

REVISÃO

Fisioterapia pélvica no tratamento de incontinência urinária feminina: Revisão integrativa da literatura
Pelvic physical therapy in the treatment of female urinary incontinence: An integrative literature review

Nildiana Gomes de Andrade¹

¹Centro Universitário Leste de Minas Gerais (UNILESTE), Ipatinga, MG, Brasil

Recebido em: 10 de Abril de 2026; Aceito em: 23 de Abril de 2026.

Correspondência: Nildiana Gomes de Andrade, nildiana_gomes_andrade@hotmail.com

Como citar

Andrade NG. Fisioterapia pélvica no tratamento de incontinência urinária feminina: Revisão integrativa da literatura. Fisioter Bras. 2026;27(3):3356-3364 doi: [10.62827/fb.v27i3.1164](https://doi.org/10.62827/fb.v27i3.1164).

Resumo

Introdução: A incontinência urinária (IU) é definida como a perda involuntária de urina, sendo uma condição frequente que afeta principalmente mulheres e impacta negativamente sua qualidade de vida. A fisioterapia pélvica destaca-se como uma abordagem conservadora no tratamento dessa condição. **Objetivo:** Descreveu-se a eficácia da fisioterapia pélvica no tratamento da IU em mulheres. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada por meio de busca nas bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), U.S. National Library of Medicine (PubMed) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), além de obras clássicas da área. Foram identificados 49 artigos, dos quais 26 foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade e 8 por indisponibilidade do texto completo. Ao final, 15 estudos publicados entre 2019 e 2025 compuseram a análise, priorizando evidências científicas recentes. **Resultados:** Os estudos analisados demonstraram que a fisioterapia pélvica, especialmente por meio da cinesioterapia, biofeedback e eletroestimulação, promove redução dos sintomas da incontinência urinária e melhora da qualidade de vida. **Conclusão:** A fisioterapia pélvica apresenta-se como uma abordagem eficaz no tratamento da incontinência urinária feminina, contribuindo para o fortalecimento do assoalho pélvico e para a melhora da qualidade de vida (QV).

Palavras-chave: Distúrbios do Assoalho Pélvico; Tratamento conservador; Qualidade de vida.

Abstract

Introduction: Urinary incontinence (UI) is defined as the involuntary loss of urine; it is a common condition that primarily affects women and negatively impacts their quality of life. Pelvic physical therapy stands out as a conservative approach to treating this condition. *Objective:* To describe the effectiveness of pelvic physical therapy in the treatment of urinary incontinence in women. *Methods:* This is an integrative literature review conducted through searches of the Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), the U.S. National Library of Medicine (PubMed), and the Scientific Electronic Library Online (SciELO), as well as classic works in the field. A total of 49 articles were identified, of which 26 were excluded for failing to meet the eligibility criteria and 8 for the unavailability of the full text. Ultimately, 15 studies published between 2019 and 2025 were included in the analysis, prioritizing recent scientific evidence. *Results:* The analyzed studies demonstrated that pelvic physical therapy, particularly through kinesiotherapy, biofeedback, and electrostimulation, reduces symptoms of urinary incontinence and significantly improves patients' quality of life. *Conclusion:* Pelvic physical therapy is an effective approach for treating female urinary incontinence, contributing to the strengthening of the pelvic floor and the improvement of quality of life (QoL).

Keywords: Pelvic Floor Disorders; Conservative Treatment; Quality of Life.

Introdução

A incontinência urinária (IU) é caracterizada, de acordo com a Sociedade Internacional de Continência, como a ocorrência de qualquer perda involuntária de urina, resultando em desconforto de natureza social e higiênica, podendo manifestar-se de forma objetiva [1].

A IU classifica-se em três categorias distintas: incontinência urinária de esforço (IUE), quando ocorre a perda involuntária de urina durante esforço ou atividade física; a incontinência urinária de urgência (IUU), quando há perda involuntária de urina associada à necessidade súbita de urinar; e incontinência urinária mista (IUM), quando há queixa de perda de urina associada tanto à urgência quanto ao esforço [2].

A IU é uma condição que afeta 27% da população de ambos os sexos, sendo duas vezes mais prevalente nas mulheres do que nos homens. Ela

acomete de 30 a 70% das mulheres na pós-menopausa [3]. De acordo com estudos, a IU frequentemente está associada ao isolamento social e a impactos psicossociais negativos, influenciando a vida das mulheres de maneira particular e complexa [4].

