Revista Eletrônica
Acervo Saúde
Electronic Journal Collection Health ISSN 2178-2091

Estratégias educativas e comportamentais relacionadas ao assoalho pélvico na pós-menopausa

Educational and behavioral strategies related to the pelvic floor in postmenopause

Estrategias educativas y conductuales relacionadas con el suelo pélvico en la posmenopausia

Ana Caroline dos Santos Barbosa[1], Amanda Maria Campos Serra[1], Maria da Conceição Nascimento Pinheiro[1].

RESUMO

Objetivo: Analisar as estratégias educativas e comportamentais relacionadas ao assoalho pélvico na promoção da saúde de mulheres na pós-menopausa. **Métodos:** Foi realizada uma revisão da literatura em bases de dados científicas, contemplando estudos publicados entre 2016 e 2026. Utilizou-se a estratégia PICo e descritores relacionados à pós-menopausa, assoalho pélvico e educação em saúde. Foram incluídos estudos primários disponíveis na íntegra que abordassem intervenções educativas, comportamentais e treinamento dos músculos do assoalho pélvico nessa população. **Resultados:** Foram analisados nove estudos. O treinamento dos músculos do assoalho pélvico destacou-se como intervenção central, apresentando efeitos positivos na redução da incontinência urinária, melhora da função sexual e aumento da força muscular. Estratégias educativas estruturadas, incluindo oficinas, intervenções virtuais e orientações anatômicas, associadas ou não às tecnologias em saúde, demonstraram potencial para ampliar o letramento em saúde, fortalecer o autocuidado e favorecer a adesão e continuidade do cuidado. **Considerações finais:** Estratégias educativas e comportamentais relacionadas ao assoalho pélvico são intervenções promissoras, especialmente quando associadas ao treinamento supervisionado e às tecnologias em saúde.

Palavras-chave: Assoalho pélvico, Pós-menopausa, Educação em saúde.

ABSTRACT

Objective: To analyze educational and behavioral strategies related to the pelvic floor in promoting the health of postmenopausal women. **Methods:** A literature review was conducted using scientific databases, including studies published between 2016 and 2026. The PICo strategy and descriptors related to postmenopause, pelvic floor, and health education were applied. Primary full-text studies addressing educational, behavioral, and pelvic floor muscle training interventions in this population were included. **Results:** Nine studies were analyzed. Pelvic floor muscle training emerged as a central intervention, demonstrating positive effects on reducing urinary incontinence, improving sexual function, and increasing

[1] Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém – PA.

SUBMETIDO EM: 8/2026 | **ACEITO EM: 9/2026** | **PUBLICADO EM: 10/2026**

muscle strength. Structured educational strategies, including workshops, virtual interventions, and anatomical guidance, associated or not with health technologies, showed potential to improve health literacy, strengthen self-care, and promote adherence and continuity of care. **Final considerations:** Educational and behavioral strategies related to the pelvic floor are promising interventions, especially when combined with supervised pelvic floor muscle training and health technologies.

Keywords: Pelvic floor, Postmenopause, Health education.

RESUMEN

Objetivo: Analizar las estrategias educativas y conductuales relacionadas con el suelo pélvico en la promoción de la salud de las mujeres posmenopáusicas. **Métodos:** Se realizó una revisión de la literatura en bases de datos científicas, incluyendo estudios publicados entre 2016 y 2026. Se utilizó la estrategia PICo y descriptores relacionados con la posmenopausia, el suelo pélvico y la educación para la salud. Se incluyeron estudios primarios disponibles en texto completo que abordaran intervenciones educativas, conductuales y entrenamiento de los músculos del suelo pélvico en esta población. **Resultados:** Se analizaron nueve estudios. El entrenamiento de los músculos del suelo pélvico se destacó como una intervención central, con efectos positivos en la reducción de la incontinencia urinaria, la mejora de la función sexual y el aumento de la fuerza muscular. Las estrategias educativas estructuradas, incluidos talleres, intervenciones virtuales y orientaciones anatómicas, asociadas o no con tecnologías en salud, demostraron potencial para ampliar la alfabetización en salud, fortalecer el autocuidado y favorecer la adherencia y la continuidad de la atención. **Consideraciones finales:** Las estrategias educativas y conductuales relacionadas con el suelo pélvico son intervenciones prometedoras, especialmente cuando se combinan con el entrenamiento supervisado de los músculos del suelo pélvico y tecnologías en salud.

Palabras clave: Suelo pélvico, Posmenopausia, Educación en salud

INTRODUÇÃO

Com o aumento da expectativa de vida feminina, a maioria das mulheres vivenciará o climatério, incluindo a perimenopausa, a menopausa e um período prolongado da vida na pós-menopausa (SHIFREN AL, et al., 2014). A pós-menopausa é marcada por alterações hormonais importantes, especialmente pela redução dos níveis de estrogênio, que acarretam diretamente em sintomas vasomotores, geniturinários, musculoesqueléticos, emocionais e cognitivos, com impacto significativo na qualidade de vida (MONTELEONE P, et al., 2018; SANTORO N, et al., 2021). Além disso, a deficiência estrogênica promove alterações no metabolismo do colágeno, redução da vascularização e da elasticidade dos tecidos geniturinários, favorecendo o desenvolvimento de disfunções nos músculos do assoalho pélvico (MAP), como incontinência urinária, urgência miccional, prolapsos de órgãos pélvicos e disfunções sexuais (BIEN A, et al., 2024).

Essas condições comprometem significativamente na funcionalidade da mulher, interferindo na autonomia, autoestima, relações interpessoais e participação social, configurando um importante problema de saúde pública (MERCIER J, et al., 2020; BODNER-ADLER B, et al., 2020). Nesse contexto, estratégias conservadoras voltadas à reeducação e fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico têm sido amplamente recomendadas como primeira linha de cuidado para mulheres na pós-menopausa. Entre essas estratégias, o treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP) destaca-se pela efetividade na melhora da continência urinária, da função muscular, do suporte aos órgãos pélvicos, da função sexual e da qualidade de vida (LÓPEZ-PÉREZ MP, et al., 2023).

