

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