



B1

ISSN: 2595-1661

ARTIGO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](https://portaldeperiodicos.capes.gov.br)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>

ISSN: 2595-1661

Revista JRG de
Estudos Acadêmicos

Intervenções fisioterapêuticas na melhora da incontinência urinária em mulheres pós-parto: uma revisão integrativa

Physiotherapeutic interventions in improving urinary incontinence in postpartum women: an integrative review

DOI: 10.55892/jrg.v9i20.3300

ARK: 57118/JRG.v9i20.3300

Recebido: 05/05//2026 | Aceito: 08/05/2026 | Publicado on-line: 08/05/2026

Eishyla Kellyne Pereira da Silva Sá¹

<https://lattes.cnpq.br/0003871496024101>

Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão – IESMA/Unisulma, MA, Brasil

E-mail: eishylak@gmail.com

Marciane de Sousa Cavalcante Costa²

<http://lattes.cnpq.br/5969278468157294>

Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão – IESMA/Unisulma, MA, Brasil

E-mail: marciane.costa@unisulma.edu.br



Resumo:

A incontinência urinária é uma das principais manifestações de disfunções do assoalho pélvico, que surgem com as diversas mudanças do corpo da mulher ao longo da vida, puberdade, gestação, envelhecimento. Este estudo teve como objetivo analisar as intervenções fisioterapêuticas na melhora da incontinência urinária pós-parto. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida por meio de buscas em bases de dados, Scielo, PubMed e BVS. Foram utilizados os descritores “Incontinência urinária pós-parto”, “Modalidades de Fisioterapia”, “Qualidade de Vida” e “Saúde da Mulher”, considerando estudos publicados nos últimos dez anos, nos idiomas português e inglês. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, nove artigos foram analisados. Os resultados evidenciaram que a incontinência urinária no pós-parto apresenta elevada frequência e está associada a fatores gestacionais e obstétricos, como multiparidade, tipo de parto, histórico de incontinência urinária durante a gestação e alterações na funcionalidade do assoalho pélvico. Observaram-se impactos negativos significativos na qualidade de vida das mulheres, especialmente nos aspectos físico, emocional, social e sexual, interferindo no bem-estar, na autoestima e nas atividades diárias. Conclui-se que a fisioterapia pélvica se mostra uma estratégia eficaz tanto na prevenção quanto no tratamento da incontinência urinária no pós-parto, promovendo melhora funcional do assoalho pélvico, redução dos sintomas e impacto positivo na qualidade de vida. Destaca-se a importância da inserção sistemática dessa abordagem na assistência à saúde da mulher, contribuindo para um cuidado integral, humanizado e baseado em evidências científicas.

¹ Acadêmica do curso de Bacharelado em Fisioterapia do Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão – IESMA/Unisulma. m

² Docente do curso de Bacharelado em Fisioterapia do Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão – IESMA/Unisulma.



Palavras-Chave: Incontinência urinária. Fisioterapia pélvica. Pós-parto. Qualidade de vida.

Abstract:

Urinary incontinence is one of the main manifestations of pelvic floor dysfunction, which arises with the various changes in a woman's body throughout her life, puberty, pregnancy, and aging. This study aimed to analyze physiotherapy interventions in improving postpartum urinary incontinence. This is an integrative literature review, conducted through searches in the databases Scielo, PubMed, and BVS. The descriptors "Postpartum urinary incontinence," "Physiotherapy modalities," "Quality of life," and "Women's health" were used, considering studies published in the last ten years, in Portuguese and English. After applying the inclusion and exclusion criteria, nine articles were analyzed. The results showed that postpartum urinary incontinence has a high frequency and is associated with gestational and obstetric factors, such as multiparity, type of delivery, history of urinary incontinence during pregnancy, and alterations in pelvic floor functionality. Significant negative impacts on women's quality of life were observed, especially in physical, emotional, social, and sexual aspects, interfering with well-being, self-esteem, and daily activities. It is concluded that pelvic floor physiotherapy proves to be an effective strategy in both the prevention and treatment of postpartum urinary incontinence, promoting functional improvement of the pelvic floor, reduction of symptoms, and a positive impact on quality of life. The importance of the systematic inclusion of this approach in women's healthcare is highlighted, contributing to comprehensive, humanized care based on scientific evidence.

Keywords: Urinary incontinence. Pelvic floor physiotherapy. Postpartum. Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

A incontinência urinária é uma das principais manifestações das disfunções do assoalho pélvico e representa uma condição frequente na saúde da mulher. Entre as principais manifestações das disfunções do assoalho pélvico estão a incontinência urinária, a incontinência fecal e os prolapsos dos órgãos pélvicos. Essas condições impactam de forma significativa a qualidade de vida das mulheres, refletindo negativamente em sua rotina diária, autoestima e saúde emocional (Oliveira *et al.*, 2024).

Dados apresentados nos Cadernos de Atenção Básica indicam que cerca de 30% a 50% das mulheres adultas apresentam algum grau de disfunção do assoalho pélvico ao longo da vida. No Brasil, estima-se que aproximadamente 10 milhões de mulheres sofram com incontinência urinária, sendo essa uma das manifestações mais comuns dessas disfunções. A prevalência da incontinência urinária tende a aumentar com a idade, atingindo cerca de 40% das mulheres com mais de 60 anos. Entretanto, entre gestantes e puérperas, os índices também são expressivos, variando entre 20% e 35%, o que evidencia a relevância dessa condição no período pós-parto e a necessidade de intervenções precoces e eficazes (BRASIL, 2012).

