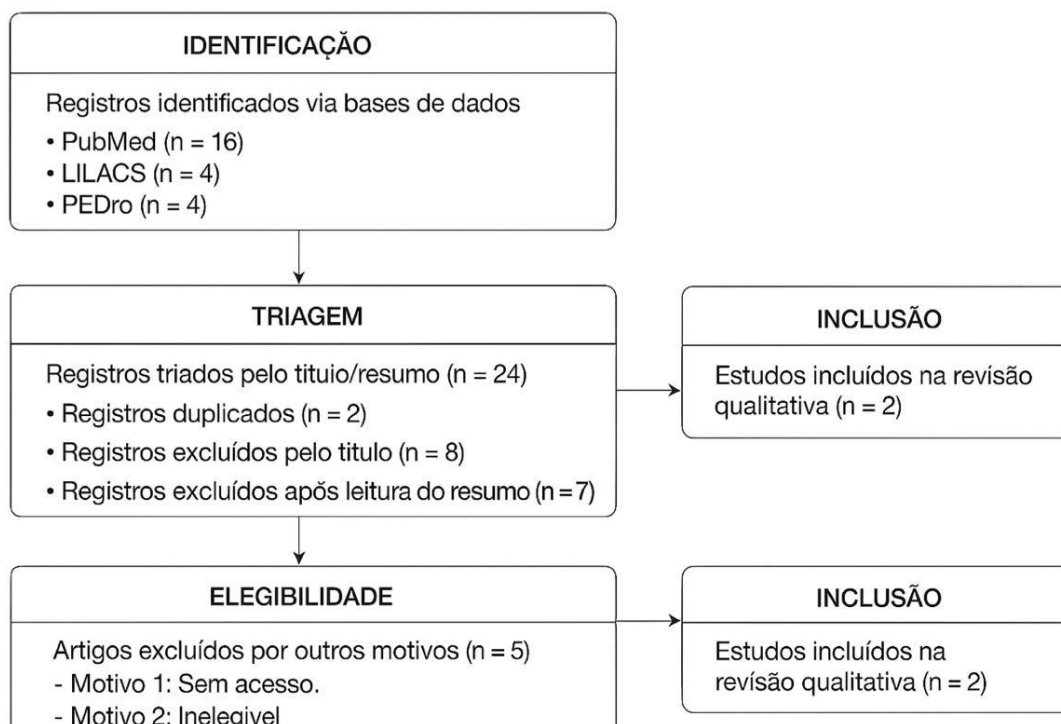
MÉTODO

O trabalho foi realizado por meio de uma revisão de literatura. Foram coletados artigos científicos publicados no período de 2015 a 2025 e selecionados estudos que abordaram a contribuição da fisioterapia aplicada à região pélvica na redução dos casos de perda urinária involuntária durante a gestação. Foram priorizados materiais disponíveis em português e inglês, e as publicações foram localizadas em plataformas de pesquisa acadêmica. Os dados coletados foram analisados com o objetivo de compreender os resultados e os impactos positivos das práticas fisioterapêuticas voltadas a esse público.

RESULTADOS

Nesta revisão sistemática, foram identificados inicialmente 24 artigos nas bases de dados, National Library of Medicine (PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências e Saúde (LILACS) e Physiotherapy Evidence Database (PEDro) consoante os descritores selecionados. Após excluir os 2 artigos duplicados, restaram-se 22 artigos potencialmente relevantes para a pesquisa. Através dos critérios de exclusão por: título, foram descartados 8 artigos, por resumo foram excluídos 7 estudos, e 5 artigos que não foram relevantes para a revisão sistemática por motivos de sem acesso e inelegíveis. Restando-se apenas 2 artigos selecionados para avaliação em texto completo.

FLUXOGRAMA



Durante o processo de triagem dos estudos, os dois artigos selecionados apresentaram forte aderência aos critérios previamente definidos para esta revisão, que incluíam: abordagem direta sobre a importância da fisioterapia pélvica, foco específico na prevenção da incontinência urinária em gestantes, e publicação dentro do recorte temporal estabelecido. O artigo internacional de Wu et al. (2025)¹¹ foi incluído por se tratar de uma revisão sistemática recente e robusta, que avaliou múltiplas intervenções fisioterapêuticas voltadas à saúde do assoalho pélvico durante a gestação, oferecendo evidências atualizadas e de alta qualidade metodológica. Já o estudo publicado na revista Fisioterapia Brasil foi selecionado por representar a produção científica nacional sobre o tema, contribuindo para o entendimento da aplicabilidade do treinamento dos músculos do assoalho pélvico no contexto brasileiro.¹²

Ambos os estudos atenderam aos critérios de elegibilidade por explorarem diretamente a prevenção da incontinência urinária em gestantes, apresentarem clareza metodológica e oferecerem dados relevantes para a análise comparativa e para a construção da discussão. Dessa forma, os dois artigos selecionados compõem o conjunto final de evidências por sua relevância clínica, atualidade e alinhamento ao objetivo central do trabalho.

