

ESTRATÉGIAS FISIOTERAPÊUTICAS NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM MULHERES IDOSAS: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.

Ana Carolina Santana de Oliveira, Bianca Santos Abdalla, Luna Dias de Araujo Stecca, Izabela Lopes Mendes.

Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, anacarolina12live@gmail.com, biancaabdalla2@gmail.com, lunastecca181@gmail.com, izabela@univap.br.

Resumo

A incontinência urinária de esforço (IUE) em mulheres idosas é uma condição multifatorial que compromete a autonomia, a autoestima e a qualidade de vida, tornando-se um relevante problema de saúde pública. Este estudo teve como objetivo identificar os principais fatores de risco associados à IUE e descrever as estratégias fisioterapêuticas para o manejo da condição. Trata-se de uma revisão de literatura nas bases SciELO e PubMed, foram selecionados estudos publicados nos últimos dez anos e foram excluídos os trabalhos duplicados e que não atendiam ao recorte temporal. Os resultados apontaram alta prevalência de IUE entre idosas, com repercussões negativas na vida social, funcional e emocional. Em relação as estratégias fisioterapêuticas, o treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP) mostrou-se eficácia na melhora das perdas urinárias aos esforços, assim como o uso de recursos como biofeedback, eletroestimulação e cones vaginais. Conclui-se que a fisioterapia pélvica, associada a estratégias educativas e acompanhamento individualizado, representa a abordagem efetiva, favorecendo a adesão, prevenindo complicações e promovendo maior autonomia e qualidade de vida.

Palavras-chave: Incontinência Urinária. Mulheres. Qualidade de vida. Envelhecimento.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde - Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

Introdução

A incontinência urinária de esforço (IUE) em mulheres idosas constitui um problema de saúde pública, devido à sua elevada prevalência e ao impacto profundo na qualidade de vida. Caracterizada pela perda involuntária de urina durante esforços que aumentam a pressão intra-abdominal — como tosse, espirro, exercícios ou simples atividades cotidianas — a IUE compromete a autonomia, a autoestima e a participação social das mulheres, gerando sentimentos de vergonha, ansiedade e isolamento (MENDES; LOPES; SOUZA, 2024; KAIROS, 2017; MOTA, 2017). Estudos recentes enfatizam que a IUE não deve ser encarada como um processo natural do envelhecimento, mas sim como uma condição multifatorial e tratável, cuja abordagem adequada pode restaurar a funcionalidade e promover bem-estar biopsicossocial (AMARAL, 2025; MACHADO, 2025).

O desenvolvimento da IUE em mulheres idosas envolve uma combinação de fatores fisiológicos, obstétricos, comportamentais e psicológicos. O enfraquecimento progressivo da musculatura do assoalho pélvico, alterações hormonais pós-menopausa e doenças crônicas, como diabetes e obesidade, estão entre os principais fatores de risco para o desenvolvimento de IUE (AMARAL, 2025). Aspectos obstétricos, incluindo partos múltiplos, traumáticos ou cirurgias pélvicas prévias, contribuem significativamente para o comprometimento da função muscular e da integridade anatômica da região pélvica (MACHADO, 2025). Fatores comportamentais, como sedentarismo, mobilidade limitada e hábitos inadequados de ingestão de líquidos, e fatores psicológicos, que influenciam a percepção dos sintomas e a adesão ao tratamento, interagem com os determinantes fisiológicos, reforçando a natureza multifatorial da IUE (AMARAL, 2025).

A literatura evidencia que a fisioterapia é a intervenção de escolha para o manejo da IUE em mulheres idosas. Protocolos de treinamento dos músculos do assoalho pélvico, quando realizados de forma estruturada, promovem aumento da força, resistência e coordenação muscular, contribuindo para a redução significativa dos episódios de perda urinária (DUMOULIN; CAYO, 2018; BØ; HERBISON,

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

2020). Recursos complementares, como biofeedback, eletroestimulação e exercícios supervisionados, potencializam os resultados, especialmente em pacientes com dificuldade de identificar ou recrutar corretamente a musculatura pélvica (GONÇALVES et al., 2021). Revisões sistemáticas apontam que intervenções combinadas, aliadas à educação em saúde, geram melhora na continência, funcionalidade diária e qualidade de vida (WOODLEY et al., 2020).

