

**THAINÁ AMANDA DE SOUZA ALMEIDA
LETÍCIA DE OLIVEIRA ABREU**

**INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS COMO TRATAMENTO DA
INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA
LITERATURA**

**Ji-Paraná
2024**

**THAINÁ AMANDA DE SOUZA ALMEIDA
LETÍCIA DE OLIVEIRA ABREU**

**INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS COMO TRATAMENTO DA
INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA
LITERATURA**

Artigo científico apresentado ao Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná - JPR, como parte dos requisitos para obtenção de nota da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso no curso de Fisioterapia, sob orientação da Professora Leandra Cristina de Souza.

**Ji-Paraná
2024**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - CIP

A447i Almeida, Thainá Amanda de Souza.

Intervenções fisioterapêuticas como tratamento da incontinência urinária em mulheres: uma revisão integrativa da literatura. / Thainá Amanda de Souza Almeida; Letícia de Oliveira Abreu. – Ji-Paraná, 2024.
18 p.; il.

Artigo Científico (Curso de Fisioterapia) – Centro Universitário São Lucas, Ji-Paraná, 2024.

Orientadora: Prof.^a Esp. Leandra Cristina de Souza.

1. Incontinência urinária. 2. Fisioterapia. 3. Assoalho pélvico. 4. Saúde da mulher. I. Abreu, Letícia de Oliveira. II. Souza, Leandra Cristina de. III. Título.

CDU 615.8:618.132-007.43

SUMÁRIO

	PÁGINA DE TÍTULOS DO ARTIGO.....	5
	RESUMO.....	6
	ABSTRACT.....	7
1	INTRODUÇÃO.....	8
2	METODOLOGIA.....	9
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	9
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	15
5	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	16

**Intervenções fisioterapêuticas como tratamento da incontinência urinária em mulheres:
Uma revisão integrativa da literatura**

Thainá Amanda de Souza Almeida^{1*}, Letícia de Oliveira Abreu¹, Leandra Cristina de Souza²

¹Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná – JPR. Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail:thainaasa@gmail.com.

¹Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná – JPR. Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail:leticiaabreu166@gmail.com.

²Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná – JPR. Ji-Paraná, RO, Brasil, Email:leandra.souza@saolucasjiparana.edu.br.

Autor Correspondente: ^{1*}Thainá Amanda de Souza Almeida, Graduanda em Fisioterapia, Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná - JPR. Ji-Paraná, RO, Brazil. Av Eng. Manfredo Barata Almeida da Fonseca, 542 – Jardim Aurelio Bernardi, Ji-Paraná/RO - Brazil - Tel.: (69) 99210-6323, Email: thainaasa@gmail.com.

RESUMO

A incontinência urinária (IU) é uma condição multifatorial com grande impacto na saúde pública, particularmente em mulheres. De acordo com a International Continence Society (ICS), a IU é caracterizada pela perda involuntária de urina, prevalente em mulheres devido à anatomia pélvica e a fatores hormonais e de envelhecimento. Embora associada ao envelhecimento, a IU também pode ser desencadeada por gravidez, obesidade, tabagismo e condições crônicas como diabetes, que afetam a musculatura do assoalho pélvico (MAP). Este estudo teve como objetivos: avaliar a eficácia de recursos fisioterapêuticos na reabilitação da incontinência urinária; identificar a resposta ao tratamento em diferentes populações; examinar o impacto dos protocolos de tratamento na qualidade de vida e explorar a necessidade de abordagens personalizadas no tratamento. Para isso, realizou-se uma revisão bibliográfica nas bases de dados BVS, Lilacs, SciELO e PubMed, com foco em artigos de 2015 a 2024. Após a filtragem de 40 estudos, 17 foram excluídos por critérios de temporalidade e relevância temática, resultando em 23 artigos que abordam intervenções fisioterapêuticas na IU. Os resultados indicam que o treinamento da musculatura do assoalho pélvico (TMAP), especialmente por eletroestimulação e cones vaginais, mostram-se eficazes na redução da perda urinária e na melhora da qualidade de vida das pacientes. O biofeedback, especialmente com sensores eletromiográficos, também demonstrou ser benéfico, permitindo que as pacientes monitorem suas contrações musculares em tempo real, aumentando a eficácia do treinamento muscular. Estudos de caso apontam que a combinação de técnicas, como os protocolos especializados, potencializam o fortalecimento do MAP e contribuem para o controle da IU, embora algumas pacientes ainda apresentem perdas aos esforços. Os dados analisados reforçam que tratamentos conservadores como fisioterapia, biofeedback e ajustes de estilo de vida são estratégias viáveis e eficazes para o manejo da IU. Conclui-se que abordagens personalizadas, ajustadas conforme as necessidades individuais de cada paciente, otimizam os resultados e promovem uma reabilitação mais eficiente, minimizando os efeitos adversos e melhorando a qualidade de vida das mulheres afetadas. Esse estudo evidencia a importância de tratamentos fisioterapêuticos no controle da IU e aponta o TMAP e o biofeedback como uma ferramenta promissora, especialmente em pacientes que necessitam de uma abordagem direcionada e visualização das contrações em tempo real.

