

**FACULDADE DE ENFERMAGEM E MEDICINA NOVA ESPERANÇA**

**CURSO DE BACHARELADO EM FISIOTERAPIA**

**MARIANA MOREIRA PAREDES MORAES**

**EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE  
ESFORÇO EM UMA MULHER JOVEM: UM ESTUDO DE CASO**

João Pessoa – PB

2025

MARIANA MOREIRA PAREDES MORAES

**EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE  
ESFORÇO EM UMA MULHER JOVEM: UM ESTUDO DE CASO**

Trabalho de Conclusão de Curso entregue à  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança,  
como exigência para o título de bacharel em  
Fisioterapia.

Orientador (a): Profa. Dra. Vanessa da Nóbrega  
Dias

João Pessoa – PB

2025

## FICHA CATALOGRÁFICA

M826e	<p>Moraes, Mariana Moreira Paredes</p> <p>Efeitos do método pilates na incontinência urinária de esforço em uma mulher jovem: um estudo de caso / Mariana Moreira Paredes Moraes. – João Pessoa, 2025.</p> <p>24f.</p> <p>Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Vanessa da Nóbrega Dias</p> <p>Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Faculdade Nova Esperança - FACENE</p> <p>1. Exercício. 2. Clínica. 3. Urina. I. Título.</p> <p>CDU: 796.03:616.64</p>
-------	--

**EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO  
EM UMA MULHER JOVEM: UM ESTUDO DE CASO**

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC apresentado pela aluna **MARIANA MOREIRA PAREDES MORAES** do Curso de Bacharelado em Fisioterapia, tendo obtido o conceito APROVADO conforme a apreciação da Banca Examinadora.

João Pessoa, 17 de Novembro de 2025.

**BANCA EXAMINADORA**

*Vanessa da Nobrega Dias*

---

Prof. Dra. Vanessa da Nobrega Dias – Orientadora  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

*Simoni Teixeira Bittar*

---

Prof. Dra. Simoni Teixeira Bittar – Membro  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

*Douglas Pereira da Silva*

---

Prof. Dr. Douglas Pereira da Silva – Membro  
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

Dedico este trabalho ao meu Pai e minha Mãe, dois trabalhadores incansáveis que passaram noites em claro, abdicando de suas vontades, da própria vida para que eu pudesse viver as minhas. Deram-me suas próprias asas para que eu pudesse voar mais alto e hoje estou aqui.

À minha mãe, Iyalorixá Rafaela D' Iemanjá Ogunté, cuja força e ancestralidade são fontes inesgotáveis de motivação, que me ensinou a como moldar minha fé e me mostrou o valor da perseverança e do amor incondicional.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>7</b>
<b>2 MÉTODO</b>	<b>9</b>
<b>3 RESULTADOS</b>	<b>11</b>
<b>4 DISCUSSÃO</b>	<b>13</b>
<b>5 CONCLUSÃO</b>	<b>15</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>16</b>
<b>APÊNDICES</b>	<b>18</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>23</b>

# **EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM UMA MULHER JOVEM: UM ESTUDO DE CASO**

## **EFFECTS OF THE PILATES METHOD ON STRESS URINARY INCONTINENCE IN A YOUNG WOMAN: A CASE STUDY**

Mariana Moreira Paredes Moraes<sup>1</sup>

Vanessa da Nóbrega Dias<sup>2</sup>

### **RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** O Pilates é uma alternativa não invasiva, acessível e eficaz para o tratamento da incontinência urinária em mulheres. Ao fortalecer o assoalho pélvico, melhorar a consciência corporal e integrar respiração e movimento. **OBJETIVO:** Investigar os efeitos do Método Pilates na incontinência urinária de esforço em uma mulher jovem. **MÉTODO:** Trata-se de um estudo quantitativo, analítico de caráter longitudinal, do tipo estudo de caso. Foi incluída uma mulher com 23 anos e queixa de perda urinária, há pelo menos 3 meses, sem intercorrências e/ou de cirurgias uroginecológicas. A avaliação foi realizada em um estúdio, através de um questionário semi-estruturado. A coleta de dados foi efetuada no período entre outubro a novembro de 2025, com duração em média de 1h, 2x na semana, tendo um total de 16 aulas realizadas nos aparelhos, reformer torre, barrel, chair, prancha de mola e solo. Os dados coletados foram tabulados em planilhas do Microsoft Office Excel e apresentados na forma de escores ou pontuações das escalas. A interpretação dos resultados foi valor da diferença do pré e pós-intervenção dos testes: ICIQ-SF e PERFECT. **RESULTADOS:** Foi possível notar que os resultados sofreram alterações no período pré e pós-intervenção, com mudança nos escores do ICIQ –SF de 10 pontos para um total de 0 pontos, ou seja, houve melhora quanto a perda de urina e no impacto da IU na qualidade de vida desta mulher. Quanto ao *PERFECT*, também foi possível observar uma mudança nos parâmetros de avaliação, com melhora da força, tonicidade, tempo de contração e repetições, denotando aumento da força e funcionalidade do assoalho pélvico. **CONCLUSÃO:** Foi observado os efeitos do Método Pilates com 16 aulas associada aos exercícios de kegel e identificar melhoras significativas na condição clínica da paciente.

