

FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM IDOSOS: ANÁLISE INTEGRATIVA

Beatriz de Paula Oliveira¹, Fernanda Schutte Ribeiro²,
Ana Denise Brandão³

RESUMO

A incontinência urinária (IU) é um problema de saúde comum em idosos, impactando significativamente a qualidade de vida. Este trabalho busca revisar a literatura e demonstrar a importância da fisioterapia no tratamento dessa condição e descrever medidas de tratamento relacionadas à prática clínica. Para isso, realizou-se uma revisão integrativa da literatura, utilizando-se as bases de dados Google Acadêmico, LILACS, SCIELO e PEDro. Foram selecionados artigos publicados nos últimos dez anos, com foco em estudos sobre a importância da fisioterapia no tratamento de IU em idosos. A revisão evidenciou diversas pesquisas demonstrando a eficácia de técnicas, como exercícios de Kegel, biofeedback, eletroestimulação e outras abordagens, que visam fortalecer a musculatura do assoalho pélvico, melhorar o controle miccional e reduzir a frequência e a gravidade dos episódios de incontinência. A fisioterapia desempenha um papel fundamental, proporcionando uma melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes. A prática regular de exercícios e técnicas específicas, sob orientação de um fisioterapeuta, podem levar à redução dos sintomas e à recuperação da continência urinária.

Palavras-Chave: Incontinência urinária. Idosos. Fisioterapia. Qualidade de vida.

Editor Científico: Antônio Adolfo Mattos de Castro
Editor Adjunto: Elias Ferreira Porto
Organização Comitê Científico
Double Blind Review pelo SEER/OJS
Recebido: 10/10/2024
Aprovado: 28/12/2024

¹ Fisioterapeuta pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP);

² Fisioterapeuta pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP);

³ Mestre em Promoção da Saúde pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo. Docente no Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP). E-mail: denise.brandao@gmail.com.

INTRODUÇÃO

A Sociedade Internacional de Continência (ICS, sigla em inglês) define a incontinência urinária (IU) como qualquer perda involuntária de urina e a classifica em três tipos: incontinência urinária de esforço (IUE), relacionada com a elevação da pressão abdominal; incontinência de urgência (IUU), associada à bexiga hiperativa, com ou sem hiperatividade do detrusor; e incontinência urinária mista (IUM), quando existe componente de esforço e de urgência reunido como a perda de maneira involuntária de urina (FERNANDES et al., 2022).

Trata-se de um problema de saúde que pode se agravar progressivamente com a idade, sendo mais prevalente em mulheres. Quase metade das brasileiras apresentam algum grau de incontinência urinária que se manifesta tanto após a menopausa quanto em idades mais jovens, gestantes e idosas. Fatores como sexo e idade influenciam a prevalência da IU. De acordo com estudo epidemiológico, 4 a 10% das mulheres com idades entre 20 e 30 anos enfrentam essa condição; esse percentual se eleva com a idade, chegando a 60% para mulheres com 60 anos, e até a 80% para aquelas com mais de 65 anos. O problema acomete 10 milhões de brasileiros de todas as idades e impacta as atividades da vida diária, as relações pessoais e sociais, bem como a área sexual, o que estimula o aparecimento de impasses psicológicos, físicos e funcionais e prejudica a qualidade de vida de muitos indivíduos (GUERRA et al., 2014; ANTUNES, 2022).

Fisiologicamente, há alguns fatores que envolvem a incontinência urinária. Inicialmente, vale citar os mecanismos de controle centrais os quais exercem suas atividades relacionadas às informações processadas na região do córtex cerebral e em outras estruturas como medula espinhal, por meio de inervação somática e autonômica para o trato urinário inferior. De outro modo, existem mecanismos periféricos relacionados à IU, como, anatomicamente, a bexiga, a uretra, a musculatura, fâscias e ligamentos do assoalho pélvico (TIAGO, 2022).

Na literatura, é consenso que o enfraquecimento do assoalho pélvico é uma das causas determinantes para o surgimento de IU. Anatomicamente, a pelve feminina está separada em partes: frontalmente, há a bexiga e a uretra; medialmente, a vagina; e, posteriormente, o reto. Nessas estruturas, existem partes responsáveis pela sustentação, como o diafragma pélvico e urogenital, assim como as fâscias pélvicas. Ao se somarem todas essas, tem-se uma quantidade de fibras responsáveis pela contração, em que todas as estruturas são importantes para suporte, manutenção e composição fisiológica da pelve (OLIVETTO; LIMA; ALENCAR, 2021).