No contexto da saúde da mulher, a fisioterapia desempenha um papel crucial na prevenção e tratamento da IU, utilizando exercícios de reeducação para contração voluntária e o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico [5].

descreveu-se a eficácia da fisioterapia pélvica no tratamento da incontinência urinária em mulheres. De maneira específica, buscou-se revisar as causas da incontinência urinária feminina, bem como analisar a atuação da fisioterapia pélvica e os principais recursos fisioterapêuticos utilizados no tratamento dessa disfunção.

Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, conduzida conforme as recomendações do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), adaptadas para revisões integrativas, com o objetivo de avaliar a eficácia da fisioterapia pélvica no tratamento da incontinência urinária feminina.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed, MEDLINE e SciELO, em fevereiro de 2026. Foram utilizados descritores em português e inglês, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, incluindo os termos: “urinary incontinence”, “pelvic floor physiotherapy”, “pelvic floor muscle training”, “incontinência urinária” e “fisioterapia pélvica”.

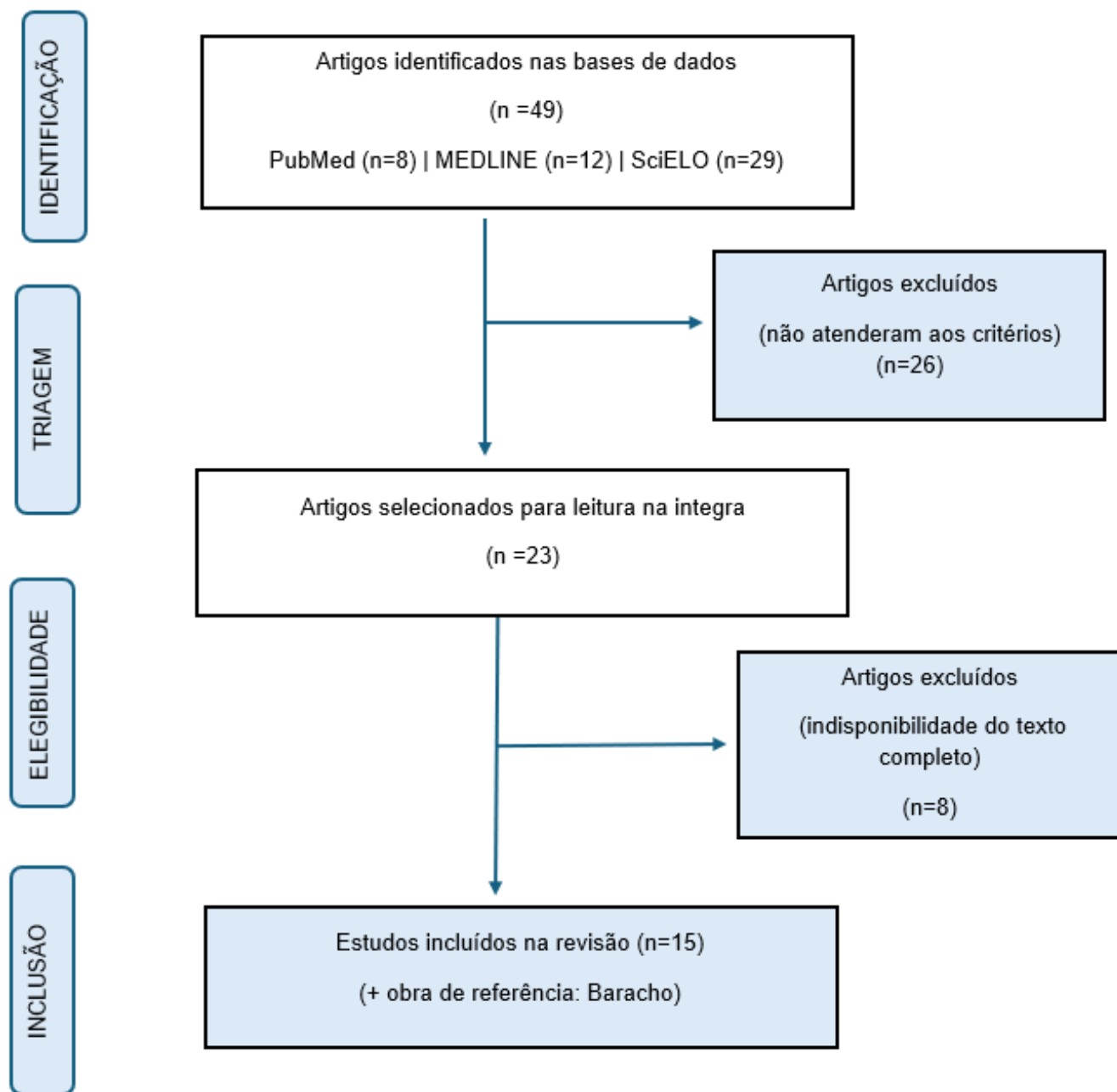
Foram adotados como critérios de inclusão: estudos originais e revisões sistemáticas publicados em português e inglês, disponíveis na íntegra, que abordassem a atuação da fisioterapia pélvica em mulheres com diagnóstico de incontinência urinária. Foram incluídos estudos publicados no período de 2019 a 2025, priorizando evidências científicas recentes. Foram excluídos estudos duplicados, artigos que incluíam população masculina sem análise separada, trabalhos que não abordavam

