

ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO (IUE) EM MULHERES NA TERCEIRA IDADE: REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA

PERFORMANCE OF PHYSIOTHERAPY IN INCONTINENCE URINARY OF EFFORT (SUI) IN WOMEN IN THE THIRD AGE: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Kauane Pereira da Silva**

Magda Lorena Nogueira da Silva***

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural da vida e está associada às alterações morfológicas e mudanças sistêmicas, indicando desta forma, a ausência da capacidade adaptativa dos indivíduos ao meio ambiente, favorecendo a fraquezas e aparecimento de mudanças em excesso, tais como o surgimento de doenças crônicas e a incontinência urinária. Neste aspecto, a incontinência urinária de esforço (IUE) é o tipo mais visto de perda incontrolável de conteúdo urinário na mulher idosa. O objetivo foi realizar um levantamento da literatura acerca das casuísticas da IUE em mulheres na terceira idade, bem como das técnicas fisioterapêuticas utilizadas nessa patologia. O presente estudo se configura como exploratório, através de uma revisão sistemática da literatura. Sendo realizado um levantamento no período de janeiro a maio de 2020. Utilizando as bases de dados: PEDro, Pubmed. Foram incluídos artigos entre os anos de 2010 a 2020, que abordassem a temática; publicados em português e/ou inglês; ensaios clínicos gratuitos e na íntegra. Eliminou-se monografias, cartas ao editor, artigos duplicados, revisões de literatura, artigos científicos incompletos, entre outros. Inicialmente foram encontrados 97 artigos, dos quais, somente 05 compuseram a amostragem. Os planos de tratamento dos estudos supracitados objetivaram melhorar o fortalecimento da musculatura pélvica, maximizar a resistência e potência musculares, como também reduzir as sintomatologias gerais atreladas aos distúrbios urinários. Os resultados indicaram que os protocolos fisioterápicos propostos para idosas com IUE são: exercícios de resistência progressiva; técnicas aeróbicas; exercícios progressivos simples; como eletroestimulação vaginal e biofeedback e; técnica específica de tonificação dos músculos pélvicos.

Palavras Chaves: Incontinência urinária por estresse; terapia por exercício; modalidades de fisioterapia; envelhecimento.

ABSTRACT

Aging is a natural process of life and is associated with morphological changes and systemic changes, thus indicating the absence of individuals' adaptive capacity to the environment, favoring weaknesses and the appearance of excess changes, such as the emergence of chronic diseases and urinary incontinence. In this regard, stress urinary incontinence (SUI) is the most common type of uncontrollable loss of urinary content in elderly women. The objective was to carry out a survey of the literature about the cases of SUI in women in old age, as well as the physiotherapeutic techniques used in this pathology. The present study is configured as exploratory, through a systematic review of the literature. A survey was carried out from

*Artigo apresentado ao Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Jaguaribe – FVJ, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Fisioterapia – FVJ. Aracati-CE, 2020.

**Discente do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Jaguaribe – FVJ. Aracati-CE, 2020. E-mail: kauanesilva7160@gmail.com.

***Orientador, Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Jaguaribe – FVJ. Aracati-CE, 2020. E-mail: lorenanogueira552@gmail.com.

January to May 2020. Using the data bases: PEDro, Pubmed. Articles were included between the years 2010 to 2020, addressing the theme; published in Portuguese and / or English; free clinical trials and in full. Monographs, letters to the editor, duplicate articles, literature reviews, incomplete scientific articles, among others, were eliminated. Initially, 97 articles were found, of which only 05 made up the sample. The treatment plans of the aforementioned studies aimed at improving the strengthening of the pelvic muscles, maximizing muscle strength and power, as well as reducing the general symptoms associated with urinary disorders. The results indicated that the physiotherapy protocols proposed for elderly women with SUI are: progressive resistance exercises; aerobic techniques; simple progressive exercises; as vaginal electro stimulation and biofeedback and; specific technique of toning the pelvic muscles.

Keywords: Stress urinary incontinence; exercise therapy; physical therapy Modalities; Aging.

Data de Submissão: 01 de Julho de 2020

Data de Aprovação:

1 INTRODUÇÃO

O crescimento da expectativa de vida do sexo feminino ultimamente vem crescendo juntamente com a atenção e medidas de cuidado com a saúde e as condições de bem-estar físico, estimulando a necessidade de buscar inovação na aquisição de informações referentes ao processo natural do envelhecer, doença e alterações físicas (PREVIATTO; MENDONÇA, 2017).

Nesse sentido, Olivia; Maciel, e Silva (2010) discorrem que o envelhecimento é denominado como um método natural da vida; a velhice como uma etapa existencial e o ancião, àquele que vive a etapa final do processo da vida. Deste modo, Medeiros, Santos e Sousa (2016) caracterizam o envelhecimento como um processo rápido e gradual, ao qual se percebe mudanças morfofuncionais, orgânicas e psicológicas, indicando desta forma, a ausência da capacidade adaptativa dos indivíduos ao meio ambiente, promovendo fraquezas e aparecimento de mudanças em excesso.

