REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

IMPACTO DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA: REVISÃO INTEGRATIVA

IMPACT OF PELVIC PHYSIOTHERAPY ON THE QUALITY OF LIFE OF WOMEN WITH URINARY INCONTINENCE: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

IMPACTO DE LA FISIOTERAPIA DEL SUELO PÉLVICO EN LA CALIDAD DE VIDA DE MUJERES CON INCONTINENCIA URINARIA: REVISIÓN INTEGRATIVA DE LA LITERATURA

Taciane Lemos Magalhães
Graduada Fisioterapia, Faculdade UNA, Brasil
E-mail: tacianemagalhaes17@gmail.com

Tainá Bezerra do Vale
Graduada Fisioterapia, Faculdade UNA, Brasil
E-mail: taina-vale@hotmail.com

Isabella da Silva Queiroz
Graduada Fisioterapia, Faculdade UNA, Brasil
E-mail: izabelyguimaraes@outlook.com

Kelly Aline Rodrigues Costa
Mestre em Ciências da Saúde (UFSJ), Faculdade UNA, Brasil
E-mail: kellyalinerodrigues@yahoo.com.br

Daniela Aparecida de Faria
Doutora em Ciências da Saúde (UFSJ), UEMG
E-mail: danielaffisio@hotmail.com

Paulo Henrique Nogueira da Fonseca
Mestre em Ciências da Saúde (UFSJ), Brasil
E-mail: paulohenriquephn@gmail.com

Regina Consolação dos Santos
Doutora em Psicologia pela UFJF,UEMG, Brasil
E-mail:regina.consolacao@uemg.br

Patrícia Aparecida Tavares
Doutora em Ciências da Saúde (UFSJ), Faculdade UNA, Brasil
E-mail: tavaresaguiar@yahoo.com.br

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

Resumo

A incontinência urinária é uma condição prevalente entre mulheres e acarreta impactos físicos, emocionais e sociais significativos. A fisioterapia pélvica tem sido amplamente reconhecida como a principal abordagem conservadora para o tratamento dessa disfunção, promovendo fortalecimento muscular, reeducação funcional e melhora da qualidade de vida. Este estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas sobre a eficácia da fisioterapia pélvica em mulheres com incontinência urinária, por meio de uma revisão integrativa da literatura. As buscas foram realizadas nas bases SciELO, LILACS, PEDro e PubMed, considerando publicações entre 2015 e 2024. Foram incluídos ensaios clínicos, revisões sistemáticas, integrativas e narrativas que abordassem intervenções fisioterapêuticas voltadas à musculatura do assoalho pélvico. A análise dos estudos revelou melhora significativa nos escores de instrumentos como ICIQ-SF, KHQ e WHOQOL-BREF, redução da frequência de perda urinária e aumento da força muscular, com valores de $p < 0,05$ na maioria das amostras. Evidenciou-se também que a adesão ao tratamento e o acompanhamento supervisionado são determinantes para o sucesso terapêutico. Conclui-se que a fisioterapia pélvica é uma intervenção efetiva e multifatorial, com efeitos positivos sobre a função esfincteriana, a autoestima e o bem-estar geral das mulheres acometidas por incontinência urinária.

Palavras-chave: Distúrbios do assoalho pélvico; Incontinência urinária; Qualidade de vida; Saúde da mulher.

Abstract

Urinary incontinence is a prevalent condition among women and results in significant physical, emotional, and social impacts. Pelvic physiotherapy has been widely recognized as the main conservative approach for the treatment of this dysfunction, promoting muscle strengthening, functional reeducation, and improvement in quality of life. This study aimed to analyze the scientific evidence on the effectiveness of pelvic physiotherapy in women with urinary incontinence through an integrative literature review. Searches were conducted in the SciELO, LILACS, PEDro, and PubMed databases, considering publications from 2015 to 2024. Clinical trials, as well as systematic, integrative, and narrative reviews addressing physiotherapeutic interventions focused on pelvic floor muscles, were included. The analysis of the studies revealed significant improvements in scores of instruments such as ICIQ-SF, KHQ, and WHOQOL-BREF, a reduction in the frequency of urinary leakage, and an increase in muscle strength, with p-values < 0.05 in most samples. Treatment adherence and supervised follow-up were also identified as determining factors for therapeutic success. It is concluded that pelvic physiotherapy is an effective and multifactorial

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

intervention, with positive effects on sphincter function, self-esteem, and the overall well-being of women affected by urinary incontinence.
Keywords: Pelvic floor disorders; Quality of life; Urinary incontinence; Women's health.

Resumen

La incontinencia urinaria es una condición prevalente entre las mujeres y conlleva impactos físicos, emocionales y sociales significativos. La fisioterapia del suelo pélvico ha sido ampliamente reconocida como la principal estrategia conservadora para el tratamiento de esta disfunción, promoviendo el fortalecimiento muscular, la reeducación funcional y la mejora de la calidad de vida. Este estudio tuvo como objetivo analizar la evidencia científica sobre la eficacia de la fisioterapia del suelo pélvico en mujeres con incontinencia urinaria, mediante una revisión integrativa de la literatura. Las búsquedas se realizaron en las bases de datos SciELO, LILACS, PEDro y PubMed, considerando publicaciones entre 2015 y 2024. Se incluyeron ensayos clínicos, así como revisiones sistemáticas, integrativas y narrativas que abordaran intervenciones fisioterapéuticas dirigidas a la musculatura del suelo pélvico. El análisis de los estudios reveló mejoras significativas en los puntajes de instrumentos como ICIQ-SF, KHQ y WHOQOL-BREF, reducción de la frecuencia de pérdida urinaria y aumento de la fuerza muscular, con valores de $p < 0,05$ en la mayoría de las muestras. Asimismo, se evidenció que la adherencia al tratamiento y el seguimiento supervisado son determinantes para el éxito terapéutico. Se concluye que la fisioterapia del suelo pélvico es una intervención efectiva y multifactorial, con efectos positivos sobre la función esfinteriana, la autoestima y el bienestar general de las mujeres afectadas por incontinencia urinaria.
Palabras clave: Trastornos del suelo pélvico; Calidad de vida; Incontinencia urinaria; Salud de la mujer.

