

**CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA**

**FRANCISCA ERICA DOS SANTOS ANDRADE  
JESSICA LUANE LEANDRO GONÇALVES  
MARIA ELLEN DA CONCEIÇÃO SILVA ALVES**

**OS EFEITOS DO MÉTODO PILATES EM MULHERES COM INCONTINÊNCIA  
URINÁRIA DE URGÊNCIA: revisão integrativa**

**RECIFE  
2023**

**FRANCISCA ERICA DOS SANTOS ANDRADE  
JESSICA LUANE LEANDRO GONÇALVES  
MARIA ELLEN DA CONCEIÇÃO SILVA ALVES**

**OS EFEITOS DO MÉTODO PILATES EM MULHERES COM INCONTINÊNCIA  
URINÁRIA DE URGÊNCIA: revisão integrativa**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Disciplina TCC II do Curso de bacharel em  
Fisioterapia do Centro Universitário Brasileiro –  
UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão  
do curso.

Orientador(a): Prof<sup>a</sup> Me Renata Crespo Simas  
Toscano

RECIFE  
2023

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

A553e Andrade, Francisca Erica dos Santos.  
Os efeitos do método pilates em mulheres com incontinência urinária de urgência: revisão integrativa/ Francisca Erica dos Santos Andrade; Jessica Luane Leandro Gonçalves; Maria Ellen da Conceição Silva Alves. - Recife: O Autor, 2023.  
22 p.  
  
Orientador(a): Me. Renata Crespo Simas Toscano.  
  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Fisioterapia, 2023.  
  
Inclui Referências.  
  
1. Incontinência Urinária. 2. Incontinência Urinária de Urgência. 3. Método Pilates. 4. Fisioterapia. I. Gonçalves, Jéssica Luane Leandro. II. Alves, Maria Ellen da Conceição Silva. III. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 615.8

Dedicamos este trabalho a nossos familiares e amigos.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, agradecemos à Deus, por nos proporcionar saúde, determinação e paciência durante esta jornada acadêmica, iluminando nossos caminhos e nossas decisões.

Estendemos nossa gratidão à UNIBRA, instituição que não somente nos acolheu, mas nos ofereceu todo o suporte necessário para nossa formação, preparando-nos para enfrentar os desafios profissionais com competência e empatia.

Agradecemos ainda, a todos os professores, cujo conhecimento, dedicação e incentivo foram essenciais para nossa formação e realização deste trabalho e deixamos um agradecimento especial a nossa orientadora, pelo direcionamento e aprendizado. Seu papel foi fundamental para que este estudo atingisse seus objetivos e se concretizasse.

Aos nossos familiares e amigos, que sempre estiveram ao nosso lado, nos apoiando em cada etapa, seja com palavras de incentivo ou com abraços reconfortantes, nosso muito obrigado. Vocês são a razão de muitos dos nossos sorrisos e foram essenciais em momentos de desafio.

*“Em cada movimento, a promessa de restauração; no cuidado com o corpo, a chave para a dignidade.”*

(Autor desconhecido)

## RESUMO

**INTRODUÇÃO** A Incontinência Urinária de Urgência (IUU), se caracteriza pela perda de urina, sendo precedida por um desejo súbito e intenso de urinar, muitas vezes não dando tempo suficiente para a mulher chegar ao banheiro. Esse quadro clínico está, em diversas ocasiões, associado a alterações neuromusculares e a fatores predisponentes como infecções do trato urinário. **OBJETIVO** Analisar, através de uma revisão integrativa, os efeitos do método Pilates na incontinência urinária de urgência em mulheres e entender como a fisioterapia pode potencializar esses efeitos para promover melhor qualidade de vida às pacientes. **DELINEAMENTO METODOLÓGICO** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, tendo a busca e seleção dos artigos sido realizadas no período de agosto a outubro de 2023, em que foram selecionados artigos publicados nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) via Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) via PUBMED e PEDro. Além disso, foi realizada consulta ao Scientific Electronic Library Online (SciELO). **RESULTADOS** Foram encontrados um total de 33 estudos, sendo destes, selecionados 3 estudos para compor a amostra da literatura estudada por preencherem aos critérios de inclusão e os desfechos desta pesquisa. A relevância do Método Pilates para a melhoria da incontinência urinária surge como um tema central nos estudos analisados. A abordagem do Pilates, visa fortalecer o assoalho pélvico, músculos centrais e promover estabilidade corporal, demonstrando efeitos positivos na redução da gravidade da incontinência. **CONCLUSÃO** A abordagem holística do Pilates, integrando força, coordenação e consciência corporal, surge como um componente essencial no tratamento da IUU. O método Pilates não se limita apenas à redução dos sintomas, mas também proporciona melhorias na autoestima e bem-estar geral, sendo assim uma modalidade terapêutica que vai além do convencional. A capacidade do Pilates de fortalecer e aprimorar a coordenação do assoalho pélvico o transforma em uma ferramenta valiosa, proporcionando uma alternativa significativa ou um complemento eficaz aos métodos tradicionais de tratamento.

**Palavras-chave:** Incontinência Urinária; Incontinência Urinária de Urgência; Método Pilates; Fisioterapia.

## ABSTRACT

**INTRODUCTION** Urge Urinary Incontinence (UUI) is characterized by the loss of urine, preceded by a sudden and intense urge to urinate, often not allowing enough time for the woman to get to the toilet. This clinical condition is often associated with neuromuscular alterations and predisposing factors such as urinary tract infections. **OBJECTIVE** To analyze, through an integrative review, the effects of the Pilates method on urge urinary incontinence in women and to understand how physiotherapy can enhance these effects to promote a better quality of life for patients. **METHODOLOGICAL DELINEATION** This is a narrow integrative of the literature, and the search and selection of articles was carried out between August and October 2023, in which articles published in the following databases were selected: Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) via the Virtual Health Library (VHL), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) via PUBMED and PEDro. The Scientific Electronic Library Online (SciELO) was also consulted. **RESULTS** A total of 33 studies were found, 3 studies were selected to make up the sample of literature studied, as they met the inclusion criteria and the outcomes of this research. The relevance of the Pilates method for improving urinary incontinence emerged as a central theme in the studies analyzed. The Pilates approach aims to strengthen the pelvic floor, core muscles and promote body stability, demonstrating positive effects in reducing the severity of incontinence. **CONCLUSION** The holistic approach of Pilates, integrating strength, coordination and body awareness, has emerged as an essential component in the treatment of UI. The Pilates method is not only limited to reducing symptoms, but also provides improvements in self-esteem and general well-being, making it a therapeutic modality that goes beyond the conventional. Pilates' ability to strengthen and improve the coordination of the pelvic floor makes it a valuable tool, providing a significant alternative or effective complement to traditional treatment methods.