diretamente intervenções fisioterapêuticas e publicações sem acesso ao texto completo.

A seleção dos estudos foi realizada em três etapas: inicialmente, procedeu-se à leitura dos títulos, seguida da análise dos resumos e, posteriormente, da leitura na íntegra dos artigos potencialmente elegíveis.

A extração dos dados foi realizada de forma padronizada, considerando informações como autores, ano de publicação, tipo de estudo, características da amostra, intervenções fisioterapêuticas empregadas e principais resultados. Os estudos foram organizados em categorias temáticas de acordo com o tipo de intervenção, incluindo cinesioterapia, eletroestimulação, biofeedback e uso de cones vaginais.

A análise dos dados foi conduzida de forma descritiva e comparativa, buscando identificar padrões de eficácia entre as diferentes abordagens terapêuticas. Adicionalmente, a qualidade metodológica dos estudos foi avaliada de forma crítica, considerando o delineamento, o tamanho amostral, a clareza dos métodos e consistência dos resultados, permitindo maior robustez na interpretação dos achados. O processo de seleção dos estudos está apresentado na Figura 1.



Fonte: elaboração da autora (2026).

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos estudos incluídos na revisão.

Resultados

Foram identificados 49 estudos nas bases de dados consultadas. Após a leitura dos títulos e resumos, 26 artigos foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade estabelecidos. Dos 23 estudos restantes, 8 foram excluídos por

indisponibilidade do texto completo. Ao final do processo de seleção, 15 artigos foram incluídos na revisão, além de uma obra de referência utilizada para fundamentação teórica.

O processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos está detalhadamente apresentado na Figura 1.

Dentre os estudos selecionados, os 5 artigos mais recentes foram organizados em forma de síntese (Tabela 1), enquanto os demais foram utilizados para fundamentar a análise dos resultados e a discussão.

Tabela 1 – Síntese dos estudos incluídos na revisão integrativa.

Autor/ano	Delineamento	Amostra	Intervenção	Principais resultados
Silva et al., 2024	Revisão	Mulheres com incontinência urinária	Biofeedback	Redução da perda urinária e melhora percepção sensorial dos MAP
Oliveira e Raimundo, 2024	Revisão	Mulheres com incontinência urinária	Exercícios e equipamentos	Redução dos sintomas
Mazur-Bialy et al., 2020	Revisão	Mulheres com incontinência urinária	Técnicas combinadas	Alta eficácia da fisioterapia como tratamento conservador
Cavenaghi et al., 2020	Observacional	Mulheres com incontinência urinária	Cinesioterapia e eletroestimulação	Redução dos sintomas e melhora da qualidade de vida
Holzschuh; Sudbrack, 2019	Estudo de caso	2 mulheres	Cones vaginais e exercícios	Fortalecimento muscular e melhora da qualidade de vida

Fonte: elaboração própria (2026).

Os estudos analisados evidenciam que a IU está associada a múltiplos fatores de risco, incluindo idade, predisposição genética, obesidade, tabagismo, histórico obstétrico e cirúrgico, além da prática de atividades físicas de alto impacto [3,6,7].

Em relação ao impacto na QV, observou-se que as mulheres acometidas apresentam limitações nas atividades diárias, sociais e ocupacionais, além de desconfortos relacionados ao medo de perda urinária, à presença de odor urinário e à necessidade de utilização de dispositivos de proteção.