**Palavras-chave:** Exercício. Clínica. Urina.

## ABSTRACT

**INTRODUCTION:** Pilates is a non-invasive, accessible, and effective alternative for the treatment of urinary incontinence in women. By strengthening the pelvic floor, improving body awareness, and integrating breath and movement. **OBJECTIVE:** To investigate the effects of the Pilates Method on stress urinary incontinence in a young woman. **METHOD:** This is a quantitative, analytical, longitudinal case study. The study included a 23-year-old woman with a complaint of urinary leakage for at least 3 months, without complications and/or urogynecological surgeries. The evaluation was conducted in a studio using a semi-structured questionnaire. Data collection took place between October and November 2025, with an average duration of 1 hour, twice a week, totaling 16 classes performed on the equipment: reformer tower, barrel, chair, springboard, and mat. The collected data were tabulated in Microsoft Office Excel spreadsheets and presented as scores or ratings on the scales. The interpretation of the results was based on the difference between pre- and post-intervention scores on the ICIQ-SF and PERFECT tests. **RESULTS:** It was observed that the results changed between the pre- and post-intervention periods, with a change in ICIQ-SF scores from 10 points to a total of 0 points, indicating an improvement in urinary incontinence and the impact of UI on this woman's quality of life. Regarding PERFECT, a change in evaluation parameters was also observed, with improvements in strength, tone, contraction time, and repetitions, indicating increased strength and functionality of the pelvic floor. **CONCLUSION:** The effects of the Pilates Method with 16 classes combined with Kegel exercises were observed, identifying significant improvements in the patient's clinical condition.

**Keywords:** Exercise. Clinic. Urine.

## 1 INTRODUÇÃO

Ao longo da vida, a mulher passa por diversas transformações físicas que afetam diretamente sua saúde, como, por exemplo, as mudanças no assoalho pélvico. As alterações nessa região acabam se tornando comum, o que pode levar ao desenvolvimento de disfunções uroginecológicas, como a incontinência urinária (IU), que é caracterizada pela perda involuntária de urina, provocando desconfortos físicos e emocionais, afetando

significativamente a qualidade de vida das mulheres e podendo interferir nas atividades diárias e no bem-estar psicológico<sup>1</sup>.

A IU deve ser encarada como um significativo problema de saúde pública. Destrate, estima-se que a IU afeta entre 10% e 55% da população mundial, com a faixa etária mais acometida entre 35 e 81 anos. A Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) reporta que a IU afeta 45% das mulheres e 15% dos homens com mais de 40 anos de idade no Brasil<sup>2</sup>.

Neste contexto, observa-se que a IU pode afetar gravemente a vida cotidiana, levando a consequências psicológicas e sociais, impactando negativamente a qualidade de vida (QV) dessas mulheres em múltiplas dimensões: social, psicológica, física, pessoal e sexual. Infelizmente, é notório que muitas mulheres enfrentam sentimentos de vergonha, de medo e constrangimento público, levando ao isolamento social e ao declínio da saúde mental<sup>3</sup>.

Observa-se ainda que a IU pode se manifestar de diferentes formas sendo a Incontinência urinária de esforço (IUE) aquela que tende a ocorrer perda involuntária de urina quando há pressão intra-abdominal e, conseqüentemente, a pressão intravesical, excede a pressão de fechamento uretral máxima. Neste tipo de IU, a perda de urina ocorre durante esforços, como no exercício, tosse, espirro, risada, saltos, caminhada, corrida e levantamento de peso<sup>4</sup>.

Dentre as abordagens descritas na literatura para tratamento da fraqueza no assoalho pélvico feminino, o Método Pilates tem se mostrado uma prática muito eficaz para esse fim. A prática envolve exercícios de baixo impacto, focados na ativação do core. Cabe ressaltar que muitos instrutores acreditam que devido ao fato do Método Pilates ser realizado com o recrutamento das fibras musculares do assoalho pélvico e a ativação do core (que inclui os músculos abdominais, lombares e pélvicos), além da estabilização do tronco, tal método pode produzir um aumento significativo na força e no controle da musculatura<sup>5</sup>.

Considera-se, então, que o Pilates é uma alternativa não invasiva, acessível e eficaz para o tratamento da IU em mulheres. Haja vista que ao fortalecer o assoalho pélvico, além de melhorar a consciência corporal, integrar respiração e movimento, ele oferece uma abordagem completa que vai além do controle urinário, promovendo bem-estar e autoestima. Assim, os resultados consistentes dos estudos deixam claro que o Pilates é uma ferramenta importante e inovadora para lidar com esse problema<sup>6</sup>.

Outrossim, além de ser um método eficaz no fortalecimento do assoalho pélvico, por meio de exercícios que ativam a musculatura dessa região de forma controlada, essa prática não

só melhora a sustentação dos órgãos pélvicos, como também pode prevenir e tratar condições como incontinência urinária e prolapso de órgãos. Além disso, a conscientização corporal proporcionada pelo Pilates contribui para o aumento da saúde pélvica, sendo indicada tanto para a recuperação pós-parto quanto para a prevenção de disfunções em diferentes fases da vida<sup>7</sup>.

Sendo assim, conclui-se que o Método Pilates tem se mostrado eficaz no fortalecimento de diversos grupos musculares, melhorando o controle urinário e a qualidade de vida das mulheres afetadas pela condição. Acredita-se que tais práticas contribuem para o fortalecimento do MAP (Músculos do Assoalho Pélvico), promovendo a reabilitação funcional e conseqüentemente, alívio dos sintomas de IU.<sup>5</sup>

Este estudo, portanto, se justifica pela necessidade de investigar os benefícios do Pilates como uma intervenção acessível e não invasiva, que pode ser uma solução eficaz para o manejo da incontinência urinária feminina, melhorando sua saúde e qualidade de vida.