Além do treinamento muscular, intervenções educativas e comportamentais vêm sendo incorporadas aos programas de promoção da saúde pélvica. Essas abordagens incluem orientações sobre anatomia e fisiologia do assoalho pélvico, consciência corporal, hábitos miccionais e intestinais saudáveis e educação

em saúde, favorecendo a correta ativação da musculatura, a prevenção de fatores de risco e o aumento da adesão ao tratamento (ANDRADE RL, 2018; LI Q, et al., 2024). Da mesma forma, programas educativos em grupo têm demonstrado potencial para ampliar o conhecimento das mulheres sobre a função do MAP, estimular o autocuidado e facilitar a incorporação de comportamentos protetores na rotina diária (FERNANDES ACNL, et al., 2022).

Outro aspecto relevante refere-se ao uso crescente de tecnologias aplicadas à fisioterapia pélvica, incluindo telessaúde, biofeedback e recursos digitais (HAO J, et al., 2024; WOODLEY SJ, et al., 2023). Essas estratégias têm ampliado o acesso ao cuidado, favorecido o acompanhamento remoto, aumentado a adesão às intervenções e demonstrado resultados promissores no manejo dos sintomas urinários e na promoção da saúde pélvica (WANG Y, et al., 2022).

Apesar do aumento das publicações sobre o tema, ainda existe considerável diversidade metodológica entre os estudos, especialmente quanto às estratégias educativas e comportamentais empregadas, aos instrumentos de avaliação e aos desfechos relacionados ao assoalho pélvico em mulheres na pós-menopausa. Essa heterogeneidade dificulta a comparação entre os resultados e a consolidação das evidências científicas disponíveis. Dessa forma, torna-se relevante analisar as estratégias educativas e comportamentais relacionadas ao assoalho pélvico descritas na literatura sobre promoção da saúde de mulheres na pós-menopausa.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, do tipo Revisão Integrativa da Literatura (RIL), método que possibilita reunir, analisar e sintetizar evidências científicas produzidas sobre um determinado tema, favorecendo a compreensão do estado atual do conhecimento, a identificação de lacunas na literatura e o fornecimento de subsídios para a prática clínica e o desenvolvimento de pesquisas futuras (DE LIMA DANTAS HL, et al., 2022).

A revisão foi conduzida seguindo as etapas metodológicas propostas para esse tipo de estudo: definição da questão norteadora, estabelecimento dos critérios de elegibilidade, busca sistemática na literatura, seleção dos estudos, extração e organização dos dados, análise crítica das evidências e síntese dos resultados.

Para a elaboração da questão norteadora foi utilizada a estratégia PICo (Population, Interest e Context), recomendada para revisões qualitativas e estudos voltados à investigação de fenômenos em saúde. Neste estudo, a População (P) correspondeu às mulheres na pós-menopausa; o Interesse (I) referiu-se às estratégias educativas e comportamentais relacionadas ao assoalho pélvico; e o Contexto (Co) compreendeu a promoção da saúde dessa população. A utilização da estratégia PICo permitiu delimitar de forma sistemática os elementos centrais da investigação, orientando tanto a formulação da pergunta de pesquisa quanto a definição da estratégia de busca e dos critérios de inclusão dos estudos (DE LIMA DANTAS HL, et al., 2022).

A partir dessa estratégia, foi estabelecida a seguinte questão norteadora: *"Quais estratégias educativas e comportamentais relacionadas ao assoalho pélvico são descritas na literatura para a promoção da saúde de mulheres na pós-menopausa?"*

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), via PubMed, e Physiotherapy Evidence Database (PEDro), acessadas por meio do Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). A seleção dessas bases foi fundamentada em sua ampla cobertura de publicações científicas nacionais e internacionais nas áreas de saúde, enfermagem, fisioterapia, ginecologia e medicina baseada em evidências.

A estratégia de busca foi elaborada utilizando Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), Medical Subject Headings (MeSH) e palavras-chave relacionadas ao tema, combinadas por meio dos operadores booleanos **AND** e **OR**, de forma a ampliar a sensibilidade e a especificidade da busca. A estratégia

