Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v7, 2022/07

ISSN 2178-6925

O MÉTODO PILATES COMO PROTOCOLO DE TRATAMENTO DAS MULHERES GESTANTES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA

THE PILATES METHOD AS A TREATMENT PROTOCOL FOR PREGNANT WOMEN WITH URINARY INCONTINENCE

Rosinara Gomes Lopes

Acadêmica do 9° período do curso de Fisioterapia da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil. E-mail: rosinaralopes23@gmail.com

Crislaine Gomes dos Santos

Acadêmica do 9° período do curso de Fisioterapia da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil. E-mail: crispalmela12@gmail.com

Helenita Camargos Murta

Acadêmica do 8° período do curso de Fisioterapia da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil. E-mail: helenitamurta@gmail.com

Alice Pereira de Faria Saleme

Docente do curso de Fisioterapia da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni. Brasil. Bacharel em Fisioterapia desde 2005 pelo Centro Universitário de Caratinga – UNEC. Especialista em Saúde da Família e Especialista em Atividades motoras para promoção da Saúde e qualidade de vida, ambas feitas no UNEC. E:mail: alicepfaria@yahoo.com.br

Aceite 10/08/2022 Publicação 20/08/2022

Resumo

Este artigo teve como objetivo principal, analisar e descrever como o método pilates pode contribuir para o tratamento das mulheres com incontinência urinária. Para tanto desenvolveu-se a

ISSN 2178-6925

pesquisa por meio dos objetivos específicos, dentre os quais analisou a relação entre a gestação e o fortalecimento do assoalho pélvico; compreendeu a importância do uso do método pilates para fortalecer o assoalho pélvico das mulheres na gestação e, por fim; analisou como o método pilates pôde amenizar a incontinência urinária em gestantes e quais as atividades são mais eficazes para trabalhar o assoalho pélvico das gestantes. O texto fundamentou-se uma em pesquisa bibliográfica, a qual tornou-se possível a exploração e o conhecimento do tema proposto, levando em consideração as últimas pesquisas sobre o assunto em questão. Ao final, de acordo com a visão dos autores pesquisados, considerou-se que após a realização dos exercícios de pilates as gestantes têm melhoras consideráveis em relação à respiração, ao equilíbrio corporal, a circulação sanguínea, com isso constatou-se que houve um fortalecimento positivo na musculatura do assoalho pélvico.

Palavra-chave: Pilates; Incontinência urinária; Assoalho pélvico; Fisioterapia**.**

Abstract

This article aimed to analyze and describe how the Pilates method can contribute to the treatment of women with urinary incontinence. For that, the research was developed through the specific objectives, among which analyzed the relationship between pregnancy and the strengthening of the pelvic floor; understood the importance of using the Pilates method to strengthen the pelvic floor of women during pregnancy and, finally; analyzed how the Pilates method was able to alleviate urinary incontinence in pregnant women and which activities are more effective to work the pelvic floor of pregnant women. The text was based on a bibliographic research, which made it possible to explore and understand the proposed theme, taking into account the latest research on the subject in question. In the end, according to the view of the researched authors, it was considered that after performing the pilates exercises, pregnant women have considerable improvements in relation to breathing, body balance, blood circulation, with this it was found that there was a strengthening positive in the pelvic floor musculature.

Keyword: Pilates; Urinary incontinence; Pelvic floor; Physiotherapy.

1 Introdução

Na fase gestacional ocorre diversas mudanças e adaptações no corpo da gestante. Nesse período o corpo sofre muitas alterações sendo elas hormonais e sociais. É muito comum as grávidas sentirem algum tipo de desconforto em virtude da

ISSN 2178-6925

situação gestacional. Dentre estes, destacam-se na postura, no emocional, psicológico, social dentre outras.

O Método Pilates é indicado na gestação por apresentar benefícios para o sistema cardiovascular, em que auxiliam na melhora da circulação, obtém a regulação da pressão arterial, proporciona expansibilidade da caixa torácica aprimorando a respiração, melhorando a condição físico, a flexibilidade, a amplitude muscular, o alinhamento postural, o grau de consciência corporal e a organização motora (DUARTE, 2014). Nesta modalidade de atividade física os exercícios são executados em posições deitadas, em pé e sentadas afim de abaixar os efeitos nas articulações de sustentação do corpo.

