

Orientações para mulheres: conhecendo a musculatura do assoalho pélvico¹

Michele Schultz²

1. Introdução

A incontinência urinária (IU) é definida como a perda involuntária de urina pela uretra, podendo ser decorrente de algum esforço físico, tosse ou espirro (IUE - Incontinência Urinária de Esforço), da falta de controle após uma vontade de urinar (IUU - Incontinência Urinária de Urgência) ou uma mistura de ambos os fatores (IUM - Incontinência Urinária Mista). Embora seja um distúrbio comum, com grande impacto na qualidade de vida, o tratamento e a prevenção, frequentemente baseados nos exercícios criados por Dr. Arnold Kegel (1940), ainda não são adequadamente difundidos pelos serviços de saúde.

A musculatura do assoalho pélvico (MAP) é crucial para as funções sexuais, urinárias e intestinais, além de sustentar os órgãos pélvicos. Seu enfraquecimento, devido a fatores como gestações, partos e o envelhecimento, pode gerar disfunções com consequências nas funções sexuais, urinárias e intestinais, podendo conduzir a impactos psicosociais de relevância. O reconhecimento e o exercício voluntário da MAP são, portanto, de suma importância para a melhoria da qualidade de vida e a prevenção de disfunções, seguindo uma tendência mundial de promoção de saúde na atenção básica.

Exercícios voluntários modificam o trofismo e resposta musculares, potencializando as funções e prevenindo disfunções. A contração muscular promove estímulos proprioceptivos por meio de receptores localizados no ventre e tendões musculares. Estes estímulos proporcionam um melhor entendimento da sensação de contração/relaxamento, o que leva as mulheres a coordenarem os movimentos voluntários da MAP com maior eficiência, permitindo-as adotar uma postura ativa perante o ato sexual. A técnica de contração/relaxamento da MAP é utilizada há séculos pelas orientais, principalmente as gueixas japonesas, tailandesas e indianas, no que se refere a “arte de pompoar”. O fortalecimento da MAP, portanto, melhora a atividade sexual, já que há músculos que envolvem a vagina que, quando fortalecidos, proporcionam um maior contato e sensação da penetração.

A realização de um trabalho que forneça orientações de caráter preventivo parece útil para mulheres em qualquer idade da vida.

¹ Este artigo foi escrito com base nos relatórios das bolsistas Carolina Andrade de Barros (Obstetrícia, 2009) e Lídia de Caires Santos (Ciências da Atividade Física, 2011).

² Fisioterapeuta, doutora em Ciências Morfofuncionais pela USP, pós-doutorado pela Unifesp e pela UCLA (EUA), professora da EACH/USP e orientadora pelo Programa de Pós-Graduação em Neurociências e Comportamento do IP/USP. E-mail: mschultz@usp.br.

O projeto de extensão “Orientações para Mulheres: Conhecendo a Musculatura do Assoalho Pélvico” surgiu em 2007 a partir de uma demanda de alunas do curso de Obstetrícia, visando inicialmente levar a temática da saúde do períneo para gestantes e puérperas que faziam pré-natal em Unidades Básicas de Saúde (UBS) próximas da EACH/USP. O projeto recebeu apoio da Pró-Reitoria de Cultura e Extensão em 2008 e, dadas as dificuldades de atuação nas UBS, foi adaptado para atender idosas da comunidade de Engenheiro Goulart que apresentavam quadros de IU, estabelecendo uma parceria com a Associação de Moradores local.

A aluna Carolina Andrade de Barros, da Obstetrícia, foi contemplada com bolsa do programa Aprender com Cultura e Extensão. Os resultados da atividade foram apresentados no III Seminário Interno de Pesquisa da EACH/USP. A aluna Juliana Souza Dias também participou do projeto, mas não obteve bolsa.

No ano de 2009, uma aluna do curso de Gerontologia ingressou no projeto. Ao mesmo tempo, surgiu oportunidade de propor que o projeto fizesse parte da Universidade Aberta à Terceira Idade (UnATI – atualmente USP 60+), proporcionando oportunidade para as alunas dos cursos de Obstetrícia e Gerontologia trabalharem juntas. Os temas abordados no curso continuaram os mesmos: função vesical (com foco na incontinência urinária) e função sexual (com foco no autoconhecimento). Além das aulas teóricas e práticas, as alunas aplicaram instrumentos de avaliação com o intuito de acompanhar a eficácia da estratégia. Os dados coletados comporiam o trabalho de conclusão de curso da aluna do curso de Gerontologia, mas ela desistiu do curso e, apesar de ter dados coletados e analisados, não concluiu o trabalho.