Por fim, essa pesquisa teve como objetivo geral avaliar os efeitos do Método Pilates na incontinência urinária de esforço em uma mulher jovem e como objetivos específicos, verificar os efeitos do Método Pilates na melhora da queixa de Incontinência Urinária de Esforço de uma mulher jovem e, conseqüentemente, na força e funcionalidade do assoalho pélvico.

## **2 MÉTODO**

Trata-se de um estudo de caso exploratório de caráter longitudinal, com abordagem quantitativa. A amostra deste estudo foi composta por um paciente com diagnóstico clínico de IUE, do sexo feminino, com 23 anos. A pesquisa foi realizada em um Studio de Pilates localizado no bairro do José Américo, na cidade de João Pessoa-PB.

Para participar da pesquisa, o indivíduo teve de atender aos seguintes critérios de inclusão: apresentar queixas de perda urinária de esforço por pelo menos 3 meses; ser uma mulher jovem com 20 a 35 anos; sem intercorrências ou e/ou cirurgias ginecologistas. Já os critérios de exclusão adotados foram: foi excluída aquela mulher que teve dificuldades de apreensão e/ ou não conseguiu ler/ Responder o questionário ou estiver em tratamento com fisioterapia pélvica.

Para a coleta de dados, foi realizado um questionário semi-estruturado (APÊNDICE I), no qual as variáveis examinadas foram agrupadas em dados sociodemográficos, clínico-funcionais e avaliação da Incontinência Urinária, através do *International Consultation on Incontinence Questionnaire - Short Form* (ICIQ-SF) (ANEXO I), que avalia a frequência, a

gravidade e o impacto da perda urinária na qualidade de vida de homens e mulheres. <sup>8</sup>

As perguntas deste questionário são apresentadas são classificadas por pontuações gerando um total de 21 pontos usada para classificar a gravidade da incontinência urinária. De 0 a 7 pontos: incontinência leve, de 8 a 13 pontos: incontinência moderada, de 14 a 18 pontos: incontinência grave, de 19 a 21 pontos: incontinência muito grave. Para direcionar o tratamento adequado é utilizada essa classificação para identificar o grau do impacto da incontinência urinária na vida do paciente

Os dados sociodemográficos investigados foram: Idade, raça e nível de escolaridade. Foram examinados: As situações em que ocorre a perda urinária (em gotas, em jato, insensível, tosse, espirro, peso), a frequência urinária, uso de proteção, qual tipo e se a proteção é permanente e as trocas, histórico de gestação, tipo de parto, presença de lacerações e/ou episiotomia.

Para a avaliação da força do assoalho pélvico, foi utilizado o PERFECT e testes neurológicos do assoalho pélvico, como: Reflexo clitoriano e de tosse.

O PERFECT é utilizado para avaliar a funcionalidade do assoalho pélvico. O teste é dividido em 5 pontos: Força: avalia os músculos do assoalho pélvico e a intensidade da contração classificada de 0-5, Duração: mede quanto tempo a contração é mantida e classificada de 0-5, Repetições: avalia o número de repetições consecutivas de contrações classificada de 0-5, Contrações Rápidas: avalia a capacidade de avaliar as contrações rápidas. Esse protocolo ajuda a identificar as disfunções ou fraquezas do assoalho pélvico e orienta o tratamento adequado<sup>9</sup>.

Ademais, foram realizados os testes de reflexo clitoriano que consiste em fazer um estímulo no clitoris checando se provoca contração os músculos do assoalho pélvico, incluindo. Este reflexo é avaliado para verificar a integridade dos nervos sacrais que inervam a região perineal e do assoalho pélvico <sup>10</sup>.

O reflexo de tosse consiste em um teste provocativo durante um exame físico ou estudo urodinâmico, com o objetivo de examinar se há perda involuntária de urina no momento que o paciente tosse, onde o ele é orientado a executar uma tosse vigorosa (ou várias tosses) sem desenvolver contração voluntária do períneo. Observa-se por toque e visualmente se há perda de urina no exato momento da tosse<sup>11</sup>.

Após a avaliação inicial a paciente foi submetida aos protocolos de intervenção composto por exercícios de Pilates com foco no Core e associado à musculatura do assoalho

pélvico. Os exercícios específicos do Pilates foram definidos de maneira individualizada após a avaliação inicial da paciente. No início de cada aula foi realizado um aquecimento para ativação muscular associado a exercícios de controle respiratório: 10 min. Foram feitos exercícios do Método Pilates em solo e nos equipamentos focados no fortalecimento do CORE abdominal + fortalecimento do assoalho pélvico. Também foram feitas as aulas associadas aos exercícios de KENGEL realizada nos seguintes aparelhos: reformer torre, chair, barrel, prancha de mola e solo. Foi realizado um rodízio onde cada aula seria dada em um aparelho.

A coleta de dados foi efetuada no período entre outubro a novembro de 2025, com duração em média de 1h, 2x na semana, tendo um total de 16 aulas. Os dados coletados foram tabulados em planilhas do *Microsoft Office Excel* e apresentados na forma de escores ou pontuações das escalas. Os resultados foram apresentados em forma de escore em tabelas e no texto. A interpretação dos resultados referente ao valor da diferença do pre e pós-intervenção dos testes: ICIQ-SF e PERFECT.

Para a execução deste estudo, o projeto de pesquisa foi submetido à apreciação do Comitê de Ética das Faculdades de Enfermagem Nova Esperança sob o CAAE: 91683125.4.0000.5179 e sob parecer de n. 7.873.836 (ANEXO II). Após a aprovação, realizou-se o recrutamento do indivíduo de acordo com os critérios de elegibilidade. A participante que aceitou participar da pesquisa foi convidada a ler e assinar o Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE – APÊNDICE II).