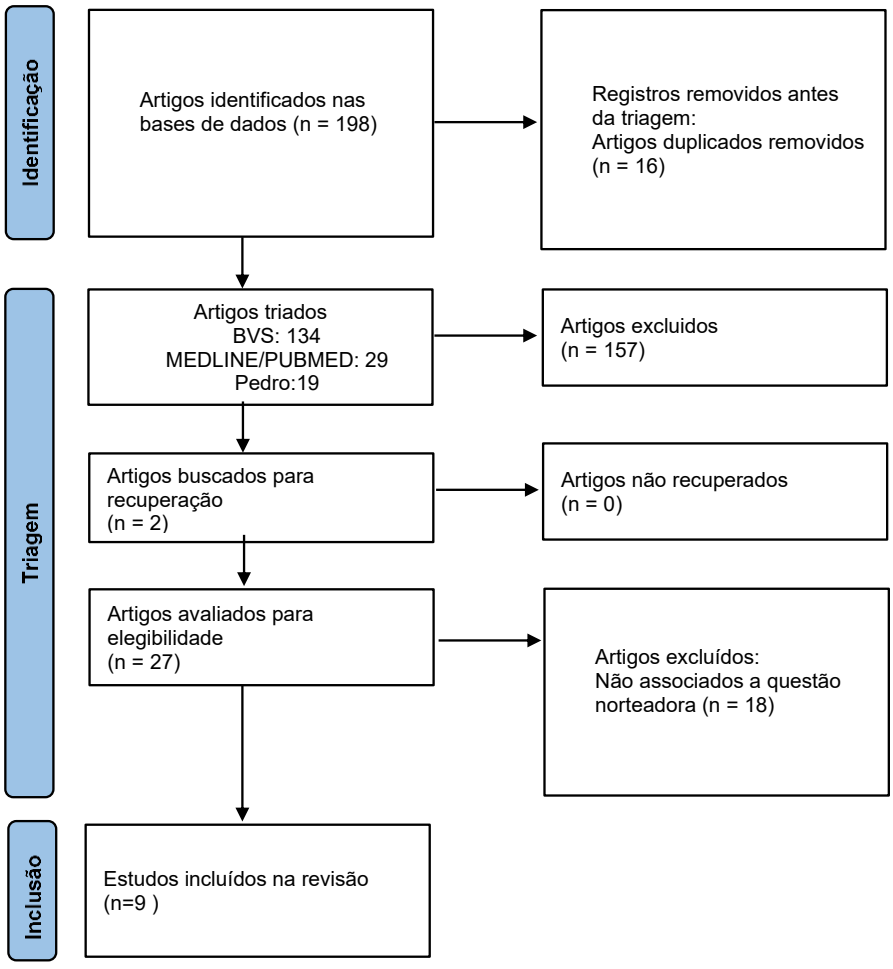
utilizada foi: ("Pós-Menopausa" OR "Posmenopausia" OR "Postmenopause") AND ("Assoalho Pélvico" OR "Diafragma Pélvico" OR "Pelvic Floor") AND ("Educação em Saúde" OR "Health Education" OR "Educación en Salud" OR "Estratégias Educativas" OR "Educational Strategies").

Foram adotados como critérios de inclusão estudos publicados entre os anos de 2016 e 2026, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que abordassem estratégias educativas e/ou comportamentais relacionadas ao assoalho pélvico em mulheres na pós-menopausa. Foram excluídos artigos duplicados, revisões de literatura, literatura cinzenta, editoriais, cartas ao editor, resumos de eventos e estudos que não respondiam à questão norteadora ou que não apresentavam relação direta com os objetivos desta revisão.

A triagem dos estudos foi realizada por meio da plataforma virtual *Rayyan*, ferramenta desenvolvida para apoiar revisões sistemáticas e integrativas, permitindo a organização das referências, identificação de duplicatas e gerenciamento do processo de seleção dos estudos. Inicialmente, todas as referências recuperadas nas bases de dados foram importadas para a plataforma. Após a remoção das duplicatas, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos para avaliação da elegibilidade, conforme os critérios previamente estabelecidos. Em seguida, os artigos potencialmente elegíveis foram submetidos à leitura na íntegra para confirmação da inclusão na revisão.

O processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos foi representado na **Figura 1** por meio do fluxograma PRISMA 2020, garantindo transparência, rastreabilidade e reprodutibilidade das etapas metodológicas da revisão.

Figura 1- Fluxograma da seleção dos estudos incluídos na revisão integrativa.



Fonte: Barbosa ACS, et al. 2026.

A extração e organização dos dados foram realizadas mediante a elaboração de um quadro-síntese padronizado, contendo as seguintes informações: autores, ano de publicação, país de realização do estudo, objetivo, delineamento metodológico, população investigada, estratégias educativas e/ou comportamentais empregadas e principais resultados. Posteriormente, os estudos foram analisados de forma descritiva e comparativa, possibilitando identificar convergências, divergências e lacunas do conhecimento acerca das estratégias voltadas à promoção da saúde do assoalho pélvico em mulheres na pós-menopausa.

RESULTADOS

Foram incluídos nove estudos publicados entre 2016 e 2025, os quais apresentaram diferentes estratégias educativas e comportamentais voltadas à promoção da saúde do assoalho pélvico em mulheres na pós-menopausa.

Em relação ao delineamento metodológico, predominou a realização de ensaios clínicos randomizados, além de um estudo de intervenção educacional e um estudo utilizando a técnica Delphi para obtenção de consenso entre especialistas.

De modo geral, as intervenções tiveram duração entre uma sessão educativa e 12 semanas de acompanhamento, sendo desenvolvidas em diferentes contextos assistenciais, como Atenção Primária à Saúde, serviços especializados, ambiente domiciliar e plataformas de telessaúde.

A análise dos estudos permitiu identificar seis categorias principais de estratégias: TMAP supervisionado, educação em saúde, telessaúde, oficinas educativas, realidade virtual e orientações anatômicas. Observou-se que, em grande parte dos estudos, as estratégias educativas estiveram associadas ao treinamento muscular, demonstrando uma abordagem integrada voltada tanto ao aumento do conhecimento quanto à adoção de comportamentos favoráveis à saúde pélvica.

O TMAP supervisionado foi a estratégia mais frequente, estando presente em quatro estudos, que evidenciaram melhora dos sintomas urinários, aumento da força muscular do assoalho pélvico, benefícios para a função sexual, redução da gravidade das disfunções pélvicas e impacto positivo na qualidade de vida das participantes. Além disso, os estudos relataram elevada adesão aos programas de treinamento e boa aceitabilidade das intervenções, reforçando sua aplicabilidade.

As intervenções educativas incluíram sessões individuais e coletivas. Os estudos evidenciaram que a associação entre estratégias educativas, treinamento dos músculos do assoalho pélvico e tecnologias em saúde potencializa os resultados das intervenções voltadas à promoção da saúde pélvica em mulheres na pós-menopausa, assim como o adequado acompanhamento profissional e prática supervisionada favorece não apenas a aprendizagem, mas também a incorporação dos exercícios à rotina, fortalecendo a adesão e a continuidade do cuidado. A caracterização detalhada dos estudos incluídos encontra-se apresentada no **Quadro 1**.

