

## MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA FEMININA POR ESFORÇO

Deníse Ruiz MIRANDA<sup>1</sup>  
Gislaine Patricia de Oliveira CUSTODIO<sup>2</sup>  
Vanessa Cristina da Silva RUIZ<sup>3</sup>  
Máira Daniéla dos SANTOS<sup>4</sup>

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O assoalho pélvico é formado por músculos, ligamentos e fáscias, suas funções são sustentar e suspender os órgãos pélvicos e abdominais. Com sua função deficiente pode ser um fator etiológico para a incontinência urinária. **OBJETIVO:** Descrever os efeitos do método Pilates no tratamento sintomatológico da incontinência urinária feminina por esforço, elucidando os efeitos e resultados obtidos da aplicação do método. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa bibliográfica. Para obtenção das informações necessárias ao desenvolvimento desse estudo, foi realizado um levantamento bibliográfico no período de 2008 a 2015, no Google na temática proposta. **RESULTADO:** Durante anos a abordagem cirúrgica representou a solução clássica para estes desconfortos, porém, tem surgido grande interesse por tratamentos conservadores como o Pilates, mostrando vários benefícios nesta área. **CONCLUSÃO:** Pode-se concluir que, o método Pilates, é eficaz apresentando diversos aspectos positivos como flexibilidades, coordenação, equilíbrio geral do corpo, ganho de força e resistência dos músculos do assoalho pélvico, favorecendo na melhora da qualidade de vida dos pacientes.

**Palavras-chave:** Assoalho pélvico. Incontinência urinária. Pilates.

---

<sup>1</sup> deniser.miranda@gmail.com

<sup>2</sup> gih.custodio@hotmail.com

<sup>3</sup> vanessaruiz15@gmail.com

<sup>4</sup> mairacupsantos@hotmail.com