Dentre essas manifestações, a incontinência urinária se apresenta como uma das mais prevalentes, especialmente no período pós-parto. Apesar de sua frequência, essa condição ainda é frequentemente subestimada, sendo muitas vezes compreendida como uma consequência natural da gestação e do parto, o que contribui para a normalização dos sintomas e para a demora na busca por tratamento adequado (França; Livramento, 2023).



As disfunções do assoalho pélvico são reconhecidas como um importante problema de saúde pública, não apenas pelos impactos físicos que ocasionam, mas também pelas repercussões emocionais, sociais e sexuais na vida das mulheres. Condições como a incontinência urinária e os prolapso de órgãos pélvicos podem gerar constrangimento, isolamento social, queda da autoestima e prejuízos nas relações interpessoais (Lopes, 2019).

O corpo da mulher passa por diversas transformações ao longo da vida, especialmente em fases como a gestação, o puerpério e o envelhecimento. Essas mudanças envolvem alterações hormonais, estruturais e funcionais que podem impactar diretamente a musculatura do assoalho pélvico, responsável pela sustentação dos órgãos pélvicos e pelo adequado funcionamento urinário, intestinal e sexual (Abreu; Gomes, 2023).

Durante a gestação, o aumento do peso uterino associado às alterações hormonais provoca maior estiramento dos músculos do assoalho pélvico. No período pós-parto, sobretudo após partos vaginais, esse estiramento pode evoluir para enfraquecimento muscular e até mesmo lesões, comprometendo a função de sustentação e controle dessa musculatura (Prado, 2018).

Essas alterações fisiológicas, quando associadas a fatores como sedentarismo, obesidade e doenças neurológicas, favorecem o desenvolvimento das Disfunções do Assoalho Pélvico (DAP). As DAP compreendem um conjunto de condições clínicas que afetam os músculos e tecidos da região pélvica feminina, interferindo diretamente na funcionalidade e no bem-estar da mulher (Abreu; Gomes, 2023).

As repercussões das disfunções do assoalho pélvico vão além dos aspectos físicos, afetando também a qualidade de vida das mulheres. Entre as principais manifestações dessas disfunções estão a incontinência urinária, a incontinência fecal e os prolapso dos órgãos pélvicos, condições que impactam de forma significativa a rotina diária, a autoestima e a saúde emocional feminina (Oliveira *et al.*, 2024).

Nesse contexto, a fisioterapia pélvica surge como uma importante aliada na promoção da saúde da mulher, oferecendo estratégias preventivas e terapêuticas, como exercícios de fortalecimento muscular, reeducação funcional e ações de educação em saúde. Pereira e Silva (2022) ressaltam que a conscientização e a prevenção desempenham papel fundamental na redução da prevalência dos sintomas e na melhora da qualidade de vida feminina.

Diante da elevada prevalência da incontinência urinária no pós-parto, de seus impactos funcionais e emocionais e da necessidade de maior visibilidade e conhecimento sobre o tema, torna-se fundamental ampliar as discussões científicas acerca dessa condição, especialmente no que se refere às estratégias de prevenção e reabilitação no período puerperal.

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo analisar os impactos da incontinência urinária na qualidade de vida de mulheres no pós-parto, bem como investigar os efeitos das intervenções fisioterapêuticas na prevenção e no tratamento dessa condição.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, método que possibilita a análise crítica e sistemática do conhecimento científico previamente produzido, permitindo a síntese de evidências, a identificação de lacunas e a ampliação da compreensão acerca de determinado fenômeno investigado. (Souza; Silva, 2010).



A revisão integrativa foi conduzida por meio de etapas que asseguram o rigor metodológico e a fidedignidade dos achados. O processo seguiu seis fases principais: (1) identificação do tema e formulação da questão norteadora da pesquisa; (2) definição dos critérios de inclusão e exclusão dos estudos; (3) estabelecimento das informações a serem extraídas dos artigos selecionados; (4) avaliação crítica da qualidade metodológica dos estudos incluídos; (5) interpretação e análise dos resultados obtidos; e (6) apresentação da revisão, com ênfase nas evidências científicas mais relevantes para o tema investigado. Essas etapas garantem a organização lógica da investigação e a confiabilidade dos resultados apresentados. A identificação do tema e a formulação da questão norteadora da pesquisa foram realizadas por meio da estratégia PICO, para a construção de perguntas de pesquisa claras e direcionadas. Nesse sentido, definiu-se como população (P) mulheres no período pós-parto; como interesse (I), a intervenções fisioterapêuticas; e como contexto (Co), a incontinência urinária. A partir dessa delimitação, estabeleceu-se a seguinte questão norteadora: “Quais os efeitos das intervenções fisioterapêuticas na melhora da incontinência urinária em mulheres no pós-parto?” Os critérios de inclusão adotados foram: artigos científicos publicados nos últimos 10 anos, artigos nos idiomas português e inglês; pesquisas que abordassem a incontinência urinária em mulheres no período pós-parto e entre os estudos foram priorizados ensaios clínicos randomizados, sendo também incluídos, de forma complementar, estudos com outros delineamentos metodológicos, como ensaios não randomizados. Como critérios de exclusão, foram considerados; artigos duplicados entre as bases de dados; artigos de revisão, anais, teses e dissertações.

