



CENTRO UNIVERSITÁRIO DO ESTADO DO PARÁ  
ÁREA DAS CIÊNCIAS AMBIENTAIS, BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
CURSO DE FISIOTERAPIA

FLÁVIA THAIS ROCHA FAVACHO  
LETÍCIA LAEME EINSTEIN DOS SANTOS PINTO

PROPOSTA DE MANUAL DE EXERCÍCIOS PARA AUTOCONHECIMENTO E  
CONSCIENTIZAÇÃO DO ASSOALHO PÉLVICO DE ADULTAS JOVENS

BELÉM - PA

2022

FLÁVIA THAIS ROCHA FAVACHO

LETÍCIA LAEME EINSTEIN DOS SANTOS PINTO

PROPOSTA DE MANUAL DE EXERCÍCIOS PARA AUTOCONHECIMENTO E  
CONSCIENTIZAÇÃO DO ASSOALHO PÉLVICO DE ADULTAS JOVENS

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao curso de Bacharelado em Fisioterapia do Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA), como requisito para obtenção do grau de Bacharelado em Fisioterapia, sob a orientação da Prof.<sup>a</sup> Msc. Flávia Maria Lessa Melo.

Banca Examinadora

---

Prof.<sup>a</sup> Msc. Flávia Maria Lessa Melo.

---

Dra. Natália de Souza Duarte.

---

Prof.<sup>a</sup> Msc. Rafaela Cordeiro de Macedo.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
1.1. Justificativa.....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
2. OBJETIVOS.....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
2.1. Objetivo geral .....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
2.2. Objetivo específico.....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
3.1. Músculos do Assoalho Pélvico .....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
3.2. Fisioterapia no fortalecimento do assoalho pélvico ..	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
3.2.1 Condutas Fisioterapêuticas .....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
4. METODOLOGIA .....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
5. RESULTADOS .....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
5.1. Levantamento bibliográfico .....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
6. DISCUSSÃO.....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
7. PRODUTO .....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
9. REFERÊNCIAS .....	4
APÊNDICE A – PRODUTO .....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>

## RESUMO

A importância de se exercitar o assoalho pélvico desde jovem ainda é algo desconhecido para a maioria das mulheres e a causa principal é o desconhecimento da importância dessa região. A musculatura pélvica é essencial para manter a funcionalidade de diversos órgãos, tais como bexiga e ânus, e seu enfraquecimento pode causar diversos fatores negativos, como prolapso dos mesmos órgãos e disfunções sexuais. Alguns fatores facilitam esse enfraquecimento muscular, como gestação, obesidade, parto normal e deficiência de colágeno. Com um assoalho pélvico bem fortalecido, apesar dos fatores acima citados, as chances de ocorrerem adversidades se reduzem drasticamente. Com isso, é ressaltada a importância de adultas jovens se autoconhecerem e entenderem seus assoalhos pélvicos. O objetivo deste estudo é elaborar uma proposta de plano terapêutico em fisioterapia para que essas jovens possam exercitar sua musculatura, tratando-se da criação de um protocolo fisioterápico de exercícios baseado nas alterações e queixas mais comuns das mulheres com disfunções no assoalho pélvico, o qual se fundamentou na literatura, utilizando as bases de dados eletrônicas: PUBMED (Public Medline or Publisher Medline), SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e LILACS. Os resultados apresentados e discutidos neste estudo estão relacionados às condutas e manejos fisioterápicos ao se lidar com a musculatura pélvica.

Palavras-chave: fisioterapia, assoalho pélvico, exercícios e saúde da mulher.

## ABSTRACT

The importance of exercise of pelvic floor since young age still is unknown by mostly of women and the main cause is the ignorance of the importance of this region. Pelvic musculature is essential to keep the functionality of main organs, like urinary bladder and anus, and its weakening may cause a lot of negative factors, such as organs prolapses and sexual dysfunctions. Some factors facilitate this weakening, such as pregnancy, obesity, normal birth and collagen deficiency. With a strong pelvic floor, despite the factors cited, chances of occurring adversities reduce drastically. Therefore, is ressalted the importance of young women get self-knowledge and understand their pelvic floors. This study's objective is to elaborate a physiotherapeutic plan proposal of exercises based on mostly common alterations and complaints of women with pelvic floor dysfunctions, which fundamented on literature, using electronic databases: PUBMED (Public Medline or Publisher Medline), SCIELO (Scientific Electronic Library Online) e LILACS. Results apresented and discussed on this study are relateded to physiotherapeutic conduct and management dealing with pelvic floor muscles.

Key-words: physiotherapy, pelvic floor, exercises and women's health.