Tabela 1 – Diretrizes PICO dos artigos selecionados para essa revisão (Quantidades de artigos: 1 PEDro ; 1 PubMed)

AUTOR/ANO	TÍTULO	RESULTADOS ESCONTRADOS
Wu Y, Zhong Y, Xu C, Li H, Chen M, Xu L. 2025	Interventions for Maintaining Pelvic Floor Health During Pregnancy: A Systematic Review	A análise de 60 estudos mostrou que exercícios do assoalho pélvico, educação, controle de peso, respiração, massagem perineal e programas de exercícios ajudam gestantes a reduzir a tensão pélvica, melhorar o parto, facilitar a recuperação e diminuir o risco de disfunções pélvicas.
Giovana Romero, Victória Rocha, Mariane Castiglione, Amanda Estevão. 2024	Treinamento dos músculos do assoalho pélvico na prevenção e tratamento da incontinência urinária durante o período gestacional: revisão de literatura	Foram identificados 124 estudos nas bases de dados. Após aplicar os critérios de seleção — ensaios clínicos randomizados publicados nos últimos 10 anos — 23 estudos permaneceram. Com a análise de título e resumo, 9 artigos foram incluídos na revisão. Os achados foram organizados em protocolos de prevenção e protocolos de tratamento.

DISCUSSÃO

A literatura analisada demonstra que a fisioterapia pélvica exerce papel fundamental na prevenção da incontinência urinária (IU) durante a gestação, sendo considerada uma intervenção segura, acessível e eficaz. A revisão sistemática de Wu et al. (2025) evidencia que múltiplas abordagens fisioterapêuticas contribuem para a manutenção da função do assoalho pélvico, incluindo educação em saúde, exercícios de respiração, controle de peso, massagem perineal e, principalmente, o treinamento dos músculos do assoalho pélvico (MAP). Esses achados reforçam que a prevenção da IU não depende apenas do fortalecimento muscular isolado, mas sim de um conjunto de estratégias que atuam de forma biopsicossocial.

O estudo nacional de Ferreira et al. também aponta que o treinamento dos MAP reduz significativamente os sintomas de IU em gestantes, apesar de destacar limitações metodológicas em pesquisas brasileiras, como amostras pequenas, ausência de follow-up e descrição insuficiente dos protocolos utilizados. A comparação entre os dois artigos evidencia que, embora o treinamento dos MAP seja amplamente reconhecido como intervenção de primeira linha, a literatura internacional destaca uma abordagem mais abrangente e multimodal, enquanto os estudos nacionais ainda apresentam foco restrito ao fortalecimento muscular.

Os resultados demonstram, em convergência, que intervenções iniciadas precocemente durante a gestação apresentam maior impacto preventivo. Wu et al. enfatizam que cuidados integrados, iniciados no primeiro trimestre, contribuem para melhora da função muscular, conscientização corporal e redução da probabilidade de desenvolver IU no período gestacional e puerperal. Esse aspecto também é relevante para a realidade brasileira, uma vez que muitas gestantes apresentam desconhecimento sobre a função dos MAP, baixa orientação no pré-natal e dificuldade de acesso a serviços especializados de fisioterapia pélvica.

Outro ponto essencial é a necessidade de incorporar a educação em saúde como componente central das intervenções. A literatura internacional destaca que o conhecimento sobre o assoalho pélvico influencia diretamente a adesão aos exercícios e à continuidade do autocuidado. Contudo, no contexto nacional, observa-se falta de padronização nas orientações dadas nos serviços públicos de saúde, o que contribui para a subnotificação de sintomas e atraso no início das intervenções preventivas.

Além disso, a variabilidade metodológica presente nos estudos analisados limita a comparação direta entre protocolos e impede que se estabeleçam diretrizes universais sobre frequência, intensidade e duração ideais dos exercícios para gestantes. Ambos os artigos indicam a necessidade de novos ensaios clínicos randomizados de alta qualidade, especialmente no Brasil, para consolidar parâmetros clínicos específicos e adaptados à realidade do SUS.