1. Introdução

A incontinência urinária é definida como qualquer perda involuntária de urina e constitui um dos distúrbios mais prevalentes do trato urinário inferior entre mulheres, podendo afetar todas as faixas etárias, embora sua incidência aumente com o envelhecimento, alterações hormonais e experiências obstétricas (Dumoulin; Cacciari; Hay-Smith, 2018). Além do impacto físico, essa condição

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

exerce efeitos deletérios sobre a autoestima, a vida social, a sexualidade e o desempenho laboral das mulheres, comprometendo significativamente sua qualidade de vida (Radzimińska et al., 2018; Resende; Fonseca, 2021). Estudos apontam que, mesmo em casos leves, a incontinência urinária pode gerar constrangimento, isolamento social e sintomas depressivos, frequentemente subnotificados e negligenciados no cuidado em saúde (Silva et al., 2017; Paiva; Rodrigues; Bessel, 2019).

Nesse contexto, a fisioterapia pélvica tem se consolidado como uma intervenção conservadora e não invasiva, centrada no fortalecimento e na coordenação dos músculos do assoalho pélvico (Cho; Kim, 2021). A abordagem inclui cinesioterapia, exercícios de contração voluntária, eletroestimulação, biofeedback e técnicas de conscientização corporal, com evidências robustas de eficácia na redução dos episódios de perda urinária (Tosun et al., 2015; Dumoulin et al., 2020). Além de restaurar a função muscular, tais intervenções contribuem para a melhora da autoconfiança e da percepção de controle corporal, com reflexos positivos sobre indicadores de qualidade de vida (García-Sánchez et al., 2016; Oliveira et al., 2021).

Apesar dos avanços, observa-se heterogeneidade entre os estudos quanto à duração dos protocolos, intensidade dos exercícios e instrumentos de avaliação utilizados, o que dificulta a comparação entre resultados e a consolidação de diretrizes clínicas (Hay-Smith; Omar, 2015; Ferreira et al., 2017; Ayeleke; Hay-Smith; Omar, 2015). Em determinados grupos, especialmente em mulheres idosas ou com comorbidades, os efeitos relatados ainda são discretos ou inconsistentes (Vaz et al., 2019; Coelho; Haddad, 2020). Essa diversidade metodológica evidencia a necessidade de sínteses abrangentes que integrem as evidências disponíveis e permitam compreender em que medida a fisioterapia pélvica contribui para a qualidade de vida feminina.

Estudos recentes, como o de Sheng et al. (2022), ampliam a compreensão dos mecanismos fisiológicos que explicam a eficácia da fisioterapia pélvica. O

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

treinamento dos músculos do assoalho pélvico promove adaptações neuromusculares e proprioceptivas que restabelecem o equilíbrio entre a função esfincteriana e o suporte pélvico, justificando a manutenção dos efeitos terapêuticos a longo prazo. Essas evidências reforçam a importância de investigar e sistematizar o impacto da fisioterapia pélvica na qualidade de vida de mulheres com incontinência urinária.

A escolha por uma revisão integrativa justifica-se pelo caráter abrangente e inclusivo desse método, que permite reunir estudos com diferentes delineamentos (experimentais, observacionais, sistemáticos e narrativos) oferecendo uma visão ampla e crítica da produção científica sobre o tema. Além de mapear a eficácia dos protocolos fisioterapêuticos, este tipo de revisão possibilita identificar lacunas na literatura e orientar futuras pesquisas, promovendo práticas clínicas mais seguras e embasadas em evidências.

Assim, o presente estudo tem como objetivo geral analisar o impacto da fisioterapia pélvica na qualidade de vida de mulheres com incontinência urinária, com base nas publicações científicas dos últimos dez anos. De forma específica, busca-se identificar os principais protocolos fisioterapêuticos empregados, verificar os instrumentos aplicados para mensuração da qualidade de vida, comparar os resultados obtidos entre diferentes estudos e sintetizar as evidências que sustentam a efetividade da fisioterapia pélvica como intervenção terapêutica.

Ao reunir e interpretar criticamente os achados científicos recentes, esta pesquisa pretende contribuir para o fortalecimento da prática baseada em evidências no campo da Fisioterapia em Saúde da Mulher. A consolidação desses dados pode auxiliar na padronização de condutas clínicas, ampliar o acesso das pacientes a tratamentos conservadores e reforçar o papel da fisioterapia pélvica como estratégia essencial de promoção da saúde, prevenção de agravos e melhoria da qualidade de vida.

2. Metodologia

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

O presente trabalho caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, desenvolvida com o objetivo de reunir e analisar criticamente as evidências disponíveis acerca do impacto da fisioterapia pélvica na qualidade de vida de mulheres com incontinência urinária.

A busca dos artigos foi realizada nas bases de dados, abrangendo publicações entre 2015 e 2024, em português, inglês e espanhol. Foram utilizados os seguintes descritores em português por meio das seguintes bases: SciELO e PEDro: “fisioterapia do assoalho pélvico”; “treinamento muscular do assoalho pélvico”; “qualidade de vida”. Em inglês, por meio das seguintes bases: PubMed e LILACS, foram utilizados os seguintes descritores “pelvic floor physical therapy”; “pelvic floor muscle training”; “incontinência urinária”; “urinary incontinence”; “quality of life”

Os critérios de inclusão foram artigos disponíveis na íntegra, publicados no período delimitado, que abordassem a fisioterapia pélvica como intervenção principal em mulheres com diagnóstico de incontinência urinária e que avaliassem a qualidade de vida utilizando instrumentos validados. Além disso, priorizaram-se estudos que apresentassem resultados estatisticamente significativos ($p < 0,05$), conforme relatado pelos próprios autores. Foram excluídos artigos duplicados, estudos com amostras mistas (sem separação de gênero), publicações que não especificavam a intervenção fisioterapêutica e materiais de natureza opinativa ou teórica sem análise empírica.

A seleção dos artigos foi realizada por meio da leitura dos títulos, resumos e textos completos, sendo incluídos apenas os que atenderam aos critérios de elegibilidade. Os dados extraídos foram organizados em um quadro sinóptico contendo autor e ano, tipo de estudo, amostra, protocolo de intervenção, instrumentos de avaliação, resultados principais e valor de p de significância. A análise dos achados foi conduzida de forma descritiva e comparativa, buscando identificar convergências e divergências entre os estudos incluídos.