Palavras-chave: Incontinência urinária. Fisioterapia. Assoalho pélvico. Saúde da mulher.

ABSTRACT

Urinary incontinence (UI) is a multifactorial condition with a significant impact on public health, particularly among women. According to the International Continence Society (ICS), UI is characterized by the involuntary loss of urine, which is more prevalent in women due to pelvic anatomy, hormonal factors, and aging. Although commonly associated with aging, UI can also be triggered by pregnancy, obesity, smoking, and chronic conditions such as diabetes, which affect the pelvic floor muscles (PFM). This study aimed to: evaluate the effectiveness of therapeutic resources in the rehabilitation of incontinence; identify treatment responses in different populations; examine the impact of treatment protocols on quality of life; and explore the need for personalized treatment approaches. A bibliographic review was conducted in the BVS, Lilacs, SciELO, and PubMed databases, focusing on articles published between 2015 and 2024. After filtering 40 studies, 17 were excluded based on temporal and thematic relevance criteria, resulting in 23 articles addressing physiotherapeutic interventions in UI. The results indicate that pelvic floor muscle training (PFMT), particularly through electrostimulation and vaginal cones, is effective in reducing urinary loss and improving patients' quality of life. Biofeedback, especially using electromyographic sensors, also proved beneficial, enabling patients to monitor their muscle contractions in real-time, thus increasing the effectiveness of muscle training. Case studies suggest that combining techniques, such as specialized protocols, enhances PFM strengthening and contributes to UI control, although some patients still experience stress-induced leakage. The analyzed data reinforce that conservative treatments such as physiotherapy, biofeedback, and lifestyle adjustments are viable and effective strategies for managing UI. It is concluded that personalized approaches, tailored to the individual needs of each patient, optimize outcomes and promote more efficient rehabilitation, minimizing adverse effects and improving the quality of life for affected women. This study highlights the importance of physiotherapeutic treatments in UI management and identifies PFMT and biofeedback as promising tools, particularly for patients requiring a targeted approach and real-time visualization of muscle contractions.

Key words: Urinary incontinence. Physiotherapy. Pelvic floor. Women's health.

1. INTRODUÇÃO

A incontinência urinária (IU) é um distúrbio multifatorial, com grande impacto na saúde pública mundial, especialmente entre as mulheres. De acordo com a International Continence Society (ICS), a IU é definida como a perda involuntária de urina, sendo mais prevalente no sexo feminino devido à anatomia específica da região pélvica e às alterações fisiológicas que ocorrem ao longo do ciclo de vida da mulher, como as modificações hormonais e o envelhecimento (LOPES *et al.*, 2019).

Embora frequentemente associada ao envelhecimento, a IU não é exclusivamente uma consequência desse processo. Fatores como gestação, paridade, uso de medicamentos, intervenções cirúrgicas pélvicas, obesidade, prática de exercícios de alto impacto, tabagismo, doenças crônicas (como diabetes mellitus) e fraqueza da musculatura do assoalho pélvico (MAP) podem desencadear ou agravar o quadro, inclusive em mulheres jovens (CÂNDIDO *et al.*, 2017; FERREIRA *et al.*, 2022).

