

## FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES IDOSAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Larissa Kelley de Oliveira Almeida<sup>1</sup>

Renata Ferreira de Araújo<sup>2</sup>

### RESUMO

**Introdução:** Durante o processo de envelhecimento ocorrem alterações fisiológicas intrínsecas bem súteis, que não são capazes de gerar qualquer incapacidade na fase inicial, entretanto, ao passar dos anos, venham a causar níveis crescentes de limitações ao desempenho de atividades básicas da vida diária. Algumas alterações decorrentes do envelhecimento como a atrofia dos músculos e tecidos, comprometimento do sistema nervoso e circulatório e a diminuição do volume vesical contribuem para o surgimento da incontinência urinária (IU), pois reduzem a elasticidade e a contratilidade da bexiga. **Objetivo:** Avaliar o conhecimento científico produzido inerente a importância da fisioterapia na incontinência urinária em mulheres idosas. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, na qual se buscou analisar o questionamento levantado: A Fisioterapia é eficaz no tratamento de incontinência urinária em mulheres idosas? **Resultados:** As pesquisas estudadas observaram em suma a importância da fisioterapia Uroginecológica em mulheres idosas com incontinência urinária. **Conclusão:** Foi possível observar que a incontinência urinária é uma condição que afeta diretamente a qualidade de vida, trazendo comprometimento no bem-estar físico, emocional, psicológico e social. Necessitando assim de atendimento especializado, a fisioterapia possui uma forma abrangente de tratamento, visando a prevenção e tratamento curativo da incontinência urinária mediante a educação da função miccional, como também o conhecimento acerca do uso adequado da musculatura do assoalho pélvico, bem como o aprendizado de técnicas e exercícios para o fortalecimento muscular.

**Palavras-chave:** Fisioterapia, Saúde do Idoso, Incontinência urinária.

### INTRODUÇÃO

No Brasil, assim como em outros países em desenvolvimento, o aumento da população idosa vem sendo de forma gradativa e acelerada, sem modificação correspondente nas condições de vida. Subestima-se que o aumento da população idosa brasileira será de 15 vezes, aproximadamente, entre os anos de 1950 e 2025, enquanto o da população como um todo será apenas de cinco vezes no mesmo período. O envelhecimento pode ser definido como um processo sociovital multifacetado ao longo de todo período da vida (DAWALIBI et al., 2013).

<sup>1</sup> Graduada pelo Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIFACISA-PB [larissakelley.l@gmail.com](mailto:larissakelley.l@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduada pelo Curso de Enfermagem da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB, [renataafraujo@gmail.com](mailto:renataafraujo@gmail.com)

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera idoso todo o indivíduo de 60 anos ou mais, se ele residir em países em desenvolvimento, já para os países desenvolvidos, esse limite é de 65 anos (CRUZ; CAETANO; LEITE, 2010). Segundo Miranda, Mendes e Silva (2016) o envelhecimento populacional acarreta problemas de saúde que comprometem o sistema de saúde e a previdência social.

Durante o processo de envelhecimento ocorrem alterações fisiológicas intrínsecas bem sutis, que não são capazes de gerar qualquer incapacidade na fase inicial, entretanto, ao passar dos anos, venham a causar níveis crescentes de limitações ao desempenho de atividades básicas da vida diária (ESQUINAZE; SILVA; GUIMARÃES, 2014). O processo do envelhecimento possui uma característica marcante que é o declínio da capacidade funcional. Apresentando diminuição na força, equilíbrio, flexibilidade, agilidade e coordenação motora constituindo variáveis afetadas diretamente por alterações neurológicas e musculares (MEIRELES et al., 2010).

Algumas alterações decorrentes do envelhecimento como a atrofia dos músculos e tecidos, comprometimento do sistema nervoso e circulatório e a diminuição do volume vesical contribuem para o surgimento da incontinência urinária (IU), pois reduzem a elasticidade e a contratilidade da bexiga (CARVALHO et al., 2014).

As perdas urinárias acometem principalmente as mulheres, de várias faixas etárias, mas com maior prevalência em idosas, podendo variar de 26,2% a 37,9%, enquanto que no sexo masculino é de 6,2% a 15,5%. A alta prevalência em mulheres geralmente ocorre devido às transformações psicofuncionais decorrentes do processo de envelhecimento, dentre elas o climatério e a menopausa. Embora as disfunções dos músculos do assoalho pélvico não apresentem alta mortalidade, causam importante morbidade, visto que afetam a qualidade de vida das mulheres, gerando limitações físicas, sociais, financeiras, ocupacionais e/ou sexuais (TOMASI et al., 2017; REIS et al., 2019).