O método Pilates oferece benefícios para cada fase da gestação as quais contribuem para a força e tonificação todo o corpo. Esse processo se dá devido a pratica de atividade ativas musculaturas e em diversas posições.

Na fase da gestação, à medida que o feto vai se desenvolvendo a gestante ganha peso. Com o ganho do peso as gestantes passam a ter a respiração mais rápida e interrompida o que as torna mais ofegantes pois o ar não chega na parte base do pulmão onde ocorre a troca mais eficiente de oxigênio (MARTINS, 2002). Com as atividades físicas desenvolvidas no Pilates a gestante pode evitar maior ganho de peso evitando assim um sobrecarga nas articulações.

O método Pilates é um projeto de atividade físico e mental que usa uma união de técnicas dinâmicas para trabalhar força, alongamentos, flexibilidade e equilíbrio, busca manter as curvaturas fisiológicas do corpo, sendo o abdome o centro de força, trabalhando todos as atividades da técnica com poucas repetições. (MARTINS; CUNHA, 2013).

É de extrema importância que as atividades sejam acompanhados por um profissional com capacitação específica: Fisioterapeuta ou Educador Físico. Esta orientação se dá porque as atividades físicas devem ser exercitadas corretamente, com postura e com auxílio de um especialista da área para poder evitar possíveis lesões durante a realização dos exercícios.

O Pilates é tido como técnica que promove estabilização para redução dos agravos dos sintomas álgicos na gestação. Tal recurso permite a ativação dos músculos transverso do abdome, grande dorsal e assoalho pélvico. Notou uma

ISSN 2178-6925

melhora no padrão respiratório, na consciência corporal, na postura e no bem estar geral (FABRIN et al.,2010).

Segundo os achados acima exposto entendeu-se o conceito de pesquisar referente ao pilates como método de tratamento das mulheres gestantes com incontinência urinária. Tema este que nos levou a indagar: Como o método pilates pode contribuir para a melhora das mulheres gestantes com incontinência urinária?

Esta pesquisa teve como objetivo geral analisar e descrever a contribuição do método pilates em mulheres com incontinência urinária. Para tanto, desenvolveu-se a pesquisa por meio dos objetivos específicos de: analisar a relação entre o período gestacional e o fortalecimento do assoalho pélvico; compreender a importância do uso do método pilates para fortalecer o assoalho pélvico das mulheres no período gestacional e, por fim analisar como o método pilates pode amenizar a incontinência urinária em gestantes e quais as atividades são mais eficazes para trabalhar o assoalho pélvico das gestantes.

Para responder ao problema do presente estudo, foi realizada uma sistematização de natureza qualitativa, quanto aos fins descritivo e quanto aos meios uma revisão bibliográfica. Para essa discussão fez-se uma seleção de literaturas que permeiam a temática proposta. Para tanto o banco de dados escolhido é o google acadêmico e a plataforma Scielo, nas quais realizou-se uma busca por meio de seleção de publicações cientificas, tais como: artigos científicos, teses, dissertações e e-books. Dessas literaturas selecionou-se 15, aquelas que estavam relacionados com os descritores: Pilates, Incontinência urinária, assoalho pélvico, gestação, fisioterapia obstetrícia, alterações fisiológicas na gestação, pelve feminina e fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico.

2. Revisão da Literatura

2.1. A gestação e o fortalecimento do assoalho pélvico

A fase gestacional e um período em que a gestante espera no seu útero um bebê por 9 (nove) meses, que se deu devido a fecundação onde acontece a chegada do espermatozoide gameta masculino e do ovócito secundário gameta feminino, esse

ISSN 2178-6925

acontecimento permite com que a gestante entre em uma nova fase onde vai acontecer diversas mudanças nos sistemas para que o organismo possa lidar nesse novo processo. (TORRES, 2018)

