



DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17402915>

**RECURSOS FISIOTERAPÊUTICOS UTILIZADOS NAS DISFUNÇÕES SEXUAIS
FEMININAS NA FASE DO CLIMATÉRIO: REVISÃO INTEGRATIVA**

**PHYSIOTHERAPEUTIC RESOURCES USED IN FEMALE SEXUAL DYSFUNCTIONS IN
THE CLIMATERIUM PHASE: INTEGRATIVE REVIEW**

Maria Paulyane de Araújo Alves¹

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-4253-3788>

Jociely Lima das Chagas²

Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-0923-8666>

Laura Karyne Machado da Silva³

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-5587-5146>

Marcelle de Hollanda Silva⁴

Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-4036-5766>

Maria Eduarda Matias Soares⁵

Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-4301-912X>

Olivia Galvão Lucena Ferreira⁶

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8490-2444>

Annuska Vieira da Fonseca⁷

Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-4566-8799>

¹Discente de Fisioterapia. Centro universitário de João Pessoa-UNIPÊ. E-mail: araujopaullyane@gmail.com.

²Fisioterapeuta. Centro universitário de João Pessoa-UNIPÊ. E-mail: jocielylima@hotmail.com

³Fisioterapeuta. Centro universitário de João Pessoa-UNIPÊ. E-mail: karynelaura0@gmail.com

⁴Discente de Fisioterapia. Centro universitário de João Pessoa-UNIPÊ. E-mail: marcelleholandaa@gmail.com

⁵Discente de Fisioterapia. Centro universitário de João Pessoa-UNIPÊ. E-mail: fisio.dudams@gmail.com

⁶Fisioterapeuta. Doutora em Enfermagem - UFPB. Docente do Centro universitário de João Pessoa-UNIPÊ. E-mail: oliviafisio01@gmail.com

⁷Fisioterapeuta. Especialista em Recursos Terapêuticos nas abordagens Posturais. Docente do Centro Universitário de João Pessoa-UNIPÊ. E-mail: nuskinha77@gmail.com

*Iza Neves de Araújo Nascimento*⁸

Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-6628-567X>

RESUMO

Na fase do climatério pode desencadear sintomas que podem modificar a qualidade de vida da mulher. Dentre esses sintomas pode-se citar a falta de libido e secura vaginal ocasionando disfunções sexuais. A fisioterapia desempenha um papel fundamental no tratamento dessas disfunções promovendo o alívio de dores e relaxamento da musculatura do assoalho pélvico. Este estudo teve como objetivo analisar, com base em evidências científicas, os principais recursos fisioterapêuticos empregados no tratamento das disfunções sexuais durante o climatério. Foi conduzida uma revisão integrativa da literatura entre julho e setembro de 2024, considerando publicações em português e inglês, nas bases de dados PUBMED, SciELO, BVS, LILACS e PEDro, utilizando os descritores do DeCS, como “Fisioterapia,” “disfunção sexual feminina” e “climatério,” com equivalentes em inglês. Foram incluídos artigos científicos publicados entre 2014 e 2024, disponíveis em texto completo, nos idiomas português, inglês ou espanhol. Após análise dos estudos, foram encontrados 08 artigos. Os resultados apontaram como recursos fisioterapêuticos a conscientização da musculatura do assoalho pélvico, massoterapia perineal e treinamento da musculatura do assoalho pélvico. Com isso, a fisioterapia pélvica reafirma-se como uma estratégia indispensável no cuidado às mulheres durante o climatério, utilizando-se de recursos que oferecem perspectivas promissoras no processo de tratamento nas disfunções sexuais.

Palavras-chave: Climatério; Disfunção sexual feminina; Fisioterapia.

ABSTRACT

During the climacteric phase, it can trigger symptoms that can change a woman's quality of life. among these symptoms we can mention the lack of libido and vaginal dryness, causing sexual dysfunctions. Physiotherapy plays a fundamental role in the treatment of these disorders, promoting pain relief and relaxing the pelvic floor muscles. This study aimed to analyze, based on scientific evidence, the main physiotherapeutic resources used in the treatment of sexual dysfunctions during menopause. An integrative literature review was conducted between July and September 2024, considering publications in Portuguese and English the Pubmed, SCIELO, BVS, LILACS and PEDro databases, using DeCS descriptors such as “physiotherapy,” “female sexual dysfunction” and “climacteric,” with equivalents in English. Scientific articles published between 2014 and 2024, available in full text, in Portuguese, English or Spanish were included. After analyzing the studies 08 articles were found. Which presented as physiotherapeutic resources awareness of the pelvic floor muscles, perineal massage therapy, pelvic floor muscle training, electrostimulation, biofeedback, manual therapy and pilates. Therefore, pelvic physiotherapy reaffirms itself as an