Em um dos estudos incluídos, envolvendo 35 mulheres, 62,85% apresentaram perda involuntária

de urina. Dentre essas, 81,81% relataram prejuízo na qualidade de vida, com nível de significância estatística de $p < 0,05$ [8]. Esses achados indicam elevada prevalência da condição e sua associação com impacto negativo na QV.

No que se refere às intervenções, observou-se que a fisioterapia pélvica constitui uma abordagem terapêutica conservadora amplamente utilizada no manejo da incontinência urinária, com foco no fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, no treinamento da percepção corporal e na melhora do controle neuromuscular [9].

De modo geral, os resultados indicam que a incontinência urinária exerce impacto relevante

sobre a qualidade de vida (QV) das mulheres, enquanto as intervenções fisioterapêuticas contribuem para a redução dos sintomas e melhora funcional. Observa-se, contudo, que alguns estudos apresentam limitações metodológicas, como amostras reduzidas e delineamentos

heterogêneos, o que pode influenciar a generalização dos resultados. Por fim, os achados desta revisão evidenciam a relevância da fisioterapia pélvica no tratamento da incontinência urinária, destacando seu potencial na melhora da QV e na promoção da saúde da mulher.

Discussão

Esta revisão apontou que a fisioterapia pélvica desempenha papel fundamental no manejo da incontinência urinária feminina, promovendo melhora significativa dos sintomas e da qualidade de vida das pacientes [10]. Esses achados reforçam a relevância das abordagens conservadoras como primeira linha de tratamento, especialmente diante da elevada prevalência da condição e de seu impacto biopsicossocial [11].

O assoalho pélvico, composto por músculos, fâscias e ligamentos, exerce função essencial na sustentação dos órgãos pélvicos e na manutenção da continência urinária e fecal [5]. A integridade dessas estruturas é determinante para o adequado funcionamento do trato urinário inferior, sendo sua disfunção um dos principais fatores associados ao desenvolvimento da incontinência urinária [3,11]. Nesse contexto, os músculos do assoalho pélvico (MAP) desempenham papel central no controle miccional, e sua fraqueza ou descoordenação está diretamente relacionada à perda urinária [12,13].

Os achados desta revisão estão em consonância com a literatura, que aponta diversos fatores de risco associados à incontinência urinária, incluindo idade, predisposição genética, obesidade, tabagismo, histórico obstétrico e cirúrgico, além da prática de atividades físicas de alto impacto [3,6,7]. Tais fatores contribuem para alterações estruturais e funcionais que comprometem a capacidade de

suporte e controle urinário, favorecendo o surgimento da disfunção.

Do ponto de vista clínico, observou-se que a incontinência urinária exerce impacto significativo na qualidade de vida das mulheres, repercutindo negativamente nas atividades diárias, sociais e ocupacionais [14]. Além disso, aspectos emocionais, como ansiedade, constrangimento e isolamento social, são frequentemente relatados, evidenciando que a condição ultrapassa o âmbito físico e afeta de maneira abrangente o bem-estar das pacientes [15].

No que se refere às intervenções fisioterapêuticas, a cinesioterapia destaca-se como a abordagem mais amplamente utilizada, promovendo o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico e a melhora do controle neuromuscular [3]. Esses achados corroboram estudos prévios que indicam o treinamento muscular como estratégia eficaz e de baixo custo no tratamento da incontinência urinária. Adicionalmente, a associação com técnicas como biofeedback e eletroestimulação tem demonstrado potencializar os resultados terapêuticos, favorecendo maior consciência corporal e recrutamento muscular adequado, especialmente em pacientes com dificuldade de contração voluntária [16, 17].

Outros recursos, como o uso de cones vaginais, também demonstram eficácia, sobretudo em mulheres no período pós-menopausa, contribuindo para o fortalecimento muscular e a reeducação

perineal [18,19]. Nesse sentido, observa-se que a combinação de diferentes abordagens terapêuticas tende a proporcionar melhores desfechos clínicos quando comparada ao uso isolado das técnicas, possivelmente em decorrência da atuação sinérgica sobre os componentes musculares e neuromusculares envolvidos na continência urinária [20,21].

Entretanto, a resposta ao tratamento pode variar de acordo com fatores individuais, como idade, gravidade da disfunção, adesão ao tratamento e presença de comorbidades, o que reforça a importância de uma avaliação fisioterapêutica criteriosa e da individualização das condutas terapêuticas [22,23]. Além disso, a heterogeneidade metodológica dos estudos incluídos, bem como a variação nos protocolos de intervenção, pode influenciar a comparabilidade dos resultados e limitar a generalização dos achados.