Neste período tempo gestacional vão acorrer diversas mudanças hormonais onde vão influência no ganho do massa corporal, ocasionando uma mudança no desenvolvimento articular e o volume da região uterina, das mamas, do fluxo sanguíneo, favorecendo a retenção hídrica, onde vai influencia no inchaço das pernas, dos braços e está ligado ao ganho de peso da gestante. Identificando e compreendendo todas essas mudanças ocorridas no corpo da mulher nessa nova fase, é fundamental que tenha os cuidados necessários para preservar, prevenir e assim melhorar o bem-estar das gestantes. Todas essas mudanças vão acontecer com o intuito de garantir o crescimento ativo do feto e o sucesso no parto (TORRES, 2018). Sabendo dessas mudanças que vão acontecer no corpo da gestante, com isso nos indica a importância dos cuidados essenciais para preservar, prevenir e melhorar o bem-estar das gestantes. Durante a fase gestacional é comum surgir o aparecimento machas na face isso se dá pelo aumento considerável do nível no número de hormônios no corpo da mulher gravida e não só na face mas em outras partes também (SOUZA et al., 2019).

Com o auxílio do tratamento fisioterapêutico ajuda no fortalecimento do ganho de força da musculatura do assoalho pélvico trouxe resistência e um melhor controle da contração muscular, com isso ajudou a melhorar e suportar os órgãos pélvicos, com isso ajudando prevenir a incontinência urinaria no período da gestação e após a gestação (VIEIRA; DIAS, 2019). No entanto, é bom lembrar que é correto ter uma inspeção precisa e completa, para então identificar, diagnosticar e poder corrigir os distúrbios apresentados, para então estabelecer os tratamentos adequados diante dos achados clínicos da paciente em questão. Com isso é importância ter uma avaliação clínica para assim receber um bom serviço voltado para área. (ALVES et al., 2020).

2.2 O Assoalho Pélvico

A musculatura do assoalho pélvico mostra dois tipos de fibras musculares, Sendo elas do tipo I de contração lenta; e fibras do tipo II fibras de contração rápida.

ISSN 2178-6925

E é marcada por um conjunto vasto de músculos, ligamentos e fáscias; são eles: diafragma pélvico composto pelo musculo levantador do ânus e o isquiococcígeo e urogenital composto por músculos transversos superficial e profundo do períneo, bulbocavernoso, isquiocavernoso e esfíncteres anal e uretral externo; fáscia endopélvica (SANTOS, 2015).

Devido o assoalho pélvico ter uma ligação sinérgica e biomecânico com a musculatura respiratória ele é compreendido como um diafragma da localidade baixa, sendo assim quando há uma contração do diafragma respiratório onde vai existir um crescimento gerando tensão e carga sobre o períneo, onde vai mostrar uma contração da musculatura de apoio. Onde ocorra a estabilidade pélvica é feito através dos ligamentos que fazem a junção as partes ósseas e faz sustentar os mais variados tipos de força que agem sobre ela (KURY, 2019). Durante toda gestação o assoalho pélvico é uma musculatura importante, no decorrer de toda fase gestacional os músculos, fáscias e ligamentos e articulações na área pélvica vão ficando mais elásticos, devido a eficiência do hormônio relaxina, em que vai influenciar na diminuição de força dessa musculatura nesse local. Sendo assim, a fisioterapia é eficiente para que a gestante possa ter a capacidade de contrair certo a musculatura, ajudando no seu desenvolvimento e ajudando na função sexual, com isso evitar as lesões futuras que possa vim serem provocadas durante o parto (MOURA; MARSAL, 2015).

O papel da musculatura do assoalho pélvico é acomodar e suportar as peças anatómicas que são os órgãos da pelve, estabilização do tronco, estabilização do sacro e do cóccix, preservar e/ou reduzir o ângulo anorretal, servir de apoio ao reto durante a evacuação, manter a pressão responsável pelo fechamento da uretra e anus durante as diferentes atividades, inibir o músculo detrusor da bexiga durante a fase de armazenamento e relaxamento durante a fase de esvaziamento no parto. (HENSCHER,2007). A atividade da musculatura do assoalho pélvico contribui para a elevação da força, da mobilidade dos músculos que estão anexados no corpo cavernoso do clitóris, e ajudando a resposta do reflexo sensório-motor, e como exemplo a contração involuntária dessa musculatura, melhora também o fluxo sanguíneo pélvico, movimento pélvico, e com isso informando quanto a musculatura do assoalho pélvico (QUINN et al., 2019).