**Keywords:** Urinary Incontinence; Urge Urinary Incontinence; Pilates method; Physiotherapy.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>09</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1 Incontinência Urinária de Urgência .....</b>	<b>11</b>
<b>2.2 Etiologia .....</b>	<b>12</b>
<b>2.3 Quadro clínico .....</b>	<b>13</b>
<b>2.4 Epidemiologia.....</b>	<b>14</b>
<b>2.5 Diagnóstico clínico e laboratorial .....</b>	<b>14</b>
<b>2.6 Fisioterapia na Incontinência Urinária de Urgência .....</b>	<b>15</b>
<b>2.7 O método Pilates como terapêutica para a Incontinência Urinária de Urgência .....</b>	<b>16</b>
<b>3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO .....</b>	<b>18</b>
<b>3.1 Tipo de revisão, período da pesquisa, restrição linguística e temporal.....</b>	<b>18</b>
<b>3.2 Bases de dados, descritores e estratégia de busca .....</b>	<b>18</b>
<b>3.3 Critérios de elegibilidade (PICOT) .....</b>	<b>19</b>
<b>4 RESULTADOS.....</b>	<b>21</b>
<b>5 DISCUSSÃO .....</b>	<b>25</b>
<b>6 CONCLUSÃO .....</b>	<b>28</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>29</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A incontinência urinária (IU) é um problema que afeta milhões de pessoas ao redor do mundo, sendo caracterizada pela perda involuntária de urina, podendo comprometer a qualidade de vida das mulheres, principalmente em suas relações sociais, profissionais e íntimas (MOURÃO et al., 2017). A Incontinência Urinária de Urgência (IUU), especificamente, é um subtipo de IU, onde a perda de urina é precedida por um desejo súbito e intenso de urinar, muitas vezes não dando tempo suficiente para a mulher chegar ao banheiro. Esse quadro clínico está, em diversas ocasiões, associado a alterações neuromusculares e a fatores predisponentes como infecções do trato urinário (MELO et al., 2017).

A prevalência da IU é influenciada por variáveis como gênero e faixa etária e aponta-se que entre 4% e 10% das mulheres na faixa dos 20 aos 30 anos enfrentam episódios de incontinência. Este índice tende a aumentar com o avançar da idade, alcançando 60% em mulheres de 60 anos e chegando a 80% em indivíduos do sexo feminino com mais de 65 anos (MELO et al., 2017). A IUU não só impõe uma carga fisiológica, mas também afeta a qualidade de vida de seus portadores, muitas vezes levando a complicações sociais e psicológicas, tornando-se, assim, uma preocupação de saúde pública (JUSTINA, 2013; LUCA et al., 2020).

O tratamento da IUU envolve diversas estratégias terapêuticas que vão desde abordagens farmacológicas, não farmacológicas e procedimentos cirúrgicos. Dentre as alternativas não medicamentosas, destacam-se as terapias comportamentais, o treinamento vesical e o biofeedback, que apresentam melhora e eficácia no tratamento da IUU (PEREIRA et al., 2016). Para casos mais graves ou persistentes, procedimentos cirúrgicos, como a injeção de toxina botulínica ou neuromodulação sacral, são considerados, que irão variar de acordo com a sua causa e da gravidade dos sintomas apresentados pelo indivíduo (MENEZES et al., 2021).

A fisioterapia, por sua vez, desempenha um papel fundamental no tratamento da IU, mas com uma variedade de técnicas e abordagens que buscam restabelecer a funcionalidade do trato urinário, promovendo a autonomia e bem-estar das pacientes. A reabilitação focada no assoalho pélvico, é uma técnica consolidada que se mostra eficaz na melhoria da força muscular e na redução dos episódios de incontinência, demonstrando a importância da fisioterapia como abordagem terapêutica (MENEZES et al., 2021).

O método Pilates, quando incorporado dentro do universo da fisioterapia, surge não apenas como uma abordagem técnica, mas também como uma ferramenta para a promoção do autocuidado, consciência corporal e empoderamento das mulheres frente às suas condições de saúde (LUCA; NUNES; LATORRE, 2020). Enquanto muitos tratamentos focam estritamente na sintomatologia, o Pilates busca um equilíbrio entre mente e corpo, oferecendo uma abordagem holística que pode ser essencial para lidar com condições como a IUU. (BERLEZI et al., 2011).

Além disso, a inserção do Pilates no contexto terapêutico representa uma proposta que vai além das abordagens tradicionais. Enquanto muitos tratamentos focam estritamente na sintomatologia, o Pilates busca um equilíbrio entre mente e corpo, oferecendo uma abordagem holística que pode ser essencial para lidar com condições como a incontinência urinária de urgência. O entendimento da interconexão entre o físico e o emocional torna-se vital, especialmente em patologias que afetam diretamente a autoestima e a rotina das mulheres (BERLEZI et al., 2011).

Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar, através de uma revisão integrativa, os efeitos do método Pilates na incontinência urinária de urgência em mulheres e entender como a fisioterapia pode potencializar esses efeitos para promover melhor qualidade de vida às pacientes. Baseado nisso, a questão que norteou o estudo foi: “como o Método Pilates, sob a orientação fisioterapêutica, influencia na melhoria dos sintomas e na qualidade de vida de mulheres com Incontinência Urinária de Urgência?”

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Incontinência Urinária de Urgência

A Incontinência Urinária de Urgência (IUU) é um subtipo da incontinência urinária e caracteriza-se pela perda involuntária de urina associada a um desejo súbito e irresistível de urinar. Diferentemente da incontinência urinária em geral, que pode ocorrer em diversas circunstâncias, a IUU é especificamente precedida por esta sensação abrupta de necessidade de esvaziar a bexiga (MOURÃO et al., 2017).

Fisiopatologicamente, a IUU pode estar associada a uma hiperatividade do músculo detrusor da bexiga. Em condições normais, este músculo relaxa para permitir que a bexiga se encha e armazene urina e, em seguida, se contraia no momento da micção. Na IUU, ocorrem contrações involuntárias do detrusor durante a fase de enchimento, levando à perda súbita de urina. Estas contrações podem ser causadas por uma variedade de motivos, incluindo alterações neurológicas, infecções do trato urinário e inflamações da bexiga, entre outras (DELARMELINDO et al., 2013).

A incidência da Incontinência Urinária de Urgência (IUU) é substancial, afetando uma proporção significativa da população feminina globalmente. Estima-se que sua prevalência varie consideravelmente com a idade, sendo mais comum em mulheres na pós-menopausa. Em algumas pesquisas, observa-se que até 40% das mulheres podem experimentar algum grau de IUU em algum momento de suas vidas, tornando-se um problema de saúde pública relevante e demandando ações específicas tanto para seu tratamento quanto para sua prevenção (JUSTINA, 2013; LEROY; LOPES; SHIMO, 2012).