### **3 RESULTADOS**

A amostra deste estudo foi composta por uma mulher jovem, de 23 anos, solteira, preta, sem vida conjugal, com escolaridade de nível superior. Apresenta peso corporal de 63 kg, altura de 1,66m e índice de massa corporal (IMC) de 22,86 kg/m<sup>2</sup>.

As principais queixas trazidas para a avaliação eram: Queixa de perda de urina ao tossir, espirrar e ao fazer esforço, relato esvaziamento incompleto, perda antes de iniciar a urina, o jato começa e recomeça, portanto, a paciente apresenta queixa de perda urinária devido aos esforços, especialmente ao tossir e ao carregar peso e durante a relação sexual e em situações de maior envolvimento emocional.

O tipo de perda urinária foi descrito em pequenas quantidades, em forma de gotas. Quanto à frequência urinária, a paciente não soube informar. Refere o uso de proteção íntima

diária do tipo protetor de calcinha, porém de forma não contínua.

A paciente não possui histórico gestacional, não apresentou partos nem abortos, e, portanto, não há relato de episiotomia ou laceração perineal. Nos testes de avaliação reflexa, observou-se presença do reflexo à tosse e presença do reflexo clitoriano.

No momento da avaliação, a participante apresentou um escore total de 10 pontos no questionário ICIQ-SF, classificando como uma IU moderada. No PERFECT apresentou um grau de força de 2 graus, registrando uma fraqueza muscular significativa do assoalho pélvico, com uma sustentação de 5,17 segundos de contração e apenas 3 repetições sustentadas e 5 rápidas, denotando alteração na funcionalidade da musculatura do assoalho pélvico.

Após a intervenção com a prática do Método Pilates por um período de 2 meses, sendo 2x na semana, foi possível observar uma mudança nos escores do ICIQ –SF para um total de 0 pontos, o que significa não há perda de urina, ou seja, houve uma mudança significativa no impacto da IU na qualidade de vida desta mulher. Quanto ao PERFECT, também foi possível observar uma mudança nos parâmetros de avaliação, demonstrando uma melhora significativa em todos os pontos avaliados, como mostra a tabela 1.

**Tabela 1** - Medidas registradas antes e após o tratamento

TESTE	PRÉ TRATAMENTO			
	PERFECT	GRAU DE FORÇA	DURAÇÃO	REPETIÇÕES
2		5,17s	3x	5x
PÓS TRATAMENTO				
	GRAU DE	DURAÇÃO	REPETIÇÕES	REPETIÇÕES

	FORÇA			RÁPIDAS
	4	9,87s	6x	13x

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

De acordo com a tabela apresentada acima, é possível notar que os resultados sofreram alterações no período pré e pós-intervenção. Verificou-se um aumento no grau de força, indicador da tonicidade do assoalho pélvico, que passou de 2 para 4 graus. Além disso, foi verificado que a duração na contração pélvica apresentou uma diferença de 4,7 segundos. Também foram analisadas as repetições da contração sustentada, que inicialmente atingiam até 3 contrações e, após a intervenção, subiu para 6 contrações. Por fim, as contrações rápidas apresentaram um incremento considerável, evoluindo de 5 repetições para 13 repetições

Após a intervenção do Método Pilates, também notou-se melhorias significativas em todas as queixas apresentadas. A sensação de esvaziamento vesical incompleto apresentou melhora tendo maior eficiência na contração e relaxamento da musculatura do assoalho pélvico durante a micção. A perda de urina associada ao espirro e esforço também foram diminuindo, indicando maior controle do assoalho pélvico e enfatizando a melhor resposta às situações de aumento da pressão intra-abdominal.

Houve redução dos episódios de perda urinária, o que deve estar relacionado ao fortalecimento e reeducação do controle corporal e musculatura perineal. Por fim a queixa de interrupção e rota da de jato foi reduzida, mostrando maior coordenação entre os músculos do assoalho pélvico. Esses resultados evidenciam que o Pilates contribui significativamente para o fortalecimento dos músculos perineais, promovendo melhora na qualidade de vida e favorecendo a função urinária.

A participante assinalou não mostrar mais episódios de perda de urinária e não perder nenhuma quantidade de urina e tendo ausência total de interferência na vida diária. Esse resultado demonstra a ausência da incontinência urinária, enfatizando a recuperação do assoalho pélvico e os benefícios do Pilates para tratamento seguro, conservador e eficaz.

#### **4 DISCUSSÃO**

O estudo analisou o efeito do Método Pilates na incontinência urinária de uma mulher jovem e demonstrou melhoras significativas na perda urinária e na força dos músculos do assoalho pélvico e melhora na percepção de controle urinário após a intervenção.

Esses achados incentivam que o método Pilates seja uma alternativa segura e eficaz para o tratamento da incontinência urinária, trazendo o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico e na reabilitação funcional de mulheres que sofrem com isso. Resultados semelhantes foram observados em estudos, fortalecimento do assoalho pélvico e redução da queixa de perda de urina e conscientização corporal foram notadas pela realização dos exercícios do Pilates após 12 semanas da prática<sup>12</sup>.

Esses resultados reforçam a hipótese de que as aulas baseadas no Método Pilates podem corroborar com o aumento da força dessa musculatura refletindo positivamente na estabilidade lombo pélvica e no controle postural. Baseado nesses princípios, como respiração, contração, powerhouse, ganha implicação direta na função da tonicidade dos músculos perineais. Dito isso, é notório que a pesquisa corrobora com a literatura que associa o Pilates à redução da perda urinária de esforço ao aumento da consciência corporal e controle do esfíncter<sup>5</sup>.

