



BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS DE KEGEL NO TRATAMENTO DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM INDIVÍDUOS DE AMBOS OS GÊNEROS

Karoline Leite Silva¹
Tatiane Cristina Santos Leal²
Inã Palmeira Silva³
Bruna Maiara Borges⁴
Veronica Jocasta Casarotto⁵

Resumo: Este estudo aborda o método de exercício criado por Arnold Kegel, na década de 1940, que tem como finalidade fortalecer o músculo pubococcígeo, utilizado nos protocolos fisioterapêuticos. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica realizada a partir das bases de dados eletrônicas: Scielo, Lilacs, Medline e PubMed. **Resultados:** Os exercícios de Kegel são tidos como um bom meio de tratar a incontinência urinária, tanto em homens quanto em mulheres, mostrando também bons resultados no tratamento de prolapso vaginal e quanto ao desempenho sexual. A fisioterapia tem objetivo de trabalhar a restauração do tônus muscular e a força nos pacientes com incontinência urinária. Dessa forma, os exercícios auxiliam a fortalecer os músculos do assoalho pélvico de uma forma geral, proporcionando melhora na qualidade de vida dos pacientes. **Considerações finais:** Os exercícios de Kegel, associados ou não a métodos complementares, como o uso de cones vaginais, levam à melhora da incontinência urinária em um curto período de tratamento.

Palavras Chaves: Fisioterapia, Incontinência Urinária, Método Kegel.

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso, Brasil; E-mail: karoline.silva.acad@ajes.edu.br.

² Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso, Brasil; E-mail: tatiane.leal.acad@ajes.edu.br.

³ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso, Brasil; E-mail: ina.silva.acad@ajes.edu.br

⁴ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso, Brasil; E-mail: bruna.borges.acad@ajes.edu.br.

⁵ Fisioterapeuta, Coordenadora e Professora Mestre do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES – Juína, Mato Grosso. E-mail: veronica_casarotto@hotmail.com.