ISSN 2178-6925

2.2.1 Alterações no Assoalho Pélvico das Gestantes

Na fase gestacional as mudanças hormonais são ocorridas pelo desbloqueio da placenta com intuito de ajudar na absorção e onde vai oferecer nutrientes ao feto, com meta de ativar o tamanho do feto. A progesterona é o hormônio da gravidez, que é visto como essencial para o crescimento do endométrio e mostrara a resposta imunológica na gestante (TORRES, 2018).

No Assoalho Pélvico, a atuação dos hormônios estrogênio e relaxina, tem ação no metabolismo do tecido conjuntivo mostra o processo gestacional, incentivando o remodelamento do colágeno e ajuda no aumento dos tecidos que fazem parte do canal do parto, para uma maior elasticidade de todas as articulações, em principal a sínfise púbica e articulação sacro-ilíaca (PETRICELLI, 2013).

Com o crescimento do diâmetro transverso e anteroposterior na pelve, ocorre um volume uterino e uma sobrecarga excessiva encima do assoalho pélvico, onde reduz a força e o tônus muscular e com isso influencia na condição da contração muscular. A relaxina costuma mover o colo vesical para baixo devido o aumento da deposição hídrica onde vai relaxa a cintura pélvica. A progesterona diminuí a pressão alta de encerramento uretral e o tônus do AP, com efeito na movimento do colo vesical e da uretra proximal, levando a anulação urinária (PETRICELLI, 2013).

2.3 O exercício de fortalecimento do Assoalho Pélvico para gestantes.

A pratica da ativação da musculatura do assoalho pélvico proporciona um crescimento da força dos músculos unidos no corpo cavernoso do clitóris, melhorando a resposta do reflexo sensório-motor, como por exemplo, a contração involuntária feita nessa musculatura, ajudando o fluxo sanguíneo pélvico, movimento pélvica, mostrando informação da musculatura do assoalho pélvico (QUINN et al., 2019).

Na cinesioterapia integra atividades onde serão usadas usadas durante e após esse período gestacional através de contrações voluntarias da musculatura do assoalho pélvico, sendo assim a musculatura ficar forte, resistente e sadio para segurar o peso do útero durante todo esse novo processo e proporcionar uma rápida recuperação no pós-parto. Entre os exercícios temos os de contração rápida,

ISSN 2178-6925

contração longa, podendo ser realizado em três series de dez repetições (MOURA; MARSAL, 2015).

Outra forma de estimular é usando cones vaginais, cujo são produtos do mesmo tamanho, mas com pesos variados , com diferença de 25g a 65g,no entanto esses cones podem ser usados para analisar a funcionabilidade do assoalho pélvico, onde paciente vai insere o cone e o fisioterapeuta pede para a mesma andar por um minuto, abaixar, subir e tossir quatro vezes, até descobrir qual cone a paciente não consegue segurar, identificar o grau de força do assoalho pélvico (BERTOLDI; MEDEIROS; GOULART, 2015) como citado, as atividades de contração voluntária do assoalho pélvico, mostram inúmeras vantagens, dentre elas temos: crescimento da tonicidade, resistência e a vascularização, melhora da percepção e da consciência corporal da região pélvica. Com isso entendemos que esses exercícios vão proporcionar a gestante um fortalecendo melhor do local da pélvis, mostra também um desempenho e desenvolvimento no momento do parto.

2.3.1 Princípios do Pilates

O foco do método Pilates está em oportunizar a consciência corporal com a respiração e a postura no meio de atividades de baixo impacto e poucas repetições. Nesses exercícios a respiração tem seu ponto alto, pois através dela permite se ter o um melhor controle da ansiedade, auxiliando o autoconhecimento e a estabilidade emocional, servindo como aliada contra o estresse dos dias.

