

**ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA DA MULHER
IDOSA: REVISÃO DE LITERATURA INTEGRATIVA**

**PHYSIOTHERAPY MANAGEMENT OF URINARY INCONTINENCE IN
ELDERLY WOMEN: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW**

Ana Paula Oliveira Mencialha

Acadêmica do 10º período do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário FAMINAS

menkalhaanapaula@gmail.com, (32) 99936-6474

Ana Clara Ribeiro Machado

Acadêmica do 10º período do Curso de Fisioterapia, Centro Universitário FAMINAS

Clarissana Araújo Botaro

Bacharel em Fisioterapia, Mestre em Ensino de Ciências da Saúde e Ambiente

RESUMO

A incontinência urinária é uma condição que provoca a perda involuntária de urina, ocasionando desconforto e insegurança para o indivíduo, especialmente nas mulheres, sobretudo nas idosas. Esta condição está correlacionada com várias enfermidades que prejudicam a autonomia e a funcionalidade das vias urinárias. Diversos fatores de risco contribuem para o surgimento dessa situação, incluindo fatores genéticos, modificações anatômicas, gravidez, obesidade, entre outros. Assim, o propósito deste estudo foi descrever, por meio de uma revisão de literatura integrativa, a eficácia e os benefícios da fisioterapia no tratamento da incontinência urinária em idosas, comparando-a com outras abordagens terapêuticas e oferecendo orientações práticas para fisioterapeutas. Utilizou-se como metodologia a revisão de literatura, com foco em artigos sobre incontinência urinária em idosas publicados a partir de 2011. Constatou-se que a fisioterapia desempenha um papel crucial na efetividade dos recursos coadjuvantes ao tratamento, como cones vaginais, biofeedback e eletroestimulação, os quais se mostraram significativos e fundamentais para o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico e o tratamento da hipotonia quando associados à cinesioterapia, resultando em benefícios satisfatórios para as mulheres que enfrentam a incontinência.

Palavras- chave: Incontinência Urinária; Fisioterapia; Qualidade de vida; Idosa.

ABSTRACT

Urinary incontinence is a condition that causes the involuntary loss of urine, leading to discomfort and insecurity for the individual, especially in women, particularly in the elderly. This condition is correlated with various illnesses that impair the autonomy and functionality of the urinary tract. Several risk factors contribute to the development of this situation, including genetic factors, anatomical changes, pregnancy, obesity, among others. Therefore, the purpose of this study was to describe, through an integrative literature review, the effectiveness and benefits of physiotherapy in the treatment of urinary incontinence in elderly women, comparing it with other therapeutic approaches and providing practical guidance for physiotherapists. The methodology used was a literature review, focusing on articles about urinary incontinence in elderly women published from 2011 onwards. It was found that physiotherapy plays a crucial role in the effectiveness of adjunctive treatment resources such as vaginal cones, biofeedback, and electrostimulation, which have been shown to be significant and essential for strengthening pelvic floor muscles and treating hypotonia when combined with kinesiotherapy, resulting in satisfactory benefits for women dealing with incontinence.

Keywords: Urinary Incontinence; Physiotherapy; Quality of life; Elderly.

INTRODUÇÃO

A incontinência urinária consiste na perda involuntária de urina, ocasionando desconforto e insegurança para o indivíduo (1, 2). Essa condição pode ser classificada em quatro tipos principais: incontinência urinária de esforço;urgência;mista; e funcional, sendo as três primeiras as mais comuns.

Essa condição afeta principalmente o sexo feminino, abrangendo todas as faixas etárias, mas com maior prevalência entre as mulheres idosas, o que as torna mais vulneráveis a doenças que afetam a autonomia, mobilidade, destreza manual, lucidez e capacidade funcional das vias urinárias inferiores e da bexiga, contribuindo para a ocorrência da incontinência urinária (3).

Diversos fatores de risco estão associados à incontinência urinária, tais como: sexo, fatores genéticos, alterações anatômicas, paridade, gravidez, procedimentos cirúrgicos, tabagismo, lesões do nervo pudendo ou muscular, obesidade, menopausa, infecções no trato urinário, estresse emocional, uso de certos medicamentos, doenças pulmonares, delírio e constipação intestinal. A idade é um fator de risco significativo devido às alterações hormonais que ocorrem durante o climatério, incluindo a redução dos níveis de estrógeno, o que pode levar à perda da capacidade vesical e afetar o tônus muscular liso e estriado, fâscias e ligamentos que sustentam a bexiga e a uretra na posição correta. Essas alterações são consequências do processo de envelhecimento e podem predispor ao desenvolvimento da incontinência urinária na velhice (4).