⁸Fisioterapeuta, Mestre em Neurociência Cognitiva e Comportamental-UFPB. Docente do Centro universitário de João Pessoa-UNIPÊ. E-mail: iza_neves@yahoo.com.br

indispensable strategy in the care of women during menopause, using resources that offer promising perspectives in the treatment process for sexual dysfunctions.

Keywords: Climacteric; Female sexual dysfunction; Physiotherapy.

INTRODUÇÃO

Durante a vida, as mulheres passam por inúmeras transformações em seus corpos e, por volta dos 40 aos 55 anos, entram na fase conhecida como climatério. Esse período de transição, que vai do estado reprodutivo para o não reprodutivo, caracteriza-se pela redução gradual e significativa dos hormônios femininos, como o estrogênio e a progesterona, provocando mudanças fisiológicas relevantes no organismo (Cabral *et al.*, 2012). Essas alterações hormonais podem causar uma ampla variedade de sintomas, incluindo ondas de calor, sudorese noturna, insônia, secura vaginal, alterações de humor, ganho de peso e perda de libido, todos com impacto significativo na saúde sexual feminina, denominada disfunções sexuais (Varella, 2020).

Estima-se que, globalmente, cerca de 40% das mulheres enfrentem algum tipo de disfunção sexual, sendo que no Brasil esse número pode alcançar impressionantes 75%. Apesar dessa alta prevalência, muitas mulheres que enfrentam disfunções sexuais não procuram ajuda médica (Ribeiro; Valle, 2016). Esses distúrbios são marcados por um impacto negativo na qualidade de vida das mulheres e requerem abordagens terapêuticas individualizadas.

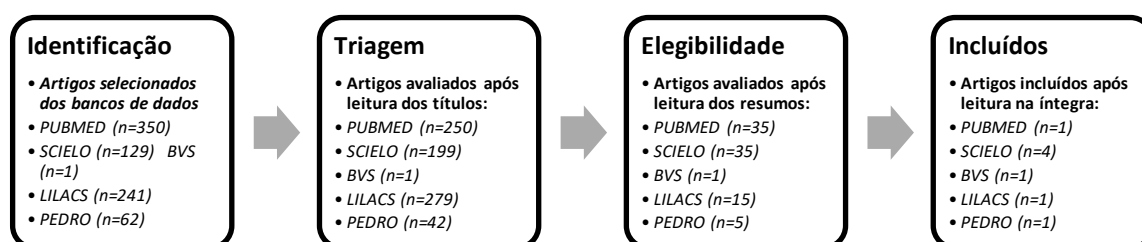
Diante desse cenário, a fisioterapia pélvica desponta como uma intervenção relevante para melhorar a qualidade de vida de mulheres no climatério e, vem crescendo consideravelmente no cuidar dos casos das disfunções sexuais, promovendo além da recuperação física como também na restauração da autoconfiança (Wolpe *et al.*, 2015; Carvalho; Passos, 2020). Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar, com base em evidências científicas, os principais recursos fisioterapêuticos empregados no tratamento das disfunções sexuais durante o climatério.

METODOLOGIA

Este estudo baseou-se em uma revisão integrativa da literatura realizada entre março e setembro de 2024, utilizando descritores do DeCS, como: “Fisioterapia,” “disfunção sexual feminina” e “climatério,” com equivalentes em inglês separados pelos operadores booleanos AND,

através das bases PUBMED, SciELO, BVS, LILACS e PEDro. Foram incluídos artigos científicos publicados entre 2014 e 2024, disponíveis em texto completo, gratuitos, nos idiomas português, inglês ou espanhol. Por outro lado, excluíram-se artigos duplicados, estudos envolvendo mulheres com condições clínicas associadas (com incontinência urinária câncer de mama, diabetes ou doenças cardiovasculares) e revisões de literatura. Foram identificados 783 artigos. Após a leitura rigorosa foi selecionado 8 artigos.