Para melhor compreender a metodologia do Pilates de um bom ângulo e, segundo o estudioso Joseph Pilates, o método do pilates se baseia basicamente em favorecer a consciência corporal com a respiração e a postura com atividades de baixo impacto e poucas repetições. Nesse método, existem seis princípios que o norteiam, os quais são: respiração, concentração, movimento, fluidez, controle, precisão, centro de força. (BERNARDO, 2007)

Na gestação especificamente, o Pilates promove o bem-estar tanta da saúde da gestante quanto a do bebê. Verifica-se a eficácia do método minimizar a dor lombar e melhora a postura da gestante, assim como melhora a consciência corporal e o aumento da motivação em realizar atividades físicas.

ISSN 2178-6925

2.3.2 Incontinência Urinária

De acordo a Sociedade Internacional de Incontinência (Jacob, et al, 2019)

> a incontinência urinária é uma condição em que ocorra qualquer perda involuntária de urina que causa problemas de ordem social ou higiênica, levando á impactos negativos no bem-estar. Existem vários tipos de incontinência urinárias sendo as mais frequentes na mulher.

Segundo Pinheiro et al. (2017), a justificativa para a alta ocorrência de Incontinência Urinária em gestantes se deve ao fato de que a fase gestacional e o parto trazem consigo significativas alterações de força dos músculos do assoalho pélvico, além do peso excessivo gerado pelo útero, elevando a pressão intra-vesical e intra-abdominal, predispondo essas mulheres a desenvolverem incontinência. As causas exatas que provocam essa situação ainda não são bem esclarecidas, porém essas alterações ocorrem com mais frequência nas mulheres com antecedentes obstétricos, especialmente naquelas que tiveram partos vaginais.

Neste contexto, segundo Souza et al. (2016) inferem que no decorrer do tempo gestacional os tecidos do assoalho pélvico tendem a perder tônus de forma considerável devido a produção hormonal no tempo da gravidez, o que por sua vez, agrava a elevação da carga que é imposta sobre a região do assoalho pélvico, mostra um fator que predispõe a mulher a apresentar ou aumentar os sintomas de Incontinência Urinária.

2.3.4 O método pilates como uma intervenção na incontinência urinária

O método pilates tem perspectivas fisiológicos essenciais para o desempenho do corpo e mente, através da contrologia, concentração, desenvolvendo a coordenação motora, consciência corporal, fazendo com que a gestante realize movimentos com mais tranquilidade, eficiência e com uma qualidade melhor. Mostrando que a contração voluntaria dos músculos do assoalho pélvico é uma habilidade obtida através de várias atividades, consciência da contração atraida com o exercício dessa musculatura (BRONDANI, 2014).

ISSN 2178-6925

Abaixo algumas figuras para exemplificar, as quais mostram exercícios de pilates, que são indicados para melhorar o assoalho pélvico das gestantes e consequentemente, melhorar a continência urinária.

- Exercício de mobilidade pélvica: Sentada sobre a bola suíça, com os membros superiores à frente, inspire lentamente realizando uma anteversão da pelve e expire realizando retroversão dela.

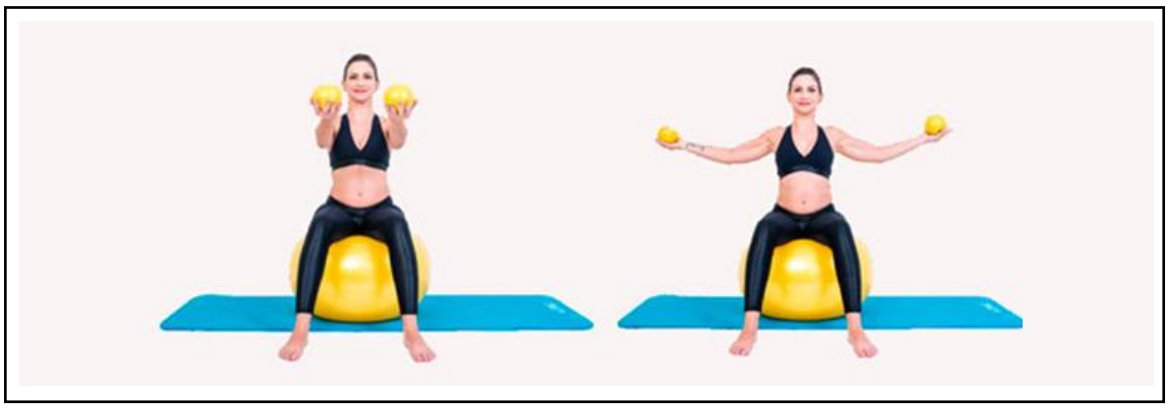
Figura 01 – Exercício de mobilização pélvica