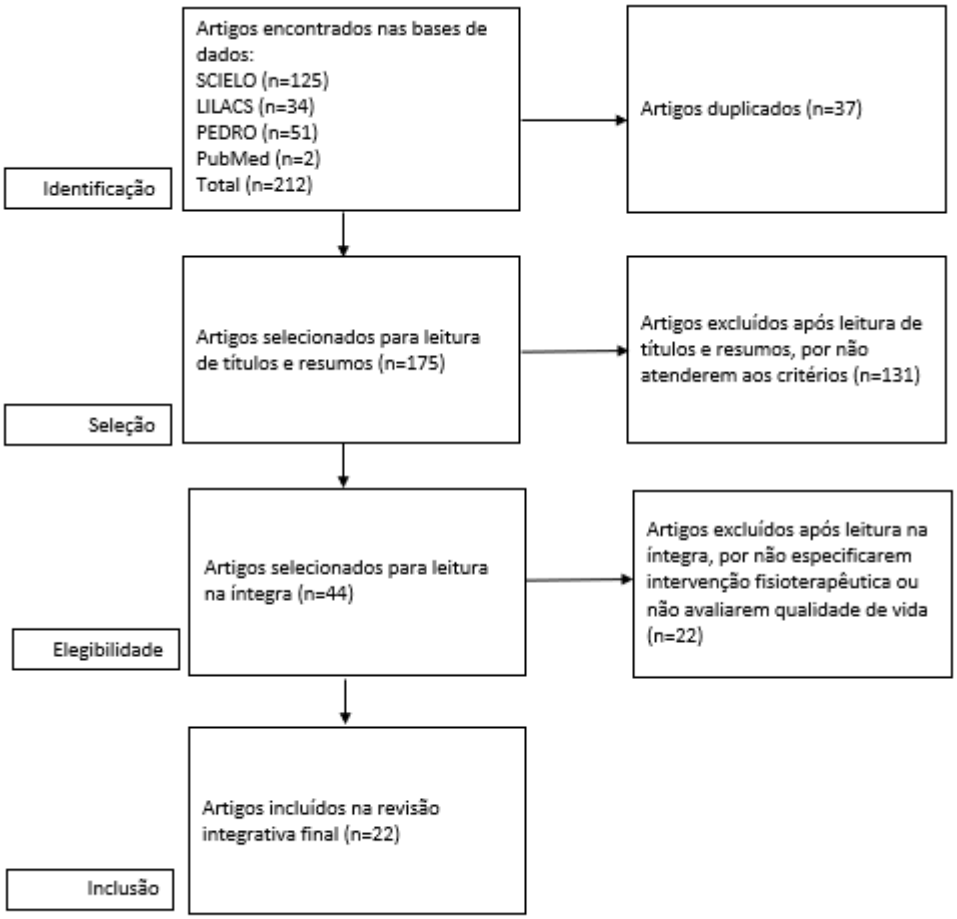
REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

4. Resultados e Discussão

Foram identificados 212 artigos nas bases de dados SciELO, LILACS, PEDro e PubMed. Após a aplicação dos filtros de texto completo e período de publicação, foi feita a exclusão de duplicatas, exclusão por leitura de títulos e resumos, permaneceram 175 estudos para triagem. Desses, 131 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, resultando em 44 artigos avaliados na íntegra. Após a leitura completa, 22 foram excluídos por não especificarem a intervenção fisioterapêutica ou por não avaliarem a qualidade de vida das participantes, totalizando 22 artigos incluídos na revisão integrativa final.

A Figura 1 apresenta o fluxograma do processo de Identificação, Seleção, Elegibilidade e Inclusão dos artigos para a revisão integrativa.

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27



Fonte: As autoras (2025).

Figura 1- Fluxograma do processo de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos estudos na revisão integrativa

Após o processo de identificação, triagem e seleção dos estudos apresentados no fluxograma, observou-se que a fisioterapia pélvica, aplicada de forma individual ou em grupo, mostrou-se eficaz na melhora da qualidade de vida de mulheres com incontinência urinária. De modo geral, os estudos analisados relataram redução significativa na frequência dos episódios de perda urinária, aumento da força muscular do assoalho pélvico e melhora dos escores de questionários específicos, como o *ICIQ-SF* e o *KHQ*, com valores de *p* inferiores a 0,05 em grande parte das amostras analisadas.

O Quadro 1 apresenta, a seguir, os dados principais dos estudos incluídos

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

na revisão integrativa, contemplando autor e ano de publicação, tipo de estudo, amostra, intervenção fisioterapêutica, instrumentos de avaliação e principais resultados. A análise dos 22 estudos incluídos na revisão integrativa revelou significativa diversidade metodológica, abrangendo ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas e metanálises, revisões integrativas, revisões narrativas e estudos observacionais. Essa pluralidade de delineamentos permitiu uma visão abrangente sobre o impacto da fisioterapia pélvica na qualidade de vida de mulheres com incontinência urinária, considerando diferentes contextos clínicos, faixas etárias e intensidades de sintomas.

Entre os estudos experimentais, destacaram-se as pesquisas de Almeida (2015), Tosun et al. (2015, 2016), Vaz et al. (2019) e Cavenaghi et al. (2020), que aplicaram programas de treinamento muscular supervisionado do assoalho pélvico em mulheres com incontinência urinária de esforço. Os protocolos variaram entre 8 e 12 semanas, com frequência de duas a três sessões semanais. Em todos os casos, observou-se aumento significativo da força muscular e redução dos episódios de perda urinária, com valores de *p* inferiores a 0,05.

Almeida (2015) dividiu 40 mulheres em dois grupos, intervenção e controle, comparando o efeito da cinesioterapia pélvica associada a orientações posturais. O estudo demonstrou melhora estatisticamente significativa no grupo tratado, confirmando a eficácia da fisioterapia pélvica como método conservador. Tosun et al. (2016) complementaram esses achados utilizando ultrassonografia para mensurar a força muscular, observando ganhos funcionais expressivos após 12 semanas de exercícios supervisionados.