Figura 1. Fluxograma dos artigos selecionados.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2024.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo contou com oito artigos científicos cuja produção foi dos anos de 2015 a 2023. A amostra resultou entre 02 a 144 mulheres, com variação entre 1 a 20 sessões de tratamento. No tocante a caracterização da pesquisa, essas foram distribuídas como pesquisa quase- experimental, experimental, transversal e quanti-qualitativa.

A cinesioterapia destacou-se como um método eficaz no alívio dos sintomas climatéricos e na melhora da função sexual. Lisboa *et al.* (2015) que realizou o estudo com 10 mulheres, através de 20 sessões de exercícios para fortalecer a musculatura do assoalho pélvico, observaram que houve benefícios nos domínios emocional, físico e sexual.

Nazarpour *et al.* (2018) encontraram melhorias significativas nos domínios de excitação, orgasmo e satisfação sexual, após 12 semanas de exercícios regulares do assoalho pélvico, além de enfatizar a importância de elaborar um programa educacional para desmistificar e sensibilizar quanto o tratamento das disfunções sexuais. Em consonância ao estudo, Marraui; Santos; Rocha

(2023), destacando os casos de anorgasmia, observou que fortalecimento muscular do assoalho pélvico contribuiu para melhorar a capacidade orgástica e a autoconfiança da paciente, ilustrando o impacto direto das intervenções direcionadas na qualidade de vida sexual. A relação entre força muscular e função sexual foi detalhada por Costa *et al.* (2019), através de um programa de exercícios para assoalho pélvico, os quais demonstraram que mulheres com musculatura funcional apresentaram maior desejo, excitação e capacidade orgástica, além de maior espessura do músculo levantador do ânus.

A eletroestimulação também apresentou resultados positivos. Padilha *et al.* (2022) avaliaram seus efeitos imediatos, observando que uma única sessão melhorou a força muscular do assoalho pélvico de maneira comparável a exercícios voluntários. Esses dados reforçam o potencial da eletroestimulação, especialmente como suporte para mulheres que apresentam dificuldade em aderir a programas ativos de reabilitação. A integração de tecnologias emergentes, como *biofeedback* e aplicativos de monitoramento, sugerida por Jha *et al.* (2017) revelou que quando combinado a eletroestimulação e exercícios do assoalho pélvico tornam mais eficazes para tratar incontinência urinária e disfunções sexuais, sugerindo que a personalização das intervenções pode otimizar os resultados terapêuticos.

Já Silva *et al.* (2016) ressaltam a aplicabilidade da massoterapia, pela técnica de Thiele, por 5 minutos, melhora significativa os casos de dispareunia, descrevendo ausência de dor e desconforto durante a relação sexual. Outro recurso citado foi o método pilates, que segundo Bertoldi; Medeiros; Goulart (2015) observaram melhoras na musculatura do assoalho pélvico e na percepção corporal em mulheres climatéricas sem disfunções prévias. Embora limitado a dois casos, este estudo aponta o potencial do Pilates como abordagem complementar para manutenção da saúde pélvica e sexual durante o climatério, principalmente em casos menos severos.

Outras técnicas complementares, como cones vaginais, foram sugeridas por Bertoldi; Medeiros; Goulart (2015) como uma opção adicional para melhorar a percepção corporal e fortalecer a musculatura. Estas intervenções são especialmente úteis para mulheres que enfrentam dificuldades em realizar exercícios tradicionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo analisou os recursos fisioterapêuticos mais utilizados no tratamento de disfunções sexuais femininas durante o climatério, período marcado por alterações hormonais e emocionais que impactam a saúde e qualidade de vida. Entre os métodos apontados o treinamento da musculatura do assoalho pélvico, eletroestimulação, *biofeedback*, terapia manual e pilates mostraram-se fundamentais na reeducação do assoalho pélvico, melhorando a vascularização pélvica, força, lubrificação vaginal e a sensibilidade do clitóris. Esses recursos promovem benefícios físicos e emocionais, posicionando a fisioterapia como uma abordagem gem indispensável. Entre as limitações, ressalta-se a escassez de estudos disponíveis com acesso gratuito e o número reduzido de amostras. Recomenda-se que futuras pesquisas utilizem metodologias padronizadas e explorem os efeitos a longo prazo dessas abordagens, ampliando o conhecimento e a aplicabilidade clínica da fisioterapia nesse contexto.