## 9. REFERÊNCIAS

1. Benson RC. Manual de obstetrícia e ginecologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 1982. p.1-20.
2. Etienne & Waitman. Disfunções sexuais femininas: a fisioterapia como recurso terapêutico. São Paulo: Livraria Médica Paulista; 2006.
3. Caufriez M, Fernandé JC, Fanzel R, Snoeck T. Efectos de un programa de entrenamiento estructurado de Gimnasia Abdominal Hipopresiva sobre La estática vertebral cervical y dorsolumbar. Fisioterapia 2006;28(4): 205-16.
4. Oliveira AHFV de, Vasconcelos LPQ de, Nunes EFC, Latorre GFS. Contribuições da fisioterapia na incontinência urinária do climatério. Rev. Ciência Médica 2018; 26(3): 127-133.
5. RBINSTEINA, Irineu. Incontinência Urinária na Mulher. Rio de Janeiro: Atheneu, 2001, vol. 1.
6. PAGES IH, JAHR S, SCHAUFLELE MK, CONRADI E. Comparative analysis of biofeedback and physical therapy for treatment of urinary stress incontinence in women. Am J Phys Med Rehabil 2001; 80: 494-502.
7. ALMEIDA, M. B. A.; BARRA, A. A.; FIGUEIREDO, E. M.; VELLOSO, F. S. B.; et al. Disfunções de assoalho pélvico em atletas. FEMINA, v. 39, n. 8, p. 395-402, 2011. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-613326>> .
8. ITHAMAR, L.; FILHO, A. G. M.; RODRIGUES, M. A. B.; CORTEZ, K. C. D.; MACHADO, V. G.; et al. Abdominal and pelvic floor electromyographic analysis during abdominal hypopressive gymnastics. Journal of Bodywork & Movement Therapies. v. 22, n. 1, p. 159-165, 2018.
9. COFFITO, Resolução nº 80/87, disponível em: <<https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=2838>>.
10. OLIVEIRA, C.; LOPES, M. A. B. Efeitos da Cinesioterapia no Assoalho Pélvico durante o ciclo gravídico-puerperal. São Paulo, 2006.
11. SAMPAIO, F. J. B.; FAVORITO, L. A.; RODRIGUES, H. C. Anatomia do trato urogenital na mulher. In: BARATA, H. S.; CARVALHAL, G. F. Urologia: princípios e prática. Porto Alegre: Artmed, 1999. p. 45-50.
12. KHALE, W.; LEONHARDT, H.; PLATZER, W. Atlas de Anatomia: aparelho de movimento. São Paulo: Atheneu, 2000.
13. MOREIRA, E.C.H.; ARRUDA, P. B. de. Força Muscular do Assoalho Pélvico Entre Mulheres Continentes Jovens e Climatéricas. Ciências Biológicas da Saúde, Londrina, v. 31, n. 1, p. 53-61 jan./jun. 2010.

14. MOREIRA, C.D.V.; CHAVES, E.R.C.; REIS, S.M.Y. Estudo comparativo entre a eletroterapia e cinesioterapia no fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico entre mulheres nulíparas e multíparas. Belém, 2007.
15. BEZERRA, M.R.L et al. Identificação das estruturas músculo-ligamentares do assoalho pélvico feminino na ressonância magnética, *Radiol. Bras.*v.34, n.6, p.323–326, 2011.
16. LACERDA, C. A. M. Estrutura do soalho pélvico feminino. In: RUBINSTEIN, I. *Urologia feminina*. São Paulo: BYK, 1999.
17. STANDRING, S. *Gray's Anatomia*. 40 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.p. 1083.
18. FERREIRA et al. Prevalência das disfunções sexuais femininas em clínica de planejamento familiar de um hospital escola no recife, Pernambuco. *Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.*, Recife, p. 143-150, abr. / jun., 2007.
19. NOLASCO et al. Atuação da cinesioterapia no fortalecimento muscular do assoalho pélvico feminino: Revisão bibliográfica. Campo Grande, 2007.
20. NEUMANN P.B; Grimmer, K.A; Deenadayalan Y. Pelvic floor muscle training and adjunctive therapies for the treatment of stress urinary incontinence in women: A systematic review. *BMC Womens Health*. 2006;6:11.
21. STEIN, S. R.; PAVAN, F. V.; NUNES, E. F. C.; LATORRE, G. F. S. Entendimento da fisioterapia pélvica como opção de tratamento para as disfunções do assoalho pélvico por profissionais de saúde da rede pública. *Rev. Ciênc. Méd.* 2018; 27(2):65-72
22. NOGUEIRA, R. F.; MACEDO, R. S. P. B.; LEITE, S. M. O. Repair of the Middle and posterior compartments of the pelvic floor via perineal and vaginal routes without the use of mesh - technique description and case series. *Journal Coloproctology*, v. 40, n. 4, p. 345-3531, 2020.
23. LOPES, M. H. B. M.; et al. Programa de reabilitação do assoalho pélvico: relato de 10 anos de experiência. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 70, n. 1, p. 231-5, 2017.
24. BARACHO, Elza. *Fisioterapia aplicada à mulher*. 6 ed. Rio de Janeiro-RJ:Editora Guanabara Koogan LTDA, 2018.
25. SILVA, M. P. P.; MARQUES, A. A.; AMARAL, M. T. P. *Tratado de fisioterapia em saúde da mulher*, 2 ed. Rio de Janeiro. Editora Guanabara Koogan LTDA, 2018.
26. FITZ, F. F.; et al. Impacto do treinamento dos músculos do assoalho pélvico na qualidade de vida em mulheres com incontinência urinária. *Revista da Associação Médica Brasileira*, v. 58, n. 2, p. 155-159, 2012.
27. SILVA, J. C. *Abordagem Fisioterapêutica nas Disfunções do Assoalho Pélvico e os Impactos Negativos Na Vida Das Mulheres*. UNIAGES. 2021.