Além dessas etiologias, pode-se afirmar que a IU está associada à integridade dos esfíncteres interno e externo, bem como dos segmentos prostático e membranoso. Especificamente, o esfíncter externo depende do funcionamento das suas fibras musculares estriadas. É importante ressaltar que a IU é também resultado do processo

natural do envelhecimento e uma queixa frequente em atendimentos voltados à saúde. Ainda, ela é bastante utilizada como marcador de saúde, com a finalidade de identificar outras condições, como depressão, déficit cognitivo, incapacidades e outras (TAVARES et al., 2019).

Nesse cenário, o fisioterapeuta surge como um profissional de grande relevância no que se refere à melhoria da qualidade de vida de pacientes nessa condição, por meio de elaboração de plano de cuidados não invasivos voltados ao reforço da musculatura do assoalho pélvico (TIAGO, 2022). Na prática clínica, eletroestimulação, biofeedback, terapia com cones e exercício pélvico podem prevenir e intervir em quadros de IU, pois estimulam a contração controlada e sistemática dos músculos do assoalho, fortalecendo-os e aumentando a capacidade de contração automática. Além disso, a atividade física cumpre um papel essencial mediante exercícios proprioceptivos e específicos para a musculatura pélvica (OLIVETTO; LIMA; ALENCAR, 2021).

Dessa forma, em consonância com o panorama geral apresentado sobre a IU e seus efeitos na vida diária, a proposta do presente estudo é identificar quais são os recursos da fisioterapia que podem ser empregados no tratamento dessa doença em idosos.

A IU está muito presente na população, sobretudo em idosos, os quais, por vários fatores, como idade e deficiência na musculatura de assoalho pélvico, apresentam essa condição. De forma equivocada, muitas pessoas, em especial mulheres idosas, creem que trata-se de um processo natural do envelhecimento, portanto não requer tratamento por ser considerado algo “normal”. Nesse contexto, muitas vezes a ajuda de um profissional é dispensada, o que impede o devido cuidado e tratamento. Vale ressaltar ainda que a manifestação desse impasse durante as atividades diárias provoca constrangimento social e compromete o desempenho profissional, além de favorecer o isolamento social, a depressão, o estresse e a vergonha, prejudicando a qualidade de vida de indivíduos (SILVA, 2023).

Assim, este estudo objetivou revisar na literatura a importância da fisioterapia no tratamento da IU em idosos, discutir o impacto gerado pelo tratamento na qualidade de vida deles e descrever medidas relacionadas à prática clínica do profissional dessa área.

MÉTODO

O presente estudo consiste em uma revisão de literatura integrativa de caráter qualitativo, desenvolvido tal como em outros estudos (VIANA et al., 2017; SOUZA et al., 2022). Inicialmente, foram priorizadas obras publicadas nos últimos dez anos, utilizando-se as seguintes palavras-chave para busca: “fisioterapia”, “incontinência urinária” e “idosos”. De forma detalhada, quanto aos critérios de inclusão, selecionaram-se artigos de revistas científicas, trabalhos de conclusão de curso e de especialização em qualquer

idioma. Sobre os critérios de exclusão, não foram incluídos estudos anteriores a 2014 e temas que não apresentaram as palavras-chave da pesquisa, além de conteúdos de acesso pago e trabalhos de revisão bibliográfica.

A revisão foi realizada no período de agosto a novembro de 2024 nas bases de dados Google Acadêmico, LILACS, SCIELO e PEDro. Após o uso de palavras-chave, identificou-se, em base de dados, trabalhos de revisão e estudos clínicos referentes ao tema, aplicando-se os critérios de seleção. Posteriormente, houve leitura de resumos, com o intuito de dispensar materiais pouco relevantes, de abordagem superficial ou diferente da proposta temática, além de se considerarem os critérios de seleção (inclusão e exclusão). Após separação das obras, iniciou-se leitura integral, e foram selecionadas as partes mais relevantes e inovadoras de cada artigo. Com isso, sistematicamente, buscou-se descrever o tema proposto em seção a seguir.

RESULTADOS

No primeiro momento, aplicando-se os critérios de inclusão, 9.510 materiais foram selecionados na plataforma Google Acadêmico, 21 na base LILACS, 2 na SCIELO e 52 na PEDro. Na sequência, fez-se a leitura de 50 resumos mais relevantes ordenados por Google Acadêmico no levantamento inicial, 21 obras na base LILACS, 2 na SCIELO e 52 na PEDro.