REFERÊNCIAS

- BERTOLDI, J. T.; MEDEIROS, A. M.; GOULART, S. O. A influência do método pilates na musculatura do assoalho pélvico em mulheres no climatério: estudo de caso. **Cinergis**, v. 4, n. 16, p. 255-260, 2015. Disponível em: <https://seer.unisc.br/index.php/cinergis/article/view/6577> Acesso em 17 de novembro de 2024.
- CABRAL, P. U. L.; CANÁRIO, A. C. G.; SPYRIDES, M. H. C.; UCHÔA, S. A. C.; ELEUTÉRIO JÚNIOR, J. et al. Influência dos sintomas climatéricos sobre a função sexual de mulheres de meia-idade. **Rev Bras Ginecol Obstet**, v. 7, n. 34, p. 329-334, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/XTfNFWjcSSmXz48yVVHrYkN/?format=pdf&lang=> Acesso em 13 de maio de 2024.
- CARVALHO, L. M. A.; PASSOS, S. M. Benefícios dos exercícios de kegel nas disfunções sexuais causadas pelas alterações no envelhecimento: uma revisão integrativa da literatura. **Brazilian Journal Of Development**, v. 6, n. 4, p. 18225-18235, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/8594/7385> Acesso em 13 de maio de 2024.
- COSTA, C. K. L.; SPYRIDES, M. H. C.; MARINHO, A. C. N.; SOUSA, M. B. C. Cuidado fisioterapêutico na função sexual feminina: intervenção educativa na musculatura do assoalho pélvico. **Fisioterapia Brasil**, v. 1, n. 19, p. 65-71, 2018. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-909607> Acesso em 13 de maio de 2024.

JHA, S.; WALTERS, S. J.; BORTOLAMI, O.; DIXON, S.; ALSHREEF, A. Impact of pelvic floor muscle training on sexual function of women with urinary incontinence and a comparison of electrical stimulation versus standard treatment (IPSU trial): a randomised controlled trial.

Physiotherapy, v. 104, n. 1, p. 91-97, 2018. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28801034/> Acesso em 13 de fevereiro de 2025.

LISBOA, L. L.; SONEHARA, E.; OLIVEIRA, K. C. A. N.; ANDRADE, S. C.; AZEVEDO, G. D. Efeito da cinesioterapia na qualidade de vida, função sexual e sintomas climatéricos em mulheres com fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 55, n. 3, p. 209-215, 2015.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbr/a/YrWFPpd7NgPFfrGTdXTzwvs/?format=pdf&lang=pt/> Acesso em 13 de fevereiro de 2025.

MARRAUI, L.; SANTOS, T. L. S.; ROCHA, S. A. V. Associação da educação sexual, cinesioterapia e terapia manual no tratamento de mulheres anorgásmicas: um estudo de caso.

Femina, v. 51, n. 7, p. 443-448, 2023. Disponível em:

<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/10/1512454/femina-2022-517-443-448.pdf> Acesso em 13 de fevereiro de 2025.

NAZARPOUR, S.; SIMBAR, M.; MAJD, H. A.; TEHRANI, F. R. Beneficial effects of pelvic floor muscle exercises on sexual function among postmenopausal women: a randomised clinical trial. **Sexual Health**, v. 15, n. 5, p. 396, 2018. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30048604/> Acesso em 13 de fevereiro de 2025.

PADILHA, J. F.; PASSOS, K. K. A.; SILVA, J. B.; DRIUSSO, P. Electrostimulation and pelvic floor muscle training: immediate effect after one single session. **Fisioterapia em Movimento**, v. 35, spe, p. 35603, 2022. Disponível em:

<https://periodicos.pucpr.br/fisio/article/view/28554/25683> Acesso em 13 de fevereiro de 2025.

RIBEIRO, J. N.; VALLE, P. A. S. S. Disfunção sexual feminina. **Revista Brasileira de**

Sexualidade Humana, v. 27, n. 2, p. 33-40, 2016. DOI: <https://doi.org/10.35919/rbsh.v27i2.109>

Acesso em 13 de fevereiro de 2025.

VARELLA, D. **Menopausa e climatério**. 2020. Disponível em:

<https://bvsmms.saude.gov.br/menopausa-e-climaterio/>. Acesso em 15 de maio de 2024.

WOLPE, R. E.; TORIY, A. M.; SILVA, F. P.; ZOMKOWSKI, K.; SPERANDIO, F. F. Atuação da fisioterapia nas disfunções sexuais femininas: uma revisão sistemática. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 87-92, 2015. Disponível em:

<https://revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/114510/112337> Acesso em 13 de fevereiro de 2025.