Segundo os achados, o Pilates é uma forma eficaz e segura para o fortalecimento e controle da musculatura do assoalho pélvico. Este se sobressai por garantir o fortalecimento de core, recrutamento sinérgico dos músculos do assoalho pélvico, favorecendo para o aumento da resistência muscular e do grau de força do assoalho pélvico<sup>13</sup>.

Estudos mostram os benefícios tanto com os exercícios de Kegel quanto com o Pilates, mas o método oferece vantagens adicionais como a mobilidade pélvica, que pode ajudar na incontinência urinária. Enquanto os exercícios de Kegel são conhecidos por seu foco no fortalecimento direto do assoalho pélvico, a junção desses dois métodos pode potencializar a eficácia do tratamento contribuindo para o ganho de força e controle urinário<sup>14</sup>.

Diante desse contexto, essa valência é atribuída à capacidade dos exercícios de Kegel aumentar a força do assoalho pélvico, facilitando o fechamento uretral e o controle da micção. Dessa forma os estudos, relatam que a prática desses exercícios auxilia a eficácia desses efeitos. Tais adaptações musculares também ajudam na redução dos episódios de perda de urina sendo indicado como tratamento convencional de primeira linha. Assim, os achados sustentam a importância do fortalecimento do assoalho pélvico por meios de exercícios de Kegel como estratégia fisioterapêutica para aumento de força dos músculos do assoalho<sup>15</sup>

Estudos apontaram melhora significativa como redução da gravidade da IUE e aumento

de força do assoalho pélvico. Essas descobertas fortalecem a ideia que a ativação global de core, coordenação pélvica e corporal incentivados pelos exercícios do método contribuem para o aumento da qualidade de vida dessas mulheres reduzindo suas queixas de perda urinária e trazendo ganhos significativos para musculatura pélvica<sup>16</sup>.

Destaca-se que além dos efeitos fisiológicos, o Pilates também influencia os aspectos psicossociais relacionados à incontinência urinária. A prática regular do método ajuda a reduzir ansiedade, melhora na autoconfiança, aumento de autoestima, percepção de controle corporal e emocional evitando o isolamento social acerca do constrangimento com episódios de perda de urina. Ao perceber domínio sobre o próprio corpo as pacientes melhoram sua confiança no tratamento terapêutico o Pilates também atua favorecendo o bem-estar global<sup>16</sup>.

No cenário brasileiro, notaram que 35% das mulheres auxiliadas em uma unidade básica de saúde relataram episódios de perda urinária semanal ao tossir ou espirrar, e que essa situação pertence a um impacto na qualidade de vida dessas mulheres. Sendo assim, a importância do Método na atuação e prevenção como ferramenta dessa confiança<sup>17</sup>.

Enfatizou que a IU afeta nas dimensões física, mental e social das mulheres, dificultando o convívio social. A pesquisa também ressalta a necessidade de abordagens multiprofissionais como fisioterapia, educação em saúde e intervenções voltadas ao fortalecimento do assoalho pélvico para minimizar o impacto da incontinência urinária na qualidade de vida. Nesse contexto, o método Pilates pode ser considerado uma estratégia complementar, por também promover o fortalecimento e o controle da musculatura pélvica<sup>9</sup>.

Posto isso, o Pilates se destaca como uma estratégia potencialmente eficaz, por problemas no recrutamento e controle corporal dos músculos do assoalho pélvico, além de melhorar postura e equilíbrio. Dessa forma, o método pode representar uma ferramenta ideal para a busca de qualidade de vida e redução dos sintomas de IU nas mulheres<sup>16</sup>.

## **5 CONCLUSÃO**

Neste estudo de caso, foi possível observar os efeitos do Método Pilates com 16 aulas associada aos exercícios de kegel sobre um quadro clínico de uma paciente com Incontinência urinária de esforço (IUE) e foi possível identificar melhoras significativas na condição clínica da paciente. De maneira qualitativa, foi possível observar mudanças especialmente em relação à qualidade de vida, autoconfiança, controle urinário e percepção corporal.

Diante dos resultados encontrados, com combinação das técnicas, é preciso desenvolver ensaios clínicos randomizados e controlados com essa combinação de abordagens que visem a complexidade do quadro clínico da paciente com IUE e considera o Método Pilates como um fator que auxilia e facilita o tratamento dessa condição sendo um método seguro e eficaz. Deve-se ainda considerar que cada paciente precisa de uma abordagem específica à sua condição clínica.

