

**CURSO DE FISIOTERAPIA**

Louise Duarte Leite

**FISIOTERAPIA AQUÁTICA NO GANHO DE FORÇA MUSCULAR DO  
ASSOALHO PÉLVICO E MELHORA DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA:UM  
ESTUDO DE CASO**

Santa Cruz do Sul  
2021

Louise Duarte Leite

**FISIOTERAPIA AQUÁTICA NO GANHO DE FORÇA MUSCULAR DO ASSOALHO  
PÉLVICO E MELHORA DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA: UM ESTUDO DE CASO**

Artigo científico apresentado à disciplina de Trabalho de Curso em Fisioterapia II, para o curso de Fisioterapia da Universidade de Santa Cruz do Sul, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia

Orientadora: Dra. Patrícia Oliveira Roveda

Santa Cruz do Sul

2021

**FISIOTERAPIA AQUÁTICA NO GANHO DE FORÇA MUSCULAR DO ASSOALHO PÉLVICO E MELHORA DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA:UM ESTUDO DE CASO**

AQUATIC PHYSIOTHERAPY IN THE GAIN OF PELVIC FLOOR MUSCLE STRENGTH AND IMPROVEMENT OF URINARY INCONTINENCE: A CASE STUDY

**FISIOTERAPIA AQUÁTICA E INCONTINÊNCIA URINÁRIA**  
AQUATIC PHYSIOTHERAPY AND URINARY INCONTINENCE

**RESUMO**

O presente estudo teve por objetivo mensurar a força muscular do assoalho pélvico e a minimização do impacto da incontinência urinária (IU) sobre a qualidade de vida de uma mulher primípara pré e pós programa de exercícios na fisioterapia aquática (FA). A participante tinha diagnóstico de IU mista desde o período pós-parto via vaginal com realização de episiotomia há 3 anos e 11 meses, praticante de atividade física regular, apresentava IMC normal e não realizou tratamento para a perda urinária. Na metodologia foi aplicado o questionário KHQ - *King's Health Questionnaire* para verificar o impacto da IU na qualidade de vida e mensurada a força muscular do AP com o equipamento T.I.U. Houve 16 encontros, sendo dois avaliativos pré e pós intervenção e 14 sessões de FA sendo compostas por aquecimentos, alongamentos, exercícios pélvicos específicos e relaxamento. Foi possível constatar importante ganho de força do AP após a intervenção, pois nas três contrações houve aumento do valor de sauers quando comparados os valores pré e pós FA. Verificou-se que os seguintes domínios da qualidade de vida não houveram mais limitações, limitações de atividades diárias, limitações físicas, limitações sociais, sono/disposição e gravidade da IU, o que significa um impacto menor da IU sob a vida desta mulher após a intervenção. A FA mostrou-se importante tanto para o impacto da IU na qualidade de vida tanto como na melhora da força do AP.

**Palavras-chaves:** Incontinência Urinária Mista. Gestação. Assoalho Pélvico. Hidroterapia.

**ABSTRACT**

The present study aimed to measure the pelvic floor muscle strength (PA) and the minimization of the impact of urinary incontinence (IU) on the quality of life of a primipara woman, before and after an aquatic physical therapy exercise program. The participant had a diagnosis of mixed UI since the postpartum which was vaginally with an episiotomy period 3 years and 11 months ago, , engaged in regular physical activity, had normal BMI and did not undergo treatment for

urinary loss. In the methodology, the KHQ - King's Health Questionnaire was applied to verify the impact of UI on quality of life, and the PA muscle strength was measured with the T.I.U equipment. There were 16 meetings, two of which were pre- and post-intervention evaluations, and 14 AF sessions consisting of warm-up, stretching, specific pelvic exercises and relaxation. It was possible to observe an important gain in the strength of the AP after the intervention, because in the three contractions there was an increase in the value of sauers when comparing the values before and after the AF. It was found that the following quality of life domains had there were no more limitations, physical limitations, social limitations, sleep/disposition and UI severity, which means a lower impact of UI on the life of this woman after the intervention. AF was shown to be important both for the impact of UI on quality of life and for the improvement of AP strength.

**Keywords:** Mixed Urinary Incontinence. Gestation. Pelvic Floor. Hydrotherapy.