

“Ser uma Faculdade inclusiva, comprometida com a formação científica, cidadã e ética”.

EFEITOS DA PRÁTICA DE PILATES NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES PUÉPERAS

OLIVEIRA, Tainara Gonçalves de¹

JUNIOR COSTA, Arcélio Custódio da²

SCHNAIDER, Camila Maria³

MOSSMANN, Carine Maria⁴

LUZ, Jiandra da⁵

CANELLA, Glauco César da Conceição⁶

RESUMO

Introdução: Segundo a International Continence Society (ICS) a incontinência urinária (IU) é uma condição multifatorial que atinge cerca de 27 a 33,4% das mulheres no puerpério, considerando-se que o tipo mais frequente é a IUE (INCONTINÊNCIA URINÁRIA POR ESFORÇO), sendo determinada como a queixa de perda de urina de forma involuntária. Existem três categorias de incontinência urinária que mais acometem a população, e destas, o tipo de IU mais comum é a de esforço. Apesar de não colocar diretamente a vida das pessoas acometidas em risco, a IU pode afetar negativamente sua qualidade de vida (QV), estando associada a quadros de depressão, isolamento e constrangimento social, alterações psicológicas e perda da autoconfiança. Frente a esses quadros associados e a disfunções relacionadas ao assoalho pélvico, temos a fisioterapia, que provem de inúmeros recursos a fim de restabelecer funções bem como obter o ganho de força, atuando diretamente na prevenção e promoção da saúde. Um método que vem ganhando destaque é o Pilates, que apresenta inúmeros benefícios e se baseia em uma série de fundamentos, no intuito de atingir

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Norte de Mato Grosso – AJES – Unidade Guarantã do Norte-MT.

² Acadêmico do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Norte de Mato Grosso – AJES – Unidade Guarantã do Norte-MT.

³ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Norte de Mato Grosso – AJES – Unidade Guarantã do Norte-MT.

⁴ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Norte de Mato Grosso – AJES – Unidade Guarantã do Norte-MT.

⁵ Professora Especialista, Orientadora do Programa de Iniciação Científica da Faculdade do Norte de Mato Grosso – AJES – Unidade Guarantã do Norte-MT (2019).

⁶ Professor Mestre, Coordenador de Curso e Orientador do Programa de Iniciação Científica da Faculdade do Norte de Mato Grosso – AJES – Unidade Guarantã do Norte-MT; glauco.canella@ajes.edu.br.

“Ser uma Faculdade inclusiva, comprometida com a formação científica, cidadã e ética”.

o melhor resultado para cada disfunção específica. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo analisar o resultado da intervenção fisioterapêutica mediante do uso do método de Pilates em mulheres que sofrem de incontinência urinária no período pós-parto. **Metodologia:** Este trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica, ao qual foram incluídos artigos científicos publicados no período de 2014 à 2019, retirados das bases eletrônicas de dados PubMed, Lilacs, Pedro e Scielo, no intuito de alcançar artigos mais apropriados ao assunto tratado, usou-se as seguintes palavras-chave: Fisioterapia, Pilates, Técnicas de Exercício e de Movimento, Incontinência Urinária e Período Pós-Parto. Os artigos encontrados foram submetidos a um cauteloso processo de análise em relação à concordância com o assunto a ser desenvolvido. Destes somente 25 compreendiam os padrões de inclusão. **Resultados e Discussão:** Esse estudo é uma revisão sistemática que através dos resultados obtidos em cada artigo, compreendeu-se que o método Pilates foi um suporte benéfico no tratamento das mulheres puérperas com incontinência urinária.

Palavras-chave: Fisioterapia; Técnicas de Exercício e de Movimento; Incontinência Urinária e Período Pós-Parto.

1. INTRODUÇÃO

Segundo a International Continence Society (ICS), a incontinência urinária (IU) é uma condição multifatorial, sendo determinada como a queixa de perda de urina de forma involuntária, ou seja, sem que o indivíduo possa controlar, que acarreta um problema de saúde pública que pode interferir na qualidade de vida das mulheres de forma negativa. (MATHIAS; PITANGUI; MACEDO; DIAS, 2015).