Nos anos de 2010 e 2011, Lídia de Caires Santos, aluna do curso de Ciências da Atividade Física (atualmente Educação Física e Saúde) passou a participar do projeto. Inicialmente, Lídia acompanhou a intervenção realizada pela aluna da Gerontologia em 2010 e, em 2011, foi a responsável pela atividade, sob minha orientação e supervisão. O projeto recebeu apoio do programa Ensinar com Pesquisa e tivemos a oportunidade de conciliar no mesmo projeto atividades de ensino, pesquisa e extensão. Essa última versão do projeto contou com o apoio dos funcionários do Centro de Práticas e Pesquisas em Atividade Física (CEPAF) e alunas voluntárias (Figura 1).

Figura 1 - Foto do grupo de alunas da UnATI que participou da última edição do curso em 2011



Fonte: arquivo pessoal da autora

O projeto foi interrompido em 2012 devido à saída para estágio de pós-doutoramento da docente responsável e à interdição do Centro de Práticas e Pesquisas em Atividade Física (CEPAF), local de realização das atividades. Em 2020, foi proposta a retomada do projeto, justificada pelo grande êxito alcançado, pela boa aceitação da comunidade e pela persistência da IU como um problema de saúde pública. No entanto, a pandemia de Covid-19 mais uma vez interrompeu a realização do projeto.

2. Materiais e Métodos

O projeto de extensão foi desenvolvido em duas etapas entre 2008 e 2011. A primeira etapa foi realizada em parceria com a Associação de Moradores de Engenheiro Goulart e a segunda etapa foi oferecida para participantes da UnATI.

Primeira etapa

Foram feitas palestras com orientações sobre a MAP e a atividade foi avaliada por meio de questionários.

As participantes eram mulheres com idades variando entre 42 e 84 anos. A divulgação foi feita por meio de cartazes e panfletos em estabelecimentos locais (padarias, açouques, farmácias) para que a população de Engenheiro Goulart tivesse conhecimento dos grupos de orientação.

Foram formados dois grupos de mulheres:

Grupo 1: 10 participantes, com faixa etária entre 52 e 84 anos, sendo 70% acima dos 60 anos. Os encontros foram realizados na Associação de Moradores de Ermelino Matarazzo.

Grupo 2: 19 participantes, com faixa etária entre 42 e 78 anos, sendo 63% acima dos 60 anos. Os encontros ocorreram no salão paroquial da Paróquia Santo Onofre, em associação com o projeto comunitário "Bem Viver - Núcleo de Conveniência de Idosos".

A intervenção consistiu em cinco aulas expositivas e temáticas, com duração de 2 horas cada, oferecidas a cada grupo. Os temas abordados incluíram: anatomia da pelve e processos fisiológicos; incontinência urinária e fecal; climatério e menopausa; sexualidade; e câncer de mama. Ao final de cada encontro, as mulheres aprendiam e eram incentivadas a realizar exercícios para a MAP, como a técnica de contração/relaxamento.

Para a avaliação da atividade, foram aplicados dois questionários, um no início e outro no final do projeto. A análise dos questionários e os relatos das experiências evidenciaram a importância do trabalho de extensão e os resultados satisfatórios obtidos.

Os grupos apresentaram predominância de mulheres casadas ou viúvas. Quanto ao histórico obstétrico, o Grupo 1 era composto por 100% de participantes que engravidaram mais de uma vez, sendo 30% multíparas (mais de 5 gestações). No Grupo 2, 16% jamais engravidaram. A maior parte das participantes em ambos os grupos foi submetida majoritariamente ao parto normal (80% no Grupo 1). O índice de abortamento foi relativamente alto, com 40% das mulheres do Grupo 1 e 37% do Grupo 2 tendo abortado pelo menos uma vez.

Um dos resultados mais notáveis do projeto foi a eficácia da intervenção sobre a IU. As mulheres que sofriam com o distúrbio e seguiram as recomendações de exercícios obtiveram 100% de melhora em ambos os grupos.

Foi verificado que os serviços de saúde não faziam menção a este tipo de tratamento ou o faziam para um pequeno acervo de pessoas: 0% das mulheres do Grupo 1 e apenas 14% das senhoras do Grupo 2 haviam recebido orientações dessa natureza previamente.