A IU pode ser classificada em três tipos principais: incontinência urinária de esforço (IUE), caracterizada pela perda de urina durante atividades físicas e esforços do cotidiano, como correr, tossir ou espirrar; incontinência urinária de urgência (IUU), que ocorre de forma súbita e intensa, muitas vezes sem tempo para alcançar o banheiro; e incontinência urinária mista (IUM), que combina características da IUE e IUU (FERREIRA *et al.*, 2022). O processo de armazenamento e esvaziamento da urina envolve uma coordenação precisa entre os músculos do assoalho pélvico, sistemas nervosos simpático, parassimpático e somático, além das vias sensoriais. Alterações no funcionamento dessas estruturas podem levar ao desenvolvimento da IU (CÂNDIDO *et al.*, 2017).

Estudos epidemiológicos indicam que cerca de 12,4% de mulheres jovens, 45% de mulheres na pós-menopausa e 75% de mulheres idosas experienciam perda urinária, embora a condição seja subnotificada devido ao estigma associado a ela, como o constrangimento, o desconforto e a exclusão social. A baixa procura por tratamento e a falta de dados precisos dificultam a análise epidemiológica dessa patologia. O diagnóstico preciso é essencial para orientar o tratamento e melhorar a qualidade de vida das pacientes afetadas (BARDINO *et al.*, 2015; SABOIA *et al.*, 2017).

A fisioterapia tem se mostrado um tratamento eficaz na gestão da IU, oferecendo opções como eletroestimulação, biofeedback (BF) e mudanças no estilo de vida, além de técnicas específicas para o fortalecimento e treinamento da musculatura do assoalho pélvico (TMAP). A cinesioterapia, que envolve exercícios de fortalecimento, alongamento, propriocepção, resistência e coordenação, tem mostrado resultados positivos no aprimoramento da função do

MAP e no controle da IU (MENEZES *et al.*, 2021; PEREIRA *et al.*, 2021). Assim, este estudo tem como objetivos: avaliar a eficácia de recursos fisioterapêuticos na reabilitação da incontinência urinária; identificar a resposta ao tratamento em diferentes populações; examinar o impacto dos protocolos de tratamento na qualidade de vida e explorar a necessidade de abordagens personalizadas no tratamento.

2. METODOLOGIA

Este estudo utilizou uma revisão integrativa da literatura com o objetivo de sintetizar as informações disponíveis sobre a incontinência urinária e suas consequências à saúde humana. A revisão integrativa foi escolhida como abordagem metodológica por sua capacidade de integrar estudos teóricos e empíricos, proporcionando uma visão abrangente sobre o tema e permitindo a análise de múltiplas perspectivas.

As fases desta revisão bibliográfica foram: definição do tema e desenho do estudo, critérios para a seleção dos estudos, pesquisa e avaliação dos dados, interpretação dos resultados e produção da revisão. O levantamento dos artigos foi realizado nos principais periódicos indexados nas bases de dados: BVS, Lilacs, Scielo, e PubMed, utilizando-se os descritores: Incontinência urinária, fisioterapia, assoalho pélvico, saúde da mulher, sendo correspondentes ao idioma do banco de dados consultado.

Os critérios de inclusão para a seleção do estudo foram: artigos científicos, incluindo pesquisas originais e revisões, disponíveis eletronicamente, divulgados nas línguas portuguesa, inglesa ou espanhola, em periódicos nacionais e internacionais, entre os anos de 2015-2024. Os critérios de exclusão foram artigos em duplicidade, dissertação, teses, resumos, e qualquer um destes que não respondiam à problemática desta pesquisa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por meio das buscas realizadas, foram encontrados 40 artigos que estavam de acordo com os critérios de inclusão e possuíam os descritores selecionados, porém após a leitura completa dos textos, 17 artigos foram excluídos, por não se encaixarem com o tema proposto ou estavam fora do limite temporal. Deste modo restaram 23 artigos que foram utilizados para o desenvolvimento desta revisão.