As causas da IU são indicadores subjetivos de uma doença ou mudança de condição que levam o indivíduo a procurar o serviço de saúde. De acordo com a Sociedade Internacional de Continência (ICS) as principais causas que podem levar a IU é a Fraqueza dos músculos do assoalho pélvico levando a hipermobilidade vesical, partos múltiplos, cirurgias pélvicas, idade avançada, múltiplas gestações e deficiência estrogênica.

A incontinência urinária pode ser caracterizada por condições urodinâmicas específica, o profissional que examina o caso observa sinais na função do músculo detrusor, complacência da bexiga, além da função uretral e, são essas condições que levam o paciente a procurar o serviço de saúde.

Os tipos mais comuns de incontinência urinária que acometem a população são a incontinência urinária de esforço, incontinência urinária de urgência e a incontinência urinária

“Ser uma Faculdade inclusiva, comprometida com a formação científica, cidadã e ética”.

mista: Incontinência urinária de esforço, onde acontece a perda de urina quando aumenta a pressão intra-abdominal, ao fazer exercícios ou tossir por exemplo. Incontinência urinária de urgência, onde acontece a perda de urina devido à falta de controle em reter a urina, devido à intensa vontade de urinar. Incontinência urinária mista, onde acontece a perda de urina devido a uma junção das duas condições anteriores. (JUNIOR; MORITA; PAULA).

O tipo de IU mais comum é a de esforço estando presente em aproximadamente 50% de todas as mulheres incontinentes, seguida por IU mista (30-40%) e IU de urgência (10-20%). (MARINHO; LEAL; FLISTER; BERNARDES; RETT, 2006)

A prevalência da IU feminina no Brasil é elevada e merece atenção por parte dos profissionais da área da saúde, acomete em média de 27,6 % das mulheres no Brasil, ou seja, cerca de um terço da população feminina. Na literatura, os principais fatores de risco apontados para ocorrência de IU, são: idade, aumento de massa corpórea, número de filhos, tipos de parto, menopausa, cirurgias ginecológicas, constipação intestinal, tabagismo e exercícios físicos. (ALMEIDA, 2017).

O estado gravídico contribui consideravelmente para o aparecimento da IU em muitas mulheres por causa das alterações anatômicas e fisiológicas subjacentes. (PICOLOTO; RAMOS, 2018).

Estudos apontam que a falta de conhecimento sobre os diversos tipos tratamentos para as mulheres que sofrem com a IU é frequente na população, muitas mulheres não procuram tratamento, pois não tiveram informações e orientações sobre tal patologia e julgam ser algo normal a perda de urina. (BURTI; MARINO; CRUZ; SPINK, 2018).

O aumento do peso intra-abdominal na gravidez e as lesões dos tecidos do assoalho pélvico ocasionadas pelo parto são frequentemente associados à redução da força os músculos do assoalho pélvico, podendo resultar em disfunções, como a IU. (ZIZZI; TREVISAN; LEISTER; CRUZ; RIESCO, 2017).

A IU pode estar associada a quadros de depressão, isolamento e constrangimento social, alterações psicológicas e perda da autoconfiança. (MARINHO; LEAL; FLISTER; BERNARDES; RETT, 2006).

O pós-parto é uma fase que na vida da parturiente caracterizada por diversas mudanças e adaptações que quando somadas à perda involuntária de urina pode levar a uma experiência negativa diante da maternidade, período em que ocorrem diversas mudanças na vida da mulher. (MATHIAS; PITANGUI; MACEDO; DIAS, 2015, p. 22).

“Ser uma Faculdade inclusiva, comprometida com a formação científica, cidadã e ética”.

Frente a esses quadros associados e a disfunções relacionadas ao assoalho pélvico, temos a fisioterapia, que provem de inúmeros recursos a fim de restabelecer funções bem como obter o ganho de força, atuando diretamente na prevenção e promoção da saúde (OLIVEIRA, Hanna et al. 2016).

