

# INFLUÊNCIA DA COMUNICAÇÃO VERBAL NA CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO

Seichelle Nogueira Secchi<sup>1</sup>; Marcos Antonio Pudo<sup>2</sup>; Adriana Lyvio Rotta<sup>3</sup>

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: chelle\_kika1@hotmail.com<sup>1</sup>

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: marcos\_pudo@hotmail.com<sup>2</sup>

Professora da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: adriana.rotta@umc.br<sup>3</sup>

**Área do Conhecimento:** Fisioterapia em ginecologia

**Palavras Chave:** Comunicação verbal; Conscientização; Assoalho Pélvico.

## INTRODUÇÃO

Ultimamente muito se tem comentado sobre a atividade preventiva para a manutenção da saúde em mulheres, principalmente na região da musculatura esquelética. Normalmente as mulheres não possuem consciência da importância e nem mesmo da existência dessa musculatura. Assim nem sempre é fácil ensinar a localização do músculo correto que deve ser contraído, surgindo então a importância do conhecimento dos músculos do assoalho pélvico para contração e relaxamento (KISSULA, 2005). Portanto o objetivo desta pesquisa foi verificar em mulheres praticantes de atividade física o efeito da comunicação verbal na conscientização dos músculos do assoalho pélvico.

## OBJETIVOS

Orientar as mulheres através de uma aula expositiva a função e a importância dos músculos perineais; verificar o conhecimento das mulheres sobre os músculos do assoalho pélvico e comparar os resultados pré e pós orientação.

## METODOLOGIA

A pesquisa é de característica descritiva e foi utilizada a pesquisa de campo. Participaram 22 mulheres praticantes de atividade física de uma academia do Alto Tietê, as quais responderam dois questionários pré e pós com duração 10 minutos para resposta, este último após uma aula expositiva de 20 minutos explicando através da comunicação verbal e de figuras, a localização, a função, como realizar a contração e a importância de sua conscientização.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nos resultados encontrados quanto à variável localização, podemos observar que 27,5% das participantes não sabiam localizar a musculatura do assoalho pélvico e 72,5% já conheciam a localização. Após a aula explicativa 100% das participantes responderam estarem conscientes quanto à localização dessa musculatura. Segundo Moreno (2004) a parte mais importante e mais delicada do tratamento fisioterapêutico, é a conscientização da região pélvica e perineal das pacientes incontinentes. A prática de atividade física tem comprovado seus efeitos positivos sobre o organismo, portanto a mulher deveria incluir um programa de exercícios para fortalecer a musculatura do assoalho pélvico e realizar estes exercícios durante toda a vida, pois esta musculatura sustenta órgãos muito importantes e não pode ser esquecida (BOURCIER, 1999 apud SILVA; MORAES, 2006). Conclui-se então, de acordo com Silva; Moraes (2006) que o desconhecimento das mulheres em relação aos seus próprios corpos e a pouca importância que dão a musculatura do assoalho pélvico, faz com que elas esqueçam de trabalhar esses músculos no momento de suas atividades na academia.

Relacionada à variável Função, 45,5% das mulheres sabiam qual a função dos músculos do assoalho pélvico e 54,5% negaram o conhecimento, porém, após a aula explicativa 100% das