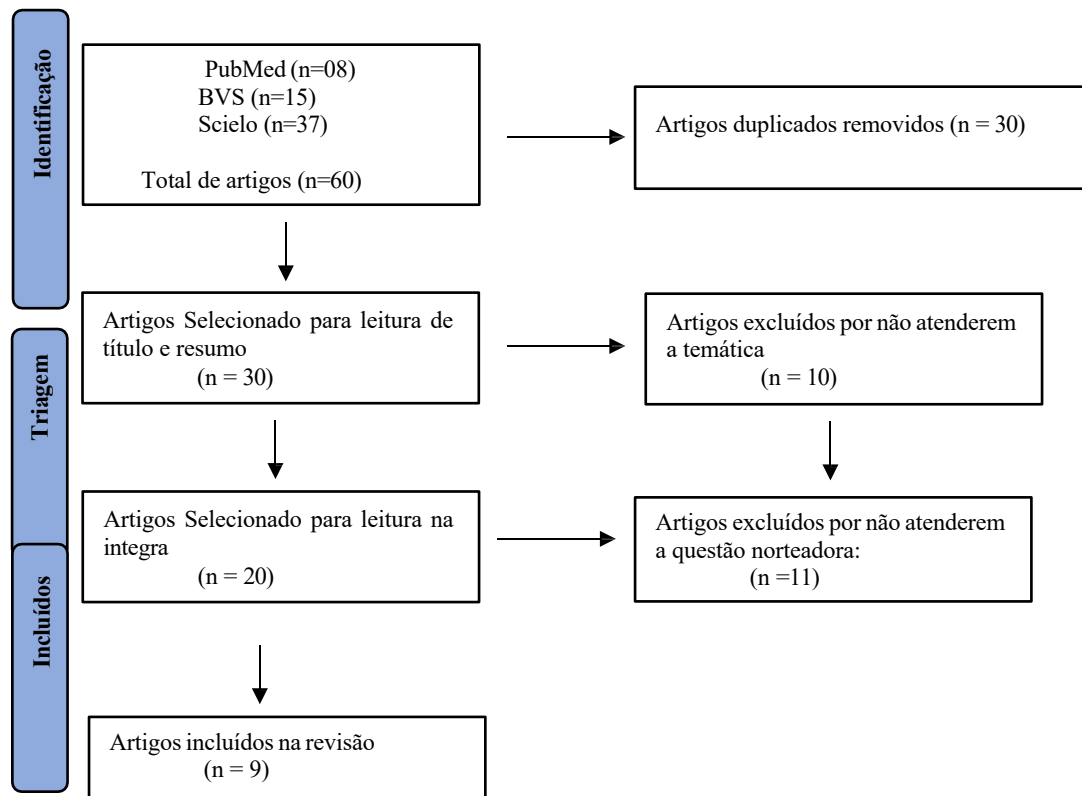
A coleta de dados foi realizada por meio de buscas sistematizadas em bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed) e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), além de periódicos especializados na área da fisioterapia pélvica. Para a identificação dos estudos, foram utilizados os Descritores em Ciência da Saúde (DeCS): “Incontinência urinária pós-parto”, “Modalidades de Fisioterapia”, “Qualidade de Vida” e “Saúde da Mulher”, bem como suas respectivas traduções para o idioma inglês, combinados por meio do operador booleano AND, de forma a ampliar a sensibilidade e a especificidade da busca.

Após a seleção dos artigos conforme os critérios estabelecidos, os estudos elegíveis foram submetidos à leitura criteriosa e organizados em um quadro síntese contendo informações referentes à identificação do estudo, autores, ano de publicação, tipo de delineamento metodológico, principais métodos utilizados e conclusões. Essa organização possibilitou a sistematização dos dados, a comparação entre os achados e a identificação de padrões relevantes para a discussão do tema.

A apresentação dos resultados foi realizada por meio de tabelas síntese, que permitiram a visualização clara e objetiva das evidências científicas analisadas, além da utilização do fluxograma PRISMA 2020, empregado para demonstrar o processo de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos estudos. Essa estratégia favoreceu a transparência metodológica e contribuiu para a análise crítica dos principais achados relacionados aos impactos da incontinência urinária na qualidade de vida de mulheres no pós-parto e à eficácia da fisioterapia pélvica como intervenção terapêutica.



Figura 01: Fluxograma do processo para seleção dos artigos científicos



A Figura 1 ilustra o processo metodológico adotado para a seleção dos artigos que foram incluídos nesta pesquisa através do PRISMA 2020. A busca inicial resultou em 60 artigos científicos nas bases de dados selecionadas, sendo 15 provenientes da PubMed, 15 da BVS e 30 da SciELO. Após a remoção dos artigos duplicados e a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 9 estudos atenderam integralmente à questão norteadora e compuseram a amostra final desta revisão.

3 RESULTADOS

Visando apresentar e organizar os estudos selecionados, foi elaborado um quadro para destacar os principais achados referente a temática desta revisão integrativa.