Um método que vem ganhando destaque e chamando atenção de inúmeros profissionais da área e se tornando cada vez mais notório, é o Pilates. Segundo Macedo, Haas e Goellner (2015), esse método originou-se na Alemanha no início do século XX, tendo como responsável o pesquisador Joseph Hubertus Pilates.

Esse método de exercício apresenta inúmeros benefícios, buscando tornar o uso mais eficiente e consciente possível dos músculos durante os movimentos. O Pilates cria uma linha de exercícios eficiente, sem impacto, que busca melhorar a saúde e a força física do praticante (MACEDO; HAAS; GOELLNER, 2015).

O Pilates se baseia em uma série de fundamentos, no intuito de atingir o melhor resultado para cada disfunção específica. Seus efeitos no tratamento da IU já vêm sendo pesquisados, mas ainda é um campo exploratório que muitos pesquisadores estão em foco. Mas já se sabe que seus benefícios são muitos e, a melhora que gera na qualidade de vida de seus praticantes é certa, portanto resta agora determinar seu impacto em pacientes que sofrem de IU (LIMA; BRAZ, 2016).

2. OBJETIVO

O presente estudo tem como objetivo analisar o resultado da intervenção fisioterapêutica identificando os sintomas associados e possíveis fatores relacionados à IU. Mediante o uso do método Pilates em mulheres que sofrem com essa patologia no período pós-parto.

3. METODOLOGIA

Essa pesquisa consiste em uma revisão sistemática. Realizada nas bases de dados, SCIELO, PUDMED, PEDRO e LILACS, foram utilizados as seguintes descritores Urinary incontinence, incontinência urinaria, pós-parto, incontinência urinaria em mulheres pós parto, Pilates.

“Ser uma Faculdade inclusiva, comprometida com a formação científica, cidadã e ética”.

A seleção dos estudos foi realizada em quatro etapas 1ª etapa - leitura dos títulos; 2ª etapa – seleção dos artigos; 3ª etapa - leitura dos resumos dos artigos; 4ª etapa - leitura dos artigos.

Foram incluídos ensaios clínicos randomizados, publicados na língua inglesa e portuguesa, publicados no período de 2014 a 2019 que avaliaram os efeitos do Pilates na incontinência urinária em mulheres puérperas.

Foram excluídos estudos que não associaram a prática do método Pilates e incontinência urinária, os que além do método Pilates utilizava de outros recursos terapêuticos e nos quais não ocorreram intervenções ao grupo.

Incluíram-se o estudo sobre a eficácia do método Pilates em mulheres parturientes que sofrem com a incontinência urinária. Portanto, os artigos incluídos na revisão sistemática, foram apresentados em um quadro que destaca suas principais características como: título, ano de publicação, participantes do estudo, desfechos avaliados e principais resultados para serem confrontados com a leitura pertinente.

4. RESULTADOS

As participantes do estudo estavam cientes dos benefícios gerais da prática do Pilates. No geral, as aulas tiveram resultados positivos, relacionados à: a abordagem do exercício de forma suave, execução em posição diferente, intensidade e frequência da realização do mesmo, e a sensação de prazer e diversão. Diversos aspectos impactaram positivamente a experiência emocional das mulheres. Melhora nos sintomas descritos pelo grupo SPC + MP resultando no aumento da força dos músculos do assoalho pélvico e a consciência de como e quando usar os músculos do assoalho pélvico para evitar a perda de urina nas situações cotidianas. Podem-se perceber algumas preocupações e decepções pelo fato das melhorias não serem tão grandes quanto se imaginava. Algumas mulheres com autoestima relataram sobre o valor das aulas, e o que elas ensinavam sobre si mesmas e seus corpos, estimulando o autocuidado, realizando exercícios e atenção a dieta. Também descreveram maior confiança em atividades familiares. De acordo com o estudo o uso do método Pilates se mostrou benéfico em relação a aplicação de exercícios no tratamento da IU. (LAUSEN et al. 2018, p. 6 e 7.).