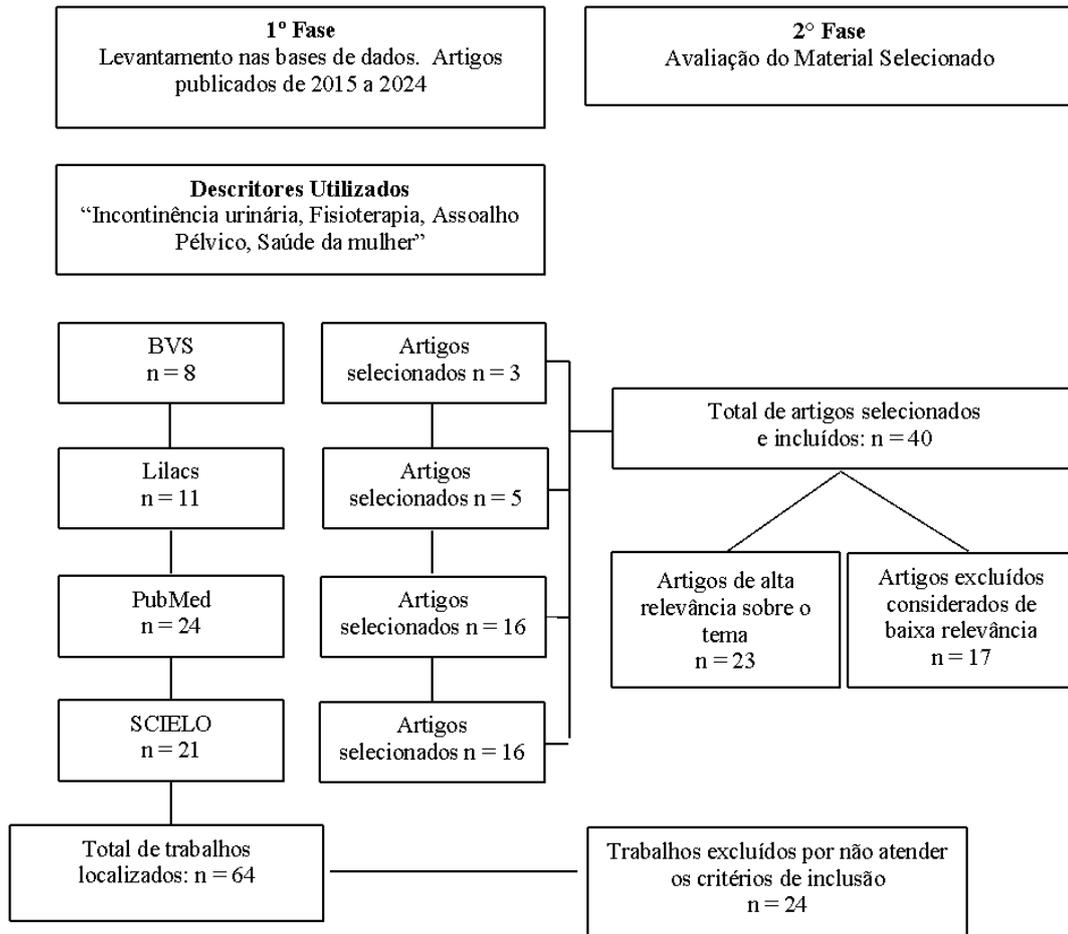


Figura 1. Esquema representativo dos procedimentos de seleção dos artigos. **Fonte:** Próprias autoras (2024).

Para a análise e discussão dos estudos selecionados, os mesmos foram organizados, e os 6 estudos mais relevantes sobre o assunto estão destacados no quadro 01. Este quadro inclui informações sobre o autor e ano de publicação, título, objetivo e principal temática abordada. Dessa forma, ele facilita a compreensão e a análise dos dados coletados, proporcionando um panorama claro e estruturado dos estudos revisados e os de maior relevância

Quadro 01 – Artigos considerados de maior relevância usados no estudo.

Autor/Ano	Título	Objetivo	Conclusão
Antônio <i>et al.</i> (2022)	A estimulação elétrica intravaginal aumenta as contrações voluntárias dos músculos do assoalho pélvico em mulheres que não conseguem contrair	Analisar o efeito de um regime de estimulação elétrica intravaginal na capacidade de contrair os	Após 8 semanas com estimulação elétrica as mulheres já tiveram uma melhora na contração voluntária dos músculos do assoalho pélvico e reduziram