A análise dos estudos incluídos nesta revisão integrativa evidenciou que a incontinência urinária no período pós-parto representa uma condição frequente e que pode ocasionar impactos significativos na qualidade de vida das mulheres, principalmente nos aspectos físicos, emocionais e sociais. De modo geral, os estudos analisados apresentaram amostras compostas por mulheres adultas em diferentes faixas etárias, entre 29 a 60 anos. Entre os principais sintomas identificados destacam-se a perda involuntária de urina, a fraqueza da musculatura do assoalho pélvico, além de alterações na função sexual e desconfortos pélvicos. No que se refere às intervenções, observou-se que a fisioterapia pélvica foi a abordagem terapêutica mais frequentemente utilizada, com destaque para exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico, como os exercícios de Kegel, além de técnicas como cinesioterapia, biofeedback e eletroestimulação. Assim, os resultados dos estudos apontam que essas intervenções contribuem para a melhora da funcionalidade do assoalho pélvico,



redução dos sintomas urinários e promoção do bem-estar e da qualidade de vida das mulheres (Quadro 1).

Quadro 1 - Caracterização dos artigos.

Autor/ano	Tipo de Estudo	Sintomas	Intervenções	Resultados	Conclusão
Vaz et al., 2019	Ensaio clínico controlado	Incontinência urinária (perda de urina, frequência urinária aumentada e impacto na qualidade de vida)	Treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP) associado ao treinamento vesical por 12 semanas	Redução significativa da Quantidade e frequência da perda urinária e melhora da qualidade de vida a partir da 6ª semana.	A intervenção fisioterapêutica mostrou-se eficaz e aplicável na atenção primária, ampliando o Acesso ao tratamento.
Dumoulin et al., 2020	Ensaio clínico randomizado	Incontinência urinária de esforço e mista, sintomas do trato urinário inferior e impacto na qualidade de vida	Treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP) em grupo versus individual por 12 semanas	Redução de aproximadamente 70–74% dos Episódios de incontinência, com melhora dos sintomas e da qualidade de vida em ambos os grupos.	O TMAP em grupo não é inferior ao individual, sendo alternativa eficaz e mais acessível
Bugge et al., 2024	Estudo qualitativo longitudinal inserido em ensaio clínico	Incontinência urinária e Impacto no bem-estar e adesão ao tratamento	Treinamento dos músculos do assoalho pélvico com e sem biofeedback	A adesão ao Tratamento foi influenciada por fatores individuais, motivacionais e contextuais, impactando os resultados terapêuticos.	A adesão ao TMAP é multifatorial, sendo essencial o suporte profissional para manutenção dos resultados.
Luginbuehl et al., 2015	Protocolo de ensaio clínico randomizado controlado	Incontinência urinária de esforço	Treinamento padrão do assoalho pélvico associado ao treinamento reflexo involuntário	Espera-se maior melhora da continência urinária, força muscular e qualidade de vida no grupo experimental	A inclusão de contrações reflexas pode potencializar os efeitos da fisioterapia pélvica
Sigurdardottir et al., 2020	Ensaio clínico randomizado	Incontinência urinária e anal no pós-parto, incômodo relacionado e fraqueza muscular	Treinamento dos músculos do assoalho pélvico supervisionado no pós-parto	Redução da incontinência urinária e do incômodo após 6 meses, além de aumento da força e resistência muscular	O TMAP no pós-parto é eficaz na redução dos sintomas urinários e na melhora da função muscular



Oliveira et al., 2021	Estudo de coorte prospectivo	Incontinência urinária, dispareunia e fraqueza muscular do assoalho pélvico	Avaliação da função muscular ao longo do tempo (sem intervenção direta)	Houve melhora dos sintomas ao longo do tempo, independentemente do tipo de parto	A recuperação funcional ocorre progressivamente no pós-parto, embora sem intervenção específica
Hagen et al., 2020	Ensaio clínico randomizado multicêntrico	Incontinência urinária de Esforço e mista, com impacto na qualidade de vida	Treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP) básico versus TMAP Mediado por biofeedback, durante 16 semanas, com acompanhamento de 24 meses	Não houve diferença significativa entre os grupos quanto à gravidade da incontinência urinária e qualidade de vida; ambos apresentaram Melhora dos sintomas	O biofeedback não demonstrou superioridade em relação ao treinamento básico, sendo ambos eficazes no manejo da incontinência urinária
Zhang et al., 2025	Ensaio clínico randomizado controlado	Incontinência urinária durante gestação e pós-parto	Programa de exercícios supervisionados com treinamento dos músculos do assoalho pélvico	Menor prevalência de incontinência urinária no final da gestação e aos 3 meses pós-parto no grupo intervenção	Exercícios com foco no assoalho pélvico durante a gestação são eficazes na prevenção da incontinência



			durante a gestação		urinária no pós-parto
Roziana et al., 2025	Ensaio clínico randomizado controlado	Incontinência urinária de Esforço no pós-parto	Estimulação eletromagnética versus exercícios de Kegel	Ambos os grupos apresentaram melhora dos sintomas e da força muscular; a estimulação eletromagnética apresentou maior ganho de força muscular	A estimulação eletromagnética pode ser mais eficaz que os exercícios de Kegel no aumento da força muscular do assoalho pélvico.

Fonte: Autoria Própria (2025).