A personalização do tratamento, baseada na avaliação individualizada, permite que as intervenções sejam adaptadas às condições clínicas, capacidade funcional e contexto social de cada paciente, maximizando a adesão e os resultados terapêuticos (AMARAL, 2025; MACHADO, 2025). Diante da complexidade biopsicossocial e multifatoriais da IUE em mulheres idosas, evidencia-se a necessidade de estratégias terapêuticas integradas, centradas na paciente e fundamentadas em evidências científicas robustas. O objetivo deste estudo foi analisar os fatores de risco associados à incontinência urinária de esforço em mulheres idosas, bem como a revisar as estratégias fisioterapêuticas no tratamento da IUE destacando sua relevância na promoção da funcionalidade, da autonomia e da qualidade de vida.

Metodologia

O presente trabalho caracteriza-se como uma revisão de literatura, de abordagem qualitativa.

Para a busca dos artigos, foram empregados descritores em português. A coleta de dados foi realizada em bases de dados científicas de reconhecida relevância, tais como Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed. Como critérios de inclusão, foram selecionados estudos publicados nos últimos dez anos, disponíveis na íntegra, em português e inglês, englobando artigos originais, revisões sistemáticas e narrativas. Foram excluídos os trabalhos duplicados, aqueles que não atendiam ao recorte temporal e linguístico estabelecido, bem como estudos com baixo nível de evidência, que não apresentavam relação com o tema abordado.

O processo de seleção dos artigos ocorreu em três etapas. Primeiramente, realizou-se a leitura dos títulos e resumos para a triagem inicial. Em seguida, procedeu-se à leitura integral dos textos, a fim de verificar a adequação aos critérios de inclusão e exclusão. Por fim, os estudos selecionados foram analisados e organizados em planilha, contemplando informações como autor, ano de publicação, objetivos, metodologia, amostra, principais resultados e conclusões.

Resultados

Foram analisados 65 artigos, entretanto após a leitura, 55 artigos foram excluídos pois não se encaixavam nos critérios de inclusão, sendo incluídos no total 9 artigos. As principais características dos estudos estão descritas na tabela 1.

Tabela 1. Análise descritiva dos principais pesquisados (n=9) relacionados a fisioterapia nas disfunções sexuais femininas.

Artigo	Método	Amostra / Dados	Tratamento	Conclusão
DUMOULIN & CAYO (2018)	Revisão sistemática (Cochrane)	31 ECRs incluídos	Treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP).	TMAP mais eficaz que nenhum tratamento na redução da incontinência urinária.
MOTA (2017)	Revisão narrativa	Estudos prévios (não quantificado)	Ênfase em impacto na sexualidade	Incontinência urinária prejudica autoestima e sexualidade feminina.
BØ & HERBISON (2020)	Revisão de literatura	40 estudos	Fisioterapia (TMAP, biofeedback, eletroestimulação)	Fisioterapia é tratamento de primeira linha, com

				evidências robustas de eficácia.
GONÇALVES et al. (2021)	Ensaio clínico randomizado	55 idosas	TMAP com e sem biofeedback	Ambos eficazes, biofeedback apresentou melhores resultados funcionais.
MENDES et al. (2024)	Estudo observacional	120 mulheres idosas	Estudo avaliativo	A IU impacta significativamente a qualidade de vida biopsicossocial.
WOODLEY et al. (2020)	Revisão sistemática (Cochrane)	46 ECRs	TMAP no pré e pós-natal	Redução da IU em gestantes e puérperas; prevenção e tratamento eficaz.
KAİROS. (2025)	Estudo qualitativo	20 idosas	Fisioterapia (sessões coletivas de TMAP)	Melhor qualidade de vida e aceitação da condição após fisioterapia.
MACHADO, S. C. S. (2020)	Trabalho de conclusão de curso (ensaio clínico pequeno)	10 mulheres idosas	TMAP supervisionado	Redução significativa da perda urinária após intervenção fisioterapêutica.
AMARAL, D. M. C. (2019)	Estudo de campo / observacional	30 idosas	Ações educativas e orientação fisioterapêutica	Baixo conhecimento prévio; melhora após palestras e orientações.

Fonte: autores.

O treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP) apresenta eficácia comprovada na prevenção e no tratamento da IUE (DUMOULIN; CAYO, 2018; BØ; HERBISON, 2020; WOODLEY et al., 2020). Estudos realizados com mulheres idosas demonstram que recursos complementares, como cones vaginais, biofeedback e eletroestimulação do assoalho pélvico, promovem melhora significativa do tônus perineal, aumento da força e resistência muscular, e consequente redução dos episódios de perda urinária.

Tabela 2. Resultados alcançados nos artigos que comprovam a eficácia do TMAP e recursos complementares em mulheres idosas que apresentam IUE.

ESTUDO	POPULAÇÃO	INTERVENÇÃO	RESULTADOS	DESFECHOS CLÍNICOS
DUMOULIN & CAYO, 2018	IDOSAS	TMAP	Redução significativa de perdas urinárias	Melhora da força e resistência
GONÇALVES ET AL., 2021	IDOSAS	TMAP + Biofeedback	Maior melhora de tônus e coordenação	Redução de episódios e melhora da qualidade de vida
BØ & HERBISON, 2020	IDOSAS	TMAP estruturado	Aumento da força e endurance	Funcionalidade diária aprimorada

Fonte: autores.

Discussão

A incontinência urinária de esforço (IUE) em mulheres idosas é uma condição que acontece por diversos motivos, normalmente associada a alterações anatômicas e funcionais do assoalho pélvico

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

decorrentes do envelhecimento, menopausa e eventos obstétricos. Essas alterações geram uma diminuição da força muscular, redução da elasticidade dos tecidos e compromete o suporte da uretra, ocasionando em perdas urinárias durante esforços como tossir, espirrar ou levantar peso (MOTA, 2017; WOODLEY et al., 2020).

Entre os principais fatores de risco estão a multiparidade, partos vaginais, obesidade, doenças respiratórias com tosse frequente, cirurgias ginecológicas e a falta de atividade física. Há também hábitos que podem agravar os sintomas, como tomar café em excesso ou beber pouca água (DUMOULIN; CAYO, 2018).

Um estudo recente sobre o perfil biopsicossocial de mulheres com incontinência urinária mostrou que essa condição não afeta apenas o corpo, mas também o bem-estar emocional e social das mulheres, reforçando a importância de um cuidado mais amplo e individualizado (MENDES; LOPES; SOUZA, 2024). Com isso, a fisioterapia pélvica é a primeira escolha de tratamento, sendo o treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP) considerado padrão ouro para melhora da força, resistência e controle urinário. Além disso, o biofeedback, eletroestimulação funcional e uso de cones vaginais, podem ser associados ao TMAP para potencializar os resultados (DUMOULIN et al., 2018; GONÇALVES et al., 2021). Apesar dos avanços encontrados na literatura, ainda existem muitas lacunas no tratamento da incontinência urinária de esforço em idosas. Um exemplo é a variedade de protocolos de treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP), já que eles diferem em relação à intensidade, frequência e progressão, o que dificulta uma padronização e a comparação dos resultados entre estudos (WOODLEY et al., 2020).

Ademais, o uso do biofeedback, que pode auxiliar mulheres a entender melhor a contração correta da musculatura, mas ainda não há consenso se ele realmente traz benefícios adicionais para idosas quando comparado apenas aos exercícios tradicionais (DUMOULIN et al., 2018). Além disso, novas ferramentas como ultrassom, ressonância magnética e dinamometria pélvica têm sido estudadas para avaliar melhor o funcionamento da musculatura e melhorar o tratamento para cada paciente, mas esses recursos ainda não estão completamente disponíveis (GONÇALVES et al., 2021).

Pesquisadores também têm mostrado a importância de aplicar princípios de aprendizagem motora no TMAP, como variar os tipos de prática, dar feedback e incluir exercícios que simulem situações do dia a dia, como tossir, saltar ou levantar peso, para que os treinos sejam mais funcionais (BO; HERBISON, 2020).

A adesão ao tratamento representa um desafio, muitas idosas encontram dificuldades por conta de limitações físicas e emocionais ou até falta de acesso a serviços especializados. Nesse sentido, programas de educação em saúde, como palestras, campanhas comunitárias ou panfletos informativos em unidades de saúde, podem ajudar a aumentar o conhecimento sobre a condição e motivar as mulheres a participarem dos programas fisioterapêuticos (MENDES; LOPES; SOUZA, 2024).