Quadro 1 - Caracterização dos estudos incluídos.

Autor (ano)	Objetivo	Método	Principais resultados
Lin KI, et al. (2025).	Avaliar a viabilidade e a eficácia de um programa de fisioterapia por telessaúde para mulheres na pós-menopausa com IU e comparar sua eficácia com TMAP presencial.	Ensaio clínico randomizado com componente de entrevista qualitativa incorporado. Realizado com dois grupos TMAP durante 12 semanas. O grupo presencial realizou sessões supervisionadas 2 vezes por semana com fisioterapeuta, enquanto o grupo de teleatendimento participou de 8 sessões virtuais individualizadas associadas a acompanhamento telefônico semanal. Ambos os grupos receberam exercícios domiciliares voltados ao MAP. As avaliações ocorreram no início, após a intervenção e em seguimento de três meses.	O estudo demonstrou que o TMAP, tanto presencial quanto por telemedicina, é viável e potencialmente eficaz para mulheres na pós-menopausa com incontinência urinária. Ambas as modalidades promoveram melhora na gravidade da incontinência urinária e na função dos MAP, com benefícios mantidos por até três meses. O grupo de teleatendimento apresentou melhora significativa na força de preensão manual dominante. Os participantes relataram satisfação com a intervenção, indicando boa aceitabilidade e adesão moderada aos programas.
Alves FK, et al. (2024)	Avaliar a efetividade da inserção de um programa de treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP) na Atenção Básica de Saúde (ABS) sobre os sintomas urinários e sobre a força muscular e atividade eletromiográfica em mulheres na pós-menopausa.	Ensaio clínico randomizado. O programa de TMAP foi supervisionado por fisioterapeuta e realizado em grupos de 8 a 10 participantes, com sessões de 30 minutos, 2 vezes por semana, durante 6 semanas. O protocolo incluiu exercícios de mobilidade pélvica, alongamento, fortalecimento e relaxamento em diferentes posições corporais, associados a séries de contrações rápidas e sustentadas dos músculos do assoalho pélvico.	O estudo demonstrou que o TMAP, foi bem aceito e apresentou alta adesão (85,72%) entre mulheres na pós-menopausa com incontinência urinária. Houve melhora significativa dos sintomas urinários, da força muscular do assoalho pélvico e da atividade eletromiográfica. assim como maior satisfação com o tratamento no grupo intervenção, associada à redução da gravidade dos sintomas e do impacto na qualidade de vida.
Gillett A, et al. (2024)	Determinar a eficácia de uma única sessão virtual de educação sobre saúde pélvica baseada em movimento no conhecimento de mulheres sobre saúde pélvica, na adesão à prática de exercícios pélvicos e na confiança na execução desses exercícios.	Estudo de intervenção educacional. As mulheres participaram de uma única sessão virtual educativa baseada em movimento, com duração aproximada de 1 hora, conduzida por uma fisioterapeuta especializada em saúde pélvica. A intervenção incluiu instruções pré-gravadas e ao vivo sobre exercícios, alongamentos e diferentes posturas corporais relacionados à saúde pélvica, associadas a orientações educativas sobre função do MAP. Os participantes responderam questionários antes da sessão, imediatamente após e 1 mês depois da intervenção para avaliação do conhecimento em saúde pélvica.	A intervenção aumentou o conhecimento das participantes sobre saúde pélvica e disfunções relacionadas, com retenção do aprendizado após um mês, além de maior conforto e confiança para discutir questões de saúde pélvica com profissionais de saúde e outras mulheres. Entretanto, o aumento do conhecimento não resultou em mudanças comportamentais, como maior adesão ou confiança na realização dos exercícios. Os achados sugerem que sessões virtuais educativas são viáveis para populações com acesso limitado aos serviços de saúde, mas que múltiplas intervenções e abordagens individualizadas podem ser necessárias para promover mudanças de comportamento e adesão aos exercícios.
Pizzoferrato AC, et al. (2024)	Obter consenso de especialistas sobre o conteúdo e o formato de um programa de educação sobre saúde do assoalho pélvico utilizando o método Delphi.	Método Delphi. O estudo desenvolveu e validou, um programa de educação em saúde pélvica-perineal destinado a mulheres adultas da população geral. A intervenção proposta consistiu em oficinas educativas conduzidas por profissionais de saúde especializados em distúrbios do assoalho pélvico. O programa final foi estruturado em 4 a 5 sessões de educação em saúde, com duração de 75 minutos cada, acompanhadas de material de síntese entregue ao final.	Dos 110 especialistas convidados, 52 participaram de duas rodadas do estudo Delphi. Houve consenso em 61% dos itens na primeira rodada e em 60% na segunda rodada. O programa final validado reuniu 33 itens distribuídos em cinco categorias: anatomia (8 itens), biomecânica (4 itens), fisiologia urinária e defecatória (9 itens), fatores de risco das disfunções do assoalho pélvico (7 itens) e materiais educativos (5 itens), com formato ideal de oficinas educativas presenciais em múltiplas sessões.
Wu C, et al. (2021)	Determinar e comparar os efeitos de um programa não supervisionado de treinamento comportamental e da musculatura do assoalho pélvico (B-PFMT), ministrado em dois formatos, sobre a noctúria, a urgência urinária e a frequência urinária em mulheres na pós-menopausa.	Análise secundária de um ensaio clínico randomizado (estudo TULIP). Realizado com mulheres de 55 anos ou mais sem incontinência urinária, um grupo participou de uma aula presencial com duração aproximada de 2 horas, enquanto o outro recebeu um DVD com vídeo educativo de 20 minutos contendo essencialmente as mesmas orientações. Após a sessão educativa inicial, todas as mulheres foram orientadas a continuar os exercícios de forma independente. Os desfechos foram avaliados no início do estudo e após 3, 12 e 24 meses.	Ambos os formatos do programa B-PFMT mostraram melhora significativa nos sintomas urinários das participantes. O grupo da aula presencial apresentou redução dos episódios de noctúria, aumento do intervalo entre micções em todos os acompanhamentos e redução da urgência urinária aos 12 meses. O grupo do vídeo de 20 minutos também apresentou menos episódios de noctúria e urgência urinária, além de maior intervalo entre micções em todos os períodos avaliados. Não houve diferenças significativas entre os grupos na maioria dos desfechos, exceto para noctúria aos 24 meses, quando o grupo do vídeo apresentou maior eficácia.