Além da IUU, temos a Incontinência Urinária de Esforço (IUE), que é causada pela pressão súbita sobre a bexiga e a uretra, levando à perda involuntária de urina. Esta pressão pode ocorrer durante atividades como tossir, espirrar, rir, levantar pesos ou praticar esportes. A IUE está geralmente relacionada com a fraqueza ou dano aos músculos do assoalho pélvico ou aos esfíncteres uretrais. É essencialmente uma questão mecânica, enquanto a IUU é mais associada a uma disfunção na sinalização entre a bexiga e o cérebro (LEROY, LOPES & SHIMO, 2012).

Embora ambas as formas de incontinência urinária sejam preocupantes e impactem significativamente a qualidade de vida, é crucial diferenciá-las no diagnóstico para garantir uma abordagem terapêutica adequada. Ambas podem

coexistir em algumas mulheres, condição conhecida como incontinência urinária mista, tornando ainda mais relevante o entendimento claro de suas diferenças e peculiaridades (MENEZES et al., 2021).

## 2.2 Etiologia

A etiologia, ou seja, a causa e origem de uma doença, é um pilar fundamental na compreensão de qualquer condição médica. Em relação à Incontinência Urinária de Urgência (IUU) e à Infecção do Trato Urinário (ITU), ambas as condições têm etiologias multifatoriais que podem estar interligadas (NETO, 2003).

A IUU é frequentemente consequência da hiperatividade do músculo detrusor da bexiga. As causas subjacentes desta hiperatividade podem ser variadas, incluindo fatores neurológicos, como lesões cerebrais, esclerose múltipla ou doença de Parkinson; irritações da parede da bexiga devido a infecções ou inflamações; e ainda, alterações hormonais, particularmente a deficiência de estrogênio que ocorre após a menopausa. Além disso, fatores como obstrução do fluxo urinário, sedentarismo e a própria idade podem contribuir para a IUU (DELARME LINDO et al., 2013).

A ITU, por outro lado, ocorre devido à invasão e multiplicação de microrganismos no trato urinário, sendo a *Escherichia coli* a bactéria mais frequentemente envolvida. Vários fatores de risco podem predispor a ITU, incluindo anatomia feminina, atividade sexual, uso de alguns tipos de contraceptivos, menopausa, cateterismo, procedimentos urológicos, e condições como diabetes (MELO et al., 2017).

Existe uma relação entre IUU e ITU e a infecção do trato urinário pode ser tanto uma causa como um agravante da incontinência urinária de urgência. A ITU pode levar a irritações na bexiga que desencadeiam contrações involuntárias do detrusor, manifestando-se como IUU. Por outro lado, a IUU pode predispor a episódios frequentes de ITU devido à incapacidade de esvaziamento completo da bexiga ou devido a alterações na microbiota do trato urinário. Esse ciclo interativo entre IUU e ITU pode perpetuar e exacerbar ambas as condições, tornando fundamental um diagnóstico preciso e uma intervenção precoce (NETO, 2003; SILVA; D'ELBOUX, 2012).

### 2.3 Quadro clínico

As manifestações clínicas da IUU é caracterizada pela súbita e intensa necessidade de urinar, acompanhada de uma perda involuntária de urina. Ao contrário da incontinência de esforço, onde a perda de urina acontece durante atividades físicas como tossir ou espirrar, na IUU a perda ocorre abruptamente após uma forte sensação de urgência. Esta perda pode variar de pequenas a grandes quantidades de urina, e frequentemente ocorre antes de a pessoa conseguir chegar ao banheiro (MOURÃO et al., 2017).

Em alguns casos, a IUU pode estar associada a uma maior frequência de micção durante o dia, bem como a episódios noturnos, onde a pessoa acorda diversas vezes para urinar, condição conhecida como nictúria. Adicionalmente, fatores como ingestão de cafeína, álcool ou grandes volumes de líquidos podem agravar os sintomas (DELARME LINDO et al., 2013).

A IUU, impactam significativamente a qualidade de vida das mulheres e além dos sintomas físicos, podem surgir questões emocionais, como ansiedade, depressão e reclusão social, uma vez que a paciente pode sentir-se constrangida ou preocupada com episódios recorrentes de urgência ou perda de urina. Reconhecer os sintomas da IUU é fundamental para um diagnóstico preciso e para garantir que as intervenções terapêuticas sejam direcionadas corretamente, evitando complicações e melhorando o bem-estar geral da paciente (PEDRO et al., 2011; MELO et al., 2017).

### 2.4 Epidemiologia

De acordo com os dados epidemiológicos, no Brasil, entre mulheres com idades entre 20 e 30 anos, estima-se que 4 a 10% enfrentam problemas de incontinência. Este índice tende a crescer com o avançar da idade, alcançando 60% em mulheres na faixa dos 60 anos e podendo chegar a 80% para aquelas acima dos 65 anos. Observou-se uma prevalência global de incontinência urinária de 40,8%. A maioria dos casos foi identificada como incontinência urinária de esforço (60,0%), seguida pela incontinência urinária de urgência (28,2%) e, posteriormente, pela incontinência urinária mista, representando 12,1% (BENÍCIO et al., 2016; AMORIM; SARAIVA; CIRQUEIRA, 2019)

A prevalência da IU varia consideravelmente de acordo com fatores demográficos. Essas estatísticas ressaltam a importância de compreender as causas subjacentes e fatores de risco associados à IU, bem como desenvolver estratégias de prevenção e tratamento eficazes (MELO et al., 2017).

## **2.5 Diagnóstico clínico e laboratorial**

A obtenção de um diagnóstico preciso é fundamental para direcionar o tratamento adequado da Incontinência Urinária de Urgência (IUU) e da Infecção do Trato Urinário (ITU). Tanto avaliações clínicas quanto laboratoriais são essenciais para determinar a natureza e a extensão dessas condições. O diagnóstico clínico da IUU começa com uma anamnese detalhada, onde o médico busca entender a frequência, a quantidade e as circunstâncias da perda urinária, bem como qualquer sinal de urgência. É comum que seja solicitado à paciente um "diário miccional", onde se registra por alguns dias a quantidade de líquido ingerido, a quantidade e frequência de micções e episódios de incontinência. Esse registro pode ajudar a diferenciar entre IUU e outras formas de incontinência (MOURÃO et al., 2017).

No caso da ITU, os sintomas clássicos, como ardência ao urinar, frequência urinária aumentada, dor suprapúbica e a presença de urina turva ou com odor forte, muitas vezes direcionam o diagnóstico. Contudo, testes laboratoriais são essenciais para confirmar a infecção e identificar o patógeno causador. A urinálise é o teste primário, onde se observa a presença de nitritos, leucócitos e, ocasionalmente, hemácias (NETO, 2003).