Cavenaghi et al. (2020) e Vaz et al. (2019) ampliaram a aplicabilidade clínica da intervenção ao avaliar mulheres de diferentes idades e contextos de atenção primária. Ambos relataram melhora dos escores nos questionários *ICIQ-SF* e *KHQ*, reforçando que a fisioterapia pélvica é eficaz mesmo em cenários fora do ambiente clínico. Esses resultados também evidenciaram a importância do acompanhamento profissional e da adesão regular às sessões para manutenção dos ganhos obtidos.

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

As revisões sistemáticas de Dumoulin et al. (2015, 2018) e Ferreira et al. (2017) consolidaram evidências robustas de que o treinamento dos músculos do assoalho pélvico é o tratamento conservador mais eficaz para mulheres com incontinência urinária. Dumoulin et al. (2020) reforçaram esses achados por meio de um ensaio clínico randomizado com 362 idosas, demonstrando que os resultados positivos ocorrem tanto em grupos supervisionados quanto em programas individuais, desde que haja regularidade na prática dos exercícios.

O estudo de Paiva et al. (2017), por sua vez, realizou uma meta-análise comparando programas supervisionados e domiciliares, concluindo que ambos podem gerar resultados semelhantes quando as participantes recebem orientação adequada e mantêm regularidade na execução. Essa conclusão reforça o potencial da fisioterapia pélvica como estratégia de autogerenciamento da saúde feminina.

As revisões integrativas e narrativas incluídas, como as de Coelho e Haddad (2020), França e Livramento (2023) e Fiorenço e Raimundo (2024), trouxeram contribuições teóricas relevantes ao destacar o papel educativo do fisioterapeuta e a importância da conscientização corporal. Esses trabalhos ampliam a compreensão do tema ao discutir a fisioterapia pélvica não apenas como reabilitação, mas também como promoção de saúde e prevenção de recidivas.

Outros estudos de revisão, como os de García-Sánchez et al. (2016) e Radzimińska et al. (2018), apresentaram achados consistentes sobre a melhora na percepção subjetiva de bem-estar e na autoestima das mulheres tratadas. O uso de instrumentos padronizados, como WHOQOL-BREF, ICIQ-SF e KHQ, foi recorrente e permitiu quantificar os ganhos em qualidade de vida, demonstrando correlação positiva entre melhora funcional e aspectos emocionais. Essa alteração na percepção ocorre porque o fortalecimento do assoalho pélvico proporciona maior controle corporal e redução dos episódios de perda urinária, o que diminui o constrangimento social e favorece o resgate da autoconfiança. Com isso, a melhora física repercute diretamente na esfera psicossocial, reforçando a sensação de autonomia e bem-estar.

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

Oliveira et al. (2017) e Silva et al. (2017) abordaram a eficácia da fisioterapia pélvica em mulheres no climatério e na terceira idade, mostrando que a intervenção é segura e benéfica mesmo em populações com maior fragilidade fisiológica. Ambas as pesquisas relataram aumento da autoconfiança e melhora da funcionalidade diária após programas de curta duração, o que evidencia o potencial da técnica como terapia acessível e de baixo custo.

As revisões de Ayeleke, Hay-Smith e Omar (2015) e Ferreira et al. (2017) reforçaram a consistência das evidências, demonstrando que protocolos supervisionados com frequência mínima de três sessões semanais e duração entre seis e doze semanas são os mais eficazes. Essa padronização metodológica tem sido apontada como fator determinante para o sucesso terapêutico e para a redução de recidivas.

De modo geral, a síntese dos 22 estudos analisados evidencia que a fisioterapia pélvica promove impacto positivo e mensurável na qualidade de vida de mulheres com incontinência urinária. Além da melhora funcional, observou-se avanço nos indicadores de autoestima, bem-estar e saúde mental. A convergência dos resultados confirma a fisioterapia pélvica como uma intervenção segura, não invasiva e amplamente aplicável nos diferentes níveis de atenção à saúde da mulher.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

Quadro 1 - Síntese dos estudos incluídos na revisão integrativa

Autor / Ano	Tipo de estudo	Amostra	Intervenção fisioterapêutica	Instrumentos de avaliação	Principais resultados	Valor de p
Almeida (2015)	Estudo experimental	40 mulheres com incontinência urinária de esforço, divididas em dois grupos de 20 participantes (grupo intervenção e grupo controle), sem faixa etária definida	Cinesioterapia do assoalho pélvico associada a orientações posturais e exercícios domiciliares supervisionados, realizados três vezes por semana, com séries de 10 repetições de contrações sustentadas e rápidas. Apenas o grupo experimental realizou o protocolo fisioterapêutico; o grupo controle não recebeu intervenção.	ICIQ-SF aplicado antes e após 12 sessões de tratamento, com frequência de 2 vezes por semana	Melhora significativa da força muscular e redução da perda urinária	p<0,05
Ayeleke; Hay-Smith; Omar (2015)	Revisão sistemática (Cochrane)	31estudos com 1164 mulheres sem faixa etária definida	Treinamento muscular do assoalho pélvico associado a biofeedback, eletroestimulação e reeducação vesical	Questionários validados de IU, sendo eles: IIQ-R; UDI; I-QoL; PGI-I; Patient Satisfaction Question	Evidenciou maior eficácia do treinamento muscular quando combinado a intervenções ativas, com redução	p<0,05

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

					significativa dos episódios de perda urinária (p<0,05).	
Dumoulin et al. (2015)	Revisão sistemática (Cochrane)	21 estudos, com 1231 mulheres sem faixa etária	Treinamento muscular do assoalho pélvico	PGI-I; EVA/VAS; KHQ; ICIQ-UI Short Form; ICIQ-LUTSqol; IIQ – curto e longo; UDI / UDI-6; I-QOL; B-FLUTS; Social Activity Index; ISI; Diário miccional; Pad test (1 hora e 24 horas); Paper towel test; SF-36; SCL-90-R; HADS; QoLS-N.	Alta evidência de melhora na continência	p<0,001