Autor (ano)	Objetivo	Método	Principais resultados
Franco MM, et al. (2021)	Avaliar o efeito de um protocolo de TMAP na função sexual de mulheres na pós-menopausa e investigar o efeito desse protocolo na função dos MAP.	Ensaio clínico randomizado controlado. As participantes foram 77 mulheres na pós-menopausa divididas em dois grupos: o grupo intervenção (n=40) participou de um protocolo intensivo e supervisionado de exercícios para os músculos do assoalho pélvico durante 12 semanas, enquanto o grupo controle (n=37) não recebeu nenhuma intervenção no mesmo período.	O protocolo de TMAP reduziu a ocorrência de disfunção sexual em mulheres na pós-menopausa. Embora não tenham sido observadas diferenças significativas entre os grupos nos escores totais e domínios da função sexual, o grupo intervenção apresentou maior porcentagem de mulheres sem disfunção sexual após o tratamento. Não houve diferença significativa na função dos MAP entre os grupos. Os achados sugerem que o PFMT pode ser uma intervenção conservadora eficaz para melhorar a função sexual nessa população.
Nazapour S, et al. (2018)	Investigar os efeitos dos exercícios de MAP na função sexual de mulheres na pós-menopausa.	Ensaio clínico randomizado. Realizado com 97 mulheres iranianas na pós-menopausa, entre 40 e 60 anos, as participantes foram divididas aleatoriamente em dois grupos: o grupo intervenção recebeu orientações específicas para realização de exercícios do assoalho pélvico, com acompanhamento semanal durante 12 semanas; o grupo controle recebeu apenas informações gerais sobre menopausa. A função sexual foi avaliada antes e após a intervenção por meio do questionário Índice de Função Sexual Feminina (FSFI).	Antes da intervenção, os grupos apresentavam características demográficas, socioeconômicas e escores de função sexual semelhantes. Após 12 semanas, o grupo intervenção apresentou melhora significativa nos domínios de excitação, orgasmo e satisfação sexual em comparação ao grupo controle. Os achados sugerem que os exercícios para o assoalho pélvico podem contribuir para a melhora da função sexual em mulheres na pós-menopausa, indicando sua inclusão em programas de promoção da saúde feminina.
Jácomo RH, et al. (2016)	Avaliar e quantificar a influência do conhecimento da anatomia genital na função de contração dos MAP.	Ensaio clínico randomizado controlado. Um grupo com explicação (GE), composto por 18 mulheres que receberam explicações sobre a anatomia pélvica, e um grupo sem explicação (SE), com 19 mulheres. As explicações abordaram a localização das estruturas genitais e as funções dos MAP.	A educação breve sobre anatomia genital e função dos MAP promoveu melhora imediata da força de contração dos MAP. O grupo que recebeu explicações apresentou aumento da força muscular de 12,6 ± 1,3 para 15,2 ± 2,01 mmHg, correspondendo a melhora de aproximadamente 20% (p = 0,005). Os resultados indicam que orientações anatômicas simples e esclarecimentos sobre a função dos MAP podem produzir efeitos positivos imediatos na função muscular, sendo recomendada sua inclusão durante a avaliação.
Martinho NM, et al. (2016)	Avaliar a eficácia do treinamento abdominopélvico por realidade virtual em comparação (TMAP) com bola de ginástica na força dos MAP em mulheres na pós-menopausa.	Ensaio clínico randomizado. Realizado com mulheres na pós-menopausa para comparar os efeitos de dois métodos de treinamento dos músculos do assoalho pélvico: exercícios utilizando realidade virtual e exercícios com bola suíça (gym ball). As participantes foram distribuídas em grupos de intervenção e realizaram protocolos supervisionados de treinamento voltados ao fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico ao longo do período de acompanhamento. 10 sessões cada, com duração de 30 minutos.	Ambos os métodos de treinamento promoveram melhora da força dos músculos do assoalho pélvico em mulheres na pós-menopausa. Os resultados indicaram que tanto a realidade virtual quanto os exercícios com bola suíça podem ser estratégias eficazes para fortalecimento muscular pélvico, favorecendo a funcionalidade do assoalho pélvico nessa população.

Fonte: Barbosa ACS, et al. 2026.

DISCUSSÃO

Nesta revisão, a análise dos dados provenientes dos artigos selecionados permitiu a sistematização em três categorias temáticas: educação em saúde pélvica e construção do conhecimento sobre o assoalho pélvico; treinamento dos músculos do assoalho pélvico como estratégia terapêutica e de promoção da saúde; tecnologias, modalidades de cuidado e acessibilidade das intervenções em saúde pélvica.

Educação em saúde pélvica e construção do conhecimento sobre o assoalho pélvico

Os estudos incluídos nesta revisão evidenciam que as estratégias educativas voltadas à saúde pélvica desempenham papel fundamental na promoção da saúde de mulheres na pós-menopausa, especialmente no fortalecimento do conhecimento, da percepção corporal e do autocuidado relacionado ao assoalho pélvico. As intervenções identificadas envolveram oficinas educativas, orientações anatômicas, programas virtuais de educação em saúde e materiais informativos destinados à compreensão da anatomia, fisiologia e funcionalidade do assoalho pélvico (GILLETT A, et al., 2024; PIZZOFERRATO AC, et al., 2024; JÁCOMO RH, et al., 2016).