Na primeira base de dados, posteriormente, foram excluídas 32 obras que apresentavam palavras-chave diferentes das selecionadas. Nessa etapa, trabalhos com público-alvo formado por mulheres, crianças, gestantes e adultos foram deixados fora. Além disso, excluíram-se os relacionados a outros campos do saber e de revisão bibliográfica. Na fase de segregação final, com a leitura integral das obras, foram eliminadas 15 produções, sendo resumos expandidos e/ou com abordagem superficial sobre o tema analisado. Com isso, restaram 3 trabalhos, os quais subsidiaram a discussão e a análise sobre a importância da fisioterapia no tratamento da incontinência urinária em idosos. Ainda, cabe ressaltar que não houve trabalhos duplicados.

Na LILACS, aplicando-se os mesmos critérios adotados no Google Acadêmico, inicialmente foram eliminadas 18 obras após leitura parcial das pesquisas, as quais contavam com trabalhos com abordagem diferente do tema proposto, bem como público-alvo diverso, além de revisões de literatura. Com isso restaram 3 obras para a análise final e discussão sobre o tema. Já na base de dados SCIELO, 2 obras foram identificadas a princípio, mas 1 apresentava tema diferente ao proposto pela pesquisa, e outra havia sido identificada pela base LILACS anteriormente, portanto já selecionada.

Na PEDro, aplicando-se as palavras-chave de busca, foram encontradas inicialmente 52 produções na base de dados. Não foram incluídas publicações com acesso pago, trabalhos de revisão e os com acesso restrito. Assim, foram excluídas, ao

final da análise, 50 pesquisas, restando 2 estudos para serem incluídos nesta revisão.

Com isso, 8 trabalhos compuseram a amostra para a análise final. A Figura 1 mostra fluxograma do processo de seleção de obras.