	voluntariamente os músculos do assoalho pélvico: um ensaio randomizado	músculos do assoalho pélvico e na incontinência urinária autorrelatada	a perda de urina melhorando sua qualidade de vida.
Cândido <i>et al.</i> (2017)	Incontinência urinária em mulheres: breve revisão de fisiopatologia, avaliação e tratamento	Demonstrar a fisiopatologia, modo de avaliação e tratamento para incontinência urinária.	A IU pode trazer várias consequências negativas para a qualidade de vida das mulheres, porém nem todas as mulheres conhecem os tratamentos disponíveis e os bons resultados que ele traz.
Silva <i>et al.</i> (2017)	Fisioterapia na incontinência urinária: olhares sobre a qualidade de vida de mulheres idosas	Analisar a incidência dos diferentes tipos de IU em mulheres idosas e avaliar a qualidade de vida antes e depois de um programa de treinamento para fortalecer a musculatura pélvica.	O fortalecimento do assoalho pélvico foi um excelente aliado no tratamento da IU, sendo uma terapia efetiva, de baixo custo que fortalece o assoalho pélvico, diminui a perda de urina, além de proporcionar um bem-estar.
Holzschuh & Sudbrack, (2019)	Eficácia dos cones vaginais no fortalecimento do assoalho pélvico na incontinência urinária feminina pós- menopausa: estudo de casos	Avaliar a eficácia dos cones vaginais no reforço do assoalho pélvico em mulheres com incontinência urinária após a menopausa.	Os cones vaginais beneficiaram mulheres com incontinência urinária de esforço, fortalecendo os músculos do assoalho pélvico, proporcionando melhora na qualidade de vida.

Castro <i>et al.</i> (2019)	Fisioterapia em mulheres com incontinência urinária – relatos de caso.	Analisar os impactos da fisioterapia na incontinência urinária em mulheres que sofrem de incontinência urinária.	Foi concluído que a intervenção fisioterapêutica neste grupo de pacientes foi eficiente para aprimorar a qualidade de vida delas.
Santos <i>et al.</i> , (2017)	Estudo de caso: fisioterapia pélvica no tratamento de disfunção do assoalho pélvico e incontinência urinária de esforço.	Examinar a intervenção da fisioterapia para fortalecer o assoalho pélvico em uma paciente do sexo feminino com Incontinência Urinária.	Com o uso da cinesioterapia, bioestimulador e da eletroestimulação houve um ganho da resistência e da força da musculatura do assoalho pélvico da paciente avaliada.

O estudo de Molina *et al.* (2023), demonstrou que o treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP) tem sido um grande aliado para devolver a qualidade de vida de muitas pacientes, aumentando a resistência, propriocepção, força e o tônus muscular do MAP, além de reduzir sinais da IUU, tendo base nos princípios de reeducação do reflexo perineal pré-esforço, ensinando a contração correta do MAP e dos músculos abdominais.

Dumoulin *et al.* (2020) realizou um ensaio clínico randomizado, comparando os resultados em pacientes idosas do treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP) em grupos versus individual, foram abordadas no total 362 mulheres na faixa etária de 60 anos ou mais, sendo 178 mulheres pertencentes a grupos de 8 pessoas, e 184 pacientes tratadas individualmente, os resultados apresentaram redução dos sintomas da IU de 70% em TMAP individual e 74% nas condutas de TMAP em grupo, sugerindo pouca diferença de dados e aumentando a acessibilidade ao tratamento fisioterapêutico generalizado.

Antônio *et al.* (2022) avaliaram a função do AP de 64 mulheres a fim de investigar o efeito da estimulação elétrica intravaginal (EEI) na contração do AP e na IU, as pacientes participaram de 8 sessões de 20 minutos cada de EEI com tentativas de contração do AP nos últimos 10 minutos de cada seção, ao final do experimento restaram 61 mulheres divididas nos grupo experimental e de controle, a qual 36% das participantes do grupo experimental tiveram uma boa evolução na capacidade de contração e o grupo controle somente 12%.

Os resultados indicaram que a eletroestimulação intravaginal, aliada a esforços de contração voluntária, aprimorou a habilidade de fortalecer os músculos do assoalho pélvico e diminuiu a intensidade e o efeito da incontinência urinária na qualidade de vida.

Sobre a eficácia de cones vaginais no fortalecimento do assoalho pélvico, um estudo de caso realizado por Holzschuh & Sudbrack (2019) avaliou a utilização de cones vaginais para fortalecer o assoalho pélvico em duas mulheres com incontinência urinária de esforço pós-menopausa. Após uma avaliação inicial e o preenchimento de um questionário de impacto da incontinência, as participantes foram submetidas a 10 sessões de cinesioterapia, que incluíram a inserção de cones vaginais de peso progressivo, três vezes por semana durante 45 minutos. Os resultados mostraram uma melhora significativa na força muscular, redução da perda urinária e melhoria na qualidade de vida. A avaliação na escala de Sauer indicou que a paciente 1 melhorou de 40 para 44 (classificada como bom) e a paciente 2, de 16 para 28 (classificada como normal), sugerindo a eficácia do tratamento.