Sendo assim, por constituir um mecanismo ativo e rápido que está associado às alterações morfológicas e com frequentes mudanças sistêmicas, o processo de envelhecimento gera uma maior propensão ao surgimento de doenças crônicas, entre elas: a hipertensão arterial, diabetes, osteoartrose e doenças cardiovasculares. Além disso, junto ao envelhecimento, há ainda alterações fisiológicas na força muscular, favorecendo também ao aparecimento da incontinência urinária por esforço (IUE), comprometendo, por sua vez, tanto o público feminino como o masculino. Entretanto, essa disfunção acomete com maior frequência e relevância as mulheres idosas (NICOLAU; BILHAR, 2018).

Aprimorando ademais o assunto abordado, Carvalho; Andrade, e Peres (2018) salientam que a perda do conteúdo miccional é classificada conforme alguma definição clínica em que acontece sentimento queixoso de qualquer perda de maneira involuntária do conteúdo miccional, sendo uma complicação de saúde social e/ou higiênico, na maior parte das vezes, interpretada de forma equivocada como processo normal do envelhecimento.

Nessa perspectiva, expõe-se que, há três classificações para a Incontinência Urinária (IU) sendo denominada por uma perda involuntária do conteúdo miccional. No que tange as características da IU, pontua-se: a incontinência urinária de esforço (IUE), é definida pelo extravio involuntário de urina, durante o esforço por intermédio de atividade física, espirro ou tosse, ou qualquer esforço mínimo, a incontinência urinária de urgência ou bexiga de caráter hiperativo (BH) e a incontinência urinária mista (IUM), denominada pela incontinência urinária de esforço com associação à bexiga hiperativa. (GARCIA, OLIVEIRA, 2011).

Além disto, a IUE torna-se o tipo mais visto de perda incontrolável de conteúdo urinário na mulher. As situações de risco citadas para o surgimento da IUE estão interligadas ao aparecimento de indícios, entre eles, o próprio envelhecimento, sobrepeso, gestações, redução na incumbência ovariana em seguida da interrupção dos ciclos menstruais, fatores associados à elevação de pressão abdominal, utilização de tabaco, alteração do tecido conjuntivo e disfunções neurológicas (SOUSA; FERREIRA; OLIVEIRA, 2011).

Desse modo, ressaltam-se inúmeras alterações provocadas pela IUE, tais como, o aumento da motilidade uretral, que é denominada como uma modificação representada pela ausência da força da musculatura pélvica oriunda de intervenções cirúrgicas ou do próprio envelhecimento, além disso, apresenta-se a deficiência esfinteriana, a qual é determinada pela perda urinária contínua mesmo que o indivíduo esteja em repouso (CARVALHO; ANDRADE; PERES 2018).

Essa condição aponta, que as modificações do estado emocional das pacientes com IUE podem estar relacionadas à ausência de expressão sobre o assunto com parentes, companheiros e profissionais de saúde, falta de informações sobre as formas reais de terapêuticas viáveis, além do sentimento de impotência, já que essas idosas frequentemente acreditam que essa condição esteja atrelada a um estado natural do processo de envelhecimento (MELO; FREITAS; OLIVEIRA, 2018).

Somando-se a isto, a terapêutica da Incontinência Urinária de Esforço, destacam-se os tratamentos cirúrgico e conservador. Todavia, a escolha de tratamento está relacionada a uma avaliação observacional adequada, de forma a identificar os fatores agravantes, já que as escolhas de tratamento modificam de acordo com o quadro clínico dos pacientes (GUERRA; ROSSATO, NUNES, 2014).

No mais, Previatto e Mendonça (2017) dissertam que o protocolo terapêutico da incontinência urinária deve ser executado por uma equipe multiprofissional e interdisciplinar, com atuação de profissionais médicos, psicólogos e fisioterapeutas. A fisioterapia tem atuação no tratamento conservador, assim como no pré e pós-operatório, colaborando para os resultados cirúrgicos já conseguidos e, mediante isso, manter o paciente estável, melhorando o seu bem-estar biopsicossocial.

Nesse sentido, o tratamento fisioterapêutico tem como finalidade a redução ou cessação da perda involuntária de urina, visando à prevenção, através da educação em saúde quanto à função urinária, assim como a informatização sobre a utilização adequada dos músculos pélvicos e a aprendizagem de técnicas e protocolos para obtenção de fortalecimento muscular (PREVIATTO; MENDONÇA, 2017).

Assim, salienta-se que o tratamento fisioterapêutico é imprescindível e tem por finalidade aprimorar ou recuperar o desaparecimento da perda involuntária de urina. Por conseguinte, entre os recursos terapêuticos utilizados, destacamos os exercícios perineais (atividades de redução da musculatura e manobras hipopressivas), dispositivos vaginais, eletroestimulação, biofeedback e terapia e comportamental (GUERRA; ROSSATO; NUNES, 2014).