De acordo com os dados da pesquisa, a IU tem uma prevalência de 0,7% a 35%, no período gestacional. Já no período do puerpério esses sintomas geralmente permanecem até seis semanas pós-parto refletindo de forma negativa na qualidade de vida da puérpera.

“Ser uma Faculdade inclusiva, comprometida com a formação científica, cidadã e ética”.

Parturientes que tiveram IU na gestação tem mais probabilidade de ocorrer a IU após o parto, assim como mulheres que tiveram parto vaginal também estão mais propensas a IU no puerpério. (COLLA,2017).

Os resultados dessa pesquisa se mostram relevantes quanto à importância da assistência precoce nas disfunções do assoalho pélvico no pós-parto, estratégias preventivas e terapêuticas estimulam o conhecimento sobre IU em mulheres puérperas.

Segundo a Sociedade Internacional de Continência, o uso da fisioterapia no tratamento da urgência miccional vem ganhando mais espaço, por se tratar de um método terapêutico com baixo custo, poucas reações adversas, menos invasivas e lesivas, e pode também ser associado a outras formas de tratamento.

A fisioterapia pode proporcionar à mulher a recuperação total ou parcial dos desconfortos causados pela UM, porém o sucesso do tratamento depende muito da motivação e da dedicação da equipe multiprofissional e principalmente da paciente. Fisioterapeutas do Reino Unido dedicaram-se no tratamento da IU através da Cinesioterapia e a eletroestimulação vaginal, utilizando exercícios específicos para o assoalho pélvico. Ocasionalmente na recuperação de 84% no tratamento da IU. A cinesioterapia para a IU, é baseada na capacidade da contração dos MAP de impedir por mecanismo reflexo a contração do detrusor. A contração realizada de forma correta mostra-se eficaz no tratamento, pois melhora o controle esfinteriano, estimulando a função da contração inconsciente simultânea do diafragma pélvico.

5. DISCUSSÃO

De acordo com os resultados obtidos no presente estudo pode-se concluir uma melhora de 14,8% nas mulheres puérperas com incontinência urinária. Resultados semelhantes foram percebidos em outros estudos de mulheres com alta taxa de IU durante a gestação, havendo melhora dos sintomas no período pós-parto. Constatou-se através de estudos que mulheres com incontinência urinária durante a gestação têm mais probabilidade de agravar os sintomas no pós-parto. (COLLA, 2017).

Há controversas sobre a idade, tipo de parto e IMC da puérpera não interferir no fato de adquirir essa patologia. Segundo Federice, puérperas obesas e com sobrepeso relataram queixa de perda de urina 4,6 vezes mais durante o período noturno, e maior assiduidade urinária durante o dia, observando-se que o peso da puérpera e o alto IMC de fato influenciam na pré-disposição a incontinência urinária. (SCHRADER et al., 2017).

“Ser uma Faculdade inclusiva, comprometida com a formação científica, cidadã e ética”.

As informações fornecidas no tratamento destacaram a importância do isolamento dos músculos do Assoalho Pélvico, além de uma avaliação clínica minuciosa por parte do terapeuta, a fim de evitar modificações nos resultados. Através dos estudos percebe-se que a IU gera diversas mudanças na vida da mulher, sejam elas, físicas, psicológicas, sociais ou econômicas, influenciando negativamente na sua qualidade de vida. (SCHRADER et al. 2017).

6. CONCLUSÃO

De acordo com os estudos apresentados a fisioterapia se mostrou benéfica no tratamento das mulheres com IU. A prática de atividade física se torna benéfica, uma vez que há uma diminuição no quadro algico, proporcionando uma melhora na qualidade de vida desses pacientes. Na literatura encontrasse diversos estudos que demonstram o efeito do Pilates na incontinência, entretanto as metodologias e descrições dos participantes não estão evidenciadas de forma clara e específica.

Vale ressaltar que na maioria dos artigos as mulheres desconhecem os tipos de tratamento para a IU, considerando os sintomas algo comum. A falta de informação sobre essa patologia na maioria das vezes impossibilita às mulheres de procurar o auxílio e ajuda de um profissional capacitado, proporcionando eficácia no tratamento de além de ser acessível e ter um baixo custo.