As disfunções do assoalho pélvico são condições que acometem mulheres em idades variadas, porém são as mais suscetíveis aquelas que se encontram no período do climatério, como também as múltiparas. Os músculos do assoalho pélvico estão relacionados com o funcionamento dos esfíncteres urinários e anais. Sendo assim, as alterações na musculatura pélvica podem apresentar como consequência a incontinência urinária (IU), prolapso de órgãos pélvicos (POP) e disfunções anorretais (VASCONCELOS et al., 2013).

A incontinência urinária (IU), definida como “a queixa de qualquer vazamento involuntário de urina”, é um grande problema clínico que acomete a população idosa trazendo consequências como a incapacidade e a dependência. Essa condição patológica heterogênea e comumente classificada como incontinência urinária de esforço (IUE), incontinência urinária de urgência (UUI) e incontinência urinária mista (MUI), variando com o comportamento dos sintomas (LEONG; MOK., 2015).

A fisioterapia, contribui de forma abrangente de tratamento, visa a prevenção e tratamento da IU. São objetivos principais da fisioterapia a reeducação da musculatura do assoalho pélvico e seu fortalecimento, tendo em vista que, na maioria dos tipos de incontinência urinária, há uma redução da força desta musculatura. O tratamento é efetuado por intermédio da educação da função miccional, informação a respeito do uso adequado da musculatura do assoalho pélvico, tal como o aprendizado de técnicas e exercícios para aquisição do fortalecimento muscular (OLIVEIRA; GARCIA, 2011)

Sendo assim torna-se necessário avaliar o conhecimento científico produzido inerente a importância da fisioterapia na incontinência urinária em mulheres idosas.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, na qual se buscou analisar o questionamento levantado: A Fisioterapia é eficaz no tratamento de incontinência urinária em mulheres idosas?

Assim, realizou-se um levantamento de dados bibliográficos no período de julho de 2020, através da busca no seguinte banco de dados: BVS – Biblioteca Virtual em Saúde (LILACS, SCIELO, BDNF, MEDLINE). Para a busca, foram utilizados os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Fisioterapia”, “Saúde do Idoso”, “Incontinência Urinária”.

Com o intuito de se obter as referências mais recentes sobre o assunto, foram incluídos artigos publicados no período de 2015-2020, correspondendo aos últimos cinco anos. Os artigos selecionados preenchem aos critérios de inclusão: deveriam apresentar resposta para a questão norteadora, com apresentação na íntegra, publicação em língua portuguesa ou inglesa e texto completo disponível de forma gratuita na base de dados.

Os critérios de exclusão foram: materiais incompletos, repetidos entre as bases de dados, que não atenderam diretamente ao tema do artigo e que não fosse em formato de artigo científico, como também toda literatura cinzenta como: artigos de eventos, todos os documentos que não são controlados por editores científicos ou comerciais.

A amostra foi composta por cinco produções científicas que foram analisadas mediante aos critérios de inclusão, exclusão e a questão norteadora. Quanto à análise, foi realizada leitura criteriosa dos artigos selecionados, a disposição dos dados coletados em quadro explicativo e a discussão dos resultados.

No quadro abaixo, segue informações pertinentes do protocolo de busca da pesquisa:

<b>FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES IDOSAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA</b>	
<b>OBJETIVO DA PESQUISA</b>	Avaliar o conhecimento científico produzido inerente a importância da fisioterapia na incontinência urinária em mulheres idosas.
<b>QUESTÃO NORTEADORA</b>	A Fisioterapia é eficaz no tratamento de incontinência urinária em mulheres idosas?
<b>FONTE DOS DADOS DA PESQUISA</b>	BVS – Biblioteca Virtual em Saúde: Lilacs (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Scielo (Scientific Electronic Library Online), Medline.
<b>DESCRITORES</b>	Português: Incontinência urinária, Saúde do idoso, Fisioterapia.
<b>EXPRESSÕES DE BUSCA NA BASE DE DADOS</b>	<b>Português:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. (“Incontinência urinária”) AND (“Saúde do idoso”)</li> <li>2. (“Incontinência urinária”) AND (“Saúde do idoso”) AND (“Fisioterapia”)</li> </ol>

