

# CONIC SEMESP

15º Congresso Nacional de Iniciação Científica

**TÍTULO:** O USO DA GINASTICA HIPOPRESSIVA NO TRATAMENTO FISIOTERAPICO DA INCONTINENCIA URINARIA DE ESFORÇO

**CATEGORIA:** EM ANDAMENTO

**ÁREA:** CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE

**SUBÁREA:** FISIOTERAPIA

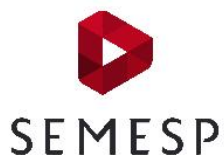
**INSTITUIÇÃO:** FACULDADES INTEGRADAS DE FERNANDÓPOLIS

**AUTOR(ES):** ANA LAURA MARTINS SOUZA, JOSIANE BRUNO DE MENDONÇA, LENARA APARECIDA SANTOS PEREIRA

**ORIENTADOR(ES):** ANDRÉIA DIAS

**COLABORADOR(ES):** ROSANA DE FATIMA GARBIN

Realização:



Apoio:



## **RESUMO**

A Incontinência Urinária é a perda involuntária de urina e é considerado um problema higiênico e social. Existem vários tipos de Incontinência Urinária, mas a mais frequente é a Incontinência Urinária de Esforço. Diversas técnicas são utilizadas como tratamento da Incontinência Urinária de Esforço, como o tratamento cirúrgico, porém tem sido pouco utilizado por ser muito invasivo, o tratamento mais utilizado é o conservador, que vem obtendo grandes resultados satisfatórios. Uma técnica que tem sido muito aplicada é a Ginástica Hipopressiva, utilizada para a propriocepção local e para a melhora do tônus da musculatura perineal que por estar enfraquecida ocasiona a perda de urina involuntariamente. O presente artigo trata-se de uma pesquisa bibliográfica cujo objetivo é demonstrar os benefícios do uso da Ginástica Hipopressiva no tratamento fisioterápico da Incontinência Urinária de Esforço. Até o presente momento constatou-se que a Ginástica Hipopressiva quando usada corretamente melhora a Incontinência Urinária de Esforço.

## **INTRODUÇÃO**

A Incontinência Urinária de Esforço ou de Estresse é definida como a perda involuntária de urina que ocorre pelo aumento da pressão intra-abdominal, que excede a pressão uretral, caracterizando um problema higiênico e social (GROSSE; SENGLER, 2002).

De acordo com Guarisia (2001), existem outros tipos de Incontinência Urinária, como a Incontinência Urinária de Urgência e a Incontinência Urinária Mista, porém, a mais frequente é a incontinência urinária de esforço.

Segundo Berbam (2011), a fisioterapia atua no tratamento da incontinência urinária e visa a melhora da musculatura perineal enfraquecida, pois é isso que pode resultar na perda de urina.

Existem novas técnicas cinesioterápicas que vem aparecendo para despertar a propriocepção local. A Ginástica Hipopressiva é uma delas, é uma técnica recente, criada por pesquisadores franceses na década de 1980 e vem conquistando aos poucos, um espaço nos tratamentos uroginecológicos. A Ginástica Hipopressiva é uma técnica realizada na contração ativa dos músculos abdominais (manobra de aspiração diafragmática) e respectiva contração, reflexo dos músculos do assoalho pélvico (LATORRE et al., 2011).

Para se obter um bom resultado, a ginástica hipopressiva deve ser feita durante três meses no mínimo e é utilizada como um complemento dos exercícios de treino dos músculos do assoalho pélvico. A Ginástica Hipopressiva visa uma tonificação abdominal e perineal e ajuda os indivíduos com dificuldades ou que não tem consciência, a realizar a contração perineal (SELEME et al., 2009).

## **OBJETIVO**

Demonstrar os benefícios do uso da Ginástica Hipopressiva no tratamento fisioterápico da Incontinência Urinária de Esforço.

## **METODOLOGIA**

O método utilizado foi pesquisa bibliográfica de artigos nacionais e internacionais obtidas na base de dados Google Scholar, Scielo, LILACS e SIBi.

## **DESENVOLVIMENTO**

A pesquisa iniciou-se com uma leitura detalhada do material bibliográfico, depois foi feita uma leitura seletiva exploratória, procedendo uma leitura seletiva e que teve como objetivo aprofundar o conhecimento do material. De posse com o material selecionado realizou-se a leitura analítica, possibilitando a ordenação e síntese das informações para em seguida proceder a leitura interpretativa.

Sendo assim, julgamos necessário trabalhar com os seguintes assuntos: o uso da ginástica hipopressiva no tratamento da incontinência urinaria de esforço.

## **RESULTADOS PRELIMINARES**

A Ginástica Hipopressiva faz parte da técnica de cinesioterapia, que oferece resultados positivos e até a cura de pacientes com incontinência urinaria, melhorando o tônus da musculatura perineal por meio de contração e relaxamento dos músculos do assoalho pélvico, e contração ativa da musculatura abdominal. Essa técnica é bastante utilizada, e apresenta muitos benefícios, como uma melhora duradoura em pacientes que tem dificuldade em compreender e realizar a contração perineal (SELEME et al., 2009; SOUSA et al., 2011, BERBAM, 2011).

## **FONTES CONSULTADAS**

**BERBAM, L. W. Exercícios de Kegel e ginástica hipopressiva como estratégia de atendimento domiciliar no tratamento da incontinência urinária feminina: relato**

de caso, 2011. Disponível em:  
<<http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/506/TCC%20Laura%20Wuttig%20Berbam.pdf?sequence=1>> Acesso em 24 de agosto de 2015.

GROSSE, D., SENGLER, J. **Reeducação Perineal: concepção, realização e transcrição em prática liberal e hospitalar**, 2002. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=000089&pid=S1519-3829201100030000200012&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000089&pid=S1519-3829201100030000200012&lng=pt)> Acesso em: 28 de julho de 2014.

GUARISIA, T., NETO, A. M. P, OSIS, M. J., PEDRO, A. O., PAIVA, L. H.C, FAÚNDES, A. **Incontinência urinária entre mulheres climatéricas brasileiras: inquérito domiciliar**, 2001. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102001000500004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102001000500004&script=sci_arttext)> Acesso em: 15 de agosto de 2014.

LATORRE, G. F. S., SELEME, M. R., RESENDE, A. P. M., BERGHMANS, B. **Ginástica hipopressiva: evidências de uma alternativa ao treinamento da musculatura do assoalho pélvico de mulheres com déficit proprioceptivo local**, 2011. Disponível em:  
<[http://www.faculdadeguararapes.edu.br/site/downloads/Fisioterapia\\_nov%20a%20dez%202011.pdf](http://www.faculdadeguararapes.edu.br/site/downloads/Fisioterapia_nov%20a%20dez%202011.pdf)> Acesso em 01 de agosto de 2015.

SELEME, M. R., BERTOTTO, A., RIBEIRO, V. W. Exercícios hipopressivos. In: PALMA, P. **Urofisioterapia: Aplicações clínicas das técnicas fisioterapêuticas nas disfunções miccionais e do assoalho pélvico**. 2009; 295-307.

SOUZA, J. G., FERREIRA, V. R., OLIVEIRA, R. J., CESTARI, C. E. **Avaliação da força muscular do assoalho pélvico em idosas com incontinência urinária**, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/fm/v24n1/v24n1a05>> Acesso em 13 agosto de 2015.