Para um diagnóstico definitivo de ITU, o exame de cultura de urina é realizado. Este teste identifica o tipo específico de bactéria causadora da infecção e sua sensibilidade a diferentes antibióticos, auxiliando assim na escolha do tratamento mais apropriado (BRAGGIATO; LAZAR, 2016).

Para a IUU, além da avaliação clínica, testes urodinâmicos podem ser utilizados para avaliar a função da bexiga e do esfíncter uretral. Estes testes medem a pressão na bexiga e o fluxo da urina, podendo identificar a hiperatividade do músculo detrusor ou outros problemas relacionados (OLIVEIRA; GARCIA, 2011).

Destaca-se que o diagnóstico diferencial é crucial. Em mulheres, particularmente aquelas na pós-menopausa, outros problemas ginecológicos ou urológicos podem mimetizar os sintomas da IUU ou ITU. A avaliação por especialistas,

como um urologista ou ginecologista, juntamente com os testes diagnósticos apropriados, assegurará um diagnóstico correto e um plano de tratamento eficaz (PEDRO et al., 2011).

## **2.6 O Método Pilates**

O Método Pilates, originalmente chamado de "Contrologia" pelo seu criador, Joseph Pilates, no início do século XX, é uma abordagem holística de condicionamento físico e mental. Composto por uma série de exercícios que integram mente e corpo, o método visa melhorar a força, flexibilidade, equilíbrio e consciência corporal. A essência do Pilates está na execução de movimentos controlados, muitas vezes associados à respiração, promovendo assim um alinhamento postural ideal e uma consciência mais profunda dos músculos e da biomecânica do corpo (ANDREAZZA; SERRA, 2019).

A técnica incorpora tanto exercícios no solo quanto em equipamentos especialmente desenvolvidos, como o Reformer, Cadillac e a Cadeira Wunda. Independentemente do ambiente de execução, os princípios fundamentais do método permanecem: centralização, tendo como foco a estabilização do centro do corpo, a concentração, controle, precisão, respiração e fluidez. Juntos, esses princípios asseguram que cada movimento seja realizado com máxima eficiência e mínimo risco de lesão (MAGAZONI; SILVA; SANTOS, 2020).

O Método Pilates é frequentemente recomendado para reabilitação de lesões, prevenção de problemas musculoesqueléticos e melhoria do condicionamento físico em geral. Ele oferece um treinamento particularmente eficaz para o fortalecimento do "core" (núcleo) do corpo e a região que engloba os músculos abdominais, lombares, pélvicos e dos quadris. Esta ênfase no fortalecimento do core promove não apenas um equilíbrio muscular, mas também ajuda na otimização da função e da postura (PEREIRA et al., 2016).

A popularidade do Pilates tem crescido de forma significativa nas últimas décadas. Isso se deve, em parte, à sua adaptabilidade a diferentes populações e necessidades, desde atletas de alto rendimento até indivíduos na terceira idade. Além de proporcionar benefícios físicos, muitos praticantes também relatam melhorias no bem-estar mental, graças ao foco na conexão mente-corpo que o método promove (LOPES et al., 2022).

## 2.7 O Método Pilates como terapêutica da Incontinência Urinária de Urgência

A incontinência urinária de urgência (IUU) é uma disfunção que interfere significativamente na qualidade de vida das mulheres, muitas vezes limitando atividades diárias e sociais. Nesse contexto, a fisioterapia surge como uma especialidade valiosa, oferecendo intervenções eficazes que visam tratar e aliviar essa condição. A fisioterapia pélvica, em particular, foca em exercícios específicos para fortalecer e reeducar os músculos do assoalho pélvico, que desempenham um papel crucial no controle da bexiga (OLIVEIRA; GARCIA, 2011).

A atuação do fisioterapeuta desempenha um papel fundamental no tratamento da IUU. Através de abordagens específicas, como o Método Pilates, é possível proporcionar benefícios significativos às mulheres que enfrentam essa condição. O Método Pilates, conhecido por sua ênfase na estabilização do "core" e na melhoria da postura, tem se mostrado uma ferramenta promissora quando integrado à terapia fisioterapêutica para a IUU.

Uma das estratégias comuns na fisioterapia para IUU é a reeducação da musculatura do assoalho pélvico. O Pilates oferece uma abordagem multidimensional para esse reforço, focalizando não apenas o fortalecimento isolado dos músculos do assoalho pélvico, mas também a coordenação desses músculos com o resto do corpo. O alinhamento postural, a respiração e a ativação consciente desses músculos durante os movimentos do Pilates podem contribuir para o controle da incontinência (SCHRADER et al., 2017).

Além disso, o Método Pilates enfatiza a melhoria da propriocepção, que é a capacidade do corpo de perceber sua posição e movimento no espaço. Isso é crucial para mulheres com IUU, pois ajuda a melhorar a coordenação entre os músculos envolvidos na continência urinária e na resposta ao impulso da urgência. A conexão mente-corpo promovida pelo Pilates também ajuda a aumentar a consciência dos sinais de urgência, permitindo que a paciente adote estratégias para prevenir a perda de urina (CORREA et al., 2015).

O Método Pilates pode resultar em melhorias significativas na força do assoalho pélvico, na coordenação dos músculos envolvidos na continência urinária e na qualidade de vida de mulheres com IUU. A ênfase na estabilização central e na distribuição adequada de cargas pelo corpo pode reduzir a pressão intra-abdominal, minimizando assim os episódios de urgência urinária. Além disso, o Pilates promove

a consciência corporal e a confiança, fatores importantes para o gerenciamento da IUU (FARIAS et al., 2021; ANDREAZZA; SERRA, 2019).

Nesse contexto, a atuação do fisioterapeuta se torna fundamental para a orientação adequada dos exercícios de Pilates, adaptando-os às necessidades individuais de cada paciente. A combinação da experiência clínica do fisioterapeuta com as técnicas do Pilates oferece uma abordagem holística e personalizada para o tratamento da IUU, visando a restauração da funcionalidade do sistema urinário e a melhoria da qualidade de vida das mulheres afetadas por essa condição (MENEZES et al., 2021).

A integração do Método Pilates como parte do plano terapêutico para IUU ilustra como abordagens não invasivas e centradas no paciente podem trazer benefícios significativos para a saúde e bem-estar das mulheres, proporcionando uma alternativa promissora ou complementar aos métodos tradicionais de tratamento (VIANA et al., 2017). Os movimentos e exercícios do Pilates, especialmente quando adaptados para a fisioterapia pélvica, focam na coordenação, força e resistência dos músculos do assoalho pélvico. Ao se engajar em sequências específicas, as pacientes são capazes de aumentar a consciência e o controle muscular nesta área, o que, por sua vez, pode reduzir episódios de urgência e incontinência (SCHRADER et al., 2017). O Pilates oferece benefícios adicionais, como melhorar a propriocepção, a postura e a mobilidade, o que pode influenciar positivamente a função vesical (MAGAZONI; SILVA; SANTOS, 2020).