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

Tosun, O. C. et al. (2015)	Ensaio clínico randomizado	60 mulheres divididas em dois grupos (experimental com média de 51,7 anos e controle com média de 52,5)	Grupo experimental: treinamento supervisionado dos músculos do assoalho pélvico; grupo controle: orientações gerais sem prática supervisionada	Escala de força e ICIQ-SF	Redução expressiva da perda urinária	p<0,01
García-Sánchez et al. (2016)	Revisão integrativa (sem meta-análise)	18 estudos	Treinamento muscular supervisionado	WHOQOL-BREF	A síntese dos estudos demonstrou benefícios funcionais e melhora significativa da qualidade de vida de mulheres com incontinência urinária (p<0,05).	p<0,05
Tosun, O. C. et al. (2016)	Ensaio clínico randomizado	52 mulheres divididas em dois grupos (experimental com média de 51,7 anos e controle com média de 49,6	Grupo experimental: exercícios do assoalho pélvico com monitoramento ultrassonográfico; grupo controle: exercícios convencionais sem uso de ultrassonografia	Ultrassonografia e ICIQ-SF	O grupo com monitoramento ultrassonográfico apresentou aumento mais significativo da força e do controle muscular (p<0,05).	p<0,05

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

		anos)				
Ferreira et al. (2017)	Revisão sistemática	12 estudos	Protocolos de fortalecimento do assoalho pélvico	ICIQ-SF	Consistência nos ganhos funcionais e redução da perda urinária	p<0,05
Oliveira, A. H. F. V. et al. (2017)	Revisão integrativa	—	Intervenções fisioterapêuticas no climatério	—	Melhora do controle urinário e do bem-estar	—
Paiva et al. (2017)	Revisão sistemática e meta-análise	14 estudos	Treinamento em grupo vs. individual	ICIQ-SF, KHQ	Ambos eficazes, sem diferença significativa entre formatos	p<0,05
Silva et al. (2017)	Estudo transversal	50 idosas com média de 64 anos	Programa fisioterapêutico pélvico	WHOQOL-BREF	Melhora funcional e emocional após intervenção	p<0,05
Dumoulin; Cacciari; Hay-Smith (2018)	Revisão sistemática	25 estudos	Treinamento dos músculos do assoalho pélvico versus grupo controle inativo	KHQ, ICIQ-SF	O treinamento muscular do assoalho pélvico apresentou redução significativa dos sintomas de incontinência urinária em comparação ao controle inativo (p < 0,001).	p<0,001

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

Radzimińska et al. (2018)	Revisão sistemática (sem metanálise)	15 estudos	Exercícios supervisionados	WHOQOL-BREF, ICIQ-SF	A síntese dos estudos indicou melhora significativa na força muscular e na qualidade de vida da maioria das participantes (p < 0,05), sem realização de meta-análise quantitativa.	p<0,05
Paiva; Rodrigues; Bessel (2019)	Revisão sistemática	12 estudos, totalizando 478 idosas entre 60 e 90 anos	Intervenções fisioterapêuticas voltadas ao fortalecimento pélvico e reeducação funcional	—	Reforça a importância da abordagem precoce e supervisionada em idosas com IU	—
Vaz et al. (2019)	Ensaio controlado pragmático	45 mulheres, a média de 55,4 anos	Treinamento muscular e vesical combinado	ICIQ-SF	Melhora significativa da continência e da percepção de saúde	p<0,05
Cavenaghi et al. (2020)	Ensaio clínico	30 mulheres com incontinência urinária de esforço com média de 57,4 anos.	Programa de exercícios do assoalho pélvico, comparando grupo supervisionado em ambiente clínico e grupo com exercícios domiciliares orientados	KHQ e ICIQ-SF	Ambos os grupos apresentaram melhora significativa na redução dos episódios de perda urinária e na qualidade de vida,	p<0,01

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

					com resultados superiores no grupo supervisionado (p<0,01).	
Coelho; Haddad (2020)	Revisão de literatura	—	Intervenções fisioterapêuticas diversas	—	Efeitos positivos sobre força e autoconfiança	—
Dumoulin et al. (2020)	Ensaio clínico randomizado	362 idosas (média de 67,9 anos) com incontinência urinária divididas em dois grupos (treinamento em grupo e treinamento individual)	Treinamento dos músculos do assoalho pélvico em formato grupal versus formato individual, seguindo o mesmo protocolo	ICIQ-SF	Ambas as modalidades apresentaram melhora significativa e semelhante nos sintomas de IU (p < 0,05)	p<0,05
Cho; Kim (2021)	Revisão narrativa	—	Exercícios de fortalecimento e controle pélvico	WHOQOL-BREF	Reforça benefícios funcionais e emocionais da fisioterapia pélvica em mulheres com IU, reunindo resultados de estudos experimentais	—

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

					prévios	
Oliveira, A. T. R. et al. (2021)	Revisão integrativa (sem metanálise)	—	Fisioterapia pélvica para IU	ICIQ-SF	Síntese descritiva das evidências indicou melhora significativa da continência e da autoconfiança de mulheres submetidas à fisioterapia pélvica (p<0,05).	p<0,05
Sheng et al. (2022)	Revisão de escopo	28 estudos	Treinamento muscular e mecanismos fisiológicos	—	Descreve mecanismos de adaptação e eficácia	—
França; Livramento (2023)	Revisão narrativa	—	Treinamento pélvico e reeducação funcional	—	Evidencia melhora muscular e redução de sintomas	—
Fiorenço; Raimundo (2024)	Revisão narrativa	—	Estratégias preventivas e terapêuticas	—	Destaca papel educativo e preventivo do fisioterapeuta	—

Fonte: As autoras (2025).

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

A discussão foi organizada em eixos temáticos que contemplam os principais aspectos observados nos estudos incluídos: a eficácia dos protocolos fisioterapêuticos, as repercussões sobre a qualidade de vida, os aspectos psicossociais e de adesão ao tratamento, e as limitações das pesquisas atuais. Essa estrutura possibilita compreender o alcance clínico e social da fisioterapia pélvica, articulando os achados empíricos com as bases teóricas que sustentam a prática fisioterapêutica voltada à saúde da mulher.