<b>OPERADOR BOOLEANO</b>	“AND”
<b>CRITÉRIOS DE INCLUSÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os estudos que respondem à questão norteadora. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Artigos publicados nos últimos cinco anos;</li> </ul> </li> <li>• Artigos em língua portuguesa, inglesa ou espanhola;</li> <li>• Artigos disponíveis de forma gratuita e texto completo;</li> </ul>
<b>CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiais incompletos;</li> <li>• Artigos repetidos entre as bases de dados;</li> <li>• Aqueles que não fossem em formato de artigo científico (literatura cinzenta).</li> </ul>

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após os critérios de inclusão e exclusão foram analisados, no presente estudo, cinco artigos do total de 19 encontrados na biblioteca. Todos os documentos analisados encontravam-se publicados em periódicos online no período de 2015 a 2020, respondiam a questão norteadora.

Para uma melhor visualização dos dados, os artigos selecionados foram descritos no quadro, onde foi abirdado o título, autores, periódico, ano da publicação, tipo da pesquisa e os principais resultados encontrados:

Quadro 1- Caracterização dos estudos da amostra.

<b>Título do artigo</b>	<b>Autores</b>	<b>Periódicos/ Ano de publicação</b>	<b>Tipo da pesquisa</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Principais Resultados</b>
Fisioterapia na incontinência urinária: olhares sobre a qualidade de vida de mulheres idosas	Luzia Wilma Santana da Silva; Taís Queiroz Campos Lucas; Sara de Santana Oliveira dos Santos; Vilmary Silva Novaes Eulina;	Revista Kairós Gerontologia a 2017	Estudo de método misto e intervencionista	Caracterizar perfil e prevalência dos tipos de incontinência urinária em idosas e avaliar sua qualidade de vida pré-e pós-programa de treino de fortalecimento	A cinesioterapia do assoalho pélvico foi positiva para o bem-estar físico e emocional das participantes do estudo-mulheres em plena atividade de vida diária, que se encontravam

	Patrícia Oliveira Ramos Pires; Flamínia Manzano Moreira Lodovici			da musculatura pélvica.	encapsuladas em suas casas pela perda involuntária de urina.
Incontinência Urinária em idosas: práticas assistenciais e propostas de cuidado no âmbito da atenção primária de saúde.	Andrelise Viana Rosa Tomasi; Silvia Maria Azevedo dos Santos; Gesilani Júlia da Silva Honório; Melissa Orlandi Honório Locks.	Revista Texto Contexto Enfermagem. 2017	Pesquisa qualitativa do tipo Convergent e-Assistencia 1	Identificar o conhecimento e as práticas assistenciais sobre a incontinência urinária em mulheres idosas e desenvolver proposta de cuidado a essas mulheres para a promoção da saúde no âmbito da atenção primária de saúde	Em relação à consciência corporal, os profissionais da fisioterapia podem colaborar de forma significativa no tratamento da IU por meio dos ensinamentos e informações quanto ao uso adequado da musculatura do assoalho pélvico.
Fisioterapia em grupo comparada à fisioterapia individual para tratar incontinência urinária em mulheres idosas: protocolo de estudo para um estudo controlado randomizado	Dumoulin, Chantale; Morin, Mélanie; Mayrand, Marie-Hélène; Michel, Michel; Abrahamowicz, Michal.	Trials. 2017	Ensaio clínico randomizado do controlado / Guia de prática clínica	Comparar a eficácia do PFMT (treinamento do assoalho pélvico) baseado em grupo versus PFMT individualizado	Os resultados podem influenciar o custo do tratamento para idosas com IU.
Fisioterapia para incontinência urinária em mulheres na pós menopausa com osteoporose ou baixa	Sran, Meena; Mercier, Joanie; Wilson, Penny BSR; Liebllich, Pat BPT; Dumoulin, Chantale.	Financial disclosure/conflicts of interest: None reported. 2016	Estudo controlado randomizado	Avaliar a eficácia de 12 sessões semanais de fisioterapia para incontinência urinária (IU) em comparação	Os resultados sugerem que a incontinência em mulheres idosas com osteoporose e IU pode ser efetivamente tratada usando um protocolo conservador de

densidade óssea um estudo controlado randomizado				com uma intervenção de controle.	fisioterapia.
Eficácia de um novo programa padronizado de fisioterapia de incontinência urinária para mulheres idosas residentes na comunidade em Hong Kong.	BS Leong, MSc; Nicola W Mok.	Medical journal. 2015	Ensaio clínico controlado	Examinar a eficácia de um programa padronizado de fisioterapia para continência urinária para mulheres chinesas mais velhas com estresse e incontinência urinária mista.	Houve melhora significativa dos sintomas urinários no grupo intervenção, principalmente nas primeiras cinco semanas. Comparados com o grupo controles.