O estudo de Pizzoferrato AC, et al. (2024), desenvolvido por meio da técnica Delphi, demonstrou consenso entre especialistas acerca dos conteúdos essenciais para programas de educação em saúde pélvica-perineal. Os autores destacam que intervenções educativas estruturadas, compostas por múltiplas sessões presenciais e materiais de apoio, podem contribuir para a prevenção das disfunções do assoalho pélvico e para o fortalecimento das práticas de promoção da saúde feminina. O programa incluiu conhecimentos relacionados à anatomia, biomecânica, fisiologia urinária e defecatória, além de fatores de risco associados às disfunções pélvicas, evidenciando a importância de uma abordagem educativa abrangente e interdisciplinar.

De maneira complementar, Gillett A, et al. (2024) observaram que uma única sessão virtual baseada em movimento foi capaz de ampliar significativamente o conhecimento das participantes acerca da saúde pélvica e das disfunções relacionadas ao assoalho pélvico. Além disso, as mulheres relataram maior confiança para discutir questões relacionadas à saúde íntima com profissionais de saúde e outras mulheres após a intervenção. Entretanto, os autores ressaltam que o aumento do conhecimento não foi suficiente para promover mudanças comportamentais sustentadas relacionadas à prática regular dos exercícios pélvicos, indicando a necessidade de estratégias contínuas e individualizadas de acompanhamento.

Assim também, Jácomo RH, et al. (2016) identificaram que explicações simples sobre anatomia genital e função dos músculos do assoalho pélvico foram capazes de promover melhora imediata na capacidade de contração muscular das participantes quando comparadas com participantes que não receberam orientações. Os achados sugerem que o conhecimento favorece maior consciência corporal e melhor recrutamento muscular, reforçando a relevância da educação em saúde como etapa inicial no manejo das disfunções pélvicas.

Nesse contexto, os estudos analisados apontam que as estratégias educativas não se restringem à transmissão de informações, mas constituem ferramentas importantes para o empoderamento feminino, fortalecimento da autonomia e promoção do autocuidado em saúde. Além disso, a ampliação do letramento em saúde pode favorecer o reconhecimento precoce de sintomas, a adesão às intervenções terapêuticas e a redução de barreiras relacionadas ao constrangimento e à invisibilidade das disfunções do assoalho pélvico na pós-menopausa.

Treinamento dos músculos do assoalho pélvico como estratégia terapêutica e de promoção da saúde

Os achados desta revisão demonstram que o treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP) constitui uma das principais estratégias terapêuticas e comportamentais utilizadas na promoção da saúde de mulheres na pós-menopausa. Os estudos analisados evidenciaram benefícios relacionados à melhora dos sintomas urinários, aumento da força muscular pélvica, melhora da função sexual e repercussões positivas sobre a qualidade de vida das participantes (LIN KY, et al., 2025; ALVES FK. et al., 2024; WU C, et al., 2021; FRANCO MM, et al., 2021; NAZAPOUR S, et al., 2018; MARTINHO NM, et al., 2016).

No estudo conduzido por Alves FK, et al. (2024), o TMAP supervisionado e realizado em grupo no contexto da Atenção Básica à Saúde demonstrou elevada adesão e boa aceitabilidade entre mulheres na pós-menopausa com incontinência urinária. As participantes apresentaram melhora significativa dos sintomas urinários, da força muscular do assoalho pélvico e da atividade eletromiográfica, além de maior satisfação com o tratamento. Os autores destacam o potencial do TMAP como estratégia de baixo custo e aplicável aos serviços públicos de saúde. Resultados semelhantes foram encontrados por Lin KY, et al. (2025), que compararam a eficácia do treinamento presencial e da telessaúde em mulheres com incontinência urinária. Ambas as modalidades promoveram melhora da gravidade dos sintomas urinários e da função muscular pélvica, com manutenção dos benefícios após três meses de acompanhamento. Os achados reforçam que o treinamento muscular do assoalho pélvico apresenta efetividade clínica independentemente da modalidade de oferta, desde que haja orientação adequada e acompanhamento sistemático.

Wu C, et al. (2021), ao investigarem um programa não supervisionado de treinamento comportamental e muscular, identificaram melhora significativa de sintomas urinários, incluindo noctúria, urgência e frequência urinária, tanto em participantes que receberam orientações presenciais quanto naquelas que utilizaram recursos audiovisuais domiciliares. Os resultados sugerem que intervenções educativas associadas à prática regular dos exercícios podem produzir efeitos positivos duradouros na saúde urinária de mulheres na pós-menopausa. Além dos benefícios urinários, os estudos de Franco MM, et al. (2021) e Nazapour S, et al. (2018) evidenciaram repercussões positivas do treinamento muscular sobre a função sexual feminina. Nazapour S, et al. (2018) observaram melhora significativa nos domínios de excitação, orgasmo e satisfação sexual após 12 semanas de exercícios do assoalho pélvico. De forma semelhante, Franco MM et al. (2021) identificaram redução da ocorrência de disfunção sexual entre as mulheres submetidas ao protocolo intensivo de treinamento muscular.

No que se refere às modalidades terapêuticas, Martinho NM, et al. (2016) demonstraram que tanto a utilização de realidade virtual quanto os exercícios com bola suíça promoveram fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico em mulheres na pós-menopausa. Os achados indicam que estratégias terapêuticas diversificadas podem favorecer maior motivação, adesão e funcionalidade durante o tratamento. Assim, os estudos analisados reforçam que o treinamento dos músculos do assoalho pélvico representa uma intervenção conservadora eficaz, segura e de ampla aplicabilidade na promoção da saúde feminina durante a pós-menopausa, contribuindo não apenas para redução de sintomas, mas também para fortalecimento da autonomia, funcionalidade e qualidade de vida.