Conclusão

A fisioterapia pélvica demonstrou eficácia no tratamento da incontinência urinária feminina, promovendo uma redução significativa dos sintomas, o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico e uma melhor QV para as pacientes. A aplicação de diversos recursos terapêuticos, sobretudo quando associados, potencializa os resultados clínicos. Ressalta-se, ainda, a importância dessa prática não apenas na reabilitação, mas também na prevenção do quadro, dada a sua elevada prevalência em diferentes idades. Assim, a fisioterapia pélvica consolida-se como uma intervenção

Diante do exposto, os achados desta revisão reforçam o papel da fisioterapia pélvica como estratégia terapêutica segura, eficaz e de primeira linha no tratamento da incontinência urinária feminina, destacando a importância da utilização de abordagens individualizadas e baseadas em evidências para a otimização dos resultados clínicos e da qualidade de vida das pacientes.

Como limitação desta revisão, destaca-se a inclusão de estudos com diferentes delineamentos e tamanhos amostrais, além da indisponibilidade de alguns artigos na íntegra, o que pode ter restringido a abrangência da análise. Dessa forma, recomenda-se a realização de estudos futuros com maior rigor metodológico, amostras mais representativas e padronização dos protocolos terapêuticos, a fim de fortalecer o nível de evidência na área.

terapêutica segura, eficiente e de notável relevância clínica.

Conflitos de Interesse

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

Fontes de Financiamento

Não houve financiamento.

Contribuição dos autores

Concepção e desenho da pesquisa: Andrade NG; Análise e interpretação dos dados do manuscrito: Andrade NG; Revisão crítica do manuscrito quanto ao conteúdo intelectual importante: Andrade NG.

Referências

1. Moser AD de L, Nogueira N do V, Thomé BI, Paz LP. Prevalence of urinary incontinence subtypes in women. *Fisioterapia em Movimento*. 16 sep 2022 Sep ;35. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/fm.2022.356012.0>

2. Marinho M de FD, Brilhante MMS, Magalhães AG, Correia GN. Avaliação da função dos músculos do assoalho pélvico e incontinência urinária em universitárias: um estudo transversal. *Fisioterapia e Pesquisa*. 2021;28(3):352–7. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/21009828032021>
3. Baracho E. *Fisioterapia aplicada à saúde da mulher*. 6ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2018.
4. Vieira L, Almeida R. Efeitos do treinamento muscular do assoalho pélvico Incontinência urinária e qualidade de vida em mulheres com obesidade mórbida: um estudo observacional. *Fisioterapia e Pesquisa*. 2025;32. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/e23013624pt>
5. Driusso P, Jorge CH, Sousa AJ, Carro DF, de Freitas LM, Botelho S, Brito LG, Bortolini MA, Haddad JM, Volpato MP, Riccetto C, Pitangui AC, de Oliveira NF, Ferreira EA. A Brazilian Association of Women's Health Physical Therapy (ABRAFISM) guideline on the terminology of pelvic floor muscle function and assessment. *Braz J Phys Ther*. Mar 2025;29(2):101173. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2025.101173>
6. Silva EO, De Brito LK, De Lira DR, De Oliveira GL, Vieira LD, Dos Santos CC, Vieira WF, Leite TS. Intervenção fisioterapêutica em mulheres com Incontinência Urinária: uma revisão de literatura. *Braz J Health Rev [Internet]*. 27 fev. 2023;6(1):4363-74. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n1-339>
7. Silva ABD, Buranello MC, Lourenço EG. Prevalência da incontinência urinária e seu impacto na qualidade de vida de mulheres adultas. *Revista Baiana Saúde Pública*. 26 abr 2024 ;48(1):89–99. Disponível em: <https://doi.org/10.22278/2318-2660.2024.v48.n1.a3971>
8. Burti JS. O papel da Fisioterapia na saúde pélvica. *Fisioterapia e Pesquisa [Internet]*. 17 apr 2023 ;30:e00000023en. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/e00000023pt>
9. Silva Neto FS da, Jericó ALP. Intervenções fisioterapêuticas no tratamento da dispareunia feminina: um estudo exploratório. *Research, Society and Development*. 16 aug 2020 ;9(9):e209996570. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.6570>.
10. Mazur-Bialy AI, Kołomańska-Bogucka D, Nowakowski C, Tim S. Urinary Incontinence in Women: Modern Methods of Physiotherapy as a Support for Surgical Treatment or Independent Therapy. *Journal of Clinical Medicine*. 23 apr 2020 ;9(4):1211. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/jcm9041211>
11. Cho ST, Kim KH. Pelvic floor muscle exercise and training for coping with urinary incontinence. *Journal of Exercise Rehabilitation [Internet]*. 27 dez. 2021;17(6):379–87. Disponível em: <https://doi.org/10.12965/jer.2142666.333>
12. Curillo-Aguirre CA, Gea-Izquierdo E. Effectiveness of Pelvic Floor Muscle Training on Quality of Life in Women with Urinary Incontinence: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicina*. 23 maio 2023;59(6):1004. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/medicina59061004>
13. Cavenaghi S, Lombardi B da S, Bataus SC, Machado BPB. Effects of physiotherapy on female urinary incontinence. *Revista Pesquisa em Fisioterapia [Internet]*. 27 Nov 2020;10(4):658–65. Disponível em: <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v10i4.3260>