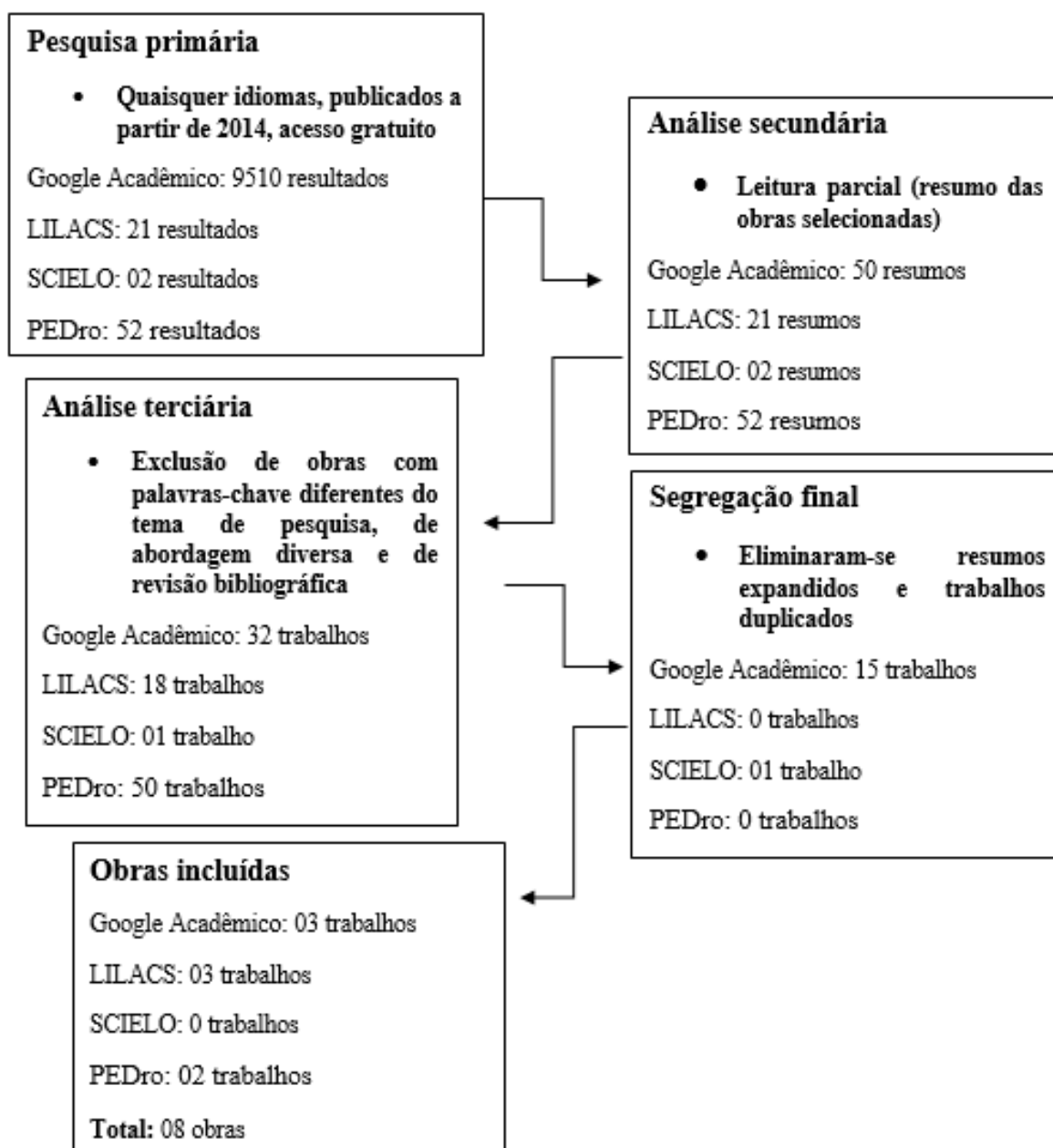


Figura 1 – Fluxograma de revisão de literatura

Fonte: Elaborada pelas autoras, 2024.

Na sequência, no quadro 1 apresenta-se um resumo do corpus da presente revisão. São apresentados os títulos, autoria, tipo de estudo, principais resultados e conclusões

Quadro 2 – Caracterização do corpus da revisão.

Título do artigo	Autores	Tipo de estudo	Resultados	Conclusões
Abordagem fisioterapêutica da incontinência urinária em idosos na Atenção Primária em Saúde	FREITAS, C. V. <i>et al.</i>	Estudo longitudinal prospectivo, com intervenção e abordagem quantitativa	A amostra inicial contou com dez idosos, com idade aproximada de 70 anos, sendo 80% do sexo feminino, 40% casados e todos aposentados. Nove deles apresentaram queixa urinária, destas houve relato característico de incontinência urinária de urgência (4 indivíduos), incontinência urinária de esforço (3), incontinência urinária mista (1) e incontinência funcional (1). Dois idosos foram excluídos dos resultados, um devido à ausência de queixa urinária, e outro por obter frequência inferior ao estipulado.	Observaram-se melhorias na saúde e redução do impacto da IU na vida do idoso e da limitação nas atividades diárias e na vida social, interferência no sono e disposição, nas medidas de gravidade, frequência urinária e ocorrência de queixas associadas. A fisioterapia pode contribuir efetivamente para o manejo clínico e na prevenção de IU.
Percepção de idosas sobre a fisioterapia na prevenção e no tratamento da incontinência urinária	PAIVA, R. B. D.	Pesquisa do tipo descritivo, analítico e transversal, com abordagem quantitativa e qualitativa	Foram selecionadas dez idosas cadastradas no CRAS que aceitaram fazer parte da pesquisa voluntariamente. A coleta de dados foi feita por meio de um questionário sociodemográfico e para conhecer o que elas pensavam sobre a fisioterapia na prevenção e tratamento da incontinência urinária.	Na análise, oito participantes não sabiam o que era a IU, assim como sete não apresentam a IU. Todo o grupo observado afirmou que não sabia que a fisioterapia atuava na IU. Acredita-se que muitos idosos não conhecem a ação da fisioterapia na prevenção e no tratamento da IU.
O conhecimento da pessoa idosa sobre a incontinência urinária e a importância da intervenção fisioterapêutica na comunidade	AMARAL, D. M. C.	Pesquisa de campo, de natureza aplicada, quantitativa, descritiva e do tipo observacional	Foram entrevistadas 36 pessoas idosas que frequentam o Espaço do Idoso. Destas, seis desistiram da pesquisa, resultando em uma amostra final de 30 participantes. Na análise, foi utilizado um questionário composto por oito perguntas sobre o conhecimento da pessoa idosa a respeito da incontinência urinária e da fisioterapia como intervenção.	Concluiu-se que há pouco conhecimento das pessoas idosas sobre a incontinência urinária e a fisioterapia como intervenção no tratamento dessa condição clínica. Vê-se que o desconhecimento pode impactar negativamente a qualidade de vida da pessoa idosa em relação ao tratamento da incontinência urinária.

Fonte: Elaboração própria, 2024.

Quadro 2 – Caracterização do corpus da revisão (...continuação).

