

MARRONI, NM. Comparação entre o método mat pilates com os exercícios perineais no tratamento da incontinência urinária de esforço e sobre a função muscular do assoalho pélvico. [dissertação]. Marília (SP). Faculdade de Medicina de Marília; 2017.

RESUMO

A incontinência urinária de esforço é definida como a queixa de qualquer perda involuntária de urina no esforço, sendo resultante de qualquer atividade que leve a um aumento da pressão intra-abdominal excedendo a pressão de fechamento uretral. A Fisioterapia dispõe de vários métodos para o aumento da função muscular do assoalho pélvico, melhorando a resistência uretral dos indivíduos, como os exercícios de contração perineal descritos por Arnold Kegel e o método Pilates. Estudos comparando estas duas técnicas são escassos, por isso, o interesse em verificar se o método Pilates é tão efetivo quanto os exercícios de Kegel para aumento da função muscular do assoalho pélvico e, conseqüentemente, para a melhora dos sinais e sintomas da incontinência urinária de esforço. Trata-se de um ensaio clínico randomizado, realizado por um período de 12 semanas consecutivas e frequência de uma vez semanal. A amostra compreendeu 50 mulheres multíparas na faixa etária de 40 a 65 anos, sedentárias e que apresentassem incontinência urinária de esforço. As voluntárias foram divididas aleatoriamente em dois grupos, sendo que 25 participaram do grupo de Kegel e 25 do grupo Pilates. Como instrumentos de avaliação foram utilizados o teste bidigital, a perineometria, o questionário International Consultation on Incontinence Questionnaire – Short Form (ICIQ-SF) e o diário miccional. Para a análise estatística foi utilizado o teste de Wilcoxon e o teste Mann Whitney, considerando um nível de significância de 5%. Os resultados mostraram que o grupo Kegel apresentou uma melhora de 9,7mmHg nas fibras rápidas e de 9mmHg nas fibras lentas, enquanto que, o grupo Pilates apresentou um aumento de 11mmHg nas fibras rápidas e de 14mmHg nas fibras lentas, não havendo diferença estatística entre os grupos. Além disso, ambos os grupos apresentaram uma melhora de 4 segundos de contração e, segundo o teste bidigital, ambos os grupos apresentaram aumento de contração sem diferença estatística entre eles. Em relação ao escore do questionário, houve diferença estatística entre os grupos, pois o grupo Kegel apresentou pontuação inicial maior do que o grupo Pilates, enquanto que, para os momentos de perdas urinárias, observou-se que em ambos os grupos houve diminuição dos momentos de perdas, sem diferença estatística entre eles. Em relação à frequência e quantidade das perdas urinárias, ao final da intervenção, nenhuma mulher relatou mais perda de urina no grupo Pilates. Conclui-se que o Pilates foi tão efetivo quanto os exercícios de Kegel para o aumento da função muscular do assoalho pélvico e para a melhora dos sinais e sintomas da incontinência urinária.

Palavras-chave: Diafragma da pelve. Incontinência urinária por estresse. Períneo. Técnicas de exercício e de movimento.