

C96

Influência do Exercício Terapêutico na Autoeficácia da Contração dos músculos do Pavimento Pélvico em Mulheres com Incontinência Urinária

Carla Macedo¹, Andrea Ribeiro^{1,2*}

¹CICS, Centro Interdisciplinar em Ciências da Saúde, Instituto Superior de Saúde, ISAVE, Amares,

²CIR, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Porto

*Autor correspondente: ✉ andrea.ribeiro@isave.pt

Resumo

Introdução: As disfunções do pavimento pélvico afetam milhões de mulheres em todo o mundo, sendo a incontinência urinária (IU) uma das mais prevalentes e prioritárias para a saúde pública. O exercício terapêutico (ET) é reconhecido como uma intervenção eficaz para melhorar a função dos músculos do pavimento pélvico (MPP), sendo a autoeficácia — ou a crença na capacidade de realizar corretamente os exercícios — um fator determinante para a adesão e os resultados do tratamento. Este estudo teve como objetivo analisar o efeito de um programa de ET em grupo na autoeficácia da contração dos MPP em mulheres com diagnóstico de incontinência urinária de esforço (IUE). **Metodologia:** Trata-se de um estudo quasi-experimental. A amostra foi constituída por 60 mulheres, distribuídas por um grupo experimental (n=30), que participou no programa de ET supervisionado, e um grupo controlo (n=30), sem intervenção. A autoeficácia foi avaliada antes e após o programa através da Escala de Autoeficácia de Broome. **Resultados:** Os resultados mostraram um aumento estatisticamente significativo da autoeficácia no grupo experimental ($p < 0,001$), com uma medida de efeito elevada (d de Cohen = 1,2; IC95%: 0,8–1,6), indicando uma melhoria substancial na perceção de capacidade de execução dos exercícios de contração dos MPP. **Conclusão:** Apesar dos resultados promissores, a generalização dos dados deve ser feita com cautela, tendo em conta o tamanho reduzido da amostra, a curta duração da intervenção e a ausência de seguimento longitudinal. Recomenda-se que futuros estudos incorporem amostras mais amplas, métodos de avaliação objetivos e análises de manutenção dos efeitos a longo prazo.

Palavras-chave: Exercício Terapêutico, Autoeficácia da Contração, Incontinência Urinária, Pavimento Pélvico, Reabilitação.

Referências bibliográficas:

- [1] Amorim, E., Melo, B., Freixo, S., C Coelho, M. (2022) Reabilitação do pavimento pélvico – a realidade atual Pelvic floor rehabilitation–state of the art. Revista Portuguesa de Coloproctologia.
- [2] SU, C. F. et al. Suburethral slingplasty using a self-fashioned gynemesh for treating urinary incontinence and anterior vaginal wall prolapse. Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology, v. 48, n. 1, p. 53-59, Mar. 2009.
- [3] Bø, K., AH Haakstad, L., C Voldner, N. (2007). Do pregnant women exercise their pelvic floor muscles?. International Urogynecology Journal, 18, 733-736.
- [4] Fitz, F. F., Gimenez, M. M., de Azevedo Ferreira, L., Matias, M. M. P., Bortolini, M. A. T., C Castro,
- [5] R. A. (2020). Pelvic floor muscle training for female stress urinary incontinence: a randomised control trial comparing home and outpatient training. International urogynecology journal, 31, 989-998.

C98

O Efeito do Exercício Terapêutico em grupo na Qualidade de Vida de Mulheres com Incontinência Urinária de Esforço

Carla Macedo¹, Maria Martins¹, Andrea Ribeiro^{1,2*}

¹CICS, Centro Interdisciplinar em Ciências da Saúde, Instituto Superior de Saúde, ISAVE, Amares

²CIR, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Porto

*Autor correspondente: ✉ andrea.ribeiro@isave.pt

Resumo

Introdução: A incontinência urinária de esforço (IUE) afeta significativamente a qualidade de vida (QdV) de milhões de mulheres em todo o mundo, sendo associada a estigma, isolamento social e impacto funcional. O exercício terapêutico (ET) dos músculos do pavimento pélvico (MPP) constitui uma abordagem não invasiva recomendada como primeira linha de intervenção. Contudo, a evidência sobre os efeitos do ET em grupo na QdV ainda é limitada. Este estudo teve como objetivo