## REFERÊNCIAS

1. Alencar-Cruz JM, Lira-Lisboa L. O impacto da incontinência urinária sobre a qualidade de vida e sua relação com a sintomatologia depressiva e ansiedade em mulheres. *Rev Saude Publica*. 2019 Jul-Aug;21(4):390–7.
2. Bayram F, Yildirim G, Kadioglu A, et al. Prevalence and factors related to urinary incontinence in older adult women worldwide: a comprehensive systematic review and meta-analysis of observational studies. *BMC Geriatr*. 2021;21(1):1–13.
3. Sousa TNM, Cunha FVM, Costa TPC. O impacto da incontinência urinária em mulheres adultas jovens: uma revisão da literatura. *Res Soc Dev*. 2024;13(7):e10013746357.
4. TEIXEIRA, T. C. et al. Incontinência urinária de esforços em mulheres: uma revisão literária. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 8, p. 3316–3330, 2024.
5. Silva LRO. O uso do método Pilates e sua ação no assoalho pélvico como terapêutica na incontinência urinária de esforço: uma revisão literária [Trabalho de Conclusão de Curso]. Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2019.
6. SOUZA, L. M. de et al. Influência de um protocolo de exercícios do método Pilates na contratilidade da musculatura do assoalho pélvico de idosas não institucionalizadas. *Fisioterapia em Movimento*, v. 28, n. 3, p. 515–523, jul./set. 2015.
7. Tsai K. Os efeitos do Pilates e do Kegel no tratamento da incontinência urinária: uma revisão integrativa [Trabalho de Conclusão de Curso]. Universidade do Sul de Santa Catarina; 2023. Repositório Ânima.
8. Tamanini JT N. et al. Validação para o português do “International Consultation on Incontinence Questionnaire – Short Form” (ICIQ-SF). *Rev Saude Publica*. 2004;38(3):438–444.

9. Assis GM, Silva CPCD, Martins G. Proposta de protocolo de avaliação e treinamento da musculatura do assoalho pélvico para atendimento à mulher com incontinência urinária. *Rev Esc Enferm USP*. 2021;55:e20210182.
10. Driusso P, et al. Diretrizes da Associação Brasileira de Fisioterapia em Saúde da Mulher (ABRAFISM) sobre a terminologia da função e avaliação dos músculos do assoalho pélvico. *Braz J Phys Ther*. 2025;29:101173.
11. Addington WR, Stephens RE, Miller SP. Involuntary cough is superior to voluntary cough for identifying stress urinary incontinence. *Cent Eur J Urol*. 2019;72(4):378–83.
12. Hein JT, Rieck TM, Dunfee HA, Johnson DP, Ferguson JA, Rhodes DJ. Effect of a 12-week Pilates pelvic floor-strengthening program on short-term measures of stress urinary incontinence in women: a pilot study. *J Altern Complement Med*. 2020;26(2):158-61.
13. Gisto L, Rodrigues ACM, Souza MCM, et al. Effects of the Pilates method on the pelvic floor muscles: a systematic review. *MTP&Rehab Journal*. 2023;21:729-39.
14. Assis GM, Silva CPCD, Martins G. Proposta de protocolo de avaliação e treinamento da musculatura do assoalho pélvico para atendimento à mulher com incontinência urinária. *Rev Esc Enferm USP*. 2021;55:e03727.
15. Martins Pires LF, Ribeiro da Costa MA, Urzeda Vitória E, Gontijo de Souza M, Luz Xavier LR, Oliveira RF. Applicability of Kegel exercises in different urinary incontinences in women: a systematic review. *MTP & Rehab J*. 2024;22:1320.
16. Farias IS, Veras Pereira PTN, Prazeres dos Santos D, Lamarão Pereira CS, Dias GAS, Carneiro Nunes ÉF. Efeitos do método Pilates no tratamento de mulheres com incontinência urinária de esforço. *Rev Bras Saúde Func*. 2021;9(2):88-98.
17. Francelino BLBS de S, Cavalcante ASP, Gomes JM, Costa AS, Saboia DM. Urinary incontinence and quality of life in a primary health care unit: a pilot study. *Estima – Braz J Enterostomal Ther*. 2022;20:e6023.

## APÊNDICES

### APÊNDICE I - QUESTIONÁRIO SEMI ESTRUTURADO

Profissão:

Idade: \_\_\_\_\_ anos

Cor: ( ) Branca ( ) Amarela ( ) Negra ( ) Miscigenado

Estado civil: ( ) Sem vida conjugal ( ) Com vida conjugal

Escolaridade: ( ) Analfabeto ( ) Primário incompleto ( ) Primário completo ( ) Pós elementar

Peso:

Altura:

IMC:

#### HISTÓRIA CLÍNICA

Queixa principal:

Durante as atividades apresenta perde urina? ( ) tosse ( ) espirro ( ) riso ( ) caminhada ( ) agachamento ( ) carregar peso ( ) subir e descer escadas ( ) relação sexual ( ) contato com água

( ) situações emocionais

Tipo de perda urinária: ( ) em gotas ( ) em jato ( ) insensível

Frequência urinária: Dia: \_\_\_\_\_ Noite: \_\_\_\_\_

Uso de proteção: ( ) Sim ( ) Não

Se sim, a proteção é permanente? ( ) Sim ( ) Não

Qual o tipo de proteção? ( ) Protetor de calcinha ( ) Absorvente ( ) Falda ( ) outro: \_\_\_\_\_

Trocas: Dia: \_\_\_\_\_ Noite: \_\_\_\_\_

Nº Gestações:

Paridade:

Aborto:

Tipo de Parto: ( ) Normal ( ) Cesárea

Episiotomia: ( ) Sim ( ) Não

Laceração: ( ) Sim ( ) Não

TESTES REFLEXOS:

- Reflexo da Tosse: ( )Ausente ( )Presente
- Reflexo Clitoriano: ( )Ausente ( )Presente

AVALIAÇÃO FUNCIONAL DO ASSOALHO PÉLVICO: *PERFECT*

***P – Pressure; power***

Pressão dos MAP (Escala de Oxford): \_\_\_\_\_ graus.