participantes tiveram resposta favorável quanto ao conhecimento da função dos músculos do assoalho pélvico. Com relação à função, justificamos que pouca atenção tem sido despendida em relação às funções fisiológicas femininas, como a sexual, a excretora e a obstétrica. A literatura é bastante restrita, contudo aponta a boa função da musculatura do assoalho pélvico ligada à maior satisfação sexual da mulher (LATORRE; SPERANDIO, 2008). De acordo com uma pesquisa realizada por Bianco e Braz (2004) para a Universidade do Sul de Santa Catarina- UNISUL, com o objetivo de analisar os efeitos dos exercícios do assoalho pélvico na sexualidade feminina, descobriu-se que 85% das participantes tiveram um aumento na frequência dos orgasmos; todas as pacientes (100%) relataram um aumento na satisfação sexual, maior consciência perineal; algumas pacientes relataram orgasmos múltiplos e elogios do parceiro; observou-se ainda um aumento da força perineal. Quando questionadas sobre a variável estimulação, 36,4% afirmaram saber estimular estes músculos, contudo, 63,6% delas não sabiam estimular os músculos do assoalho pélvico. Após a aula explicativa 95% responderam sim, 5% não, sendo que duas participantes não responderam a questão. Muitas vezes, a mulher não tem consciência da importância e nem a existência desta musculatura. Assim, nem sempre é fácil ensinar qual é o exato músculo a ser contraído (KISSULA, 2005). Santos (2004 apud Nolasco, 2008) afirma que a maioria das mulheres são incapazes de realizar uma contração somente pela instrução verbal, então deve-se manter um controle palpatório intravaginal por um fisioterapeuta. Portanto é de extrema importância, determinar se a mulher é capaz de ativar voluntariamente os músculos corretos. As contrações dos músculos glúteo, adutor do quadril ou abdominal, a retenção da respiração e até o abaixamento do abdômen têm sido confundidos com contrações dos músculos do assoalho pélvico (POLDEN; MANTLE, 2000 apud MOREIRA; CHAVES; REIS, 2007). Complementando, Henschel (2007 apud Moreira; Chaves; Reis, 2007) afirma que a propriocepção e a consciência do corpo são fatores decisivos para o sucesso do treinamento da musculatura pélvica e conseqüente realização correta dos exercícios. Em seguida, quanto à variável importância dos músculos do assoalho pélvico, podemos encontrar os seguintes resultados, 63,63% das participantes não conheciam a importância dessa musculatura, e 36,36% responderam conhecer a importância dos músculos do assoalho pélvico. Após a aula explicativa obtivemos 100% das respostas afirmativas quanto a importância. Os problemas relacionados à fraqueza da musculatura do assoalho pélvico são complicados, pois provocam repercussões emocionais que podem afetar a saúde da família como um todo. Devido ao fato de afetarem a região genital, pode-se considerar que influenciam negativamente a vida do casal e causam distúrbios na unidade familiar (BERGHMANS et al, 1998 apud LATORRE; SPERANDIO, 2008). A força muscular é adquirida pelos exercícios realizados para a região muscular pélvica, baseados no preceito de que os movimentos voluntários repetidos proporcionam aumento da força muscular e os benefícios incluem desenvolvimento, melhora restauração ou manutenção da força, da resistência, da mobilidade, da flexibilidade, do relaxamento, da coordenação e também da habilidade através dos movimentos (HILBERATH, 2006; RUBISTEIN, 2001 apud NOLASCO, 2008). Para completar, devido ao escasso conhecimento dos profissionais da saúde a respeito do assoalho pélvico associado ao desconhecimento das próprias mulheres dos seus próprios corpos, causa a estas mesmas mulheres a falta de exercícios para esta região durante as atividades nas academias. O que deve ser feito é uma conscientização de que esta musculatura pode e deve ser estimulada como qualquer outra musculatura do corpo, sobretudo para a melhoria da sua qualidade de vida (SILVA; MORAES, 2006). Os resultados encontrados relacionados ao conhecimento dos benefícios ocasionados pela musculatura pélvica, 45,5% afirmaram conhecer quais os benefícios que esta musculatura proporciona, e 54,5% responderam não conhecer, contudo, após a aula explicativa 100% das respostas foram sim quanto aos benefícios. Ultimamente muito tem se comentado sobre a atividade física preventiva como forma de manutenção da

saúde. Preconiza-se o condicionamento físico como prevenção de problemas de saúde e otimização da qualidade de vida do cidadão em geral (WEINECK, 1998 apud LATORRE; SPERANDIO, 2008). De acordo com Grosse; Sengler (2002) apud Coral, Braz (2004) é importante mostrar a paciente que ela pode, por um ato voluntário, reforçar, atenuar ou manter a função que lhe é mostrada pelos sinais visuais e auditivos. É a etapa da conscientização, papel essencial.

## CONCLUSÕES

O intuito da presente pesquisa foi verificar se mulheres praticantes de atividade física conscientizar-se-iam sobre a musculatura do assoalho pélvico, através da comunicação verbal. Durante a pesquisa foram mostrados a localização, a função, como estimular esta musculatura, a importância de exercitar e os benefícios do fortalecimento através de uma aula expositiva. Comparando os resultados pré e pós as participantes mostraram que tinham uma base sobre o assunto, mas não sabiam estimular a musculatura. O fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico é muito importante para o processo de envelhecer da mulher, portanto é necessária uma conscientização de como realizar a contração corretamente. Na maioria dos casos necessita de uma intervenção mais invasiva, como a eletroestimulação, para comprovação da ativação. Em casos de patologias como a incontinência urinária, por exemplo, deve-se utilizar este procedimento, para que não haja erros. É importante destacar que o fator psicológico está diretamente relacionado com as disfunções ocasionadas pelo enfraquecimento da musculatura pélvica, sendo assim é necessário a busca por exercícios que fortaleçam os músculos do assoalho pélvico. Cabe uma reflexão aos atuais e futuros educadores físicos sobre a quantidade de indivíduos que podem adquirir alguma patologia nesta musculatura, e sobre o nosso papel para a prevenção, qualidade de vida e bem-estar nas vidas destes indivíduos. Sugiro que novas pesquisas possam aprofundar sobre esse assunto para melhoria do conhecimento de profissionais da saúde.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIANCO, G; BRAZ, M.M. **Efeitos dos exercícios do assoalho pélvico na sexualidade feminina.** Disponível em: <<http://www.fisio-tb.unisul.br/Tccs/04b/geovana/artigo/geovanabianco.pdf>>. Acesso em: 20 nov. 2008.

