



## O Uso da Bola suíça e Exercícios Funcionais Como Recurso Fisioterapêutico no Tratamento das Disfunções Uroginecológicas

### Autor(es)

Ana Carolina Lino Silvério

Kaio Lopes Costa

Igor Hipólito Da Silva Soares

Wallery Soares Moreira

Jéssica Cristina Souza Arantes

Drielly Isadora De Oliveira

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

### Introdução

#### Disfunções do assoalho pélvico

O assoalho pélvico é uma rede de músculos, ligamentos e tecidos na parte inferior da pélvis que sustenta órgãos como a bexiga, o reto e, nas mulheres, o útero. Eles participam do controle esfíncteriano e da função sexual. Quando ocorre fraqueza e perda de coordenação desses músculos, surgem as disfunções do assoalho pélvico. As mais comuns estão a incontinência urinária, o prolapso de órgãos pélvicos, a incontinência fecal e as disfunções sexuais.

#### Importância do tratamento fisioterapêutico

A fisioterapia é considerada o tratamento de primeira escolha para as disfunções do assoalho pélvico, por não ser invasiva, de baixo custo e com boa eficácia clínica. Através de técnicas corretas como: exercícios de fortalecimento, eletroestimulação, biofeedback e treino funcional, é possível melhorar a força muscular, a coordenação, a resistência e a consciência corporal da paciente. Isso faz com que haja redução de incontinência, melhora do suporte dos órgãos pélvicos e aumento do bem-estar físico e psicológico.

#### Bola suíça e exercícios funcionais

A bola suíça é um equipamento versátil, usado na fisioterapia para promover instabilidade controlada, isso exige maior ativação muscular, especialmente dos estabilizadores do tronco e do assoalho pélvico. A bola suíça nos permite a realização de exercícios como antero e retroversão pélvica, inclinações laterais, circundução e exercícios de fortalecimento global, favorecendo a mobilidade, o equilíbrio e a percepção corporal.

Os exercícios funcionais são movimentos que simulam atividades do cotidiano. Quando aplicados à reabilitação pélvica, eles visam fortalecer não apenas o assoalho pélvico, mas também a musculatura abdominal, lombar e de quadril, promovendo estabilidade e suporte global à pelve. A junção de exercícios funcionais da bola suíça com favorece o fortalecimento dinâmico, a coordenação motora e a conscientização corporal, auxiliando na recuperação das disfunções uroginecológicas.

### Objetivo



O trabalho teve como objetivo analisar o uso da bola suíça e de exercícios funcionais no tratamento fisioterapêutico das disfunções uroginecológicas, como incontinência urinária, prolapsos e disfunções sexuais. Estudos indicam que sua associação melhora o controle esfíncteriano, reduz perdas urinárias e fortalece o assoalho pélvico, sendo um recurso seguro, acessível.

### Material e Métodos

O trabalho foi desenvolvido como uma revisão narrativa de literatura, baseada na busca de artigos em bases como Google Acadêmico, revistas científicas e ScienceDirect. Foram selecionados estudos relevantes sobre fisioterapia pélvica, bola suíça e exercícios funcionais. A análise considerou tipos de intervenção, benefícios clínicos (força, coordenação, redução da incontinência, qualidade de vida) e limitações metodológicas, resultando em síntese crítica das evidências disponíveis

### Resultados e Discussão

para muitas disfunções uroginecológicas (ex.: incontinência urinária, disfunções sexuais associadas aos músculos do assoalho pélvico). Intervenções que combinam treinamento muscular do assoalho pélvico com exercícios globais/funcionais, incluindo uso da bola suíça para ativação postural e integração motora, mostram efeitos promissores em termos de força, coordenação e sintomas, mas a evidência específica sobre a bola suíça é ainda limitada e heterogênea.

O que dizem os estudos (benefícios e efeitos clínicos observados)

- Estudos e revisões mostram que exercício orientados para o assoalho pélvico aumentam força e resistência muscular, com redução de episódios de perda urinária em muitos casos. Treinamento Muscular do Assoalho Pélvico é bem documentado como eficaz para incontinência urinária de esforço e mista.