A análise dos 22 estudos incluídos permitiu identificar ampla diversidade metodológica, contemplando ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas, revisões integrativas, revisões narrativas e estudos observacionais. Essa heterogeneidade favorece uma compreensão abrangente do tema e reforça a consistência das evidências encontradas. A maioria das pesquisas analisadas teve como público mulheres adultas e idosas com diagnóstico de incontinência urinária de esforço, mista ou de urgência, o que demonstra o interesse crescente da comunidade científica por intervenções não invasivas e de baixo custo.

A presença de revisões narrativas, embora em menor número, enriqueceu a análise ao introduzir abordagens teóricas sobre a dimensão psicossocial e sobre o papel educativo do fisioterapeuta. Essa integração de métodos e enfoques distintos contribui para o fortalecimento do corpo de evidências e amplia o entendimento da fisioterapia pélvica como uma prática que ultrapassa a dimensão exclusivamente funcional.

Eficácia dos protocolos fisioterapêuticos

Os estudos de natureza experimental e clínica foram unânimes ao demonstrar que o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico constitui a estratégia conservadora mais eficaz para o tratamento da incontinência urinária. Pesquisas como as de Almeida (2015), Tosun et al. (2015, 2016), Cavenaghi et al. (2020) e Vaz et al. (2019) confirmaram reduções significativas na frequência dos

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

episódios de perda urinária e aumento da força muscular após protocolos supervisionados de 8 a 12 semanas, com valores de $p < 0,05$. Esses resultados evidenciam que a reeducação funcional dos músculos pélvicos melhora a competência esfincteriana e favorece a estabilidade biomecânica da região, o que repercute diretamente na continência urinária.

As revisões de Dumoulin et al. (2015, 2018) e Ferreira et al. (2017) consolidaram evidências de alta qualidade, confirmando que o treinamento muscular do assoalho pélvico supera outras intervenções conservadoras, como o uso isolado de dispositivos vaginais ou terapias comportamentais. Essas pesquisas também destacaram que os melhores resultados ocorrem quando o tratamento é estruturado em sessões regulares, com progressão de carga e feedback proprioceptivo. Assim, o protocolo ideal parece depender menos do formato (individual, coletivo ou domiciliar) e mais da regularidade, intensidade e supervisão das práticas.

A literatura aponta que a perda de controle urinário está associada ao enfraquecimento dos músculos elevadores do ânus e ao déficit de coordenação entre a musculatura pélvica e o mecanismo esfincteriano, resultando em falhas no fechamento uretral durante o aumento da pressão intra-abdominal (Bø; Herbert, 2023; Dumoulin; Hay-Smith, 2018). Assim, o fortalecimento do assoalho pélvico restaura o suporte anatômico e a função neuromuscular, reduzindo os episódios de perda urinária e melhorando a resposta reflexa do esfíncter (Sheng et al., 2022).

Em ensaios clínicos de maior robustez, como o de Dumoulin et al. (2020), a comparação entre treinamentos individuais e em grupo revelou eficácia equivalente entre os formatos, desde que a execução fosse supervisionada e regular. Tal constatação amplia as possibilidades de aplicação clínica, inclusive em contextos de atenção primária, nos quais os recursos humanos e estruturais são mais limitados. Já os achados de Paiva et al. (2017), em revisão sistemática e meta-análise, mostraram que o treinamento domiciliar também pode gerar benefícios duradouros, desde que as pacientes recebam acompanhamento inicial e orientação

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

técnica adequada. No entanto, estudos como os de Bø e Herbert (2023) e França e Livramento (2023) ressaltam que a adesão aos programas domiciliares tende a ser inferior à observada em protocolos supervisionados, devido à falta de motivação, dificuldade de percepção muscular e ausência de feedback visual ou tátil. Essa limitação pode reduzir a efetividade do tratamento a longo prazo, reforçando a importância do acompanhamento periódico e de estratégias educativas que favoreçam o engajamento contínuo das pacientes.

Além da eficácia clínica, observa-se uma tendência à padronização de protocolos que associam cinesioterapia pélvica, eletroestimulação e biofeedback. Essa integração potencializa o recrutamento neuromuscular e favorece o aprendizado motor. O conjunto dos estudos revisados reforça que a fisioterapia pélvica é uma intervenção segura, acessível e capaz de oferecer resultados mensuráveis em poucas semanas, tornando-se uma alternativa de primeira escolha para mulheres com incontinência urinária leve a moderada.

Repercussões sobre a qualidade de vida

Os efeitos positivos da fisioterapia pélvica extrapolam o controle físico da micção e alcançam aspectos amplos da qualidade de vida feminina. Estudos como os de García-Sánchez et al. (2016), Radzimińska et al. (2018) e Oliveira et al. (2021) evidenciaram melhora significativa nos escores dos questionários *ICIQ-SF*, *KHQ* e *WHOQOL-BREF* após a intervenção, demonstrando ganhos nos domínios físico, emocional e social. Essa melhora ocorre porque o fortalecimento do assoalho pélvico restabelece o controle esfincteriano, reduz os episódios de perda urinária e devolve à paciente a sensação de segurança e domínio corporal. O controle efetivo da micção diminui o constrangimento social e a restrição de atividades, permitindo maior participação em situações cotidianas e convivência social mais satisfatória.

Estudos voltados a grupos específicos, como o de Oliveira et al. (2017) com

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

mulheres no climatério e o de Silva et al. (2017) com idosas, confirmam que a fisioterapia pélvica é eficaz mesmo em faixas etárias mais avançadas, nas quais o declínio hormonal e o enfraquecimento muscular comprometem a função pélvica. A melhora da força e da percepção corporal produz reflexos positivos na postura, no equilíbrio e na autonomia funcional, reduzindo o risco de quedas e a dependência de terceiros. Esses resultados reforçam o potencial da fisioterapia pélvica como estratégia de promoção da autonomia e do envelhecimento saudável. A análise conjunta das evidências permite compreender a reabilitação pélvica como um processo integrativo que envolve corpo, mente e contexto social, no qual a recuperação funcional desencadeia também benefícios subjetivos e comportamentais, essenciais para a qualidade de vida.

Aspectos psicossociais e adesão ao tratamento

A incontinência urinária acarreta impactos psicológicos profundos, frequentemente subestimados nos protocolos clínicos. Revisões narrativas, como as de Coelho e Haddad (2020) e Cho e Kim (2021), enfatizam que a reeducação da musculatura pélvica proporciona às mulheres não apenas controle urinário, mas também resgate da autoconfiança e redução do isolamento social. Essa relação entre reabilitação física e equilíbrio emocional reforça a importância de abordagens terapêuticas centradas na paciente, que valorizem sua experiência subjetiva e suas percepções corporais.