Apesar dessas limitações, a convergência entre os estudos reforça que a fisioterapia pélvica deve ser inserida como componente regular do cuidado pré-natal, visto que apresenta efeito positivo na prevenção da IU, melhora da função muscular, redução de riscos obstétricos e impacto positivo na qualidade de vida das gestantes. Assim, a discussão aqui apresentada evidencia claramente que a fisioterapia pélvica não deve ser tratada como intervenção complementar, mas como estratégia preventiva essencial.

CONCLUSÃO

A análise da literatura demonstra que a fisioterapia pélvica representa uma intervenção eficaz, segura e acessível para a prevenção da incontinência urinária em gestantes. O treinamento dos músculos do assoalho pélvico, associado à educação em saúde e a estratégias complementares, reduz significativamente o risco de desenvolvimento de disfunções pélvicas. Embora existam lacunas metodológicas na produção científica nacional, os achados internacionais reforçam a necessidade de incorporar intervenções fisioterapêuticas de forma sistemática no pré-natal. Dessa forma, conclui-se que investir na fisioterapia pélvica durante a gestação é uma medida preventiva com potencial de reduzir comorbidades, melhorar a qualidade de vida e promover um cuidado mais humanizado às gestantes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. INTERVENÇÃO fisioterapêutica em mulheres com incontinência urinária associada ao prolapso de órgão pélvico. Disponível em:
https://www.scielo.br/j/rbfis/a/wNrY49q5Ws64tNvqD9CpT5P/?utm_source=. Acesso em: 02 jun. 2025.
2. TREINAMENTO dos músculos do assoalho pélvico na prevenção e tratamento da incontinência urinária durante o período gestacional: revisão de literatura | Fisioterapia Brasil. Disponível em:
https://ojs.atlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapia-brasil/article/view/139?utm_source=. Acesso em: 09 jun. 2025

3. ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM GESTANTES — ISSN 1678-0817 QualisB2. Disponível em: <https://revistaft.com.br/atuacao-da-fisioterapia-na-incontinencia-urinaria-em-gestantes/>. Acesso em: 02 jun. 2025.
4. PREVALÊNCIA e variáveis associadas à incontinência urinária no terceiro trimestre gestacional. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/FbMftFsPKrsNmkhmmLzDtpS/>. Acesso em: 09 jun. 2025.
5. SCIELO Brasil. Fisioterapia em obstetrícia pelos olhos das gestantes: um estudo qualitativo Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/F5tvzzNfPc9rsnvB5QD96gm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 jun. 2025.
6. O PAPEL da Fisioterapia na saúde pélvica. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/Pv35fBNGfCKZs9YRx35QWDg/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 jun. 2025.
7. DIAS, L. A. et al. A importância da fisioterapia na prevenção da incontinência urinária em gestantes. *Revista Saúde e Desenvolvimento*, v. 11, n. 6, p. 55–62, 2022
8. TREINAMENTO dos músculos do assoalho pélvico na prevenção e tratamento da incontinência urinária durante o período gestacional: revisão de literatura | Fisioterapia Brasil. Disponível em: <https://ojs.atlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapia-brasil/article/view/139?>. Acesso em: 10 jun. 2025.
9. INFECÇÃO do trato urinário na gestação - Ginecologia e obstetrícia - Manuais MSD edição para profissionais. Disponível em: <https://www.msdmanuals.com/pt/profissional/ginecologia-e-obstetrícia/abordagem-à-gestante-e-cuidados-pré-natais/infecção-do-trato-urinário-na-gestação>. Acesso em: 10 jun. 2025.
10. Caraciola, G. da C., & Lima, R. N. (2024). ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA NO PÓS-PARTO VAGINAL. *Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação*, 10(11), 3860–3870. <https://doi.org/10.51891/rease.v10i11.16807>
11. Wu Y, Zhong Y, Xu C, Li H, Chen M, Xu L. Interventions for Maintaining Pelvic Floor Health During Pregnancy: A Systematic Review. *Physiother Res Int*. 2025 Jul;30(3):e70077. doi: 10.1002/pri.70077. PMID: 40492459.
12. Treinamento dos músculos do assoalho pélvico na prevenção e tratamento da incontinência urinária durante o período gestacional: revisão de literatura. *Fisioter Bras*. [Internet]. 14º de maio de 2024 [citado 21º de novembro de 2025];25(1):1172-88. <https://ojs.atlanticaeditora.com.br/index.php/Fisioterapia-Brasil/article/view/139>