7. REFERÊNCIAS

ABIMAEEL, Baruc; RIAL, Tamara; FABRE, Pierre. Protocolo de ejercicio hipopresivo para la incontinencia urinaria femenina: experiencia en una unidad de rehabilitación mejicana. 2014. Acesso em: 20 out. 2019.

BARROCAL, Juliana; FRANCO, Yuri Rafael dos Santos; OLIVEIRA, Naiane Teixeira Bastos de. Aplicação do método Pilates na Fisioterapia: uma revisão sistemática na base de dados PEDro. 2017. Acesso em: 20 out. 2019.

BERQUÓ, Marcela, Souza; AMARAL, Valdemar, Naves; FILHO, Júlio, Araújo, Resplande. FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DA URGÊNCIA MICCIONAL FEMININA, v.41, n.2, Março/Abril, 2013. Revista Feminina Goiania-GO.

BOLSANELLO, Pereira; DÉBORA. Pilates é um Método de Educação Somática? 2015. Acesso em: 20 out. 2019.

“Ser uma Faculdade inclusiva, comprometida com a formação científica, cidadã e ética”.

BURTI, Juliana Schulze; MARINO, Sueli; CRUZ, Juliana Da Silva, De Paula; SPINK, Mary Paris, Jane. EFEITOS DE EXERCÍCIOS PARA ASSOALHO PÉLVICO EM MULHERES IDOSAS DE DIFERENTES NÍVEIS SOCIOECONÔMICOS. *Pensar A Prática*, v. 01, n. 1, p.40-49, Janeiro 2019. Saúde e Pesquisa, Maringá-PR. <http://dx.doi.org/10.17765/2176-9206.2019v12n1p39-49>.

COLLA, Cássia; DISFUNÇÕES DO ASSOALHO PELVICO NO PÓS PARTO IMEDIATO, UM MÊS E TRES MESES APÓS O PARTO VAGINAL E CESÁREA, v.01, n.1, p.32-33, 2017. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. <http://dx.doi.org/10.1186/s12905-017- y>.

FERNANDES, Susana et al. Quality of life in women with Urinary Incontinence. *Revista de Enfermagem Referência*, [s.l.], v. 5, n., p.1-8, 30 jun. 2015. Health Sciences Research Unit: Nursing. <http://dx.doi.org/10.12707/riv14042>.

GAMA, Conceição Inar Lima; SANTOS, Géssica Araújo. DISFUNÇÕES DO ASSOALHO PÉLVICO RELACIONADA À MULHERES PÓSPARTO VAGINAL. 2017. Acesso em: 20 out. 2019.

GUISADO, María del Mar Sánchez; SEGURA, Rocío González; LLORENTE, Elisa Hernández. IMPORTANCIA DE LAS TÉCNICAS HIPOPRESIVAS EN LA PREVENCIÓN DE LA INCONTINENCIA URINARIA POSTPARTO. 2014. Acesso em: 19 out. 2019.

LAUSEN, Adi et al. Modified Pilates as an adjunct to standard physiotherapy care for urinary incontinence: a mixed methods pilot for a randomised controlled trial. *Bmc Women's Health*, [s.l.], v. 18, n. 1, p.1-12, 12 jan. 2018. Springer Nature. <http://dx.doi.org/10.1186/s12905-017-0503-y>.

LIMA, Karen Jardim de; BRAZ, Melissa Medeiros. Efeitos do método mat Pilates sobre o equilíbrio estático em mulheres jovens e sedentárias. 2016. Disponível em: <Fisioterapia Brasil 2016;17(3):250 -255>. Acesso em: 10 de 2019.

LIPOSKI, Daniela Branco; RIBEIRO, Aline Cristiane Wolff; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. Utilização do Método Pilates: reabilitação e condicionamento físico: Use of Pilates Method: rehabilitation and physical conditioning. 2016. Acesso em: 20 out. 2019.