Fiorenço e Raimundo (2024) e França e Livramento (2023) destacam o papel educativo do fisioterapeuta na orientação sobre hábitos miccionais, postura e autocuidado, contribuindo para a adesão ao tratamento. A conscientização corporal favorece o engajamento ativo da paciente e reduz o estigma associado à incontinência, frequentemente vista como condição vergonhosa ou “natural” do envelhecimento. Dessa forma, o processo terapêutico ultrapassa o espaço clínico e se converte em instrumento de empoderamento feminino.

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

A adesão ao tratamento fisioterapêutico, entretanto, constitui um dos principais determinantes de sucesso terapêutico. Estudos indicam que a regularidade na execução dos exercícios e o acompanhamento contínuo do fisioterapeuta estão diretamente relacionados à manutenção dos resultados obtidos (Bø; Herbert, 2023; Dumoulin; Hay-Smith, 2018). A baixa adesão, por sua vez, está associada à dificuldade de percepção dos músculos do assoalho pélvico e à ausência de feedback apropriado, fatores destacados em estudos que apontam a importância do suporte profissional, especialmente nas fases iniciais do tratamento (Ferreira et al., 2017; França; Livramento, 2023). Estratégias educativas, orientação para autocuidado e o acompanhamento sistemático, tanto em sessões individuais quanto em grupo, têm se mostrado eficazes para favorecer o engajamento e reduzir o abandono terapêutico, reforçando a necessidade de vínculos terapêuticos que promovam confiança e compreensão do próprio corpo (Fiorenço; Raimundo, 2024; Coelho; Haddad, 2020).

Mesmo com tais estratégias, a adesão ainda representa um desafio em programas prolongados. Estudos apontam que parte das pacientes abandona o tratamento devido a dificuldades logísticas, como distância até o serviço de saúde e incompatibilidade de horários, especialmente em contextos de atenção primária (Vaz et al., 2019). Outros trabalhos relatam que a falta de percepção imediata de melhora, a dificuldade de identificar corretamente a musculatura pélvica e a ausência de supervisão contínua reduzem a motivação e favorecem o abandono terapêutico (Bø; Herbert, 2023; Ferreira et al., 2017; Oliveira et al., 2017). Além disso, aspectos emocionais, como vergonha, ansiedade e constrangimento associados à incontinência urinária, também interferem na continuidade dos exercícios após a alta fisioterapêutica (Coelho; Haddad, 2020; Silva et al., 2017). Esses achados reforçam que o sucesso clínico depende tanto da técnica aplicada quanto da constância do tratamento e do vínculo terapêutico estabelecido durante o processo reabilitador.

Ao integrar os aspectos físicos e emocionais, a fisioterapia pélvica assume

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

uma função terapêutica ampliada, atuando na reconstrução da identidade corporal feminina. Essa dimensão simbólica é central para compreender por que o fortalecimento pélvico não se limita à reabilitação funcional, mas constitui também um processo de ressignificação do corpo e de restauração da autoestima.

Limitações e lacunas nas pesquisas

Apesar da consistência dos achados, as pesquisas analisadas apresentam limitações metodológicas que merecem destaque. Muitos estudos utilizaram amostras pequenas e períodos curtos de acompanhamento, geralmente entre 6 e 12 semanas, o que dificulta avaliar a manutenção dos resultados a longo prazo. Outros não padronizaram a intensidade e a frequência dos exercícios (que variaram, na maioria das vezes, entre duas e três sessões semanais), o que impede comparações diretas entre protocolos. Como apontado por Sheng et al. (2022), ainda há carência de investigações que explorem de forma detalhada os mecanismos neuromusculares e proprioceptivos responsáveis pela sustentação dos ganhos obtidos com o treinamento do assoalho pélvico.

Mesmo com tais estratégias, a adesão ainda representa um desafio em programas prolongados. Estudos clínicos como os de Tosun et al. (2015) e Cavenaghi et al. (2020) relatam abandono parcial do tratamento devido à dificuldade de manter a regularidade dos exercícios supervisionados e domiciliares. Revisões como as de Paiva, Rodrigues e Bessel (2019) e Dumoulin e Hay-Smith (2018) também identificam barreiras recorrentes, incluindo constrangimento durante a execução dos exercícios, falta de percepção imediata de melhora e dificuldades logísticas para comparecer às sessões. Além disso, diferentes autores destacam que o suporte oferecido por profissionais de saúde e familiares é determinante para a continuidade das práticas após a alta fisioterapêutica, reforçando que o sucesso clínico depende tanto da técnica aplicada quanto da constância e do vínculo estabelecido ao longo do processo reabilitador.

REMUNOM
ISSN 2178-6925
Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

Outra limitação observada refere-se ao uso de diferentes instrumentos de avaliação da qualidade de vida. Embora o *ICIQ-SF*, o *KHQ* e o *WHOQOL-BREF* sejam amplamente utilizados, sua aplicação simultânea em estudos distintos gera variação nos critérios de análise. A padronização desses instrumentos é fundamental para consolidar diretrizes clínicas e facilitar a meta-análise de dados futuros.

Por fim, ainda são escassas as pesquisas que integram variáveis comportamentais, nutricionais e hormonais à abordagem fisioterapêutica. A compreensão desses fatores pode ampliar a efetividade das intervenções e promover um cuidado mais integral e interdisciplinar.

5. Conclusão

A revisão integrativa evidenciou que a fisioterapia pélvica é uma intervenção eficaz e segura para o tratamento da incontinência urinária feminina, com reduções consistentes na frequência dos episódios de perda urinária e melhora dos escores de qualidade de vida. Protocolos supervisionados apresentaram os melhores resultados, especialmente quando realizados com regularidade e orientação técnica adequada, embora programas domiciliares também possam ser efetivos quando acompanhados de estratégias educativas e monitoramento.