4 DISCUSSÃO

Os achados analisados na presente revisão integrativa reforçam que a incontinência urinária durante a gestação e no pós-parto é uma condição frequente e multifatorial, com impactos significativos na qualidade de vida das mulheres, estando diretamente relacionada a fatores gestacionais, obstétricos e às alterações funcionais do assoalho pélvico. Entretanto, para além da compreensão etiológica, os achados permitem avançar na discussão sobre as modalidades de fisioterapia mais eficazes, evidenciando que a intervenção precoce, direcionada e individualizada exerce impacto direto na recuperação funcional e na qualidade de vida das mulheres.

Os estudos de Zhang *et al.*, (2025) e Oliveira *et al.*, (2021) evidenciam que entre os sintomas verificados a incontinência urinária durante a gestação e no pós-parto são frequentes. Nesse sentido o estudo de Leroy; Lucio; Lopes (2016) evidencia que a incontinência urinária surge predominantemente durante a gestação e permanece no pós-parto, sendo a incontinência urinária de esforço a mais frequente, associada a fatores como multiparidade, idade gestacional ≥ 37 semanas e constipação. Em concordância Zizi *et al.*, (2017) destaca que a IU gestacional configura-se como importante fator preditor da IU no pós-parto, sendo agravada em mulheres com gestações anteriores e recém-nascidos de maior peso.

De acordo com o que os resultados demonstraram, entre as modalidades de fisioterapia encontradas o treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP) se consolida como intervenção de primeira linha. O estudo de Vaz *et al.* (2019) demonstra que a associação entre TMAP e treinamento vesical promove redução significativa da perda urinária e melhora da qualidade de vida em curto prazo. Esse resultado pode ser explicado pelo efeito combinado entre o fortalecimento da musculatura perineal e o condicionamento dos hábitos miccionais, favorecendo o controle da pressão intra-abdominal e a eficiência do mecanismo esfinteriano.

Sugerindo assim que a efetividade da intervenção está mais relacionada à adesão, frequência e execução correta dos exercícios do que ao formato de aplicação, ampliando as possibilidades de implementação na atenção primária. Dumoulin *et al.*, (2020) corrobora com o estudo de Vaz *et al.*, (2019) ao evidenciarem que tanto o TMAP em grupo quanto o individual apresentam resultados semelhantes, com redução expressiva dos episódios de incontinência.

Nessa mesma linha desses resultados, Sigurdardottir *et al.* (2020) destacam que o TMAP supervisionado no pós-parto promove aumento significativo da força e resistência muscular, associado à redução dos sintomas urinários. Esse efeito pode ser compreendido pela reeducação neuromuscular proporcionada pelo treinamento, que favorece o recrutamento adequado das fibras musculares e melhora a resposta reflexa frente aos aumentos de pressão abdominal. Por outro lado, Oliveira *et al.* (2021)



identificaram melhora progressiva dos sintomas mesmo na ausência de intervenção direta, indicando a existência de um processo fisiológico de recuperação. No entanto, ao comparar esses achados com os estudos intervencionistas, observa-se que a fisioterapia não apenas antecipa essa recuperação, mas também potencializa seus efeitos, reduzindo o tempo de sofrimento e o impacto na qualidade de vida.

No que se refere às modalidades complementares, Hagen *et al.* (2020) analisaram o uso do biofeedback associado ao TMAP e não encontraram superioridade em relação ao treinamento convencional. Esse resultado indica que, embora o biofeedback auxilie na consciência corporal e na aprendizagem motora, sua eficácia depende do contexto clínico e do perfil da paciente, não sendo indispensável em todos os casos. Esse entendimento é aprofundado por Bugge *et al.* (2024), ao evidenciar que fatores como motivação, suporte profissional e condições individuais interferem diretamente na adesão ao tratamento. Assim, compreende-se que a escolha da modalidade terapêutica deve considerar não apenas a técnica, mas também aspectos comportamentais e contextuais que influenciam a continuidade do cuidado.

Além disso, novas abordagens vêm sendo propostas com o objetivo de intensificar os efeitos do treinamento tradicional. Quanto a essas abordagens Luginbuehl *et al.* (2015) sugerem a inclusão de contrações reflexas involuntárias associadas ao TMAP, ampliando o treinamento para situações funcionais do cotidiano, como tosse e esforço físico. Essa proposta se fundamenta na necessidade de preparar a musculatura para respostas automáticas, o que pode explicar melhores resultados na continência urinária. De forma semelhante, Roziana *et al.* (2025) compararam exercícios de Kegel com a estimulação eletromagnética, evidenciando maior ganho de força muscular com esta última abordagem. Esse resultado pode ser justificado pela capacidade da estimulação em ativar fibras musculares profundas, especialmente em mulheres com dificuldade de realizar contração voluntária eficaz, o que reforça a importância da individualização das intervenções.

Quanto à prevenção, Zhang *et al.* (2025) demonstram que programas de exercícios supervisionados durante a gestação reduzem significativamente a prevalência de incontinência urinária no pós-parto. Esse achado evidencia que a atuação fisioterapêutica não deve se restringir ao período pós-parto, mas iniciar ainda no pré-natal, preparando a musculatura para as demandas do parto e minimizando danos funcionais. Essa abordagem preventiva reforça a necessidade de inserção da fisioterapia pélvica nos protocolos de cuidado à gestante.