<b>0</b>	Nenhuma	Ausência de contração dos músculos observados.
<b>1</b>	Esboço	Esboço ou pulsação sentida sob o dedo do examinador
<b>2</b>	Fraca	Aumento da tensão é detectado, sem nenhuma elevação observada
<b>3</b>	Moderada	Tensão muscular elevada caracterizada pelo aumento da contração da musculatura abdominal e elevação da parede vaginal posterior. Pode-se observar a aproximação entre o períneo e o ânus.
<b>4</b>	Boa	Aumento na tensão, com boa contração capaz de elevar a parede vaginal posterior contra resistência (aplicação de pressão digital na parede vaginal posterior).
<b>5</b>	Forte	Resistência forte aplicada para elevação da parede vaginal posterior; dedo do examinador é comprimido e tracionado para dentro da vagina (como um bebê faminto sugando o dedo).

***E – Endurance***

Manutenção da contração\*: \_\_\_\_\_ segundos

\* *Deve haver manutenção da contração no Grau encontrado na Escala de Oxford.*

***R – Repetition***

Repetições das contrações\*\*: \_\_\_\_\_ contrações

*\*\* Repetir as contrações pelo tempo obtido na avaliação anterior, e no mesmo Grau encontrado na Escala de Oxford. Intervalo de 4 segundos entre cada contração.*

**REPOUSO => 1 minuto**

***F – Fast***

Número de contrações rápidas e fortes\*: \_\_\_\_\_ contrações

*\* As contrações devem atingir o mesmo Grau encontrado na Escala de Oxford.*

***ECT – Every Contraction Timer***

Registrar a sequência e os resultados encontrados.

## APÊNDICE II - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Prezado(a) Senhor(a),

Estamos convidando o senhor(a) a participar do projeto intitulado **PILATES NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE UMA MULHER JOVEM: UM ESTUDO DE CASO**, desenvolvido pelo(s) discente(s) Mariana Moreira Paredes Moraes, do curso de Fisioterapia da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE, João Pessoa, sob orientação do(a) Professor(a) Vanessa Nobrega Dias. Destacamos que sua participação nesta pesquisa será de forma voluntária, e que você possui liberdade para decidir participar do estudo, bem como retirar-se a qualquer momento sem prejuízos a você, de qualquer natureza.

O objetivo desta pesquisa é avaliar os efeitos do Método Pilates na IU de uma mulher jovem. Objetivos específicos: Verificar os efeitos do Método Pilates na melhora da força do assoalho pélvico de mulheres jovens. Para tanto, após assinatura deste termo, empregado um questionário semi-estruturado para conduzir esta pesquisa, no qual as variáveis examinadas serão agrupadas em dados sociodemográficos, clínico-funcionais e avaliação da Incontinência Urinária, através do *International Consultation on Incontinence Questionnaire - Short Form (ICIQ-SF)*. Os dados sociodemográficos investigados serão: Nome, idade, raça e nível de escolaridade. Serão examinados os sintomas relacionados a infecções ginecológicas e infecção urinária, bem como possíveis intercorrências, como: doenças associadas, medicações em uso, realização de atividade física, verificação de força do assoalho pélvico, através do PERFECT e testes neurológicos do assoalho pélvico, como: Reflexo clitoriano e de tosse. A participação nesta pesquisa não apresenta riscos significativos às mulheres, uma vez que consiste no preenchimento de um questionário e na execução da prática de Pilates, que é um método seguro. No entanto, alguns participantes podem sentir fadiga ou desconforto ao responder às perguntas e durante a prática do Pilates. Além disso, pode haver preocupações quanto à confidencialidade das informações fornecidas. Para reduzir esses riscos, as participantes terão total liberdade para interromper ou pausar o preenchimento do questionário a qualquer momento, sem prejuízos. Sendo assim, todas as respostas serão coletadas anonimamente e armazenadas em um banco de dados seguro, garantindo a proteção e sigilo das informações. Da mesma forma, durante a execução do Pilates, terão a oportunidade de descansar entre os exercícios. Como benefício, esta pesquisa contribuirá para uma melhor compreensão dos efeitos do Pilates na incontinência urinária de mulheres jovens. Logo, os resultados poderão auxiliar profissionais de saúde a desenvolver estratégias mais eficazes para a IU, promovendo bem-estar. Além disso, o estudo pode servir como base para futuras investigações e aprimoramento das práticas fisioterapêuticas voltadas para essa população. Você não terá qualquer tipo de despesa por participar desta pesquisa, como também não receberá remuneração por sua participação. Informamos ainda que os resultados deste estudo poderão ser apresentados em eventos da área de saúde, publicados em revista científica nacional e/ou internacional, bem como apresentados nas instituições participantes. Porém asseguramos o sigilo quanto às informações que possam identificá-lo, mesmo em ocasião de publicação dos resultados.

Caso necessite qualquer esclarecimento adicional, ou diante de qualquer dúvida, você poderá solicitar informações ao Pesquisador Responsável. Também poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE. Este

documento está elaborado em duas vias, uma delas ficará com você e a outra com a equipe de pesquisa.

## Consentimento

Fui devidamente esclarecido sobre a pesquisa, seus riscos e benefícios, os dados que serão coletados e procedimentos que serão realizados além da garantia de sigilo e de esclarecimentos sempre que necessário. Aceito participar voluntariamente e estou ciente que poderei retirar meu consentimento a qualquer momento sem prejuízos de qualquer natureza. Receberei uma via deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e outra via ficará com pesquisador responsável.