Os dados reforçam a importância do fortalecimento do assoalho pélvico para melhorar a qualidade de vida das mulheres com incontinência urinária (IU), impactada negativamente pelo desconforto e limitações físicas e sociais (CÂNDIDO *et al.*, 2017; SABOIA *et al.*, 2017). O tratamento conservador, incluindo técnicas como cones vaginais, biofeedback e protocolos específicos de treinamento, mostrou-se eficaz na reabilitação da musculatura do assoalho pélvico.

Os cones vaginais, por exemplo, como visto no estudo de Holzschuh & Sudbrack (2019), demonstraram resultados positivos na força muscular e redução da perda urinária, sugerindo que essa abordagem pode ser uma opção viável e prática para mulheres pós-menopausa. Essa técnica, juntamente com protocolos de treinamento específicos, destaca-se pela capacidade de fortalecer a musculatura pélvica, mesmo em pacientes com limitações funcionais (ASSIS *et al.*, 2021).

A identificação de respostas a tratamentos usando protocolos de avaliação e treinamento da musculatura do assoalho pélvico foi possível através do relato de experiência profissional de Assis *et al.* (2021) que foram abordados os protocolos de avaliação e treinamento da musculatura do assoalho pélvico em um ambulatório especializado em disfunções miccionais. A qual foi utilizado um protocolo, que consiste em cinco fases focadas na contração, sustentação e relaxamento da musculatura, demonstrou resultados positivos a partir da terceira sessão, com ganhos significativos em força e sustentação. No entanto, algumas pacientes ainda apresentaram perda urinária por esforço, o que levou à implementação de um treino de coordenação abdomino-pélvica para esses casos.

O relato de caso conduzido por Castro *et al.* (2019) examinou o impacto dos efeitos da fisioterapia na reeducação da musculatura do assoalho pélvico. O mesmo descreveu a eficácia da fisioterapia baseada em exercícios de fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico. As participantes realizaram exercícios de reeducação da respiração diafragmática, coordenação da respiração com a atividade da musculatura pélvica, além de exercícios de ponte e com a bola suíça. Após 10 sessões, as pacientes relataram uma redução na frequência da perda urinária e um aumento na força de contração, conseguindo realizar atividades diárias sem desconforto (ALENCAR & VENTURA, 2015; ANDRADE *et al.*, 2022).

O impacto do biofeedback no tratamento da incontinência urinária, explora a necessidade de abordagens personalizadas no tratamento. Hagem *et al.* (2020) analisaram a eficácia do TMAP com e sem o auxílio do BF. Foram selecionadas 600 mulheres das quais restaram 593 mulheres que foram divididas em dois grupos, grupo 1 com BF tendo 295 mulheres e no grupo 2 sem o BF com 298 mulheres. As participantes realizaram 6 consultas durante 16 semanas a qual foram padronizados os protocolos de TMAP em ambos os grupos para que elas recebessem o mesmo tratamento, acrescentando no grupo 1 o BF eletromiográfico. Através do questionário de IU os resultados indicaram que não houve uma diferença significativa entre os dois grupos, sendo o grupo 1 com 7,9% e o grupo 2 com 8,4% de cura após 24 meses, no final foi observado a melhora da IU em ambos os grupos, sendo em média 60% no grupo 1 e 63% no grupo 2 de mulheres relatando melhora ao fim do experimento.

Além disso, o uso do BF fornece feedback em tempo real sobre a atividade muscular, se mostrando eficaz para a reabilitação motora e para melhorar o controle da incontinência. Nesse estudo multicêntrico produzido por Hagem *et al.* (2020), concluíram que tanto o TMAP com o BF eletromiográfico quanto o grupo de TMAP sozinho obtiveram avanços no tratamento. Sendo o primeiro método especialmente útil para pacientes que necessitam de orientação personalizada e visualização dos músculos em tempo real para facilitar o aprendizado motor

De acordo com Alouini *et al.* (2022) o uso do BF em seu estudo melhorou além dos aspectos físicos, mas também a parte psicológica de algumas mulheres, a qual foi observado uma redução nos sintomas depressivos, melhorando tanto a IU quanto a qualidade de vida.