O estudo de Moss *et al.* (2020) reforça a necessidade de intervenções específicas, ampliando essa discussão ao evidenciar que a força do assoalho pélvico não se relaciona com o condicionamento físico geral, reforçando que exercícios globais não substituem intervenções específicas voltadas para essa musculatura, através de seus resultados destacar a importância de programas direcionados e individualizados para o fortalecimento do assoalho pélvico, especialmente em mulheres primíparas no pós-parto.

Observa-se que as diferentes modalidades de fisioterapia, incluindo TMAP, treinamento vesical, biofeedback, estimulação eletromagnética e abordagens reflexas apresentam eficácia no manejo da incontinência urinária, porém com respostas que variam conforme as características individuais das pacientes e o contexto de aplicação. Assim, a explicação dos resultados encontrados nos estudos aponta que o sucesso terapêutico não depende exclusivamente da técnica utilizada, mas da combinação entre intervenção adequada, adesão ao tratamento e acompanhamento profissional qualificado.



Portanto, a fisioterapia pélvica configura-se como importante estratégia de cuidado à saúde da mulher, com atuação preventiva e terapêutica baseada em evidências. Sua inserção ampliada na atenção primária, aliada à educação em saúde e ao seguimento profissional contínuo, favorece a recuperação funcional do assoalho pélvico, melhora da saúde sexual e melhores condições de qualidade de vida no pós-parto.

5 CONCLUSÃO

Com base nos achados desta revisão integrativa, conclui-se que as intervenções fisioterapêuticas exercem papel fundamental na melhora da incontinência urinária em mulheres no período pós-parto, respondendo de forma direta à questão norteadora deste estudo. Evidencia-se que estratégias como o treinamento dos músculos do assoalho pélvico, associado ou não a recursos complementares, promovem redução significativa dos sintomas urinários, aumento da força e funcionalidade muscular e, conseqüentemente, melhora expressiva na qualidade de vida das mulheres.

Além disso, observa-se que a efetividade dessas intervenções está intimamente relacionada à adesão ao tratamento, à orientação adequada e ao acompanhamento profissional qualificado. Destaca-se ainda que a atuação fisioterapêutica não deve se restringir ao período pós-parto, sendo essencial sua inserção desde o pré-natal como forma de prevenção e preparo da musculatura pélvica. Dessa forma, a fisioterapia pélvica consolida-se como uma estratégia eficaz, segura e baseada em evidências, devendo ser incorporada de maneira sistemática nos serviços de saúde, especialmente na atenção primária, contribuindo para um cuidado integral, humanizado e voltado à promoção da saúde e bem-estar da mulher.

Referências

- ABREU, M. Q. O.; GOMES, Y. S. Conhecimento de profissionais de saúde sobre disfunções do assoalho pélvico. **Revista Brasileira de Fisioterapia Pélvica**, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 5-15, 2023. Disponível em: [https://perineo.net/rbfp/3\(2\)/3\(2\)full.pdf](https://perineo.net/rbfp/3(2)/3(2)full.pdf). Acesso em: 29 set. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Atenção ao pré-natal de baixo risco**. Brasília, DF: Editora do Ministério da Saúde, 2012. 318 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 32). Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_32_prenatal.pdf. Acesso em: 31 mar. 2025.
- BUGGE, C. *et al.* Pelvic floor muscle training for female urinary incontinence: development of a programme theory from a longitudinal qualitative case study. **BMC Women's Health**, [S. l.], v. 24, n. 1, p. 478, 31 ago. 2024. DOI: 10.1186/s12905-024-03308-4.
- CAVENAGHI, S. *et al.* Efeitos da fisioterapia na incontinência urinária feminina. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, [S. l.], v. 10, n. 4, p. 658-665, 2020.
- CERQUEIRA, Y. T. P. *et al.* Prevalência das disfunções do assoalho pélvico em mulheres praticantes de cross training em Campo Grande – MS. **Revista Perspectivas Experimentais e Clínicas, Inovações Biomédicas e Educação em Saúde**, [S. l.], v. 7, n. 2, p. 4, 24 dez. 2021. DOI: 10.55028/pecibes.v7i2.14851. Disponível em: <https://doi.org/10.55028/pecibes.v7i2.14851>. Acesso em: 31 mar. 2025.
- DUMOULIN, C. *et al.* Group-Based vs Individual Pelvic Floor Muscle Training to Treat Urinary Incontinence in Older Women: A Randomized Clinical Trial. **JAMA Internal**



