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

Autor(res)

Ana Carolina Lino Silvério
Kaio Lopes Costa
Wallery Soares Moreira
Jéssica Cristina Souza Arantes
Drielly Isadora De Oliveira
Igor Hipólito Da Silva Soares

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 esfincteriano 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 junçao 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 esfincteriano, 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 qualidae 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 analises 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

•

Oliveira L, et al. Utilização da fisioterapia uroginecológica como tratamento de mulheres com incontinência urinária:

revisão de literatura. Revista Fisioterapia e Terapia Ocupacional. 2020. Disponível em: revistaft.com.br

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