### 3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

#### 3.1 Tipo de revisão, período da pesquisa, restrição linguística e temporal.

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, tendo a busca e seleção dos artigos sido realizadas no período de agosto a novembro de 2023, onde foram selecionados estudos em português e inglês, sem restrição de período.

#### 3.2 Bases de dados, descritores e estratégia de busca

A etapa de identificação e seleção dos estudos foi realizada por duas das pesquisadoras de modo independente, sendo a terceira autora responsável pela análise e desempate das dúvidas e questionamentos conflitantes. Assim, foram selecionados artigos publicados nas seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) via Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) via PUBMED e PEDro. Além disso, foi realizada consulta ao *Scientific Electronic Library Online* (SciELO).

Os termos de busca foram selecionados a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), sendo eles: “Incontinência Urinária”, “Incontinência Urinária de Urgência”, “Método Pilates” e “Fisioterapia”. Em inglês, os termos foram selecionados de acordo com o *Medical Subject Headings* (MESH), sendo eles: “*Urinary Incontinence*”, “*Urge Urinary Incontinence*”, “*Pilates Method*” and “*Physiotherapy*”. Assim, os descritores foram combinados entre si, usando os operadores booleanos AND e OR.

Os descritores foram utilizados para que remetesse a temática do nosso estudo através da construção de estratégias de busca através da combinação desses descritores, conforme descrito no quadro 1.

Quadro 1 – Estratégia de busca

<b>Base de dados</b>	<b>Estratégias de busca</b>
MEDLINE via PUBMED	(Urinary Incontinence) AND/OR (Urge Urinary Incontinence) AND/OR (Pilates Method) AND/OR (Physiotherapy)
LILACS via BVS	(Incontinência Urinária) AND/OR (Incontinência Urinária de Urgência) AND/OR (Método Pilates) AND/OR (Fisioterapia)
SciELO	(Incontinência Urinária) AND/OR (Incontinência Urinária de Urgência) AND/OR (Método Pilates) AND/OR (Fisioterapia)
PEDro	(Incontinência Urinária) AND/OR (Incontinência Urinária de Urgência) AND/OR (Método Pilates) AND/OR (Fisioterapia)

Fonte: autoria própria (2023)

### 3.3 Critérios de elegibilidade (PICOT)

Foram incluídos estudos indexados nas bases de dados, o qual foram selecionados estudos por meio da estratégia PICO, onde: P=população; I= intervenção; C= controle; O= desfecho (“outcome”). Diante disso, os parâmetros aplicados foram: a população (P) foi de mulheres com incontinência urinária de urgência; como intervenção (I) considerou-se as abordagens fisioterapêuticas por meio do método pilates; o grupo controle (C) não foi pré-determinado; e, foram levados em consideração desfechos (O) relativos aos efeitos e benefícios do método para melhora da qualidade de vida e, (T) foram utilizados ensaios clínicos que analisaram os efeitos do pilates em mulheres com incontinência urinária de urgência.

Quadro 2 – Critérios de elegibilidade (PICOT)

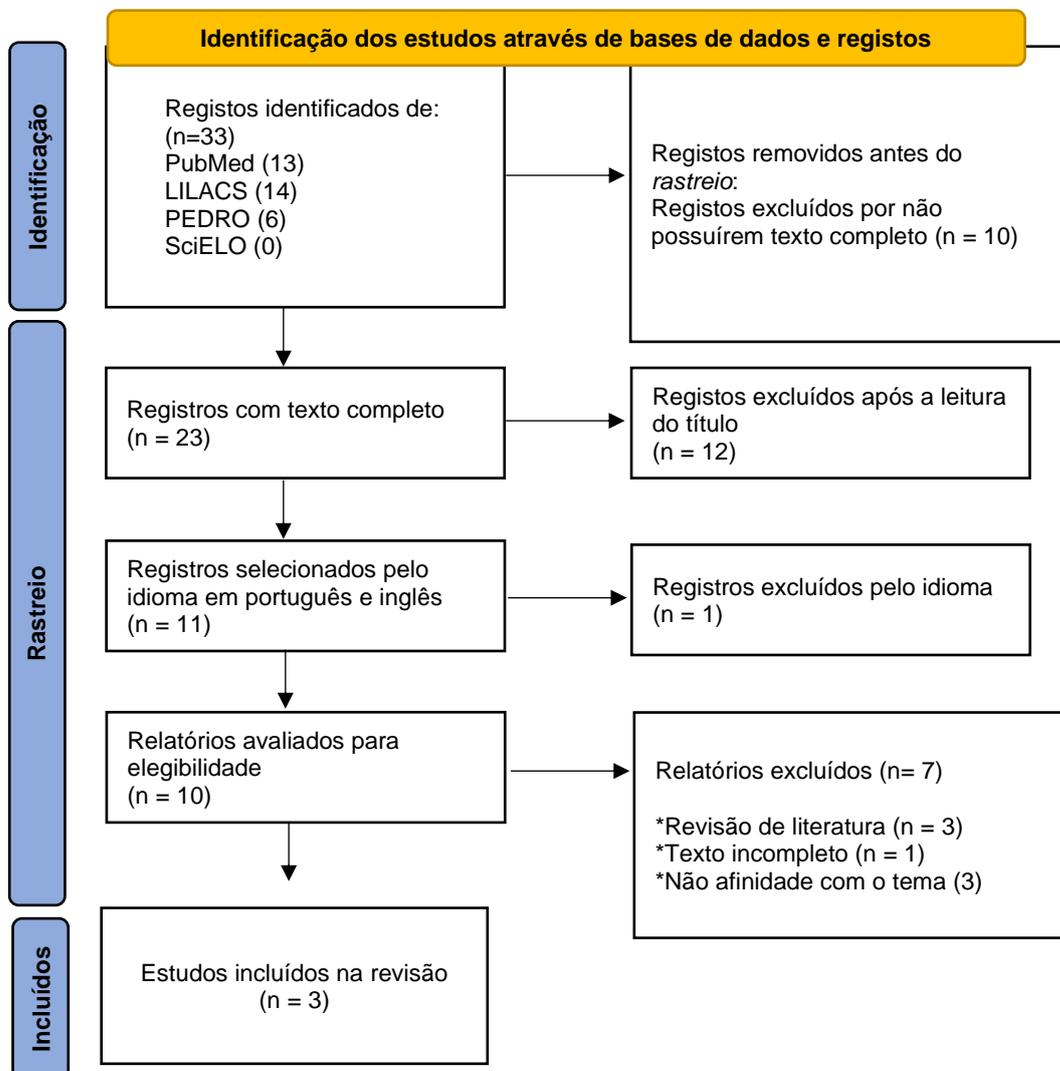
<b>CRITÉRIOS</b>	<b>INCLUSÃO</b>	<b>EXCLUSÃO</b>
<b>P (População)</b>	Mulheres com Incontinência Urinária de Urgência	Homens e crianças
<b>I (Intervenção)</b>	Método pilates	Tratamento farmacológico; outros métodos fisioterapêuticos
<b>C (Controle)</b>	Não determinado	Não determinado
<b>O (Desfecho)</b>	Efeitos e benefícios do método na melhora da qualidade de vida, além de melhora da IUU, da autoestima e dos sintomas	_____
<b>T(Tipo de estudo)</b>	Ensaio clínico	Revisões de literatura