Mudanças no estilo de vida, como moderação no consumo de líquidos, redução do peso e abandono do tabagismo, também contribuem como estratégias complementares na redução dos sintomas da IU, mesmo que as evidências científicas sobre esses fatores sejam limitadas (IMAMURA *et al.*, 2015; OBLASSER *et al.*, 2015). Práticas como evitar esforços físicos intensos e reduzir o consumo excessivo de sal e açúcar também foram recomendadas como medidas preventivas (SANTOS *et al.*, 2023; SILVA *et al.*, 2017). Portanto, o tratamento

conservador com fisioterapia, biofeedback e TMAP é eficaz e contribui para a reabilitação da musculatura do assoalho pélvico e para a melhoria significativa da qualidade de vida em mulheres com IU (FERNANDES & OGNIBENI, 2021; SILVA *et al.*, 2023). A adoção de práticas personalizadas, juntamente com ajustes no estilo de vida, proporciona uma abordagem abrangente e adaptável, essencial para o manejo da incontinência urinária.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo contribuiu para a compreensão da eficácia dos tratamentos conservadores no fortalecimento do assoalho pélvico e no manejo da incontinência urinária de esforço em mulheres, especialmente aquelas pós-menopausa. A análise dos diferentes métodos - cones vaginais, protocolos de exercícios específicos, reeducação respiratória e biofeedback - revelou que cada abordagem oferece benefícios significativos na reabilitação muscular e na redução da perda urinária, com melhorias na qualidade de vida das participantes.

Conforme as pesquisas relacionadas ao TMAP notou-se a melhora significativa dos sintomas da IU nas pacientes idosas analisadas tanto em condutas individuais quanto em grupo, havendo baixo percentual de diferença entre as abordagens. A eletroestimulação também é uma alternativa viável e acessível para o fortalecimento muscular do assoalho pélvico, assim como a utilização dos cones vaginais. Os Protocolos de treinamento também mostraram ser eficazes para fortalecer o assoalho pélvico, enquanto exercícios com foco na coordenação respiratória contribuem para um controle mais preciso dos músculos envolvidos. O biofeedback em conjunto com o TMAP se mostrou bastante eficaz, ele se destacou ao proporcionar uma abordagem personalizada, permitindo que as pacientes monitorassem em tempo real a contração muscular, com melhorias adicionais na diminuição da incontinência urinária. Nos estudos explorados além da melhora da IU houve melhora na parte psicossocial, amenizando os sintomas de depressão enfrentados pelas mulheres participantes.

Considerando os resultados, é recomendável que os profissionais de saúde adotem estratégias que combinem técnicas conservadoras e ajustem os protocolos de forma individualizada, atendendo às necessidades de cada paciente. As intervenções conservadoras devem ser complementadas por ajustes no estilo de vida, como redução do peso e controle do consumo de líquidos, para otimizar os resultados e minimizar a incidência de efeitos adversos.

Portanto, este estudo reforça a importância de protocolos conservadores no manejo da incontinência urinária e demonstra que as abordagens fisioterapêuticas conservadoras são alternativas eficazes e promissoras para a reabilitação do assoalho pélvico, promovendo benefícios físicos e psicológicos para mulheres com incontinência urinária

6. REFERÊNCIAS

ALENCAR, P. D. C.; VENTURA, P. L. Benefícios do treinamento da musculatura do assoalho pélvico no tratamento de mulheres com incontinência urinária de esforço: revisão de literatura. *Revista Interdisciplinar de Ciências da Saúde*, v. 2, n. 3, 2015. Disponível em: <http://revistas.ufpi.br/index.php/rics/article/view/3011>

ALOUINI, S. *et al.* Pelvic floor muscle training for urinary incontinence with or without biofeedback or electrostimulation in women: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, v. 19, n. 5, p. 2789, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19052789>

ANDRADE, A. R. L. *et al.* Qual o efeito de exercícios de Kegel e do uso de cones vaginais para fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico? *Research, Society and Development*, v. 11, n. 1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i1.25275>