analisar o efeito de um programa de ET em grupo na QdV de mulheres com diagnóstico de IUE. **Metodologia:** Trata-se de um estudo quasi-experimental no qual participaram 60 mulheres com diagnóstico de IUE, distribuídas em grupo experimental (n=30) e grupo controlo (n=30). O grupo experimental integrou um programa de ET durante 10 semanas, com frequência bissemanal. A QdV foi avaliada antes e após a intervenção através da Escala Ditrovie-10, que analisa as dimensões de atividades, autoimagem, impacto emocional, sono, bem-estar e percepção global de QdV. **Resultados:** Os resultados mostraram uma melhoria estatisticamente significativa no grupo experimental em todas as dimensões da escala ($p < 0,001$). A pontuação média global diminuiu de $2,3 \pm 1,1$ para $1,7 \pm 0,7$ ($\Delta = -0,6$ pontos), com um tamanho do efeito elevado (d de Cohen = 0,9). Em contraste, o grupo controlo manteve valores estáveis ou agravados, como na dimensão de QdV global, que aumentou de $2,4 \pm 1,0$ para $2,7 \pm 0,9$. **Conclusão:** Conclui-se que o ET em grupo é uma estratégia eficaz e viável para melhorar a QdV de mulheres com IUE, com benefícios não apenas físicos, mas também psicossociais. Além de promover a função dos MPP, a dinâmica de grupo pode ter contribuído para maior motivação, adesão e suporte entre as participantes. Estes dados reforçam a importância da implementação de programas de reabilitação baseados em exercício em contextos comunitários, acessíveis e supervisionados por fisioterapeutas. Futuros estudos devem incluir amostras maiores, avaliação objetiva da força muscular (ex.: perineometria) e follow-up a longo prazo para analisar a manutenção dos ganhos. Este estudo reforça o papel central do ET na gestão da IUE e a necessidade de abordagens que integrem dimensão técnica, educativa e relacional.

Palavras-chave: Incontinência urinária de esforço, Exercício terapêutico, Pavimento pélvico, Qualidade de vida, Fisioterapia em grupo.

Referências bibliográficas:

- [1] Abreu-Freire, N. de S., Oliveira, L. F., Landim, G. C., Amaral, L. C., C da Silva, L. I. (2021). Prevalência de incontinência urinária e impacto na qualidade de vida: Estudo observacional em uma instituição de ensino superior. *Arquivos de Fisioterapia e Reabilitação*, 4(1), 5-11.
- [2] Alonezy, M. F., Metwally, A. S., Alhazmi, O. A., Alrehaili, A. O., Almohammadi, A. A., Aljuhani, A. S., Alharthi, F. M., C Aloufi, N. A. (2024). The prevalence and related risk factors of urinary incontinence among adult women in Al Medina Al Munawara, Saudi Arabia. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.64966>
- [3] Amr, A. A., Hesham, F. A., Ahmed, M. A., Yumna, A. E., Adel, A. E., Amany, A. S., ... C Ahmed, F. S. (2025). Short forms to assess quality of life among elderly women considering stress urinary incontinence management with obesity co-morbidity. *La Clinica Terapeutica*, 17C(2).

C103

Atitudes e Competências em Sustentabilidade na Fisioterapia

Andrea Ribeiro^{1,2*}, Maria Martins¹, João Paulo Venâncio³

¹CICS, Centro Interdisciplinar em Ciências da Saúde, Instituto Superior de Saúde, ISAVE, Amares

²CIR, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Porto

³H2M | IPSN- ESSVA

*Autor correspondente: ✉ andrea.ribeiro@isave.pt

Resumo

Introdução: A integração da sustentabilidade no ensino da fisioterapia constitui uma resposta urgente aos desafios da saúde planetária e da responsabilidade social dos profissionais de saúde. Contudo, permanece limitada a investigação sobre o nível de preparação dos estudantes nesta área. Este estudo teve como objetivo explorar atitudes, competências percebidas, comportamentos e barreiras relativamente à sustentabilidade entre estudantes de fisioterapia de uma instituição de ensino superior em Portugal. **Metodologia:** Foi aplicado um questionário online, intitulado Atitudes e competências em sustentabilidade em Fisioterapia a 113 estudantes (idade média = 22 anos; 60,2% do género feminino), de todos os anos curriculares, de uma escola de ensino superior na Licenciatura em Fisioterapia. O mesmo foi previamente aprovado pela comissão de ética da mesma instituição com o parecer 2025/05-06. **Resultados:** Apenas 13,3% referiram ter recebido formação prévia em sustentabilidade ou saúde ambiental. A maioria reconhece a ligação entre alterações ambientais e saúde (81,4%), considera importante a inclusão do tema nos planos curriculares (67,3%) e adota comportamentos sustentáveis, como a redução de materiais descartáveis (61,9%). No entanto, foram identificadas barreiras como a falta de formação (49,6%) e o apoio institucional limitado (44,2%). Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre géneros nas secções “Atitudes e Crenças” ($\chi^2(4)=13,4$, $p=0,010$) e “Barreiras Percebidas” ($\chi^2(4)=13,1$, $p=0,011$), indicando percepções diferenciadas nestas dimensões. A comparação entre estudantes com e sem formação prévia não revelou diferenças significativas em termos de conhecimento percebido ($t(111) = -0,577$; $p=0,565$), sugerindo uma fragilidade na profundidade ou eficácia da formação existente. **Discussão:** Os resultados revelam uma atitude globalmente