Entretanto, estudos como o de Gillett A, et al. (2024) evidenciaram que o aumento do conhecimento, por si só, não foi suficiente para promover mudanças comportamentais sustentadas ou maior adesão à prática regular dos exercícios. Em contrapartida, os estudos que associaram educação em saúde ao treinamento supervisionado demonstraram resultados mais consistentes, incluindo melhora da força muscular, redução dos sintomas urinários, benefícios para a função sexual e maior satisfação com o tratamento (ALVES FK, et al., 2024; LIN KY, et al., 2025).

Esses achados sugerem que a combinação entre orientação educativa, acompanhamento profissional e prática supervisionada favorece não apenas a aprendizagem, mas também a incorporação dos exercícios à rotina, fortalecendo a adesão e a continuidade do cuidado (ALVES FK, et al., 2024; LIN KY, et al., 2025). Além disso, o suporte do fisioterapeuta possibilita correções na execução dos exercícios, incentivo contínuo e monitoramento da evolução clínica, fatores que podem influenciar positivamente os desfechos terapêuticos.

Apesar desses benefícios, a implementação de programas supervisionados pode ser limitada pela disponibilidade de profissionais especializados, custos assistenciais e dificuldades de acesso aos serviços de saúde, especialmente em regiões com menor cobertura assistencial (SILVA MCR, et al., 2022). Nesse cenário, estratégias híbridas que integrem educação em saúde, acompanhamento remoto e sessões supervisionadas podem representar uma alternativa viável para ampliar o acesso, promover o autocuidado e potencializar a efetividade das intervenções destinadas às mulheres na pós-menopausa.

Tecnologias, modalidades de cuidado e acessibilidade das intervenções em saúde pélvica

Os estudos incluídos nesta categoria evidenciam o crescimento da utilização de tecnologias em saúde e de modalidades alternativas de cuidado como estratégias para ampliar o acesso às intervenções voltadas ao assoalho pélvico em mulheres na pós-menopausa. As intervenções identificadas envolveram telessaúde, sessões virtuais educativas, vídeos instrutivos, realidade virtual e programas em grupo desenvolvidos em diferentes níveis de atenção à saúde (LIN KY, et al., 2025; GILLETT A, et al., 2024; WU C, et al., 2021; MARTINHO NM, et al., 2016; ALVES FK, et al., 2024).

Lin KY, et al. (2025) demonstraram que a telessaúde constitui uma estratégia viável e potencialmente eficaz para o acompanhamento de mulheres com incontinência urinária na pós-menopausa. O programa virtual apresentou resultados semelhantes ao modelo presencial quanto à melhora da gravidade da incontinência urinária e da função muscular pélvica, além de boa aceitabilidade e satisfação das participantes. Os autores ressaltam que o teleatendimento pode ampliar o acesso aos cuidados especializados, especialmente em populações com limitações geográficas ou dificuldades de deslocamento.Corroborando esses achados, Gillett A, et al. (2024) identificaram que sessões educativas virtuais baseadas em movimento contribuíram para ampliação do conhecimento em saúde pélvica e fortalecimento da confiança das participantes para discutir questões relacionadas ao assoalho pélvico. Embora os autores apontem limitações na mudança comportamental sustentada, os resultados demonstram o potencial das tecnologias digitais como ferramentas educativas acessíveis e de fácil disseminação.

Wu C, et al. (2021) também observaram eficácia semelhante entre uma intervenção presencial e um vídeo educativo domiciliar na melhora de sintomas urinários em mulheres na pós-menopausa. Os achados sugerem que estratégias não supervisionadas, quando adequadamente orientadas, podem favorecer maior autonomia e continuidade do cuidado, reduzindo custos assistenciais e ampliando a cobertura das ações de promoção da saúde. No âmbito das tecnologias aplicadas à reabilitação, Martinho NM, et al. (2016) destacaram a utilização da realidade virtual como recurso terapêutico inovador para fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico. Segundo os autores, essa modalidade pode aumentar o engajamento e a motivação das participantes durante os exercícios, favorecendo maior adesão ao tratamento. Além disso, Alves FK, et al. (2024) evidenciaram que intervenções grupais desenvolvidas na Atenção Básica à Saúde apresentam potencial para ampliação do acesso às práticas preventivas e terapêuticas relacionadas ao assoalho pélvico, sobretudo por se tratar de estratégias de baixo custo e elevada aplicabilidade no contexto dos serviços públicos de saúde.

Diante disso os estudos analisados indicam que a incorporação de tecnologias e modalidades diversificadas de cuidado pode contribuir significativamente para democratização do acesso às intervenções em saúde pélvica, fortalecimento da continuidade assistencial e ampliação das estratégias de promoção da saúde voltadas às mulheres na pós-menopausa. Entretanto, os autores ressaltam a necessidade de acompanhamento contínuo, suporte profissional e estratégias motivacionais para manutenção da adesão e consolidação das mudanças comportamentais ao longo do tempo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou que estratégias educativas e comportamentais voltadas ao assoalho pélvico, incluindo, principalmente, o treinamento dos músculos do assoalho pélvico, promovem benefícios relevantes à saúde de mulheres na pós-menopausa, contribuindo para o aumento do conhecimento sobre saúde pélvica, fortalecimento muscular, redução dos sintomas urinários, melhora da função sexual e da qualidade de vida. Os achados reforçam a importância da incorporação de ações sistemáticas de promoção da saúde pélvica na Atenção Primária à Saúde. Nesse contexto, recomenda-se que programas de saúde da mulher incluam ações educativas sobre anatomia, reconhecimento de sinais e sintomas, prática adequada dos exercícios do assoalho pélvico e incentivo à busca precoce por atendimento especializado, com atuação integrada da fisioterapia com atenção em saúde da mulher e das equipes multiprofissionais. Por fim, destaca-se a necessidade de futuras pesquisas com delineamentos metodológicos mais robustos, amostras representativas, acompanhamento em longo prazo e maior padronização das intervenções e dos desfechos avaliados, de modo a fortalecer as evidências científicas e subsidiar a implementação de estratégias efetivas para a promoção da saúde pélvica de mulheres na pós-menopausa.