ASSIS, G. M. *et al.* Proposal of a protocol for pelvic floor muscle evaluation and training to provide care to women with urinary incontinence. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 55, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019033503705>

ANTÔNIO, F. I. *et al.* Intravaginal electrical stimulation increases voluntarily pelvic floor muscle contractions in women who are unable to voluntarily contract their pelvic floor muscles: a randomised trial. *Journal of Physiotherapy*, v. 68, n. 1, p. 37-42, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2021.12.004>

BARDINO, M. *et al.* Frequency and determinants of urinary incontinence in adolescent and young nulliparous women. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, v. 28, n. 6, p. 462-470, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2015.01.003>

CÂNDIDO, F. J. L. F. *et al.* Incontinência urinária em mulheres: breve revisão de fisiopatologia, avaliação e tratamento. *Visão Acadêmica*, Curitiba, v. 18, n. 3, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.5380/acd.v18i3.54506>

CASTRO, L. A. *et al.* Fisioterapia em mulheres com incontinência urinária – relatos de caso. *Revista Uningá*, v. 56, supl. 4, p. 39-51, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.46311/2318-0579.56.eUJ2312>

DUMOULIN, Chantale *et al.* Group-based vs individual pelvic floor muscle training to treat urinary incontinence in older women: a randomized clinical trial. *JAMA internal medicine*, v.180, n. 10, p. 1284-1293, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.2993>

FERNANDES, C. *et al.* Prevalência e fatores de risco associados a incontinência urinária em acadêmicas do curso de fisioterapia. *Revista Uningá*, v. 58, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.46311/2318-0579.58.eUJ3233>

FERREIRA, E. E. L. *et al.* Incontinência urinária em mulheres jovens e nulíparas: fatores associados e prevalência. *Estima*, v. 20, 2022. Disponível em: <https://www.revistaestima.com.br/estima/article/view/1168>

- HAGEN, S. *et al.* Effectiveness of pelvic floor muscle training with and without electromyographic biofeedback for urinary incontinence in women: multicentre randomised controlled trial. *bmj*, v. 371, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bmj.m3719>
- HOLZSCHUH, J. T.; SUDBRACK, A. C. Eficácia dos cones vaginais no fortalecimento do assoalho pélvico na incontinência urinária feminina pós-menopausa: estudo de casos. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, v. 9, n. 4, p. 498-504, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v9i4.2542>
- IMAMURA, M. *et al.* Lifestyle interventions for the treatment of urinary incontinence in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, n. 12, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003505.pub5>
- LOPES, M. H. B. M. *et al.* Perfil e qualidade de vida de mulheres em reabilitação do assoalho pélvico. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 71, p. 2496-2505, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0602>
- MENEZES, M. *et al.* Os benefícios da fisioterapia pélvica para mulheres com incontinência urinária. *Revista Cathedral*, v. 3, n. 2, p. 48-55, 2021. Disponível em <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/301>
- MOLINA-TORRES, G. *et al.* The effects of an 8-week hypopressive exercise training program on urinary incontinence and pelvic floor muscle activation: A randomized controlled trial. *Neurourology and Urodynamics*, v. 42, n. 2, p. 500-509, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/nau.25218>
- OBLASSER, C. *et al.* Vaginal cones or balls to improve pelvic floor muscle performance and urinary continence in women post partum: A quantitative systematic review. *Midwifery*, v. 31, n. 11, p. 1017-1025, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.midw.2015.08.011>
- PEREIRA, E. R. *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. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n1-660>
- SABOIA, D. M. *et al.* Impacto dos tipos de incontinência urinária na qualidade de vida de mulheres. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 51, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2016032603266>
- SANTOS, M. D. L. *et al.* Estudo de caso: fisioterapia pélvica no tratamento de disfunção do assoalho pélvico e incontinência urinária de esforço, 2023. Disponível em: <https://dspace.doctum.edu.br/handle/123456789/4712>
- SILVA, A. F. *et al.* Biofeedback como tratamento fisioterapêutico da incontinência urinária de esforço. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 3, n. 1, 2023. Disponível em: <http://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/1298>
- SILVA, L. W. S *et al.* Fisioterapia na incontinência urinária: olhares sobre a qualidade de vida de mulheres idosas. *Revista Kairós Gerontologia*, v. 20, n. 1, p. 221-238, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2017v20i1p221-238>