Os estudos analisados demonstram que os benefícios do treinamento do assoalho pélvico ultrapassam o controle fisiológico da micção, alcançando aspectos funcionais e psicossociais importantes para a autonomia e o bem-estar das mulheres. Entretanto, a heterogeneidade metodológica, especialmente quanto ao tamanho das amostras e à duração dos protocolos, limita a comparabilidade dos achados.

Recomenda-se que futuras pesquisas adotem delineamentos mais padronizados e períodos de acompanhamento prolongado, de modo a fortalecer a prática baseada em evidências e aprimorar as diretrizes clínicas voltadas à saúde da mulher.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

Referências

ALMEIDA, Amanda Laila Rodrigues. A influência da fisioterapia aplicada no tratamento da incontinência urinária de esforço em mulheres: estudo da eficácia da cinesioterapia. **Revista Visão Universitária**, v. 3, n. 1, 2015.

AYELEKE, Reuben Olugbenga; HAY-SMITH, E. Jean C.; OMAR, Muhammad Imran. Treinamento dos músculos do assoalho pélvico adicionado a outro tratamento ativo versus o mesmo tratamento ativo isolado para incontinência urinária em mulheres. **Cochrane Database of Systematic Reviews** , n. 11, 2015.

CAVENAGHI, Simone et al. Efeitos da fisioterapia na incontinência urinária feminina. **Rev. Pesqui. Fisioter**, p. 658-665, 2020.

CHO, Sung Tae; KIM, Khae Hawn. Pelvic floor muscle exercise and training for coping with urinary incontinence. **Journal of exercise rehabilitation**, v. 17, n. 6, p. 379, 2021.

COELHO, Victoria Monteiro; HADDAD, Cinira Assad Simão. Fisioterapia em mulheres com prolapso genital e incontinência urinária: revisão de literatura. **UNILUS Ensino e Pesquisa**, v. 17, n. 46, p. 134-142, 2020.

DUMOULIN, Chantale et al. Treinamento dos músculos do assoalho pélvico versus nenhum tratamento ou tratamentos de controle inativos para incontinência urinária em mulheres: uma versão resumida da revisão sistemática Cochrane com meta-análise. **Neurourology and urodynamics** , v. 34, n. 4, p. 300-308, 2015.

DUMOULIN, Chantale et al. Treinamento muscular do assoalho pélvico em grupo vs. individual para tratar incontinência urinária em mulheres idosas: um ensaio clínico randomizado. **JAMA internal medicine** , v. 180, n. 10, p. 1284-1293, 2020.

DUMOULIN, Chantale; CACCIARI, Licia P.; HAY-SMITH, E. Jean C. Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. **Cochrane database of systematic reviews**, n. 10, 2018.

FERREIRA, Margarida et al. Protocolo de treinamento muscular do assoalho pélvico para incontinência urinária de esforço em mulheres: uma revisão sistemática. **Revista da Associação Médica Brasileira** , v. 07, pág. 642-650, 2017.

FIORENÇO, Maria Milenny Luiz; RAIMUNDO, Ronney Jorge de Souza. O papel do fisioterapeuta na prevenção e no tratamento da incontinência urinária. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 7, n. 14, p. e141122-e141122, 2024.

FRANÇA, Italo Diego Magalhães; LIVRAMENTO, Rosileide Alves. Assoalho pélvico e sua relação com a incontinência urinaria: causa e tratamento fisioterapêutico. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 5, p. 4023-4034, 2023.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/01/2026 - **Accepted:** 02/04/2026
Vol: 13.14
DOI: 10.66104/92v0dx45
Pages: 1-27

GARCÍA-SÁNCHEZ, Esther et al. Effectiveness of pelvic floor muscle training in treating urinary incontinence in women: A current review. **Actas Urológicas Españolas (English Edition)**, v. 40, n. 5, p. 271-278, 2016.

OLIVEIRA, Ana Heloísa Faustino Viana et al. Contribuições da fisioterapia na incontinência urinária no climatério. **Revista de Ciências Médicas**, v. 26, n. 3, p. 127-133, 2017.

OLIVEIRA, Andressa Thaisy Ribeiro de et al. Os benefícios da fisioterapia pélvica para mulheres com incontinência urinária. **Revista Cathedral**, v. 3, n. 2, p. 48-55, 2021.

PAIVA, Luciana Laureano et al. Pelvic floor muscle training in groups versus individual or home treatment of women with urinary incontinence: systematic review and meta-analysis. **International Urogynecology Journal**, v. 28, n. 3, p. 351-359, 2017.

PAIVA, Luciana Laureano; RODRIGUES, Marina Petter; BESSEL, Thaíse. Prevalência de incontinência urinária em idosos no Brasil nos últimos 10 anos: Uma revisão sistemática. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento.** Porto Alegre, RS. Vol. 24, n. especial (2019), p. 275-293., 2019.

RADZIMIŃSKA, Agnieszka et al. O impacto do treinamento dos músculos do assoalho pélvico na qualidade de vida de mulheres com incontinência urinária: uma revisão sistemática da literatura. **Intervenções clínicas no envelhecimento** , p. 957-965, 2018.

SHENG, Ying et al. Mechanisms of pelvic floor muscle training for managing urinary incontinence in women: a scoping review. **BMC women's health**, v. 22, n. 1, p. 161, 2022.

SILVA, Luzia Wilma Santana et al. Fisioterapia na incontinência urinária: olhares sobre a qualidade de vida de mulheres idosas. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 20, n. 1, p. 221-238, 2017.

TOSUN, O. Celiker et al. Does pelvic floor muscle training abolish symptoms of urinary incontinence? A randomized controlled trial. **Clinical rehabilitation**, v. 29, n. 6, p. 525-537, 2015.

TOSUN, Ozge Celiker et al. Avaliação do efeito de exercícios para o assoalho pélvico na força muscular do assoalho pélvico por meio de ultrassonografia em pacientes com incontinência urinária: um ensaio clínico randomizado prospectivo. **Journal of physical therapy science** , v. 28, n. 2, p. 360-365, 2016.

VAZ, Camila Teixeira et al. Effectiveness of pelvic floor muscle training and bladder training for women with urinary incontinence in primary care: a pragmatic controlled trial. **Brazilian journal of physical therapy**, v. 23, n. 2, p. 116-124, 2019.