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

As pesquisas estudadas observaram em suma a importância da fisioterapia Uroginecológica em mulheres idosas com incontinência urinária. Diante da análise de dados, dos cinco artigos analisados quatro são do idioma inglês e apenas um que se encontra na língua portuguesa e espanhol, em que por preferência e domínio foi analisado em português. Sendo assim, 80% dos estudos em inglês e 20% em português. Os artigos interpretados são dos últimos cinco anos, três artigos são do ano de 2017 correspondendo a 60%, um do ano de 2016 (20%) e outro do ano de 2015 (20%). Os cinco estudos seguiram em seu desenvolvimento uma linha de raciocínio quase que uniforme, evidenciando protocolos muito parecidos entre si, utilizando-se do tratamento fisioterapêutico tanto de técnicas convencionais, como de técnicas conservadoras no treinamento dos músculos do assoalho pélvico.

As alterações fisiológicas do envelhecimento humano trazem inúmeros desafios para o cuidado decorrentes das patologias crônicas existentes. Dentre tais desafios podemos incluir a Incontinência Urinária (IU), que pode acarretar em problemas para o processo de envelhecimento saudável e a qualidade de vida (TOMASI et al., 2017).

Dos estudos analisados os de Tomasi et al. (2017), Silva et al. (2017), Meena et al. (2016), evidenciam que as perdas urinárias acometem principalmente as mulheres, de várias

faixas etárias, mas com maior prevalência em idosas, devido às transformações físico-funcionais que são o climatério e a menopausa. O processo de envelhecimento provoca a diminuição da competência do assoalho pélvico e do comprimento funcional da uretra, causando alterações na capacidade de contração da musculatura. De maneira equivocada muitas mulheres acreditam que a perda de urina é algo normal do envelhecimento, ocorrendo também devido ao sentimento de vergonha e pelo desconhecimento da existência de tratamento para minimização ou cura dos sintomas, desta forma não há procura de acompanhamento profissional adequado.

Nos trabalhos de Silva et al. (2017), Leong e Mok (2015), Meena et al. (2016) relatam que no contexto de tratamento da IU, a estratégia para minimização do quadro clínico pode ser de natureza simples, a exemplo do treino muscular para fortalecimento do assoalho pélvico (TAP), através da fisioterapia que trata-se de uma opção menos invasiva e com baixo risco de complicações. Um protocolo padronizado de incontinência urinária consiste em um treinamento supervisionado dos músculos do assoalho pélvico sendo eficazes para vários tipos de incontinência urinária. Alguns estudos anteriores que investigaram a fisioterapia e o treinamento muscular do assoalho pélvico em mulheres idosas, relataram resultados favoráveis na redução da gravidade da IU e nas alterações na morfologia muscular.

Nos seus estudos Dumoulin et al. (2017) mencionam que as diretrizes de prática clínica recomendam o treinamento muscular individualizado do assoalho pélvico (PFMT) como tratamento de primeira linha para a IU, no entanto, algumas evidências de alguns recentes ensaios clínicos randomizados sugerem que treinamento muscular individualizado é eficaz no tratamento de estresse e IU mista em mulheres idosas. Nos seus estudos foram obtidos resultados de que as mulheres de ambos os grupos que recebem a mesma PFMT de 12 semanas, sob a direção de um fisioterapeuta experiente, especialista em reabilitação do assoalho pélvico, onde a escolha de uma abordagem de PFMT de 12 semanas foi baseada na teoria da fisiologia muscular os programas de treinamento de força mostram efeito positivo de 8 a 12 semanas.

Em seus estudos Leong e Mok (2015) mencionam que incluíram o programa de exercícios de Kegel e a reeducação neuromuscular para o treinamento muscular do assoalho pélvico no treinamento da bexiga foram envolvidas estratégias para aumentar o intervalo de tempo entre os vazios, supressão de necessidades, distração, auto monitoramento e reforço.