João Pessoa-PB, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante da pesquisa

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador responsável



(assinatura digital)

\_\_\_\_\_  
1 Pesquisador Responsável: Prof.<sup>a</sup> Vanessa Nobrega Dias a qualquer tempo para informação adicional no endereço Rua Albertino Alfredo de Araújo Filho, 1155, Jardim Oceania, João Pessoa, CEP: 58037-695, telefone (83) 98669-6706, e-mail: [vanessanobrega.d@hotmail.com](mailto:vanessanobrega.d@hotmail.com)  
Comitê de Ética em Pesquisa (CEP): O Comitê de Ética, de acordo com a Resolução CNS nº 466/2012, é um colegiado interdisciplinar e independente, de relevância pública, de caráter consultivo e educativo, criado para defender os direitos dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro dos padrões éticos. CEP FACENE/FAMENE - Av. Frei Galvão, 12 – Bairro Gramame - João Pessoa - Paraíba – Brasil, CEP: 58.067-695. Fone: +55 (83) 2106-4790. Horário de atendimento (Segunda à Sexta das 08h às 17h). E-mail: [cep@facene.com.br](mailto:cep@facene.com.br).

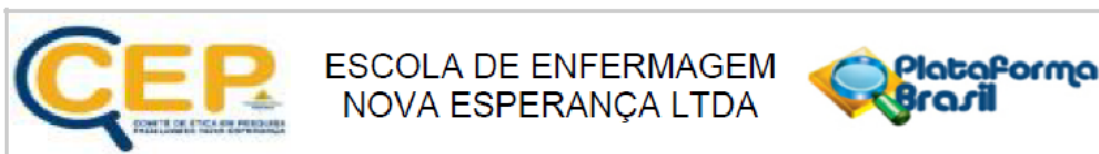
## ANEXOS

### ANEXO I - *International Consultation on Incontinence Questionnaire - Short Form*

ICIQ - SF										
Nome do Paciente: _____ Data de Hoje: ____/____/____										
Muitas pessoas perdem urina alguma vez. Estamos tentando descobrir quantas pessoas perdem urina e o quanto isso as aborrece. Ficaríamos agradecidos se você pudesse nos responder às seguintes perguntas, pensando em como você tem passado, em média nas ÚLTIMAS QUATRO SEMANAS.										
1. Data de Nascimento: ____/____/____ ( Dia / Mês / Ano )										
2. Sexo: Feminino <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/>										
3. Com que frequência você perde urina? (assinale uma resposta)										
Nunca	<input type="checkbox"/> 0									
Uma vez por semana ou menos	<input type="checkbox"/> 1									
Duas ou três vezes por semana	<input type="checkbox"/> 2									
Uma vez ao dia	<input type="checkbox"/> 3									
Diversas vezes ao dia	<input type="checkbox"/> 4									
O tempo todo	<input type="checkbox"/> 5									
4. Gostaríamos de saber a quantidade de urina que você pensa que perde (assinale uma resposta)										
Nenhuma	<input type="checkbox"/> 0									
Uma pequena quantidade	<input type="checkbox"/> 2									
Uma moderada quantidade	<input type="checkbox"/> 4									
Uma grande quantidade	<input type="checkbox"/> 6									
5. Em geral quanto que perder urina interfere em sua vida diária? Por favor, circule um número entre 0 (não interfere) e 10 (interfere muito)										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Não interfere										Interfere muito
ICIQ Score: soma dos resultados 3 + 4 + 5 = _____										
6. Quando você perde urina? (Por favor assinale todas as alternativas que se aplicam a você)										
Nunca	<input type="checkbox"/>									
Perco antes de chegar ao banheiro	<input type="checkbox"/>									
Perco quando tusso ou espiro	<input type="checkbox"/>									
Perco quando estou dormindo	<input type="checkbox"/>									
Perco quando estou fazendo atividades físicas	<input type="checkbox"/>									
Perco quando terminei de urinar e estou me vestindo	<input type="checkbox"/>									
Perco sem razão óbvia	<input type="checkbox"/>									
Perco o tempo todo	<input type="checkbox"/>									
<b>"Obrigado por você ter respondido às questões"</b>										

Figura - Versão em português do ICIQ-SF.

## ANEXO II – PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Efeitos do Método PILATES na Incontinência Urinária de Esforço em uma Mulher Jovem: um estudo de caso

**Pesquisador:** Simoni Teixeira Bittar

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 91683125.4.0000.5179

**Instituição Proponente:** Faculdade de Enfermagem e Medicina Nova Esperança/FACENE/PB

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 7.873.836

#### Apresentação do Projeto:

Este é o parecer de 2ª versão do Projeto de pesquisa vinculados ao curso de graduação em Fisioterapia, apresentado ao Comitê de Ética em Pesquisa da FACENE/FAMENE para análise ética. Protocolo CEP: 97/2025

#### EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM UMA MULHER JOVEM: UM ESTUDO DE CASO

**INTRODUÇÃO:** O Pilates é uma alternativa não invasiva, acessível e eficaz para o tratamento da incontinência urinária em mulheres. Ao fortalecer o assoalho pélvico, melhorar a consciência corporal e integrar respiração e movimento, ele oferece uma abordagem completa que vai além do controle urinário, promovendo bem-estar e autoestima. **OBJETIVO:** Investigar os efeitos do Método Pilates na incontinência urinária de esforço em uma mulher jovem. **MÉTODO:** Trata-se de um estudo quantitativo, analítico de caráter longitudinal, do tipo estudo de caso. Será incluída uma mulher com idade entre 18 a 35 anos, com queixa de perda urinária, há pelo menos 3 meses, sem intercorrências e/ou de cirurgias uroginecológicas. Serão excluídas aquelas que não conseguirem ler/responder o questionário e que estiverem em tratamento com a Fisioterapia Pélvica. A