14. Andrade NV, Inocêncio NM. Fisioterapia no tratamento da incontinência urinária na saúde da mulher. *Res Soc Dev* [Internet]. 3 dez 2023 ;12(13):e93121344227. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i13.44227>
15. Parra NS, Jaramillo A, J Sánchez Zambrano, Segovia D, Castells J, Revilla JC. The Effectiveness of Pelvic Floor Muscle Exercise in Urinary Incontinence: A Systematic Literature Review and Meta-Analysis. *Cureus*. 11 sep. 2023;15(9). Disponível em: <https://doi.org/10.7759/cureus.45011>
16. Zaidan P, Pereira FD, Silva EB da. Eficácia da eletroestimulação no tratamento da incontinência urinária de esforço: uma metanálise. *Fisioterapia Brasil*. 2022 Feb 11;23(1):91–113. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/fb.v23i1.4725>
17. Alouini S, Memic S, Couillandre A. Pelvic Floor Muscle Training for Urinary Incontinence with or without Biofeedback or Electrostimulation in Women: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022 Feb 27;19(5):2789. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19052789>
18. Oliveira KG, Raimundo RJ. A eficácia da fisioterapia pélvica na redução da incontinência urinária em mulheres: uma síntese das evidências científicas. *Rev JRG Estud Acad* [Internet]. 24 maio 2024;7(14):e141137. Disponível em: <https://doi.org/10.55892/jrg.v7i14.1137>
19. Holzschuh JT, Sudbrack AC. Eficácia dos cones vaginais no fortalecimento do assoalho pélvico na incontinência urinária feminina pós- menopausa: estudo de casos. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*. 2019 Nov 20;9(4):498–504. Disponível em: <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v9i4.2542>
20. Raimundo LF, Nava GT de A, Rocha Júnior PR, Prudencio CB, Barbosa AMP. Prevalence and factors associated with pelvic floor dysfunction in university women: a cross-sectional study. *Fisioterapia em Movimento* [Internet]. 2022 Sep 23;35. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/fm.2022.35133>
21. Messias de Alencar-Cruz J, Lira-Lisboa L. O impacto da incontinência urinária sobre a qualidade de vida e sua relação com a sintomatologia depressiva e ansiedade em mulheres. *Revista de Salud Pública* [Internet]. 1 jul. 2019; 21(4):1–6. Disponível em: <https://doi.org/10.15446/rsap.V21n4.50016>
22. Kessler M, Volz PM, Bender JD, Nunes BP, Machado KP, Saes M de O, et al. Efeito da incontinência urinária na autopercepção negativa da saúde e depressão em idosos: uma coorte de base populacional. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2022 Jun;27(6):2259–67. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022276.10462021>
23. Hay-Smith JC, Malgorzata Starzec-Proserpio, Moller B, Aldabe D, Cacciari L, Carolina A, et al. Comparisons of approaches to pelvic floor muscle training for urinary incontinence in women. *Cochrane library*. 2024 Dec 20;2024(12). Disponível em: <https://doi.org/10.1002/14651858.cd009508.pub2>



Este artigo de acesso aberto é distribuído nos termos da Licença de Atribuição Creative Commons (CC BY 4.0), que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que o trabalho original seja devidamente citado.