Existem várias opções de tratamento para a incontinência urinária, incluindo prescrição de medicamentos, intervenções cirúrgicas e a cinesioterapia, que visa fortalecer o assoalho pélvico.

Portanto, a fisioterapia desempenha um papel fundamental na prevenção e tratamento curativo da incontinência urinária, por meio de técnicas como o biofeedback e a terapia comportamental da função miccional. Essas abordagens conscientizam o uso adequado da musculatura do assoalho pélvico e fornecem técnicas e exercícios para fortalecer os músculos perineais, tratando a hipotonia do assoalho pélvico (5). É de suma importância reconhecer o papel do fisioterapeuta no cuidado de mulheres idosas com incontinência urinária, levando em consideração a cinesioterapia como uma abordagem de tratamento eficaz.

METODOLOGIA

Foi realizada uma busca em bases de dados eletrônicos (PubMed, Scopus e BVS) que utilizou descritores pré-definidos pelo DECS (Descritores em Ciência da Saúde), usando o

operador lógico AND, em língua portuguesa e inglesa: "incontinência urinária", "fisioterapia" e "idosos". A busca foi limitada aos anos anteriores (2011-2022) e incluiu artigos originais, revisões sistemáticas e meta-análises em português, inglês e espanhol.

Os artigos foram selecionados de acordo com a relevância do título e resumo para os objetivos específicos da revisão. Foram excluídos artigos duplicados, estudos em animais e aqueles que não abordavam diretamente o tema proposto. Os artigos selecionados foram lidos na íntegra e analisados quanto à metodologia, resultados e conclusões relacionadas aos objetivos específicos da revisão (6).

Foram sintetizadas as principais informações dos artigos selecionados em relação aos objetivos específicos da revisão. A síntese incluiu a descrição dos tipos de fisioterapia utilizados, a análise dos resultados de estudos anteriores que avaliaram a eficácia da fisioterapia, a comparação da eficácia da fisioterapia com outras abordagens de tratamento, avaliação da segurança da fisioterapia e a investigação das características da população de mulheres idosas que responderam melhor à fisioterapia. Também foram fornecidas recomendações práticas para fisioterapeutas que trabalham com mulheres idosas que apresentam incontinência.

RESULTADOS

Após as pesquisas realizadas nos bancos de dados eletrônicos SciELO, Lilacs e Google Scholar, encontraram-se oito artigos. Destes, após análise, foram selecionados apenas seis para compor o resultado, excluindo os repetidos e os que não se enquadravam no tema proposto. A amostra presente no estudo está representada de maneira sintetizada, levando em consideração os nomes dos autores, o ano de publicação do estudo, os objetivos, os tipos de estudos e as conclusões de acordo com a Tabela I.

Tabela I. Análise dos artigos pesquisados.

Autor/ Ano	Título	Objetivo	Tipo de Estudo	Conclusão
FERRO et al., 2022	A cinesioterapia no tratamento de incontinência urinária em idosas.	Descrever a cinesioterapia no tratamento de incontinência urinária em idosas.	Revisão Narrativa	A fisioterapia tem demonstrado bastante eficiência na saúde da mulher com ênfase no tratamento cinesioterapêutico da incontinência urinária prevenindo e tratando as incontinências urinárias.

<p>FREITAS et al., 2020 (7)</p>	<p>Abordagem fisioterapêutica da incontinência urinária em idosos na atenção primária a saúde.</p>	<p>Avaliar os benefícios da abordagem fisioterapêutica da IU em idosos em uma unidade básica de saúde.</p>	<p>Estudo longitudinal e abordagem quantitativa</p>	<p>Em virtude dos aspectos abordados houve significância em vários domínios da qualidade de vida dos idosos submetidos a abordagem fisioterapêutica demonstrando que mesmo em um nível mais baixo de atenção à saúde é possível ter efeitos relevantes sobre a incontinência urinária e a qualidade de vida do público.</p>
<p>SOUZA et al., 2022 (8)</p>	<p>Interferências e repercussões da incontinência urinária na vida dos idosos.</p>	<p>Analisar as interferências e repercussões da IU na vida dos idosos.</p>	<p>Abordagem qualitativa</p>	<p>Portanto pode ocasionar repercussões importantes, visto que comprometem sua qualidade de vida, bem como sua interação social. Sendo assim, é necessário que os profissionais da saúde, se familiarizem e desenvolvam estratégias de tratamento solucionando e amenizando os problemas.</p>
<p>PEREIRA et al., 2012 (9)</p>	<p>Efeitos do tratamento fisioterapêutico em mulheres idosas com incontinência urinária.</p>	<p>Sistematizar as evidências científicas sobre os efeitos do tratamento fisioterapêutico sobre os sintomas miccionais de mulheres idosas.</p>	<p>Revisão sistemática</p>	<p>Foi possível concluir que o tratamento fisioterapêutico é efetivo para redução dos sintomas miccionais em mulheres idosas.</p>
<p>ALMEIDA et al., 2022 (10)</p>	<p>A intervenção fisioterapêutica na incontinência urinária em idosos.</p>	<p>Analisar as possíveis intervenções terapêuticas para o tratamento da incontinência urinária no idoso, observando o processo de envelhecimento e descrevendo os possíveis recursos fisioterapêuticos para o tratamento de cada paciente.</p>	<p>Revisão bibliográfica</p>	<p>Conclui-se que a fisioterapia é eficaz para tratar IU reduzindo as perdas involuntárias de urina aumentando a força do assoalho pélvico e a consciência sobre a musculatura pélvica. Além disso, é possível utilizar recursos como a prática de exercícios físicos de forma isolada ou associada.</p>