Título do artigo	Autores	Tipo de estudo	Resultados	Conclusões
Programa de reabilitação do assoalho pélvico: relato de dez anos de experiência	LOPES, M. H. B. de M. <i>et al.</i>	Relato de experiência	Trata-se de um programa formado a partir de elevada demanda de pacientes com incontinência urinária (IU) e necessidade de formação ou capacitação de profissionais para acolher essa clientela e multiplicar as ações em outras unidades de saúde. O programa, que conta atualmente com 480 alunos, atende pacientes com IU e outras disfunções do assoalho pélvico.	Atividades preventivas e de reabilitação do assoalho pélvico constituem estratégias importantes para a melhora ou desaparecimento dos sintomas de IU. Assim sendo, o programa tem se mostrado efetivo e vem cumprindo os objetivos de assistência e de ensino.
Perfil das pacientes do ambulatório de uroginecologia de um hospital público de Porto Alegre com relação à incontinência urinária e à qualidade de vida	RODRIGUES, M. P. <i>et al.</i>	Estudo descritivo, transversal e retrospectivo	Foram analisados 164 prontuários, com média de idade das pacientes de 58,07 anos (310,98). A incontinência urinária mista foi a mais prevalente, sendo que 71,3% perdiam urina em jato. Quanto à força dos músculos do assoalho pélvico, a maioria apresentava grau 2 (31,1%), seguido de grau 1 (28%) e grau 3 (24,4%), conforme a Escala de Oxford Modificada, e 75,6% acionavam musculatura acessória.	Identificaram-se as demandas principais da população com IU, o que favoreceu o delineamento de estratégias de reabilitação, compatíveis com a prática clínica.
O impacto da incontinência urinária e seus fatores associados em idosas	CARVALHO, M. P. <i>et al.</i>	Estudo transversal	Foram avaliadas 132 idosas na faixa etária de 60 a 91 anos, com média de idade igual a 68,56 anos (dp36,24). Em relação à perda de urina, a prevalência encontrada foi de 40,91% (95% IC = 32,6-49,2). Observou-se relação entre IU e sobrepeso.	Concluiu-se que a prevalência de IU encontrada (40,91%) está dentro dos parâmetros registrados para idosos. Além disso, verificou-se que o número de gestações aumentou a presença de IU: aquelas idosas que apresentaram três ou mais gestações foram proporcionalmente mais atingidas. Notou-se ainda que o impacto da IU na qualidade de vida foi considerado ausente ou leve pela maioria das idosas. Assim, é provável que a IU esteja em estágio inicial e não interfira de forma significativa no cotidiano desse público.

Fonte: Elaboração própria, 2024.

Quadro 2 – Caracterização do corpus da revisão (...continuação).

Título do artigo	Autores	Tipo de estudo	Resultados	Conclusões
Yoga e Pilates comparados ao treinamento dos músculos do assoalho pélvico para incontinência urinária em mulheres idosas: um ensaio-piloto controlado randomizado	KANNAN, P. <i>et al.</i>	Ensaio-piloto controlado randomizado	Todas as três intervenções demonstraram um efeito estatisticamente significativo nas pontuações do Questionário de Consulta Internacional sobre Incontinência.	Posturas de ioga destinadas a trabalhar os músculos do assoalho pélvico e do core apresentaram benefícios superiores aos exercícios de pilates em termos de melhora da continência.
Estimulação transcutânea do nervo tibial para tratar incontinência urinária de urgência em mulheres idosas: acompanhamento de 12 meses de um ensaio clínico randomizado	SCHREINE R, L. <i>et al.</i>	Ensaio clínico randomizado	Um total de 101 mulheres completaram o protocolo inicial de 12 semanas. Pacientes com estimulação transcutânea do nervo tibial relataram 66,7% de satisfação global subjetiva vs. 32% no grupo controle. O grupo mostrou melhora estatisticamente significativa na qualidade de vida e nos parâmetros de incontinência urinária de urgência em comparação com o grupo controle.	A estimulação transcutânea do nervo tibial é eficaz no acompanhamento de 12 meses para o tratamento de IUU em mulheres idosas.

Fonte: Elaboração própria, 2024.

DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi revisar na literatura a importância da fisioterapia no tratamento da incontinência urinária em idosos e descrever modalidades de intervenção nessa população relacionadas à prática clínica desse profissional. Após busca e aplicação de critérios de exclusão, foram incluídas oito obras para a análise.

Freitas et al. (2020), em estudo longitudinal prospectivo, de abordagem quantitativa, avaliaram dez idosos por meio de dez encontros semanais com ações educativas (avaliação individual), exercícios estáticos e dinâmicos de estimulação dos músculos do assoalho pélvico, bem como reavaliação final. Percebeu-se grande impacto da IU na vida do idoso e identificou-se melhora significativa nos resultados finais, já que houve menor interferência da IU após as 10 semanas. O fortalecimento dos músculos da pelve representou ferramenta complementar no bem-estar físico dos pacientes avaliados.