CORAL, S.B.; BRAZ, M.M. **Os efeitos do tratamento com biofeedback em pacientes com incontinência urinária do esforço.** Disponível em: <<http://74.125.45.132/search?q=cache:CRkL51hsBXwJ:www.fisio-tb.unisul.br/Tccs/04a/silvana/artigosilvanabortoluzzicoral.pdf+historia+do+perineometro&hl=pt-BR&ct=clnk&cd=20&gl=br>>. Acesso em: 29 nov. 2008.

KISSULLA, R.S. **A influência da visualização dos sinais do biofeedback na terapia para aumento de força dos músculos do assoalho pélvico.** Disponível em: <[http://74.125.47.132/search?q=cache:ozJPYq0HuqEJ:www.fag.edu.br/tcc/2005/Fisioterapia/a\\_influencia\\_da\\_visualizacao\\_dos\\_sinais\\_luminosos\\_do\\_biofeedback\\_na\\_terapia\\_para\\_aumento\\_de\\_forca\\_dos\\_musculos\\_do\\_aparelho\\_pelvico.pdf+perineometro&hl=ptBR&ct=clnk&cd=41&gl=br](http://74.125.47.132/search?q=cache:ozJPYq0HuqEJ:www.fag.edu.br/tcc/2005/Fisioterapia/a_influencia_da_visualizacao_dos_sinais_luminosos_do_biofeedback_na_terapia_para_aumento_de_forca_dos_musculos_do_aparelho_pelvico.pdf+perineometro&hl=ptBR&ct=clnk&cd=41&gl=br)>. Acesso em: 01 dez. 2008.

LATORRE, G.F. S; SPERANDIO, F.F. Prevenção das morbidades relacionadas ao enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico feminino: novo horizonte de prevenção. **Revista Digital Buenos Aires.** Ano 12, n118. Março, 2008. Disponível em:

<<http://www.efdeportes.com/efd118/musculatura-do-assoalho-pelvico-feminino.htm>>. Acesso em 20 ago. 2008.

MOREIRA, C.D.C.V; CHAVES, E.R.C.B; REIS, S.M.Y. **Estudo comparativo entre a eletroterapia e cinesioterapia no fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico entre mulheres nulíparas e múltiparas.** Disponível em: <[http://www.unama.br/graduacao/cursos/Fisioterapia/tcc/2007/estudo\\_comparativo\\_entre\\_a\\_eletroterapia\\_e\\_cinesioterapia\\_no\\_fortalecimento\\_dos\\_musculos\\_do\\_assoalho\\_pelvico\\_entre\\_mulheres\\_nuliparas\\_e\\_multiparas.pdf](http://www.unama.br/graduacao/cursos/Fisioterapia/tcc/2007/estudo_comparativo_entre_a_eletroterapia_e_cinesioterapia_no_fortalecimento_dos_musculos_do_assoalho_pelvico_entre_mulheres_nuliparas_e_multiparas.pdf)>. Acesso em: 07 out. 2009.

MORENO, A.L. **Fisioterapia em uroginecologia.** Barueri: Manole, 2004.

NOLASCO,J; MARTINS, L; BERQUO, M; SANDOVAL, R.A. Atuação da cinesioterapia no fortalecimento muscular do assoalho pélvico feminino: revisão bibliográfica. **Revista Brasileira de Bueno Aires.** Ano 12, n.117. Fevereiro, 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd117/fortalecimento-muscular-do-assoalho-pelvico-feminino.htm>>. Acesso em: 27 nov. 2008.

SILVA, D.T.G; MORAES, N.M. **Estudo comparativo da força muscular do assoalho pélvico em mulheres sedentárias e mulheres que praticam atividades físicas.** Belém: 2006. Disponível em <<http://74.125.113.132/search?q=cache:HV9mPnkUqVMJ:www.unama.br/graduacao/cursos/Fisioterapia/tcc/2006/estudo-comparativo-da-forca-muscular-do-assoalho-pelvico-em-mulheres-sedentarias-e-mulheres-que-praticam-atividade-fisica.pdf+tcc+sobre+o+fortalecimento+no+assoalho+pelvico+em+gestantes&hl=pt-BR&ct=clnk&cd=9&gl=br>>. Acesso em: 24 nov. 2008.