A influência das orientações sobre a resposta sexual das participantes ativas sexualmente também foi satisfatória. No grupo 1, 100% das mulheres ativas sexualmente observaram melhorias consideráveis. No grupo 2 foi relatado um índice de 50% de melhora nas funções sexuais. Estes resultados reforçam que o fortalecimento da MAP melhora a atividade sexual, proporcionando maior contato e sensibilidade, e permite que as mulheres coordenem melhor os movimentos voluntários da musculatura, adotando uma postura ativa perante o ato sexual.

Dentre os relatos coletados, destacamos:

"A experiência foi muito importante, aprendi muito e vou passar as informações adiante" SMT, 56 anos

"Aprendi muito sobre a saúde da mulher" IOL, 64 anos

"...foi uma benção em minha vida" MCM, 73 anos

"Eu consegui aprender bastante...é importante para a terceira idade" NSF, 62 anos

"Aprendi a fazer exercícios tão importantes para a saúde" MCSS, 66 anos

Segunda etapa

Esta etapa do projeto teve a duração de um ano. As atividades foram desenvolvidas no Centro de Estudos e Práticas de Atividade Física (CEPAF) da EACH, no primeiro semestre de 2011, com desenvolvimento de temáticas sobre anatomia da pelve, vivências e dinâmicas corporais e exercícios para a MAP. Participaram 54 mulheres com idades entre 55 e 81 anos, moradoras da Zona Leste de São Paulo. Ao final do curso, 32 mulheres responderam a questionários de avaliação da atividade. Dentre elas, 53% apresentavam incontinência urinária e 47% não apresentavam perda de urina. Entre aquelas com IU, 30% relataram já ter deixado de realizar alguma atividade por causa do problema e 41% haviam procurado tratamento. Dentre as que buscaram tratamento, 29% já haviam utilizado medicação, 14% tinham realizado cirurgia e 57% conheciam os exercícios de Kegel.

Das 32 mulheres, apenas 28% (9 participantes) referiam manter relações sexuais com alguma frequência, enquanto 72% (23 participantes) não tinham mais atividade sexual. Entre as mulheres sexualmente ativas, 33% relatavam atingir orgasmo na maioria das relações, enquanto 67% não sentiam orgasmo na maior parte dos encontros sexuais.

Ao final do curso, 60% das participantes relataram que a experiência havia sido "muito importante", 31% afirmaram ter aprendido muitos conteúdos novos, e 9% consideraram o curso apenas "legal". Quando perguntado se notavam algo em seu corpo que antes não percebiam, 72% responderam positivamente e 28% negativamente. As respostas afirmativas provavelmente se relacionam às instruções oferecidas para que as participantes observassem seus genitais com o auxílio de um espelho e realizassem toques para autoconhecimento. Já as respostas negativas parecem estar associadas a participantes que declararam, ao longo das aulas, não se sentirem confortáveis em olhar ou tocar suas partes íntimas, seja por motivos religiosos, por vergonha ou por esquecimento.

Quando questionado se já haviam recebido anteriormente algum tipo de orientação como a oferecida no projeto, apenas 16% (5 de 32 mulheres) responderam positivamente. Contudo, ao final do curso, 94% das participantes relataram ter percebido algum

tipo de melhora – seja na função sexual, seja na continência urinária – após a realização dos exercícios ensinados.

Observou-se também aumento na proporção de mulheres sexualmente ativas: de 9 mulheres (28%) no início para 12 mulheres (37,5%) ao final do curso. Considera-se este um resultado relevante, possivelmente associado ao incentivo ao prazer e ao bem-estar sexual trabalhado nas aulas. Entre as 12 participantes ativas, 100% relataram melhora no desempenho sexual, 50% mencionaram que o parceiro notou as mudanças, e 42% afirmaram perceber maior satisfação do parceiro nas relações.

No questionário sobre incontinência urinária aplicado ao final do projeto, 3 mulheres relataram não apresentar mais perdas urinárias, enquanto outras 3 participantes referiram diminuição na frequência dos episódios de perda. Esse achado pode indicar que o maior conhecimento sobre o próprio corpo e sobre a condição de incontinência levou as participantes a perceberem de forma mais crítica o impacto da perda urinária sobre suas atividades cotidianas.