Além disso, notaram-se benefícios associados à diminuição das micções, da incontinência urinária de esforço e outras queixas, como dificuldade de urinar. Houve melhorias na percepção de saúde e redução dos impactos na qualidade de vida, nas atividades diárias, socialmente e no sono. Desse modo, os recursos fisioterapêuticos podem ajudar integralmente na rotina de pacientes e, principalmente, no controle miccional. Por isso, Freitas et al. (2020) recomendam a presença do fisioterapeuta no cuidado prático de prevenção de IU e de casos graves do distúrbio, assim como, sobretudo, no tratamento, na medida em que há impactos significativamente grandes na vida do idoso.

Paiva (2021), por sua vez, ressalta a relevância da fisioterapia no que se refere ao tratamento de IU em idosos por meio da utilização de terapia comportamental, cones vaginais, exercícios de Kegel, eletroestimulação e biofeedback. No primeiro caso, busca-se orientar o paciente acerca da adoção de hábitos saudáveis, além de controle sobre ingestão e eliminação urinária. Já os cones vaginais são exercícios que visam a promover maior resistência da musculatura da pelve por meio de cones com pesos entre 25g e 75g.

A eletroestimulação consiste na inserção de eletrodos endovaginais ou endorretais a fim de, passivamente, pela contração muscular, conscientizar os músculos do assoalho pélvico. Em relação ao biofeedback, é realizada mensuração e conversão dos efeitos fisiológicos em dados tanto visuais quanto auditivos, o que facilita o autoconhecimento e o controle da musculatura da pelve. Por fim, os exercícios de Kegel se destacam por serem de simples execução e entendimento. Nessa técnica, são feitas apenas contrações dos músculos da pelve, ou seja, o sucesso terapêutico depende da quantidade e da frequência de contrações feitas pelo paciente (PAIVA, 2021).

Paiva (2021), em sua pesquisa descritiva, transversal, de abordagem quantitativa e qualitativa, com dez idosas cadastradas no Centro de Referência da Assistência Social

(CRAS), na cidade de Brejo do Cruz (PB), concluiu que a IU é bastante desconhecida pela população senil. Porém, embora percebam-se os sintomas, muitos acreditam ser apenas parte do processo de envelhecimento. Além disso, o autor afirma que todas as entrevistadas não conheciam a importância da fisioterapia no tratamento da IU, o que influencia a procura por assistência adequada. Por esse motivo, recomenda-se a adoção de palestras educativas a esse público com o intuito de demonstrar a relevância da fisioterapia na prevenção e no tratamento desse distúrbio.

Amaral (2024) aponta que os exercícios fisioterapêuticos devem promover propriocepção perineal e melhor consciência corporal dos idosos, além de maior força e resistência. Somada a essas orientações, sugere-se a adoção de hábitos de vida mais saudáveis, como ingestão de líquidos, a fim de controlar a frequência miccional. O autor reconhece os inúmeros impactos positivos gerados pela fisioterapia no tratamento de IU em idosos; todavia, é essencial que se criem campanhas educativas voltadas a esse público, uma vez que a maioria desconhece as causas, as consequências e as formas de tratamento da IU, o que impacta, nesse viés, a qualidade de vida e a autonomia.

Lopes et al. (2017), em relato de experiência com 102 pacientes com IU e outras disfunções do assoalho pélvico e do trato urinário inferior, por meio de Programa de Reabilitação do Assoalho Pélvico (PRAP), verificou que este é relevante não apenas para a assistência, mas também para a formação de recursos humanos e o desenvolvimento do conhecimento na área fisioterapêutica. O programa contava com protocolos de atendimento importantes, que incluíam: teste de absorventes (utilizado para quantificar o volume de urina perdido durante os episódios de IU); diário vesical (registro de volume e tipo de líquido ingerido, além de quantidade excretada e eventos urinários contidos no período); três questionários para avaliação da qualidade de vida (o ICIQ-SF, o KHQ e o SF-36); e ficha de avaliação (com avaliação do períneo e mensuração da força dos músculos do assoalho pélvico). Com essa metodologia, não somente idosos, mas todo o público assistido pelo PRAP (faixa etária de 37 a 77 anos) relatou melhora ou desaparecimento dos sintomas relacionados à IU (LOPES et al., 2017).