Os autores Silva et al (2017), Tomasi et al. (2017), Meena et al. (2016) demonstraram em seus estudos que o efeito da fisioterapia para o fortalecimento do assoalho pélvico é discutido na literatura como um excelente recurso para melhor sensação de controle e bem-estar. Os achados demonstraram que após o tratamento cinesioterapêutico observou-se uma melhora significativa na força muscular, desta forma foi concluído que a cinesioterapia do assoalho pélvico obteve resultados positivos para no âmbito do bem-estar físico e emocional das mulheres em plena atividade de vida diária, que se encontravam retraídas pela perda involuntária de urina.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Nesta revisão integrativa da literatura foi possível observar que a incontinência urinária é uma condição que afeta diretamente a qualidade de vida, afetando mais idosos do sexo feminino, trazendo comprometimento no bem-estar físico, emocional, psicológico e social. Necessitando assim de atendimento especializado, a fisioterapia possui uma forma abrangente de tratamento, visando a prevenção e tratamento curativo da incontinência urinária mediante a educação da função miccional, como também o conhecimento acerca do uso adequado da musculatura do assoalho pélvico, bem como o aprendizado de técnicas e exercícios para o fortalecimento muscular. A utilização dessas medidas objetivam que as pacientes idosas com incontinência urinária possam obter uma melhor qualidade de vida.

Quanto aos resultados relacionados, os cinco artigos demonstraram que houve evolução do tratamento fisioterapêutico na introdução do treinamento do assoalho pélvico, e que a fisioterapia ainda é um tratamento menos invasivo e com baixos riscos de complicação. Os estudos realizados sobre a incontinência urinária envolvendo a população idosa do sexo feminino nos últimos cinco anos ainda são em números reduzidos, necessitando assim de mais estudos envolvendo a temática

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) o número de pessoas com idade superior a 60 anos chegará a 2 bilhões de pessoas até 2050 isso representará um quinto da população mundial. Segundo dados do Ministério da Saúde, no Brasil em 2030, o número de idosos ultrapassará o total de crianças entre 0 e 14 anos. Desta forma compreende-se que são necessários estudos voltados às consequências das alterações fisiológicas do envelhecimento.

## REFERÊNCIAS

CARVALHO, Maitê Peres de et al. O impacto da incontinência urinária e seus fatores associados em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 4, p. 721-730, 2014.

CRUZ, Danielle Teles; CAETANO, Vanusa Caiafa; LEITE, Isabel Cristina Gonçalves. Envelhecimento populacional e bases legais da atenção à saúde do idoso. 2010.

DAWALIBI, Nathaly Wehbe et al. Aging and quality of life: Analysis of scientific production in SciELO. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 30, n. 3, p. 393-403, 2013.

ESQUENAZI, Danuza; DA SILVA, Sandra Boiça; GUIMARÃES, Marco Antônio. Aspectos fisiopatológicos do envelhecimento humano e quedas em idosos. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, v. 13, n. 2, 2014.

LEONG, B. S.; MOK, Nicola W. Effectiveness of a new standardised Urinary Continence Physiotherapy Programmed for community-dwelling older women in Hong Kong. **Hong Kong Med J**, v. 21, n. 1, p. 30-7, 2015.

LOPES, Maria Helena Baena de Moraes 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.

MEIRELES, Aline Estrela et al. Alterações neurológicas fisiológicas ao envelhecimento afetam o sistema mantenedor do equilíbrio. **Revista Neurociências**, v. 18, n. 1, p. 103-108, 2010.

MIRANDA, Gabriella Morais Duarte; MENDES, Antonio da Cruz Gouveia; SILVA, Ana Lucia Andrade da. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 19, n. 3, p. 507-519, 2016.

OLIVEIRA, Jaqueline Ramos de; GARCIA, Rosamaria Rodrigues. Cinesioterapia no tratamento da incontinência urinária em mulheres idosas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 2, p. 343-351, 2011.

REIS, Helena Goldbach et al. Disfunções dos músculos do assoalho pélvico em mulheres que realizam o exame preventivo de câncer de colo de útero. **Fisioterapia Brasil**, v. 20, n. 3, p. 400-408, 2019.

SILVA, Luzia Wilma Santana da et al. Fisioterapia na incontinência urinária: olhares sobre a qualidade de vida de mulheres idosas. **Revista Kairós: Gerontologia**, v. 20, n. 1, p. 221-238, 2017.

SRAN, Meena et al. Physical therapy for urinary incontinence in postmenopausal women with osteoporosis or low bone density: a randomized controlled trial. **Menopause**, v. 23, n. 3, p. 286-293, 2016.

TOMASI, Andrelise Viana Rosa et al. Urinary incontinence in elderly people: care practices and care proposal in primary health care. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 26, n. 2, 2017.

VASCONCELOS, Camila Teixeira Moreira et al. Disfunções do assoalho pélvico: perfil sóciodemográfico e clínico das usuárias de um ambulatório de uroginecologia. 2013.