Fonte: **https://blogpilates.com.br/assoalho-pelvico-durante-a-gestacao/**

- Fortalecimento de Membros superiores: Sentada sobre a bola suíça, segurando uma Fitball em cada mão e com os membros superiores à frente do corpo, inspire realizando uma extensão horizontal e expire retornando à posição inicial.

Figura 02 – Fortalecimento de membros superiores



ISSN 2178-6925

Fonte: **https://blogpilates.com.br/assoalho-pelvico-durante-a-gestacao/**

The cat: A gestante fica em 4 apoios no solo, ela deve inspirar e expirar curvando a coluna para cima e retornando à posição normal. Esse exercício é ótimo para o alívio de dores nas costas e também é conhecido como “exercício do gato arrepiado”. Nessa mesma posição podemos fazer um outro exercício, a gestante deverá inspirar lentamente e elevar um membro superior e o membro inferior contralateral, ao exp

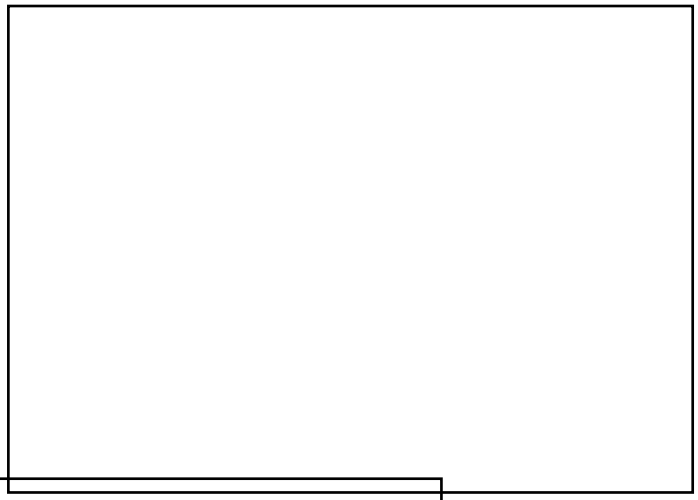
Figura 03 – Ajuda a aliviar dores lombares



Figura 3 acessado em: **https://blogpilates.com.br/assoalho-pelvico-durante-a-gestacao/**

- Front Splits no Reformer: Para realizar esse exercício, a aluna fica em pé, com os joelhos ligeiramente flexionados e encosta um pé no apoio de ombro e segura na barra de pés. Empurre o carrinho para trás, realizando a extensão de quadril e joelho e retorne à posição inicial. Esse exercício irá proporcionar um alongamento da parte anterior do membro inferior e fortalecimento do glúteo máximo.

Figura 04 – Fortalecimento do glúteo máximo



ISSN 2178-6925

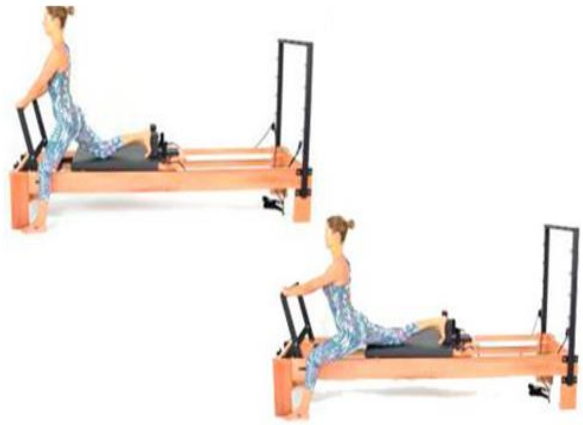


Figura 4 acessado em: **https://blogpilates.com.br/assoalho-pelvico-durante-a-gestacao/**