- Medicine**, [S. l.], v. 180, n. 10, p. 1284-1293, 2020. DOI: 10.1001/jamainternmed.2020.2993.
- FERREIRA, M. F.; MACHADO, A. V.; BORGES, D. S. Conhecimento e práticas dos profissionais da Atenção Primária à Saúde acerca das disfunções do assoalho pélvico. **HRJ – Health Research Journal**, [S. l.], v. 4, n. 21, p. 35-50, 2022. Disponível em: https://repositoriobce.fepecs.edu.br/bitstream/123456789/1026/1/HRJ_v4n21_05_Conhecimento-e-praticas-dos-profissionais-da-APS_01.pdf. Acesso em: 29 set. 2025.
- FRANÇA, I. D. M.; LIVRAMENTO, R. A. Assoalho pélvico e sua relação com a incontinência urinária: causa e tratamento fisioterapêutico. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 5, n. 5, p. 4023-4034, nov. 2023. DOI: 10.36557/2674-8169.2023v5n5p4023-4034.
- GANDRA, A. Incontinência urinária atinge 45% das mulheres e 15% dos homens acima de 40 anos de idade. **Agência Brasil**, Brasília, DF, 4 fev. 2024. Disponível em: <https://conexaoto.com.br/2024/02/04/incontinencia-urinaria-atinge-45-das-mulheres-e-15-dos-homens-acima-de-40-anos-de-idade>. Acesso em: 11 abr. 2025.
- GHORBANI, A. I. P. Comparação da descrição interpretativa e a descrição qualitativa no escopo da enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, DF, v. 73, n. 1, e20190339, 2020. DOI: 10.1590/0034-7167-2019-0339. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0339>. Acesso em: 26 abr. 2025.
- HAGEN, S. *et al.* Basic versus biofeedback-mediated intensive pelvic floor muscle training for women with urinary incontinence: the OPAL RCT. **Health Technology Assessment**, [S. l.], v. 24, n. 70, p. 1-144, 2020. DOI: 10.3310/hta24700.
- IAMUNDO, L. F. *et al.* Prevalência e fatores associados à disfunção do assoalho pélvico em mulheres universitárias: um estudo transversal. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 35, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fm/a/9DxPs7pFtmX86SS84vFNHFB/?lang=en>. Acesso em: 29 set. 2025.
- LEROY, L. S.; LÚCIO, A.; LOPES, M. H. Risk factors for postpartum urinary incontinence. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 50, n. 2, p. 200-207, abr. 2016. DOI: 10.1590/S0080-623420160000200004.
- LOPES, L. G. **Disfunções do assoalho pélvico**: avaliação da prevalência e qualidade de vida das profissionais de enfermagem. 2019. 101 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2019. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/39770/1/2018_dis_lglopes.pdf. Acesso em: 15 mar. 2025.
- LOPES, M. H. B. M. *et al.* Perfil e qualidade de vida de mulheres em reabilitação do assoalho pélvico. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, DF, v. 71, n. 5, p. 2496-2505, 2018.
- LUCCA, R. Estudo observacional: tudo o que você precisa saber. **Blog ESPM**, [S. l.], [202-?]. Disponível em: <https://www.espm.br/blog/estudo-observacional-tudo-o-que-voce-precisa-saber/>. Acesso em: 7 maio 2025.
- LUGINBUEHL, H. *et al.* Involuntary reflexive pelvic floor muscle training in addition to standard training versus standard training alone for women with stress urinary incontinence: study protocol for a randomized controlled trial. **Trials**, [S. l.], v. 16, p. 524, 17 nov. 2015. DOI: 10.1186/s13063-015-1051-0.
- MACHADO, A. Método quantitativo – O que é e como fazer?. **Academia Escolar**, [S. l.], 2023. Disponível em: <https://www.academica.com.br/post/m%C3%A9todo-quantitativo-como-fazer>. Acesso em: 7 maio 2025.



- MOSS, W. *et al.* A associação entre a força dos músculos do assoalho pélvico e a força e o condicionamento físico geral em mulheres no pós-parto. **Female Pelvic Medicine & Reconstructive Surgery**, [S. l.], v. 26, n. 6, p. 351–357, jun. 2020. DOI: 10.1097/SPV.0000000000000718. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30921083/>. Acesso em: 20 out. 2025.
- NUNES, D. P. Prevalência de incontinência urinária e fecal nos idosos matriculados na Universidade da Maturidade (UMA), no município de Palmas-TO. **Revista Humanidades e Inovação**, Palmas, v. 6, n. 11, 2019. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/issue/view/54>. Acesso em: 11 abr. 2025.
- OLIVEIRA, A. P. A.; CARDOSO, L. A. A importância da fisioterapia pélvica no pós-parto: reabilitação do assoalho pélvico. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 10, n. 10, p. 2772–2784, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i10.16188. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16188>. Acesso em: 24 nov. 2025.
- OLIVEIRA, J. S. *et al.* Disfunções do assoalho pélvico associados a episiotomia: revisão integrativa. **Lifestyle Journal**, São Paulo, v. 11, e1619, p. 1-17, 2024. Disponível em: <https://revistalifestyle.org/LifestyleJournal/article/view/1619/1484>. Acesso em: 19 mar. 2025.
- OLIVEIRA, S. G. *et al.* Pelvic Floor Dysfunction in Primiparous Women up to 6 Months After Delivery: Cohort Study. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, DF, v. 74, n. 5, 2021. DOI: 10.1590/0034-7167-2020-0607.
- PONTES, I. B. Construção e validação de cartilha educativa sobre exercícios pélvicos fundamentais para mulheres com incontinência urinária. **Revista de Pesquisa em Fisioterapia**, Salvador, abr./jun. 2021. DOI: 10.1590/1809-2950/21007328022021. Acesso em: 13 abr. 2025.
- PRADO, T. M. S. **Função do assoalho pélvico e sintomas uroginecológicos em mulheres com e sem fibromialgia**. 2018. 87 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Reabilitação) – Universidade Federal de Alfenas, Alfenas, 2018. Disponível em: <https://www.unifal-mg.edu.br/ppgcr/wp-content/uploads/sites/132/2020/06/2.pdf>. Acesso em: 5 abr. 2025.
- PRATES, S. L. C. *et al.* Abordagem fisioterapêutica nas disfunções sexuais femininas: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 14, e407101422484, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i14.22484. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/22484>. Acesso em: 20 out. 2025.
- REIS, H. G. **Prevalência das disfunções dos músculos do assoalho pélvico em mulheres que buscam a realização do exame preventivo de câncer de colo de útero nas unidades básicas de saúde do município de Araranguá**. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Araranguá, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/176613/>. Acesso em: 15 mar. 2025.
- ROSA, N. O que é estudo transversal? Descubra como funciona esse método de pesquisa. **Mettzer - Blog Vida Acadêmica**, [S. l.], 2023. Disponível em: <https://blog.mettzer.com/estudo-transversal/>. Acesso em: 7 maio 2025.
- ROZIANA, R. *et al.* Improving pelvic floor muscle strength in women with postpartum stress urinary incontinence using electromagnetic stimulation therapy: A randomized controlled trial. **Narra J**, [S. l.], v. 5, n. 1, e2015, 2025. DOI: 10.52225/narra.v5i1.2015.