Rodrigues et al. (2016), em estudo descritivo, transversal e retrospectivo, realizado a partir de informações de 176 prontuários de pacientes avaliadas pela fisioterapia pélvica em ambulatório de uroginecologia, propuseram o delineamento de estratégias de reabilitação eficazes e compatíveis com a prática clínica por meio do mapeamento da natureza e a intensidade de IU, da funcionalidade dos músculos do assoalho pélvico (MAPs) e das limitações nas atividades de vida diária e estilo de vida dos indivíduos. Observou-se que a IU mista é a mais presente no público avaliado (quase 80%). Além disso, notou-se que, na maioria da população (mais que 60%), houve graves impactos da IU na qualidade de vida, bem como alterações na força dos músculos do assoalho pélvico. Por essa razão, sugeriu-se, de acordo com Rodrigues et al. (2016), a identificação do perfil de pacientes pelo profissional de fisioterapia, a fim de, após isso, delinear

estratégias individuais de reabilitação do assoalho pélvico, capazes de diminuir ou erradicar os sintomas provocados pela IU.

Carvalho et al. (2014), ao avaliarem 132 idosas na faixa etária de 60 a 91 anos, de modo contrário ao apresentado por Rodrigues et al. (2016), verificaram que a IU apresentava poucos impactos na qualidade de vida do público avaliado (menor do que 30%). Porém, essa taxa pode ser associada provavelmente à IU em estágios ainda iniciais. Adicionalmente, percebeu-se relação direta entre número de gestações e presença de IU em mulheres idosas. Por isso, os autores orientam o diagnóstico precoce da doença, a fim de prevenir maiores comprometimentos e promover melhora na qualidade de vida dos pacientes.

De forma inovadora, Kannan et al. (2022), ao compararem yoga e pilates ao treinamento dos músculos do assoalho pélvico (PFMT) para o tratamento de incontinência urinária em mulheres idosas, identificaram que as três modalidades promovem mudanças positivas. Na pesquisa, os autores destacam que a PFMT é normalmente adotada como conduta conservadora de primeira linha para IU, haja vista que promove aumento da força, da resistência e da coordenação desses músculos. Além disso, os resultados demonstraram que a yoga apresenta continência melhorada superior ao pilates, quando comparadas em 12 semanas, mediante testes específicos, como o Questionário de Consulta Internacional sobre Incontinência – Formulário Curto (ICIQ-SF). Sendo assim, verifica-se a relevância da fisioterapia não somente em uso de terapia comportamental, cones vaginais, exercícios de Kegel, eletroestimulação e biofeedback no tratamento de idosos, como já citados por Paiva (2021), Freitas et al. (2020) e Lopes et al. (2017).

Schreiner et al. (2021), por fim, em ensaio clínico randomizado, com acompanhamento de 12 meses envolvendo 106 mulheres com mais de 60 anos de idade, concluíram que estimulação transcutânea do nervo tibial (TTNS) é opção de tratamento eficaz para a IU. Em sua análise, foram realizados exercícios de Kegel e retreinamento vesical isoladamente ou em combinação com TTNS. Ao final do protocolo de testes, houve relato positivo de quase 70% das pacientes em relação à satisfação com o acompanhamento e com os resultados alcançados.

Dessa forma, fica evidente que existem diversas ferramentas que podem ser adotadas no tratamento de incontinência urinária em idosos, desde que haja uma correta avaliação e acompanhamento pelo fisioterapeuta, de acordo com a necessidade de cada paciente assistido, conforme as informações apresentadas pelos oito autores discutidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa revisa na literatura a importância da fisioterapia no tratamento da incontinência urinária em idosos. Para isso, foi discutida a utilização de técnicas como

biofeedback, cones vaginais, pilates, yoga, eletroestimulação, exercícios de Kegel e outras. Houve evidências científicas a respeito de tais técnicas, as quais podem ser empregadas em conjunto ou separadamente para reduzir, de forma significativa, os sintomas da IU e melhorar a qualidade de vida da população idosa, caracterizada como vulnerável por conta do processo natural do envelhecimento.

Além disso, por meio do fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico e dessas medidas de tratamento clínico, a fisioterapia promove melhor controle miccional de pacientes, reduzindo as perdas involuntárias de urina e favorecendo a autonomia e a confiança de idosos para o desenvolvimento de atividades da vida diária.

REFERÊNCIAS

AMARAL, D. M. C. **O conhecimento da pessoa idosa sobre a incontinência urinária e a importância da intervenção fisioterapêutica na comunidade.** 2024. 51 f. Monografia (Bacharelado em Fisioterapia) – Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco, São Luís, 2024.

ANTUNES, L. M. **A importância da fisioterapia em mulher com incontinência urinária.** 2022. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) – Universidade de Cuiabá, Cuiabá, 2022.