PREVIATTOetal., 2013 (11)	Atuação da fisioterapia na incontinência urinária em mulheres idosas.	Comparar dados de artigos científicos, monografias e livros acadêmicos sobre a incontinência urinária que acomete mulheres idosas.	Revisão de Literatura	Sendo assim, é fundamental que a informação seja passada para a população a fim de promover o tratamento fisioterapêutico, proporcionando técnicas de exercícios que visam sanar ou minorar o problema.
---------------------------------	--	--	--------------------------	---

DISCUSSÃO

Ferro et al. (7) afirmam que o tratamento conservador, quando aplicado por meio de técnicas fisioterapêuticas, necessita de uma evolução contínua dos resultados para observar a eficácia da intervenção. Portanto, a continuidade dos exercícios é essencial para manter os benefícios do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico. Os programas de exercícios devem ter uma prescrição adequada que resulte na melhora da função muscular, adaptando-se às sobrecargas submetidas. Assim, para aumentar a força, é necessário solicitar repetidamente o músculo contra uma resistência crescente, sem causar lesões.

De acordo com o estudo de Freitas et al. (8), a incontinência urinária pode ser tratada de forma eficaz por meio da fisioterapia, independentemente das alterações relacionadas ao envelhecimento. Isso resulta em melhorias nos sintomas miccionais em mulheres idosas. A abordagem fisioterapêutica demonstrou uma melhoria significativa na qualidade de vida dos idosos, indicando que, mesmo com um nível mais baixo de atenção à saúde, é possível obter efeitos positivos em relação à perda de urina e à qualidade de vida associada a esse problema.

O estudo conduzido por Souza et al. (9) investigou a eficácia do fortalecimento individual e em grupo dos músculos do assoalho pélvico, ressaltando a importância do fisioterapeuta na prevenção da incontinência urinária em idosos. Os resultados indicam que a orientação profissional contribui significativamente para a redução de casos graves, melhorando a qualidade de vida e a funcionalidade dos idosos. Além disso, enfatiza o papel crucial da família e do fisioterapeuta no apoio emocional, permitindo que os idosos compartilhem suas experiências e emoções, o que auxilia no controle dos sintomas e no conhecimento sobre a incontinência urinária e suas formas adequadas de tratamento. A distribuição de materiais educativos e a pesquisa com os pacientes são estratégias benéficas para abordar esse problema de saúde.

Os resultados do estudo de Pereira et al. (10) demonstram a eficácia de tratamentos para incontinência urinária, comparando mulheres tratadas com aquelas não tratadas. A análise de oito estudos indica que mulheres submetidas a tratamento têm 17 vezes mais chances de melhorar ou curar os sintomas urinários. O estudo investigou a terapia tradicional com

eletroestimulação transcutânea do nervo tibial posterior em idosas, observando redução da hiperatividade e aumento da capacidade vesical. Essa abordagem combinada mostrou resultados superiores às técnicas isoladas. Além disso, mencionam a estimulação magnética extracorpórea como outro tratamento não invasivo eficaz, destacando sua aceitação positiva entre mulheres idosas devido à ausência de desconforto ou dor e à não necessidade de despir-se durante a aplicação.