MACEDO, Christiane Garcia; HAAS, Aline Nogueira; GOELLNER, Silvana Vilodre. O MÉTODO PILATES NO BRASIL SEGUNDO A NARRATIVA DE ALGUMAS DE SUAS INSTRUTORAS PIONEIRAS. *Pensar A Prática*, [s.l.], v. 18, n. 3, p.571-583, 29 set. 2015. Universidade Federal de Goiás. <http://dx.doi.org/10.5216/rpp.v18i3.33725>.

MATHIAS, Ana Eliza Rios de Araújo; PITANGUI, Ana Carolina Rodarti; MACEDO, Leane Feitosa. Incontinência urinária e disfunção sexual no terceiro trimestre gestacional e seis meses após o parto. 2015. Acesso em: 20 out. 2019.

“Ser uma Faculdade inclusiva, comprometida com a formação científica, cidadã e ética”.

OLIVEIRA, Naiane Teixeira Bastos de; FREITAS, Sandra Maria Sbeghen Ferreira de; MOURA, Katherinne Ferro. Análise biomecânica do tronco e pelve em exercícios do método pilates: revisão sistemática: Biomechanical analysis of the trunk and pelvis during pilates method exercises: systematic review. 2015. Acesso em: 24 out. 2019.

OLIVEIRA, Ana Heloísa Faustino Viana de; VASCONCELOS, Luíza Quitéria Pinto de; NUNES, Erica Feio Carneiro. Contribuições da fisioterapia na incontinência urinária no climatério. 2017. Acesso em: 20 out. 2019.

OLIVEIRA, Hanna Graziela Arcanjo de. Efeitos do Método Pilates nas Disfunções do Assoalho Pélvico: Uma Revisão Sistemática. 2016. Acesso em: 20 out. 2019.

PICOLOTO, Ana Selma Bertelli; RAMOS, José Geraldo Lopes. Avaliação Ultrassonográfica do Diâmetro Uretral Pós-parto e sua Correlação com Fatores Gestacionais e Incontinência Urinária em Seis Meses após o Nascimento. 2018. Disponível em: <Universidade Federal do Rio Grande do Sul Faculdade de Medicina Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde: Ginecologia e Obstetrícia>. Acesso em: 24 de 2019

REFERVER, Tamara Rial. EFEITOS DA GINÁSTICA Hipopresiva incontinência nas mulheres adultas. 2014. Acesso em: 10 out. 2019.

RIAL, T.; CHULVI-MEDRANO; TORMO, J.m. Cortell. ¿Puede un programa de ejercicio basado en técnicas hipopresivas mejorar el impacto de la incontinencia urinaria en la calidad de vida de la mujer? 2015. Acesso em: 20 out. 2019.

ROCHA, Juliana et al. Avaliação da Incontinência Urinária na Gravidez e no Pós-Parto: Estudo Observacional. Acta Médica Portuguesa, [s.l.], v. 30, n. 7-8, p.1-5, 31 ago. 2017. Ordem dos Medicos. <http://dx.doi.org/10.20344/amp.7371>.

SCHRADER, Elisa Pinheiro; FRARE, Juliana Cristina; COMPARIN, Karen Andréa. Eficácia do método Pilates e do biofeedback manométrico em mulheres na menopausa com incontinência urinária: Efficacy of the Pilates method and the manometric biofeedback in menopausal women with urinary incontinence. 2017. Acesso em: 20 out. 2019.

VAZ JÚNIOR, Mário Moreira; MORITA, Ana Beatriz Pinto da Silva; PAULA, Maria Angela Boccara de. INCONTINÊNCIA URINARIA NO PÓS-PARTO: ESTUDO EM MULHERES CADASTRADAS EM UNIDADES DE SAÚDE. 2015. Acesso em: 20 out. 2019.

ZIZZI, Priscila Tavares; TREVISAN, Karina Fernandes; LEISTER, Nathalie. Força muscular perineal e incontinência urinária e anal em mulheres após o parto: estudo transversal. 2017. Acesso em: 20 out. 2019.