CARVALHO, M. P. *et al.* O impacto da incontinência urinária e seus fatores associados em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 4, p. 721-739, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13135>

FERNANDES, Ailton *et al.* Tradução para o português An International Continence Society (ICS) report on the terminology for adult neurogenic lower urinary tract dysfunction (ANLUTD). **Einstein (São Paulo)**, v. 20, p. eAE5680, 2022

FREITAS, C. V. *et al.* Abordagem fisioterapêutica da incontinência urinária em idosos na Atenção Primária em Saúde. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 27, n. 3, p. 264-270, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-2950/19015527032020>

GUERRA, T. E. C. *et al.* Atuação da fisioterapia no tratamento de incontinência urinária de esforço. **Femina**, v. 42, n. 6, p. 251-254, 2014. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-749144>. Acesso em: 6 ago. 2024.

KANNAN, P. *et al.* Yoga and Pilates compared to pelvic floor muscle training for urinary incontinence in elderly women: A randomised controlled pilot trial. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 46, e101502, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101502>

LOPES, M. H. B. M. *et al.* Programa de reabilitação do assoalho pélvico: relato de 10 anos de experiência. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 70, n. 1, p. 231-235, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0257>

OLIVETTO, M. M. S.; LIMA, B. E. S.; ALENCAR I. Physical therapy intervention in the treatment of stress urinary incontinence. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 12, e319101220568, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i12.20568>

PAIVA, R. B. D. **Percepção de idosas sobre a fisioterapia na prevenção e no tratamento**

da incontinência urinária. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) – Centro Universitário de Patos, Patos, 2021.

RODRIGUES, M. P. *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. **Clinical and Biomedical Research**, v. 36, n. 3, p. 135-141, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.4322/2357-9730.64817>

SCHREINER, L. *et al.* Estimulação transcutânea do nervo tibial para tratar incontinência urinária de urgência em mulheres idosas: acompanhamento de 12 meses de um ensaio clínico randomizado. **International Urogynecology Journal**, v. 32, n. 3, p. 687-693, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00192-020-04560-6>

SILVA, A. C. S. **A importância da fisioterapia pélvica no tratamento da incontinência urinária em idosas.** 2023. 48 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia), Centro Educacional Fasipe – UNIFASIPE, Sinop/MT, 2023.

SOUZA, A. C.; OLIVEIRA, I. M.; BRANDÃO, A. D.; MIRANDA, M. K.; JESUS, R. C.; PÔRTO, A. M. Relações entre tabagismo e estilo de vida na saúde óssea: revisão integrativa. **Lifestyle Journal**, v. 9, n. 1, e1603, 2022. Disponível em: <https://www.revistalifestyle.org/LifestyleJournal/article/view/1603>. Acesso em: 10.10.2024.

TAVARES, D. I. *et al.* Avaliação da gravidade da incontinência urinária em homens atendidos em um serviço de fisioterapia ambulatorial. **Revista Kairós – Gerontologia**, v. 22, n. 2, p. 455-465, 2019. DOI: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2019v22i2p455-465>

TIAGO, L. L. **Importância da fisioterapia na reabilitação e prevenção da incontinência urinária.** 2022. 28 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) – UNOPAR, Londrina, 2022.

VIANA, A. P.; SOUZA, A. C.; MORAES, M. C.; PORTO, E. F.; ABDALA, G. A.; SALGUEIRO, M. M. H. A. O. Fatores relacionados aos acidentes por quedas entre idosos residentes em instituições de longa permanência: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Saúde Funcional**, v. 5, n. 2, p. 32-43, 2017. DOI: <https://doi.org/10.25194/rebrasf.v5i2.869>

.

.

**PHYSIOTHERAPY IN THE TREATMENT OF URINARY INCONTINENCE
IN ELDERLY PEOPLE: INTEGRATIVE ANALYSIS**

ABSTRACT

Urinary incontinence (UI) is a common health problem in the elderly, significantly impacting quality of life. This work seeks to review the literature and demonstrate the importance of physiotherapy in treating this condition and describe treatment measures related to clinical practice. To this end, an integrative literature review was carried out, using the Google Scholar, LILACS, SCIELO and PEDro databases. Articles published in the last 10 years were selected, focusing on studies on the importance of physiotherapy in the treatment of UI in the elderly. The review highlighted several studies, demonstrating the effectiveness of techniques such as Kegel exercises, biofeedback, electrical stimulation and other approaches. These techniques aim to strengthen the pelvic floor muscles, improve urinary control and reduce the frequency and severity of incontinence episodes. Physiotherapy plays a fundamental role in the treatment of UI in the elderly, providing a significant improvement in patients' quality of life. Regular practice of specific exercises and techniques, under the guidance of a physiotherapist, can lead to a reduction in symptoms and recovery of urinary continence.

Keywords: *Urinary incontinence. Elderly. Physiotherapy. Quality of life.*