Em um estudo de revisão de literatura, Previatto et al. (12) relatam sobre a restauração, melhora ou recuperação do controle e da funcionalidade comprometida, utilizando estratégias e procedimentos em conjunto, tanto invasivos quanto não invasivos, como cones vaginais, cinesioterapia, estimulação elétrica e biofeedback. Destaca-se que o tratamento demonstra funcionalidade com os métodos invasivos, como a eletroestimulação transvaginal, por fornecer estimulações que levam à contração da musculatura do assoalho pélvico, gerando um melhor resultado. Em contrapartida, ressalta que os métodos invasivos, como os cones vaginais e a eletroestimulação transvaginal, são eficazes, promovendo o fortalecimento e a consciência da musculatura, resultando na contração efetiva do assoalho pélvico.

CONCLUSÃO

Diante das análises realizadas, pôde-se concluir que a incontinência urinária afeta de forma significativa a qualidade de vida, atividades diárias e interações sociais das mulheres idosas. Nesse contexto, a cinesioterapia do assoalho pélvico demonstrou-se eficaz no tratamento e fortalecimento do músculo elevador do ânus (MAP), proporcionando melhorias reais e significativas na redução da perda de urina e no alívio dos sinais e sintomas ao longo do tratamento.

Assim sendo, torna-se fundamental uma abordagem abrangente, que inclua uma avaliação minuciosa e completa, juntamente com a aplicação das técnicas adequadas a cada caso, auxiliando as pacientes a compreenderem melhor a aplicabilidade de cada recurso e prática utilizada.

Por fim, observou-se a efetividade dos recursos coadjuvantes ao tratamento, tais como cones vaginais, biofeedback e eletroestimulação, os quais se mostraram importantes e indispensáveis quando associados à cinesioterapia, resultando em benefícios satisfatórios para as mulheres que enfrentam a incontinência.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rodrigues MP, Barbosa LJF, Ramos JGL, Maurer L, Catarino BM, Thomaz RP, et al. Perfil das pacientes do ambulatório de uroginecologia de um Hospital Público de Porto Alegre com relação à incontinência urinária e à qualidade de vida. *RevistaClin. Biomed Res.* 2016; 36(3).
2. Topuz Ş &Seviğ EÜ. Effects of kegel exercises applied to urinary incontinence on sexual satisfaction. *Int J ClinExp Med* 2016; 9(6): 12365-74.
3. Langoni CDS, Knorst MR, Lovatel GA, Leite VDO &Resende TDL. Incontinência urinária em idosas de Porto Alegre: sua prevalência e sua relação com a função muscular do assoalho pélvico. *Fisioter. Pesqui.* 2014; 21: 74-80.
4. Krinski GG, GUERRA M, ROSA FM, CAMPIOTTO LG, GUIMARÃES KMF & BENNEMANN RM. Os benefícios do tratamento fisioterapêutico na incontinência urinária de esforço em idosas - revisão sistemática. *Braz. J. Surg. Clin. Res* 2013; 4(3): 37-40.
5. Oliveira JRD & Garcia RR. (2011). Cinesioterapia no tratamento da incontinência urinária em mulheres idosas. *rev. bras. geriatr. Gerontol* 2011; 14: 343-351.
6. Rodrigues TS. Atuação da fisioterapia na incontinência urinária em idosas. Ariquemes – RO. Monografia [Fisioterapia] - Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA; 2018
7. Ferro TNL & Silva MA. A Cinesioterapia no tratamento de incontinência urinária em idosas: Revisão narrativa. *Res., Soc. Dev.,* 2022; 11(2): e1111225023-e1111225023.
8. Freitas CV, Capela ILB, Caldas SACSD, & Almeida TMG. Abordagem fisioterapêutica da incontinência urinária em idosos na atenção primária em saúde. *Fisioter. Pesqui.,* 2021; 27: 264-270.
9. Souza LC, Reiners AAO, Azevedo RCS, Cardoso JDC, Alexandre RMS, Lima IF, et al. Interferências e repercussões da incontinência urinária na vida dos idosos. *BrazilianJournalof Health Review* 2022; 5(3): 9792-9804.
10. PereiraVS, Escobar AC &Driusso P. Efeitos do tratamento fisioterapêutico em mulheres idosas com incontinência urinária: uma revisão sistemática. *Braz. J. Phys. Ther.* 2012; 16: 463-468.
11. Almeida AM & Guimarães JEV. A intervenção fisioterapêutica na incontinência urinária em idosos: revisão bibliográfica. *Revista Saúde Dos Vales* 2022; 2(1).
12. Previatto AB & Mendonça CSL. Atuação da fisioterapia na incontinência urinária em mulheres idosas. Araçatuba – SP. Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium; 2013