Fonte: Autoria própria (2023)

## 4 RESULTADOS

Feitos os cruzamentos dos termos descritores nas bases de dados, foram encontrados um total de 33 estudos, o qual a partir dos filtros aplicados, foram excluídos 10 por não possuírem texto completo. Dos 23 restantes, após a análise dos títulos, foram selecionados 11 estudos para leitura do texto completo, destes foram excluídos 8 após a leitura dos títulos por não possuírem afinidade com o tema. Assim, ao final, foram selecionados 3 estudos para compor a amostra da literatura estudada por preencherem aos critérios de inclusão e os desfechos desta pesquisa, conforme disposto no fluxograma de seleção (figura 1).

Figura 1 – Fluxograma de seleção baseado no Prisma.



Fonte: autoras (2023)

Os resultados desses estudos estão descritos a seguir e estão representados no quadro 3 e na análise dos estudos conduzidos por Saleem et al., (2022), Lausen et

al., (2018) e Kannan et al., (2022), o quadro de resultados revela pontos significativos do tratamento da incontinência urinária com o Método Pilates. Saleem et al., (2022) apresentou um estudo clínico controlado, empregando intervenção com Pilates modificado, que envolveu uma amostra de mulheres com incontinência urinária. O estudo de Lausen et al., (2018) adotou uma abordagem mista, combinando métodos quantitativos e qualitativos para investigar os efeitos do Pilates como complemento à fisioterapia padrão. Por outro lado, Kannan et al., (2022) conduziram um ensaio clínico randomizado comparando Yoga, Pilates e treinamento muscular do assoalho pélvico em mulheres idosas.

Esses estudos variaram em termos de desenhos experimentais, amostras e intervenções, mas convergiram na exploração do potencial terapêutico do Pilates no contexto da incontinência urinária. Cada pesquisa apresentou desfechos como gravidade da incontinência, qualidade de vida e viabilidade das intervenções, oferecendo uma perspectiva abrangente sobre a eficácia do Método Pilates nesse contexto clínico.

Quadro 3 – Características dos estudos incluídos

Autores/ ano	Tipo de estudo	Intervenção	Amostra/ Grupo experimental/ Grupo controle	Tempo, Duração e Frequência	Desfechos	Resultados
Kannan et al., (2022)	Estudo piloto, ensaio clínico randomizado	Ioga, Pilates e treinamento muscular do assoalho pélvico	30 mulheres com 60 anos de idade média, com incontinência urinária, foram analisadas. Grupo intervenção (G1=10) com método Pilates; (G2=10) Ioga; (G3=10) Treinamento muscular do assoalho pélvico	8 semanas	As posturas de Ioga destinadas a abordar o assoalho pélvico e os músculos centrais apresentam benefícios superiores aos exercícios de Pilates.	Todas as três intervenções demonstraram um efeito estatisticamente significativo nas pontuações do ICIQ-SF desde o início até as semanas 4 e 12. Efeitos significativos na IU foram relatados para Ioga em comparação com Pilates (média: -2,93, IC 95% -5,35, -0,51; p = 0,02).
Lausen et al., (2018)	Ensaio clínico randomizado	Método pilates	73 mulheres com 50.11 anos de idade média, com incontinência urinária, foram analisadas. Grupo Intervenção (GI=36) recebeu Pilates junto com fisioterapia padrão; enquanto o grupo controle (GC=37) recebeu apenas exercícios fisioterapêuticos padrão	6 semanas	Melhora da autoestima, melhora da qualidade de vida e melhora dos sintomas	Os dados pós-intervenção revelaram uma série de benefícios para as mulheres que frequentavam aulas de MP e que apresentavam menor gravidade dos sintomas no início do estudo: melhora da autoestima ( p = 0,032), diminuição do constrangimento social ( p = 0,026) e menor impacto nas atividades diárias normais ( p = 0,025). Em contrapartida, as mulheres com maior gravidade dos sintomas apresentaram melhora nas relações pessoais ( p = 0,017). A análise qualitativa apoiou estes resultados e também indicou que as aulas de MP

						poderiam influenciar positivamente as atitudes em relação ao exercício, dieta e bem-estar.
Saleem et al., (2022)	Ensaio clínico randomizado	Método Pilates	50 mulheres com 41.7 anos de idade média, com incontinência urinária, foram analisadas. Grupo Intervenção (GI=25) recebeu Pilates junto com fisioterapia padrão; enquanto o grupo controle (GC=25) recebeu apenas exercícios fisioterapêuticos padrão	6 semanas	Melhora da incontinência urinária quanto a sua gravidade e da qualidade de vida	O valor médio da pontuação do Índice de Gravidade de Sintomas do grupo A antes da intervenção foi de 21,04, o que foi mais do que 16,04, valor obtido após o tratamento. Este valor foi inferior à média pós -Índice de Gravidade dos Sintomas do grupo B(somente fisioterapia padrão). A pontuação do Índice de Gravidade dos Sintomas entre os dois grupos tem uma diferença enorme com o valor $P < 0,05$ .

## 5 DISCUSSÃO

A relevância do Método Pilates para a melhoria da incontinência urinária surge como um tema central nos estudos analisados. A abordagem do Pilates, visa fortalecer o assoalho pélvico, músculos centrais e promover estabilidade corporal, demonstrando efeitos positivos na redução da gravidade da incontinência. Esses achados se mostram quando consideramos as limitações e desafios associados ao treinamento muscular do assoalho pélvico tradicional, destacando o Pilates como uma opção terapêutica valiosa para mulheres com incontinência urinária de urgência.

As análises dos artigos selecionados proporcionam uma visão dos benefícios do Método Pilates no tratamento da incontinência urinária de urgência em mulheres, pois todos os estudos utilizam essa abordagem de tratamento orientado por fisioterapeutas. Os estudos de Lausen et al., (2018) e Saleem et al., (2022) exploram a eficácia do Pilates modificado como complemento ao tratamento padrão de fisioterapia para a incontinência urinária. Ambos os estudos indicam melhorias na gravidade da incontinência e na qualidade de vida das participantes.