3. Discussão

Os resultados do projeto confirmam a premissa de que o enfraquecimento da MAP é uma causa subjacente a disfunções urogenitais e sexuais e que a intervenção educativa e prática, focada na conscientização e no exercício, é altamente eficaz.

A MAP forma o diafragma da pelve, sendo responsável pela função sexual, pois causa a sensação de pressão durante a penetração, e pela continência, ao suportar os órgãos pélvicos e manter o fechamento esfínteriano. O trabalho demonstrou que as ações de promoção de saúde na atenção básica são críticas, especialmente considerando a lacuna no sistema de saúde quanto à oferta de orientação para o tratamento conservador da IU.

A experiência de extensão também se destacou pela sua natureza multidisciplinar, integrando alunas de Obstetrícia, Gerontologia e Ciências da Atividade Física. Este aspecto de congregação de diferentes cursos, unindo ensino, pesquisa e extensão, encontra-se alinhado com a proposta da USP na Zona Leste de São Paulo.

Embora a interrupção do projeto em 2012 e o impedimento da retomada em 2020 tenham sido reveses, a temática é fundamental, dada a comprovação da eficácia da metodologia de intervenção e a demanda contínua da comunidade por informações e práticas que visem a melhoria da saúde do assoalho pélvico.

De modo geral, a realização do projeto, com orientações de caráter preventivo e terapêutico, mostrou-se útil e bem-aceita, segundo a avaliação das participantes. Pretendemos retomar a proposta assim que possível, com pedido de financiamento e bolsas para estudantes interessadas.

4. Conclusão

O projeto “Orientações para Mulheres: Conhecendo a Musculatura do Assoalho Pélvico” demonstrou ser uma iniciativa de extensão universitária de grande relevância, alcançando substancial melhora nas queixas de incontinência urinária das participantes. A intervenção não apenas cumpriu o objetivo de dar orientações e ensinar os exercícios de fortalecimento da MAP, como também gerou impactos positivos nas funções sexuais e evidenciou a necessidade de maior difusão dessas práticas nos serviços de atenção básica. A proposta de retomada do projeto é vital para dar continuidade a esta ação extensionista bem-sucedida, reafirmando o compromisso da universidade com a promoção da saúde, a qualidade de vida e o bem-estar da comunidade.

Referências

- AMARO, J. L.; WROCLAWSKI, E. R.; RIOS, L. A.; KAWANO, P. R. Incontinência Urinária de Eforço: Tratamento Não Cirúrgico e Não Farmacológico. **Projeto Diretrizes Associação Médica Brasileira e Conselho Regional de Medicina. Sociedade Brasileira de Urologia**, 27 jun. 2006.
- BARRETO, K. L. Treinamento de força muscular do assoalho pélvico e os seus efeitos nas disfunções sexuais femininas. **Motricidade**, Fortaleza, Ce, v. 14, n. 1, p. 424-427, 2018.
- CARVALHO, Lara Maria Alves; PASSOS, Sheila Milena. Benefícios dos exercícios de kegel nas disfunções sexuais causadas pelas alterações no envelhecimento: uma revisão integrativa da literatura: uma revisão integrativa da literatura. **Brazilian Journal of Development**, [s.l.], v. 6, n. 4, p. 18225-18235, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv6n4-116>.
- CICONELLI, R. M.; FERRAZ, M. B.; SANTOS, W.; MEINÃO, I. e QUARESMA, M. R. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). **Revista Brasileira de Reumatologia**, vol. 39, n° 3, mai./jun. 1999.
- CÍRICO, C. **Avaliação Fisioterapêutica e a Satisfação Sexual Feminina**. Monografia da Faculdade Assis Gurgacz. Cáscavel, 2007.
- DELLA JUSTINA, Lunara Basqueroto. Prevalência de Incontinência Urinária Feminina no Brasil: uma revisão sistemática. **Revista Inspirar: Movimento & Saúde**, Tubarão, 2020.
- MOREIRA, E. C. H. **Valor da Avaliação Propedêutica Objetiva e Subjetiva no Diagnóstico da Incontinência Urinária Feminina: Correlação com a Força Muscular do Assoalho Pélvico**. Dissertação da Universidade Estadual Paulista – UNESP. Vol. 22; n. 9, 21 set. 1999.

OLIVEIRA, S. M. J. V; MIQUIL. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s.l.], v. 17, n. 4, p. 721-730, dez. 2014. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13135>.