- SAMPAIO, R. F.; MANCINI, M. C. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos, v. 11, n. 1, p. 83-89, jan./fev. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfis/a/79nG9Vk3syHhnSgY7VsB6jG/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25 abr. 2025.
- SIGURDARDOTTIR, T. *et al.* Pelvic Floor Muscle Training in the Postpartum Period Reduces Urinary Incontinence: A Randomized Controlled Trial. **American Journal of Obstetrics and Gynecology**, [S. l.], v. 222, n. 3, p. 247.e1-247.e8, 2020. DOI: 10.1016/j.ajog.2019.09.011.
- SILVA, G. B. C. **Programa de promoção da saúde e prevenção das disfunções do assoalho pélvico em servidoras de uma universidade pública brasileira**. 2022. Dissertação (Mestrado) – [Instituição de Ensino], [Local], 2022. Disponível em: <https://hdl.handle.net/1884/88776>. Acesso em: 13 abr. 2025.
- SILVA, M. L. **Guia fisioterapêutico de anatomia e exercícios para o assoalho pélvico**. Goiânia: Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Ciências Sociais e da Saúde, Curso de Fisioterapia, 2023. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/6260>. Acesso em: 29 set. 2025.
- SILVA, M. R.; FARIAS, R. R. S. Benefício da fisioterapia pélvica na assistência a mulheres durante o pré-parto e pós-parto. **Ciências da Saúde: Medicina**, [S. l.], v. 27, n. 127, out. 2023. DOI: 10.5281/zenodo.10384472. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10384472>. Acesso em: 20 out. 2025.
- SOUZA, M. T.; SILVA, M. D. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. Disponível em: <https://journal.einstein.br/pt-br/article/revisao-integrativa-o-que-e-e-como-fazer/>. Acesso em: 25 abr. 2025.
- SOUZA, R. N. J.; PINTO, V. A. **Abordagens fisioterapêuticas na incontinência urinária no pré e pós-parto**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) – Centro Universitário Ages, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Paripiranga, 2023. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstreams/642fec4d-423d-46cb-a86e-e1bb59dbe8c8/download>. Acesso em: 10 set. 2025.
- SOUZA, T. H. C.; PERAZZOLI, B. L.; CESTARI, C. E. Implicações anatomofuncionais e fatores de riscos associados à incontinência urinária de esforço na mulher: revisão integrativa. **Revista Ciência e Estudos Acadêmicos de Medicina**, Cáceres, v. 16, n. 1, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/revistamedicina/article/view/5672>. Acesso em: 19 mar. 2025.
- TABORAHY, R. M. R. Prevalência de disfunções do assoalho pélvico em puérperas submetidas à aplicação da versão validada em português do Pelvic Floor Bother Questionnaire. **Caderno de Publicações Univag**, Várzea Grande, n. 11, 2021. Disponível em: <https://www.periodicos.univag.com.br/index.php/caderno/article/view/1656>. Acesso em: 5 abr. 2025.
- VAZ, C. T. *et al.* Effectiveness of pelvic floor muscle training and bladder training for women with urinary incontinence in primary care: a pragmatic controlled trial. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, São Carlos, v. 23, n. 2, p. 116-124, 2019. DOI: 10.1016/j.bjpt.2019.01.007.
- VIEIRA, G. F. **Funções musculares do assoalho pélvico em mulheres com e sem incontinência urinária: apenas força e resistência são relevantes?**. 2018. 61 f.



Dissertação/Tese – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2018.
Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/server/api/core/bitstreams/1b5a0497-f9e1-4c24-98fb-cc050cb997ad/content>. Acesso em: 29 set. 2025.

ZHANG, D. *et al.* Prenatal Exercise Decreases Urinary Incontinence in Late Pregnancy and 3 Months Postpartum: A Randomized Controlled Trial. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, [S. l.], v. 57, n. 3, p. 555-562, 2025. DOI: 10.1249/MSS.0000000000003597.

ZIZZI, P. T. *et al.* Força muscular do assoalho pélvico e incontinência urinária e anal em mulheres após o parto: um estudo transversal. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 51, e03214, 2017. DOI: 10.1590/S1980-220X2016209903214. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2016209903214>. Acesso em: 20 out. 2025.