Entretanto, o estudo de Kannan et al., (2022) compara diretamente o Pilates e a ioga com o treinamento muscular do assoalho pélvico em mulheres idosas, destacando que a ioga, que compartilha elementos de controle muscular, demonstrou ser mais eficaz do que o Pilates na melhoria da incontinência. Essas descobertas sugerem que o Método Pilates, quando adaptado e integrado à abordagem fisioterapêutica, pode desempenhar um papel significativo da incontinência urinária de urgência em mulheres, proporcionando melhorias tanto nos sintomas quanto na qualidade de vida.

Saleem et al., (2022), Lause et al., (2018), e Kannan et al., (2022), convergem ao mesmo ponto, ao destacar o potencial terapêutico do Método Pilates no tratamento da incontinência urinária em mulheres. Cada estudo, embora com abordagens distintas para o grupo controle, evidenciam resultados positivos na redução dos sintomas de incontinência urinária, reforçando a eficácia do Pilates como uma intervenção relevante. Os pontos fortes dessas pesquisas incluem a utilização de ensaios clínicos randomizados e controlados, proporcionando uma base sólida para a análise dos resultados. Em relação à faixa etária das participantes, a média de idade dos pacientes nos estudos contribui para a representatividade de mulheres mais velhas, um grupo frequentemente afetado por incontinência urinária, pois a média de

idade apresentado pelos estudos foi de 60 anos para o estudo de Kannan et al., (2022), 41.7 Saleem et al., (2022) e 50.11 anos para o estudo de Lausen et al., (2018).

É notável que a média de idade das participantes nos estudos Saleem et al., (2022), Lausen et al., (2018) e Kannan et al., (2022) reflete a relevância dessas pesquisas, pois a incontinência urinária frequentemente afeta mulheres mais velhas. A abordagem inovadora de integrar o Método Pilates como uma modalidade terapêutica para o tratamento da incontinência urinária destaca-se como uma alternativa promissora aos métodos tradicionais. Porém, é importante dizer que, apesar dos resultados positivos, a amostra de estudos ainda é relativamente curta, indicando a necessidade de mais pesquisas robustas nessa área.

O estudo de Lausen et al., (2018), Saleem et al., (2022) e Kannan et al., (2022), oferecem informações sobre o papel do Método Pilates no tratamento da incontinência urinária em mulheres. Lausen et al., (2018) adotou uma abordagem inovadora ao investigar o Pilates modificado como complemento à fisioterapia padrão. A inclusão de métodos mistos, forneceu uma compreensão abrangente dos resultados, destacando a aceitação e viabilidade dessa abordagem.

Saleem et al., (2022), por sua vez, concentrou-se nos efeitos do Pilates modificado na gravidade da incontinência e na qualidade de vida e o estudo contribuiu para uma compreensão mais aprofundada dos benefícios do Pilates modificado. No entanto, é importante observar que a faixa etária específica das participantes não foi detalhada, o que ressalta a importância de considerar a heterogeneidade da população estudada.

Apesar de compartilharem o objetivo comum de avaliar o impacto do Método Pilates na incontinência urinária em mulheres, os estudos apresentaram algumas divergências, pois a pesquisa de Kannan et al., (2022) destaca aspectos entre Pilates, ioga e treinamento muscular do assoalho pélvico. Enquanto Lausen et al., (2018) e Saleem et al., (2022) focam exclusivamente no Pilates. O estudo de Kannan et al., (2022) relata que a ioga foi mais eficaz do que o Pilates na melhoria da incontinência, diferente das conclusões dos outros estudos. Essa discordância mostra a importância de destacar diferentes modalidades de exercício ao abordar a incontinência urinária e sugere que a eficácia pode variar entre Pilates e ioga.

Destaca-se que a amostra de estudos sobre o tema, com delineamentos do tipo ensaios clínicos randomizados ainda é pequena, destacando a necessidade de mais pesquisas nesse campo para uma compreensão abrangente dos benefícios do

Pilates no contexto da incontinência urinária de urgência. Essa escassez de estudos demonstra a importância de futuras investigações para consolidar e expandir as evidências existentes, fortalecendo ainda mais a base científica para a inclusão do Método Pilates nos protocolos terapêuticos para mulheres com incontinência urinária.

Com isso, os estudos concordam que o Método Pilates, quando integrado ao tratamento convencional, pode resultar em melhorias na gravidade da incontinência urinária e na qualidade de vida das mulheres. Entretanto, existem alguns pontos nos resultados, como a eficácia relativa em comparação com outras modalidades, destacando a necessidade de considerar fatores como a faixa etária das participantes e outros métodos como a ioga. Além disso, fatores como a aceitação de determinadas abordagens terapêuticas, podem influenciar as percepções e os resultados. Essas divergências destacam a complexidade do tratamento da incontinência urinária e a necessidade de abordagens personalizadas, de acordo com a individualidade de cada paciente.

## 6 CONCLUSÃO

O estudo da Incontinência Urinária de Urgência (IUU) destaca-se como uma área de pesquisa importante, apresentando os impactos dessa condição na qualidade de vida das mulheres. As pesquisas analisadas proporcionam uma visão abrangente do papel do Método Pilates como uma intervenção terapêutica promissora no âmbito da fisioterapia urogenital. A abordagem holística do Pilates, integrando força, coordenação e consciência corporal, surge como um componente essencial no tratamento da IUU. O método Pilates não se limita apenas à redução dos sintomas, mas também proporciona melhorias na autoestima e bem-estar geral, sendo assim uma modalidade terapêutica que vai além do convencional.

Nesse contexto, observa-se a relevância da inclusão do Método Pilates nas estratégias de fisioterapia voltados para a IUU, contribuindo para uma abordagem integrada que considera as dimensões físicas e psicossociais. A capacidade do Pilates de fortalecer e aprimorar a coordenação do assoalho pélvico o transforma em uma ferramenta valiosa, proporcionando uma alternativa significativa ou um complemento eficaz aos métodos tradicionais de tratamento. Assim, fica evidente, que o Método Pilates se caracteriza como sendo uma intervenção terapêutica promissora, oferecendo novas perspectivas e aprimorando a qualidade de vida das mulheres que enfrentam desafios relacionados à incontinência urinária de urgência.