- Ponte: Nesse exercício, a paciente mantém os braços apoiados no solo e realiza uma elevação pélvica, depois retornando à posição inicial. Nele há ativação c

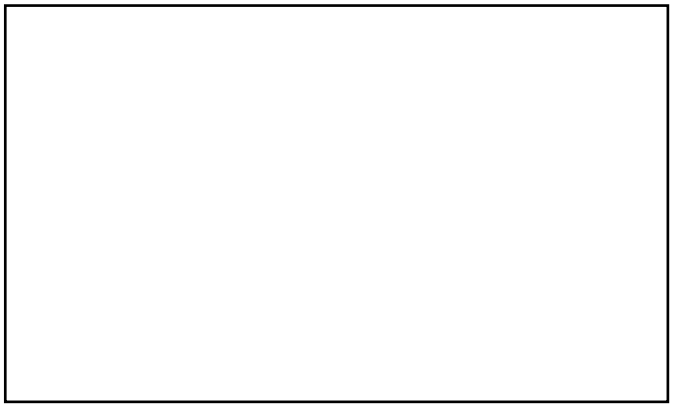
Figura 05 – Fortalecimento da musculatura glútea e abdominal



Figura 5 acessado em: **https://blogpilates.com.br/assoalho-pelvico-durante-a-gestacao/**

- Agachamento: Para realizar o agachamento, apoie a bola suíça na parede e a gestante apoia sua coluna lombar na bola. Mantendo os pés um pouco separados, ela realiza um agachamento e retorna a posição inicial.

Figura 06 – Fortalecimento do assoalho pélvico



ISSN 2178-6925



Figura 6. acessado em: **https://blogpilates.com.br/assoalho-pelvico-durante-a-gestacao/**

3 Considerações Finais

Após a análise realizada nos artigos estudados, pode-se concluir que a realização das atividades de ganho da força do assoalho pélvico através do pilates em pacientes que apresentem incontinência urinária de esforço tem se mostrado eficientes maneiras de tratamento da patologia. Assim, os exercícios do método pilates realizados nos estudos analisados demonstram um ganho de força maior na musculatura do diafragma pélvico, aumento da flexibilidade e melhora considerável da patologia, bem como promove a melhora do bem estar da paciente gestante durante e após seu período gestacional, reduzindo o volume de urina perdida ao esforço. Compreende-se também que esses exercícios proporciona uma melhora na concentração, respiração e postura das gestantes.

Com esse estudo pôde-se entender a importância do método pilates no cotidiano da gestante e seus benefícios trazem efeitos positivos para o ganho de força do assoalho pélvico e melhora da incontinência urinária. Uma das maiores vantagens do exercício de pilates é sem dúvida a respiração, pois os movimentos do método pilates exigem concentração e respiração lenta, com isso a gestante torna-se mais centrada e calma, levando a um reconhecimento dos sinais do próprio corpo.

Referências

ISSN 2178-6925

ALVES, Poliana Kelma Berto da Silva. **Validação de protocolo de avaliação clínica em fisioterapia obstétrica.** Brazilian Journal of Development.; v. 6, n.8, p. 60603-60616, agos., 2020

BERTOLDI, Josiane Teresinha; MEDEIROS, Ariane Maiara; GOULART, Sabrina Oliveira. **A influência do método pilates na musculatura do assoalho pélvico em mulheres no climatério: estudo de caso**. Cinergis; v. 16, n. 4, p. 255-260, 2015.

BRONDANI, Karine Hubner. **Influência do método pilates sobre a função do assoalho pélvico e sexualidade de mulheres sedentárias**. 2014, 45 f. Tese (Especialista em Reabilitação Físico Motora). Universidade Federal de Santa Maria. Santa Maria, 2014. Disponível em: https://scholar.google.com.br/. Acesso em:16/04/2022

FABRIN**,** Erica Duarte et al., **Influência das técnicas de fisioterapia nas algias posturais gestacionais**. Ensaios e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde. v. 14, n. 2, 2010. Disponivel em : https://scholar.google.com.br/. Acesso em:16/04/2022