Dessa forma, a abordagem fisioterapêutica da IUE em idosas deve ser multiprofissional, considerando não apenas os aspectos clínicos, mas também funcionais e psicossociais, para que o tratamento seja realmente efetivo e melhore a qualidade de vida dessas mulheres.

Conclusão

A incontinência urinária de esforço (IUE) em mulheres idosas impacta negativamente a qualidade de vida, comprometendo aspectos físicos, emocionais e sociais, e a fisioterapia pélvica, especialmente o treinamento dos músculos do assoalho pélvico, quando combinada a recursos complementares e orientações comportamentais, constituem uma estratégia eficaz e segura para reduzir os sintomas e melhorar a funcionalidade. A adesão ao tratamento é favorecida por programas educativos e acompanhamento personalizado, que considerem as condições individuais de cada paciente. Para o manejo eficaz da IUE em mulheres idosas, é fundamental uma abordagem interdisciplinar, voltada não apenas ao alívio imediato dos sintomas, mas também à prevenção, ao fortalecimento da autonomia funcional e à promoção da qualidade de vida, permitindo que essas mulheres retomem suas atividades com confiança e independência.

Referências

AMARAL, D. M. C. O conhecimento da pessoa idosa sobre a incontinência urinária e a importância da intervenção fisioterapêutica na comunidade. 2025. Disponível em:

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

<http://repositorio.undb.edu.br/jspui/bitstream/areas/1237/1/DANIEL%20MARTINS%20COSTA%20DO%20AMARAL.pdf>. Acesso em: 14 ago. 2025.

BØ, K.; HERBISON, P. M. Physiotherapy management of urinary incontinence in females. **Journal of Physiotherapy**, v. 66, p. 147–154, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2020.06.011>. Acesso em: 10 de ago. 2025.

DUMOULIN, C.; CAYO, S. Pelvic floor muscle training versus no treatment for urinary incontinence in women. **Neurourology and Urodynamics**, v. 37, n. 1, p. 224–233, 2018. (Consulta para revisão: eficácia do treinamento muscular pélvico). Disponível em: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD007471/information?cookiesEnabled>. Acesso em: 10 de ago. 2025.

MOTA, R. L. Female urinary incontinence and sexuality. **International Brazilian Journal of Urology**, v. 43, n. 1, p. 20–28, 2017. Disponível em: http://old.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-55382017000100020. Acesso em: 10 de ago. 2025.

GONÇALVES, M. A. et al. Efficacy of pelvic floor muscle training with or without biofeedback in the treatment of stress urinary incontinence in elderly women: randomized clinical trial. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 25, n. 4, p. 437–445, 2021. (Revisão qualitativa) Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7555069/>. Acesso: 10 de ago. 2025.

KAIROS. Fisioterapia na incontinência urinária: olhares sobre a qualidade de vida de mulheres idosas. Kairos: **Rev. Psicol. Relig.**, v. 20, n. 1, p. 221–238, 2017. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/2176-901X.2017v20i1p221-238/23080>. Acesso em: 14 ago. 2025.

MACHADO, S. C. S. O efeito da fisioterapia no tratamento da incontinência urinária em mulheres idosas. 2025. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/46507/1/TCC+-+SAMANTHA+CRISTINA+S.MACHADO+.pdf>. Acesso em: 14 ago. 2025.

MENDES, I. L. Reabilitação das Disfunções do Assoalho Pélvico Feminino. 1º ed. Thieme Revinter, 2025. Acesso em: 14 ago. 2025.

MENDES, I. L.; SILVA, M. C. L.; OLIVEIRA, A. C. D.; NEVES, M. F. “Perfil biopsicossocial e o impacto da incontinência urinária sobre a qualidade de vida das mulheres”. Revista Univap, vol. 30, n. 67, 2024. Disponível em: <https://revista.univap.br/index.php/revistaunivap/article/view/4554>. Acesso em: 14 de ago. 2025.

WOODLEY, S. J. et al. Pelvic floor muscle training for preventing and treating urinary and faecal incontinence in antenatal and postnatal women. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 5, p. CD007471, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6486304/>. Acesso em: 10 de ago. 2025.