REFERÊNCIAS

1. ANDRADE RL, et al. An education program about pelvic floor muscles improved women's knowledge but not pelvic floor muscle function, urinary incontinence or sexual function: a randomised trial. Journal of Physiotherapy, 2018; 64(2): 91-96.
2. ALVES FK, et al. Inserção de um programa de treinamento dos músculos do assoalho pélvico na Atenção Básica à Saúde para mulheres na pós-menopausa. Fisioterapia Brasil, 2016; 17(2): 131-139.
3. ARAÚJO WCO. Recuperação da informação em saúde: construção, modelos e estratégias. 2020.
4. BIEŃ A, et al. General self-efficacy as a moderator between severity of menopausal symptoms and satisfaction with life in menopausal women. Frontiers in Public Health, 2024; 12: 1426191.
5. BODNER-ADLER B, et al. Effectiveness of hormones in postmenopausal pelvic floor dysfunction—International Urogynecological Association research and development—committee opinion. International Urogynecology Journal, 2020; 31(8): 1577-1582.
6. DE LIMA DANTAS HL, et al. Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. Revista Recien – Revista Científica de Enfermagem, 2022; 12(37): 334-345.
7. DUMOULIN C, et al. Keeping the pelvic floor healthy. Climacteric, 2019; 22(3): 257-262.
8. FERNANDES ACNL, et al. Women report sustained benefits from attending group-based education about pelvic floor muscles: a longitudinal qualitative study. Journal of Physiotherapy, 2021; 67(3): 210-216.
9. FRANCO MM, et al. Pelvic floor muscle training effect in sexual function in postmenopausal women: a randomized controlled trial. The Journal of Sexual Medicine, 2021; 18(7): 1236-1244.
10. GILLETT A, et al. Increasing access to pelvic health education for women in underserved communities: a mixed-methods study. Health Promotion International, 2024; 39(6):180.
11. HAO J, et al. Pelvic floor muscle training in telerehabilitation: a systematic review and meta-analysis. Archives of Gynecology and Obstetrics, 2024; 309(5): 1753-1764.
12. JÁCOMO RH, et al. Effect of increasing awareness of genital anatomy on pelvic floor muscle strength in postmenopausal women: a randomized controlled trial. Topics in Geriatric Rehabilitation, 2016; 32(4): 274-279.
13. LIN KY, et al. The feasibility and effects of a telehealth-delivered physical therapy program for postmenopausal women with urinary incontinence: a pilot mixed-methods study. Maturitas, 2025; 197: 108376.
14. LI Q, et al. Impact of lifestyle on urinary incontinence severity among women: a cross-sectional study in East China. International Urogynecology Journal, 2024; 35(7): 1511-1519.
15. LOPEZ-PEREZ MP, et al. Pelvic floor muscle exercises as a treatment for urinary incontinence in postmenopausal women: a systematic review of randomized controlled trials. Healthcare, 2023; 216.
16. MARTINHO NM, et al. The effects of training by virtual reality or gym ball on pelvic floor muscle strength in postmenopausal women: a randomized controlled trial. Brazilian Journal of Physical Therapy, 2016; 20(3): 248-257.
17. MERCIER J, et al. Pelvic floor muscle training: mechanisms of action for the improvement of genitourinary syndrome of menopause. Climacteric, 2020; 23(5): 468-473.
18. MERCIER J, et al. Pelvic floor muscle rehabilitation for genitourinary syndrome of menopause: why, how and when?. Climacteric, 2023; 26(4): 302-308.
19. MONTELEONE P, et al. Symptoms of menopause—global prevalence, physiology and implications. Nature Reviews Endocrinology, 2018; 14 (4):199-215.
20. NAZARPOUR S, et al. Beneficial effects of pelvic floor muscle exercises on sexual function among postmenopausal women: a randomised clinical trial. Sexual Health, 2018; 15(5): 396-402.
21. PIZZOFERRATO AC, et al. Development of an educational program in pelvic floor health for women: a consensus using the Delphi method. The French Journal of Urology, 2024; 34(14): 102792.
22. SANTORO, Nanette et al. The menopause transition: signs, symptoms, and management options. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 2021; 106 (1):1-15.
23. SHIFREN JL, et al. The North American Menopause Society recommendations for clinical care of midlife women. Menopause, 2014; 21 (10): 1038-1062.
24. SILVA MCR, et al. Conhecimento sobre o assoalho pélvico e adesão ao tratamento fisioterapêutico em mulheres. Journal of Physical Therapy Science, 2022; 34 (2) 95-101.
25. WANG Y, et al. To compare the effects of two pelvic floor muscle treatments on quality of life and sexual function in female patients with urinary incontinence. Sexual Medicine, 2022; 10(5): 100561.
26. WOODLEY SJ, et al. Digital technologies for women's pelvic floor muscle training to manage urinary incontinence across their life course: scoping review. JMIR mHealth and uHealth, 2023; 11: 44929.
27. WU C, et al. Effects of unsupervised behavioral and pelvic floor muscle training programs on nocturia, urinary urgency, and urinary frequency in postmenopausal women: secondary analysis of a randomized, two-arm, parallel design, superiority trial (TULIP study). Maturitas, 2021; 146: 42-4.