

Caroline Darski*, Lia Janaina Ferla Barbosa, Adriane Vieira

Introdução

O treinamento dos músculos do assoalho pélvico é recomendado e utilizado como primeira linha de tratamento para a incontinência urinária e, durante sua execução, evita-se a contração abdominal. Entretanto vários estudos defendem a utilização do sinergismo abdomino-pélvico durante o tratamento dessa disfunção.

Considera-se que o Método Pilates, sendo uma técnica que trabalha o sinergismo abdomino-pélvico, é capaz de produzir melhora na função dos músculos do assoalho pélvico de forma semelhante ao treinamento específico desta musculatura, sendo a prática regular desse Método uma forma de prevenir ou tratar a incontinência urinária em mulheres jovens. No entanto, o efeito do Método Pilates sobre o assoalho pélvico feminino ainda é pouco conhecido.

Objetivos

Verificar se existe diferença na função dos MAP de mulheres praticantes do Método Pilates e sedentárias.

Metodologia

Este estudo teve um delineamento observacional e transversal, uma amostra por conveniência e a coleta de dados ocorreu de abril de 2013 a abril de 2014.

Os critérios de inclusão foram ser mulher entre 20 a 40 anos; nulípara; IMC menor que 25Kg/m²; que já teve relação sexual e sem diagnóstico de disfunção sexual.

A coleta de dados foi composta por Ficha de Anamnese contendo dados pessoais; avaliação da função dos MAP através do perineometro Perina® e palpação intravaginal, medida pela Escala Oxford Modificada.

O cálculo amostral foi considerado com base em estudo prévio sendo 23 indivíduos para cada grupo - Grupo Método Pilates (GMP) e Grupo Sedentárias (GS).

O nível de significância e o poder estatístico foram fixados em 5% e 80%, sendo o nível de significância adotado menor ou igual a 0,05.

Resultados

Foram avaliadas 60 mulheres, sendo 30 do GMP e 30 do GS. Não houve diferença significativa na função dos MAP entre as mulheres do GMP e do GS, tanto na avaliação da pressão quanto na palpação intravaginal.

Variáveis	GMP (n=30)	GS (n=30)	p
Idade (anos) ^A	28 (24 - 31)	27 (23 - 31)	0,440
Peso (Kg) ^B	58,59 (7,62)	58,52 (6,31)	0,970
Altura (m) ^B	1,63 (0,05)	1,62 (0,04)	0,514
IMC (Kg/m ²) ^A	21,77 (20,18 - 23,87)	22,04 (20,30 - 24,32)	0,584

AP - Assoalho pélvico. Kg – quilograma-força. Kg/m² - quilograma-força por metro quadrado. ^A- mediana e intervalo interquartil (P25 - P75). Teste U de Mann-Whitney. ^B- média e desvio padrão. Teste t de Student. ^C frequência, Qui-quadrado comparação. * p – nível de significância (p≤0,05). ^D variáveis qualitativas em frequência absoluta e percentual

Variáveis	GMP (n=30)	GS (n=30)	p
CVM Média ^A (cmH ₂ O)	19,35 (8,64)	19,94 (10,35)	0,812
Power/pressure ^B			
1	0	4	
2	8	4	0,157
3	8	11	
4	7	7	
5	7	4	

CVM – Contração voluntária média. ^A- média e desvio padrão. Teste t de Student. ^B - proporção, Qui-quadrado comparação. ^C- mediana e intervalo interquartil (P25 - P75). Teste U de Mann-Whitney. * p – nível de significância (p≤0,05)

Conclusão

Conclui-se que mulheres adultas jovens praticantes do Método Pilates não diferem de mulheres sedentárias em relação à função dos MAP.