

Referências bibliográficas:

- [1] Ferreira, P. L., & Pinto, A. (2008). Medir a qualidade de vida em cuidados paliativos. *Acta Médica Portuguesa*, 21(2), 111–124.
- [2] Gail, E., & Bee, W. (2010). Rehabilitation in end-of-life management. *Current Opinion in Supportive and Palliative Care*, 4(3), 158–162. <https://doi.org/10.1097/SPC.0b013e32833c727f>
- [3] World Health Organization. (2023). Policy brief for integrating rehabilitation into palliative care services. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/366505/WHO-EURO-2023-5825-45590-68173-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

C95**Associação entre a prática de Pilates, o índice de massa corporal e a literacia sobre a incontinência urinária em mulheres**

Andrea Ribeiro^{1,2*}, Bruna Rebelo¹, Diana Ferreira¹, Livia Pereira¹, Fátima Lopes¹, Patrícia Oliveira¹, Sílvia Xavier¹, Carla Macedo¹

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 (IU) é uma condição comum nas mulheres, associada à fraqueza dos músculos do pavimento pélvico e com impacto negativo na qualidade de vida. A prática regular de Pilates é uma estratégia não invasiva complementar à fisioterapia, com potencial para melhorar o controlo de peso, reduzir os sintomas de IU e promover a literacia em saúde. Contudo, são ainda escassos os estudos que exploram esta última dimensão. **Objetivos:** Avaliar se a prática de Pilates em mulheres adultas se associa a diferenças significativas no índice de massa corporal (IMC), na literacia sobre IU e na presença de sintomas de perda urinária. **Métodos:** Estudo observacional transversal com 62 mulheres residentes no norte de Portugal, divididas em praticantes de Pilates (n=32) e não praticantes (n=30). A idade média foi de 42,5 ± 7,8 anos no grupo de Pilates e 44,1 ± 8,2 anos no grupo controlo. As praticantes realizavam Pilates em grupo, duas vezes por semana, há pelo menos seis meses. Os dados recolhidos incluíam variáveis sociodemográficas, clínicas e o Quiz de Incontinência (QI). A normalidade dos grupos foi verificada com testes de Kolmogorov-Smirnov e a análise estatística foi realizada no SPSS v25, com significância definida para p<0,05. **Resultados:** Foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos quanto ao peso, IMC e IMC codificado (p<0,05), com valores mais baixos no grupo praticante de Pilates. Não se verificaram diferenças significativas no score total do QI (p=0,117), sugerindo ausência de impacto na literacia sobre IU. A prevalência de IU foi inferior nas praticantes, embora sem significância estatística (p=0,055). As situações de perda de urina diferiram significativamente entre os grupos (p=0,000), sendo mais comuns durante esforços intensos nas não praticantes. **Conclusão:** A prática regular de Pilates associa-se a menor IMC e menor prevalência de sintomas de IU, mas não a uma melhoria significativa da literacia sobre esta condição. A interpretação destes dados deve ter em conta possíveis fatores de confusão não controlados, como menopausa ou paridade. Estudos longitudinais e com maior detalhe sobre o impacto cognitivo e informativo do Pilates são necessários para clarificar o seu papel na literacia em saúde.

Palavras-chave: Incontinência urinária, Literacia em saúde, Pilates, Pavimento pélvico, Fisioterapia.

Referências bibliográficas:

- [1] Gonzaga S, de Oliveira RG, Dutra LL, Oliveira LS, de Oliveira LC. Comparative analysis of pelvic floor muscle training and Pilates in managing urinary incontinence among postmenopausal women: A randomized controlled trial. *Int Urogynecol J* 35:561-569, 2024.
- [2] Donida ML, Dilkin M, da Silva D, Massia Ribas V, Leal Junior ECP. Pilates Method and/or Photobiomodulation Therapy Combined to Static Magnetic Field in Women with Stress Urinary Incontinence: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial. *J Clin Med* 12:1104, 2023.
- [1] Stafne SN, Dalbye R, Kristiansen OM, Hjelle YE, Salvesen KÅ, Mørkved S, Johannessen HH. Antenatal pelvic floor muscle training and urinary incontinence: A randomized controlled 7-year follow-up study. *Int Urogynecol J* 33:1557-1565, 2022.