GOMES CM, Hisano M. **Fisiologia da micção**. In: NARDOZZA JÚNIOR, A.; ZERATI FILHO, M.; REIS, R. B. **Urologia fundamental**. 1 ed. São Paulo: Ed. Planmark. 2010. https://scholar.google.com.br/. Acesso em:16/04/2022

JACOB, L.M.S et al. **Prevenção da Incontinência Urinaria no Puerperio**. Revista Enfermagem Atual in Derme. São Jose dl Rio Preto.V.1.n.87, P.10-10, 2019. Disponível em : httP//conic-emesp.org.br/anais/files/2019/trabalhos - 1000003177.acesso em:16/ 04/2022

KURY, Juliana Gonçalves. **Entendendo a relação de pelve e quadril na incontinência urinária de esforço: uma revisão histórica**. 2019, 32 f. Dissertação (Bacharel. em Fisioterapia). Universidade Federal de Juiz de Fora. Juiz de Fora, 2019.

ISSN 2178-6925

MOURA; Jéssica Francielle Aparecida de Lima; MARSAL, Aline Sâmera. **Cinesioterapia para o fortalecimento do assoalho pélvico no período gestacional.** Visão Universitária; v. 3, p. 186-201, 2015. https://scholar.google.com.br/. Acesso em:16/04/2022

Oliveira K, Rodrigues A, Paula A. **Técnicas fisioterapêuticas no tratamento e prevenção da incontinência urinária de esforço na mulher**. Revista Eletrônica F@pciência, Apucarana-PR. 2007; 1(1):31-40. Disponível em: https://scholar.google.com.br/. Acesso em:16/04/2022

PETRICELLI, Carla Dellabarba. **Função dos músculos do assoalho pélvico no terceiro trimestre de gravidez: extensibilidade e força muscular**. 2013, 112 f. Tese (Mestre em Ciências). Universidade Federal de São Paulo. São Paulo, 2013. https://scholar.google.com.br/. Acesso em:16/04/2022

PINHEIRO et al. **Estudo da prevalência de sintomas da incontinênciaurinária de esforço durante o período gestacional em primigestas**: uma revisão de literatura.Pesquisa e Ação, 2017; 3(2).

QUINN, Roberta Ribeiro et al. **Treinamento da musculatura do assoalho pélvico e percepção de satisfação sexual feminina por meio da técnica** Gyrokinesis: um estudo piloto. Rev. Fac. Ciênc. Méd.; v. 21, n. 3, p. 137-40, 2019. Disponível em : https://scholar.google.com.br/. Acesso em:16/04/2022

SANTOS**,** Silvana dos**. A busca pelo parto natural e motivações para o preparo do assoalho pélvico** com epi-no. 2015, 123 f. Tese (Mestrado em Enfermagem) Universidade Federal de São Carlos. São Carlos, 2015. Disponivel em : https://scholar.google.com.br/. Acesso em:16/04/2022

SOUZA, A. P. P. et al. **Prevalência de incontinência urinària durante a gestação.** Revista Baiana de Saúde Pública, 2016; 40(1): 216-228

ISSN 2178-6925

TORRES**,** Welkia de Macêdo. **Atuação da fisioterapia nas disfunções do assoalho pélvico em gestantes**: uma revisão narrativa. 2018, 42 f. Dissertação (Bacharel em Fisioterapia). Centro Universitário Doutor Leão Sampaio. Juazeiro do Norte, 2018. Disponivel em : https://scholar.google.com.br/. Acesso em:16/04/2022

VIEIRA, Alcyanne Samira Santos; DIAS, Maria Lidiana Gomes. **Abordagem da fisioterapia na prevenção de incontinência urinária no período gestacional:** revisão sistemática. 2019, 22 f. Dissertação (Bacharel em Fisioterapia). Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos- Uniceplac. Brasília-DF, 2019. https://scholar.google.com.br/. Acesso em:16/04/2022

https://blogpilates.com.br/assoalho-pelvico-durante-a-gestacao/.Acesso em:16/04/2022

https://mamaebox.com.br/blog/pilates-na-gestacao-e-seus-beneficios/. Acesso em:16/04/2022