- Trabalhos clínicos que combinam exercícios funcionais do tronco e membros (realizados com bola suíça) + treino específico dos músculos do assoalho pélvico descrevem ganhos adicionais em coordenação motora, controle postural e frequência/gravidade dos sintomas

Impacto na qualidade de vida

- Os estudos relatam melhora clinicamente significativa na qualidade de vida relacionada à saúde (ex.: menor impacto social/psicológico da incontinência) quando o treinamento muscular do assoalho pélvico é bem conduzido. Tratamentos que inclui treino funcional e estratégias comportamentais melhoram adesão e percepção de capacidade funcional, o que pode amplificar ganhos na qualidade de vida.

Limitações observadas na literatura

- Os protocolos variam muito (duração, frequência, exercícios específicos, se há biofeedback/eletroestimulação, se há associação com uroterapia ou educação), o que dificulta análises e conclusões firmes.

- Amostras pequenas e populações específicas: alguns estudos com bola suíça têm amostras pequenas ou incluem crianças/atletas — limita a generalização para mulheres adultas com prolapsos ou incontinência pós-parto.

- Curto seguimento: muitos ensaios têm follow-up curto (semanas a poucos meses); efeitos a longo prazo e



manutenção ainda são pouco caracterizados.

- Desfechos variados e subjetivos: uso inconsistentes de medidas (perineometria, sintomas relatados, diário miccional, questionários de qualidade de vida) — alguns estudos usam medidas objetivas, outros só autorrelato. Pontos fortes e fracos dos estudos encontrados
- Pontos fortes: Estudos combinados sugerem que integrar controle postural/coordenação pode ser clinicamente relevante.
- Pontos fracos: Pouca padronização das intervenções com bola suíça, heterogeneidade das populações e das medidas, e escassez de estudos com amostras grandes e follow-up longo especificamente investigando a bola suíça como componente isolado.

Recomendações práticas para fisioterapeutas / para o trabalho do grupo

- Usar treinamento muscular do assoalho pélvico como base: continue recomendando treino específico do músculos do assoalho pélvico (protocolos guiados, com supervisão) para incontinência e disfunções associadas.
- Integrar exercícios funcionais com bola suíça quando apropriado: para pacientes que beneficiam de trabalho global (controle postural, força do core, propriocepção), incorporar exercícios com bola pode melhorar a transferência para atividades diárias e favorecer a adesão — mas explique que a evidência direta é promissora, porém ainda em consolidação.
- Mensurar de forma padronizada: use combinação de medidas objetivas (perineometria, testes de força) + diários miccionais + questionários validados de QV para assegurar comparabilidade.
- Educação e seguimento: combine exercícios com educação comportamental, treino de consciência (biofeedback quando possível) e plano de manutenção para melhores resultados a longo prazo.

## Conclusão

A Bola Suiça demonstrou ser um recurso promissor no tratamento fisioterapêutico das disfunções uroginecológicas, apresentando benefícios clínicos relevantes. No entanto, são necessários novos estudos para fortalecer a evidência científica.

## Referências

A Bola Suiça demonstrou ser um recurso promissor no tratamento fisioterapêutico das disfunções uroginecológicas, apresentando benefícios clínicos relevantes. No entanto, são necessários novos estudos para fortalecer a evidência científica.

### Referencias

- Marques MS, Roveda PO, Silveira EC, Santos MP. Atendimento fisioterapêutico na incontinência urinária de esforço: um estudo de caso. Mostra de Extensão UNISC. 2019. Disponível em: [online.unisc.br](http://online.unisc.br)
- Oliveira L, et al. Utilização da fisioterapia uroginecológica como tratamento de mulheres com incontinência urinária:



## 28º Encontro de Atividades Científicas

03 a 07 de novembro de 2025

Evento Online

revisão de literatura. Revista Fisioterapia e Terapia Ocupacional. 2020. Disponível em: [revistaft.com.br](http://revistaft.com.br)

- 
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S003194062100050X?utm>