O uso dos Exercícios de Kegel como recurso fisioterapêutico no tratamento das disfunções uroginecológicas

Autor(res)

Ana Carolina Lino Silvério
Letícia Rocha Campos
Isabella Cunha Nogueira
Athos De Andrade E Silva
Thamires Gouveia Araujo

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

As disfunções do assoalho pélvico englobam um conjunto de alterações que comprometem a sustentação dos órgãos pélvicos e podem afetar o controle urinário, fecal e a função sexual. Entre as condições mais comuns estão a incontinência urinária, a incontinência fecal, o prolapso de órgãos pélvicos e as disfunções sexuais, que impactam diretamente a qualidade de vida e o bem-estar físico e emocional dos indivíduos.
A fisioterapia pélvica tem papel essencial nesse contexto, pois atua no fortalecimento, reeducação e coordenação da musculatura do assoalho pélvico, auxiliando na prevenção e no tratamento dessas disfunções.
Dentre os recursos disponíveis, os Exercícios de Kegel se destacam como uma ferramenta de baixo custo, segura e eficaz. Desenvolvidos pelo Dr. Arnold Kegel, consistem em contrações e relaxamentos voluntários e controlados da musculatura pélvica, com o objetivo de melhorar o tônus, a resistência e a funcionalidade do assoalho pélvico. Sua aplicação clínica vai desde a recuperação pós-parto até o manejo de disfunções urinárias, fecais e sexuais, representando uma estratégia conservadora, mas de grande relevância.

Objetivo

O objetivo deste trabalho foi analisar a aplicabilidade dos Exercícios de Kegel como recurso fisioterapêutico no tratamento das disfunções uroginecológicas, destacando seus benefícios clínicos, indicações, técnicas e progressões.

Material e Métodos

Este estudo consiste em uma revisão narrativa da literatura. A busca por artigos científicos foi realizada em bases de dados como PubMed e Google Acadêmico, utilizando os descritores: “fisioterapia”, “disfunções do assoalho pélvico” e “Exercícios de Kegel”. Foram incluídos estudos publicados em português e inglês, que abordassem tanto os aspectos técnicos da prática quanto seus efeitos clínicos. A análise buscou identificar os principais benefícios relatados, limitações dos estudos e a aplicabilidade prática dos exercícios na rotina fisioterapêutica.

Resultados e Discussão

A literatura aponta que os Exercícios de Kegel apresentam resultados positivos no fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, contribuindo para o controle urinário, fecal e melhora da função sexual. Estudos indicam eficácia na redução da incontinência urinária de esforço, no auxílio à recuperação pós-parto e pós-cirurgias ginecológicas, além da prevenção de prolapsos em estágios iniciais.

Entre os benefícios clínicos, destacam-se: maior resistência muscular, melhora na percepção corporal, redução da dor pélvica e aumento da qualidade de vida dos pacientes. Além disso, sua aplicação é simples e não invasiva, podendo ser realizada em diferentes contextos e níveis de complexidade.

Entretanto, limitações são observadas quanto à adesão dos pacientes, uma vez que a execução incorreta ou a falta de acompanhamento fisioterapêutico podem comprometer os resultados. Outro ponto é a necessidade de individualização da prescrição, considerando idade, nível de força muscular, presença de dor e comorbidades.

O uso de recursos auxiliares, como biofeedback, cones vaginais e eletroestimulação, pode potencializar os resultados, especialmente em pacientes com dificuldade em identificar e contrair corretamente a musculatura pélvica.

Conclusão

Os Exercícios de Kegel mostraram-se uma ferramenta eficaz e acessível no tratamento das disfunções uroginecológicas, com benefícios significativos na força muscular, no controle urinário e na qualidade de vida dos pacientes. No entanto, sua efetividade depende da correta execução, acompanhamento especializado e adesão ao tratamento, sendo recomendados novos estudos para ampliar a evidência científica.

Referências

- Bø K, Sherburn M. Evaluation of female pelvic-floor muscle function and strength. Phys Ther. 2005;85(3):269–282.
- Kegel AH. Progressive resistance exercise in the functional restoration of the perineal muscles. Am J Obstet Gynecol. 1948;56(2):238–248.
- Dumoulin C, Hay-Smith J. Pelvic floor muscle training versus no treatment for urinary incontinence in women. Cochrane Database Syst Rev. 2010;(1):CD005654.