## REFERÊNCIAS

- AMORIM, Líllian Freire; SARAIVA, Daiane Santos Dias; CIRQUEIRA, Rosana Porto. Prevalência de Incontinência Urinária em Mulheres Praticantes de Pilates e de Musculação. ID on line. **Revista de psicologia**, v. 13, n. 48, p. 311-322, 2019.
- ANDREAZZA, Estela Isadora; SERRA, Elizangela. A influência do método Pilates no fortalecimento do assoalho pélvico. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 8, n. 3, 2019.
- BENÍCIO, C. D. A. V. et al. Incontinência urinária: prevalência e fatores de risco em mulheres em uma Unidade Básica de Saúde. **Estima**, v. 14, n. 4, p. 161-168, 2016.
- BERLEZI, Evelise Moraes et al. Estudo da incontinência urinária em mulheres climatéricas usuárias e não usuárias de medicação anti-hipertensiva. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, p. 415-423, 2011.
- BRAGGIATO, Charlene Rocha; LAZAR, Carlos Alberto Emílio Leopoldo. Infecção do trato urinário não complicada na mulher: relato de caso e revisão da literatura. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**, v. 18, n. 4, p. 231-234, 2016.
- CHMIELEWSKA, Daria et al. Electromyographic characteristics of pelvic floor muscles in women with stress urinary incontinence following sEMG-assisted biofeedback training and Pilates exercises. **PloS one**, v. 14, n. 12, p. e0225647, 2019.
- CORREA, Jéssica Nayara; MOREIRA, Bianca de Paula; GARCEZ, Valéria Ferreira. Ganho de força muscular do diafragma pélvico após utilização dos métodos Pilates ou Kegel em pacientes com incontinência urinária de esforço. **Uningá Review**, v. 23, n. 2, 2015.
- COUTO, Ana Paula Jardim Pires; TOIGO, Adriana Marques. Os efeitos do método pilates na funcionalidade do assoalho pélvico feminino e na incontinência urinária: uma revisão sistemática. **Revista de Atenção à Saúde**, v. 17, n. 62, 2019.
- DELARME LINDO, Rita de Cássia Altino et al. Estratégias de enfrentamento da incontinência urinária por mulheres. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 47, p. 296-303, 2013.
- FARIA, Carlos Augusto et al. Qualidade de vida de mulheres com infecções recorrentes do trato urinário em atendimento ambulatorial. **Fisioterapia Brasil**, v. 19, n. 3, 2018.
- FARIAS, Isabelle Sousa et al. Efeitos do método pilates no tratamento de mulheres com incontinência urinária de esforço. **Revista Brasileira de Saúde Funcional**, v. 9, n. 2, p. 88-98, 2021.
- FERREIRA, Erica Elice Lessa et al. Incontinência Urinária Em Mulheres Jovens E Nulíparas: Fatores Associados E Prevalência. **Estima–Brazilian Journal of Enterostomal Therapy**, v. 20, 2022.

- JUSTINA, Lunara Basqueroto Della. Prevalência de incontinência urinária feminina no Brasil: uma revisão sistemática. **Revista Inspirar Movimento & Saúde**, v. 6, n. 3, 2013.
- KANNAN, Priya et al. Yoga and Pilates compared to pelvic floor muscle training for urinary incontinence in elderly women: A randomised controlled pilot trial. **Complementary therapies in clinical practice**, v. 46, p. 101502, 2022.
- LAUSEN, Adi et al. Modified Pilates as an adjunct to standard physiotherapy care for urinary incontinence: a mixed methods pilot for a randomised controlled trial. **BMC women's health**, v. 18, n. 1, p. 1-12, 2018.
- LEROY, Lígia da Silva; LOPES, Maria Helena Baena de Moraes; SHIMO, Antonieta Keiko Kakuda. A incontinência urinária em mulheres e os aspectos raciais: uma revisão de literatura. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 21, p. 692-701, 2012.
- LOPES, Rosinara Gomes et al. O método pilates como protocolo de tratamento das mulheres gestantes com incontinência urinária. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 7, n. 1, 2022.
- LUCA, Cecília Castelli; NUNES, Erica Feio Carneiro; LATORRE, Gustavo Fernando Sutter. Prevalência e fatores associados à incontinência urinária em mulheres praticantes de Pilates. **Revista da AMRIGS**, v. 64, n. 3, p. 387-390, 2020.
- MACEDO, Carla Maria Cardoso et al. **Envelhecimento e incontinência urinária feminina: estudo de intervenção com método pilates clínico**. 2017. Dissertação de Mestrado.
- MAGAZONI, Valéria Sachi; SILVA, Solange Teixeira; SANTOS, Stela Macedo. Influência do Método Pilates sobre a Incontinência Urinária. **e-RAC**, v. 9, n. 1, 2020.
- MELO, Laís Samara de et al. Infecção do trato urinário: uma coorte de idosos com incontinência urinária. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 70, p. 838-844, 2017.
- MENEZES, Mylena et al. Os benefícios da fisioterapia pélvica para mulheres com incontinência urinária. **Revista Cathedral**, v. 3, n. 2, p. 48-55, 2021.
- MOURÃO, Luana Feitosa et al. Caracterização e fatores de risco de incontinência urinária em mulheres atendidas em uma clínica ginecológica. **Estima**, v. 15, n. 2, p. 82-91, 2017.
- NASCIMENTO, Anna Carolina Flores Fernandes; LEITE, Cleyse Cardoso; BRAGA, Júlia Vitória Araújo. **Efeitos do método pilates para fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico em grávidas com incontinência urinária**. 2023.
- NETO, Osvaldo Merege Vieira. Infecção do trato urinário. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 36, n. 2/4, p. 365-369, 2003.
- OLIVEIRA, Jaqueline Ramos de; GARCIA, Rosamaria Rodrigues. Cinesioterapia no tratamento da incontinência urinária em mulheres idosas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, p. 343-351, 2011.
- PEDRO, Alana Fernandes et al. Qualidade de vida de mulheres com incontinência urinária. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas**, v. 7, n. 2, p. 63-70, 2011.

PEREIRA, Annih Jhéssica Salvira Rodrigues et al. Influência do método pilates solo na incontinência de urgência dupla. **Revista Hórus**, v. 11, n. 01, p. 68-80, 2016.

SALEEM, Masooma et al. Effects of Modified Pilates on Incontinence Severity and Quality of Life in Females with Urinary Incontinence. **Pakistan Journal of Medical & Health Sciences**, v. 16, n. 08, p. 107-107, 2022.

SCHRADER, Elisa Pinheiro et al. Eficácia do método Pilates e do biofeedback manométrico em mulheres na menopausa com incontinência urinária. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 38, n. 1, p. 61-78, 2017.

SILVA, Vanessa Abreu da; D'ELBOUX, Maria José. Fatores associados à incontinência urinária em idosos com critérios de fragilidade. **Texto & contexto-enfermagem**, v. 21, p. 338-347, 2012.

VIANA, Ana Júlia et al. **Método Pilates associado à contração voluntária dos músculos do assoalho pélvico para tratamento de incontinência urinária de esforço em mulheres.** 2017.