28. Ortis OC, Nunez FC, Ibanez G. Evolucion funcional del piso pelviano femenino. *Bol Soc Latinoam Uroginecol Cir Vaginal*. 1996; 1:5-9.
29. Manual de operação. 3ª ed. Piracicaba: Quarck Produtos Médicos; 2001.
30. Matheus LM, Mazzari CF, Mesquita RA, et al. Influência dos exercícios perineais e dos cones vaginais, associados à correção postural, no tratamento da incontinência urinária feminina. *Rev Bras Fisioter* 2006;10(4):387-92.
31. Neuwlad MF, Alvarenga LF. Fisioterapia e Educação em Saúde: Investigando um serviço ambulatorial do SUS. *Bol Saúde*. 2005;19(2):74-81.
32. CORREIA GN., PEREIRA VS., TAHARA N., DRIUSSO P. Impact of urinary incontinence types on women's quality of life. *Actas Urol Esp*. 2011 set; 36 (4): 216-221. doi: 10.1016/j.acuro.2011.07.007.
33. CAVKAYTAR S., KOKANALI MK., TOPCU HO., AKSAKAL OS., DOGANAY M. Effect of home-based Kegel exercises on quality of life in women with stress and mixed urinary incontinence. *Jornal of obstetrics and gynaecology*. 2014 set; 35 (4): 407-10. doi: 10.3109 / 01443615.2014.960831.
34. PEREIRA AR., et al. Proposta de tratamento fisioterapêutico para melhora da incontinência urinária de esforço pós-trauma: relato de caso. *Rev. Cien*. 2014 ago; 2: 10-19.
35. SOUZA LIG., et al. Influence of a protocol of Pilates exercises on the contractility of the pelvic floor muscles of non-institutionalized elderly persons. *Rev. bras. geriatri. gerontol*. 20 (04); Julho-Agosto, 2017.
36. Capelini MVC, Ricetto C, Dambros M, Tamanini JT, Herrmann V, Muller V. Pelvic floor exercises with biofeedback for stress urinary incontinence. *Int Braz J Urol*. 2006;32(4):462-9. doi:10.1590/S1677-55382006000400015.
37. Padilha, Jul. et al. Eletroestimulação e treinamento dos músculos do assoalho pélvico: efeito imediato após uma sessão. *Fisioter. mov*. 35 (spe); 2022.
38. Couto, Adr. et. al. Os efeitos do método Pilates na funcionalidade do assoalho pélvico e na incontinência urinária: uma revisão sistemática. *Rev. Aten. Saúde, São Caetano do Sul*, v. 17, n. 62, p. 109-124, out./dez., 2019.
39. Rett MT, Simoes JA, Herrmann V, Pinto CL, Marques AA, Morais SS. Management of stress urinary incontinence with surface electromyography-assisted biofeedback in women of reproductive age. *Phys Ther*. 2007;87(2):136-42.
40. Berghmans LC, Frederiks CM, de Bie RA, Weil EH, Smeets LW, van Waalwijk van Doorn ES, et al. Efficacy of biofeedback, when included with pelvic floor muscle exercise treatment, for genuine stress incontinence. *Neurourol Urodyn*.

1996;15(1):37-52.

41. Dannecker C, Wolf V, Raab R, Hepp H, Anthuber C. EMG-biofeedback assisted pelvic floor muscle training is an effective therapy of stress urinary or mixed incontinence: a 7-year experience with 390 patients. Arch Gynecol Obstet. 2005;273(2):93-7.
42. Maia, Ad. et. al. Os benefícios da cinesioterapia e eletroestimulação para o fortalecimento do assoalho pélvico feminino: uma revisão sistematizada. Rev. DeCiência em Foco, v.2, n.1; 2018.
43. Rodrigues, E. P. Método pilates associado ou não ao comando verbal para contração da musculatura do assoalho pélvico melhora sintomas urinários e funções dos MAP em mulheres com IUE: ensaio clínico randomizado. Uberlândia; 2019.