Considerando o que foi dito previamente, este presente trabalho teve como finalidade responder à seguinte pergunta problema: de qual modo a fisioterapia atua na Incontinência Urinária de Esforço (IUE) em mulheres idosas?

Inquestionavelmente, a perda do conteúdo miccional por esforço acomete majoritariamente o público feminino de forma geral, somando-se a isto, a população idosa se torna um público suscetível a alterações funcionais e estruturais, decorrentes do processo de envelhecimento natural, tais processos trazem consigo alterações no envolvimento social e psicológico, dos indivíduos que são portadores desse tipo de disfunção urinária.

Tendo em vista a necessidade de se conduzir a informações sobre a enfermidade, uma grande população portadora da disfunção urinária não tem o acesso devido e nem mesmo o

tratamento, sabendo disso, o estudo abordará as técnicas de tratamento fisioterapêutico e, por conseguinte, terá como intuito a responsabilidade social de promover a conscientização da patologia. Com efeito, da conscientização haverá uma tendência natural e diminuição tanto da subnotificação dos casos, como também o sacrifício de carregar a disfunção de forma discreta.

Diante do que foi explanado anteriormente, é imprescindível que estratégias de prevenção e tratamento sejam elaboradas para a diminuição do índice da IUE, em mulheres idosas, devido às suas vulnerabilidades físicas e alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento. Ademais, estudos científicos bem elaborados corroborarão para a compreensão de distúrbios geniturinários na população senil, promovendo terapêuticas eficazes e tornando a condição do bem-estar e a capacidade funcional desses indivíduos.

Portanto, o trabalho teve como objetivo geral realizar um levantamento da literatura acerca das casuísticas da IUE em mulheres na terceira idade.

Os objetivos específicos visam investigar os recursos fisioterapêuticos com bom nível de evidência usado para reduzir a IUE, averiguar a qualidade de vida do sexo feminino após o acometimento, e mencionar as causas que levam à IUE.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como exploratório, a partir de uma revisão sistemática de literatura, com base em publicações científicas que explorassem a modalidade fisioterapêutica em mulheres idosas com incontinência urinária de esforço (IUE).

Segundo Palma; Pedroso, Alves (2018), a pesquisa exploratória tem como principal intuito desenvolver, trazer esclarecimentos e alterar conceitos, com a finalidade de conceber problemáticas mais precisas para estudos posteriores. Conforme Ravindran, Shankar (2015), revisões sistemáticas são caracterizadas por uma questão explícita, definida claramente, como uma pesquisa abrangente e sistemática de estudos.

Somando-se a isto, Maclure, Paudyal e Stewart (2016) discorrem que as razões para usar as revisões sistemáticas são: identificar, avaliar e interpretar evidências de pesquisa disponíveis relevantes para um tópico específico. Quanto aos passos para a construção da revisão sistemática foram seguidas as sete etapas preconizadas na literatura, a saber: (1) formulação da problemática; (2) localização e seleção dos estudos; (3) avaliação da qualidade dos estudos; (4) coleta dos dados; (5) análise e apresentação dos resultados; (6) interpretação dos estudos; (7) melhora e atualização das revisões (CAIADO; RANGEL; NASCIMENTO, 2016).

Para busca de embasamento bibliográfico, o ponto de início da execução do trabalho incidiu sobre a pergunta norteadora: Qual a atuação das modalidades fisioterapêuticas no tratamento de mulheres idosas com Incontinência Urinária de Esforço (IUE)?

O levantamento das publicações científicas ocorreram no período de Janeiro a Maio de 2020, mediante a pesquisa nas seguintes bases de dados: PEDro (Physiotherapy Evidence Data base), Pubmed (Us National Library of Medicine National Institutes of Health), Cochrane Library: Cochrane Reviews e Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde). Os descritores em português utilizados para a seleção dos artigos foram: incontinência urinária por estresse; terapia por exercício; modalidades de fisioterapia; envelhecimento. Já os descritores em inglês foram: stress urinary incontinence; exercise therapy; physiotherapy Modalities; Aging. Houve uma combinação entre as palavras-chave se utilizando o descritor booleano AND na intenção de estabelecer pontos convergentes e divergentes.

As combinações usadas foram: Incontinência Urinária por estresse e terapia por exercício; Incontinência Urinária por estresse e terapia por exercício e modalidades de fisioterapia; Incontinência Urinária por estresse e terapia por exercício e modalidades de fisioterapia e envelhecimento/ stress urinary incontinence AND exercise therapy; stress urinary

incontinence AND exercise therapy AND physiotherapy modalities; stress urinary incontinence AND exercise therapy AND aging.

Os critérios de inclusão se deram em: artigos publicados nos anos de 2010 a 2020 que abordassem o assunto de acordo com os descritores elegíveis; estudos publicados na Língua Portuguesa e/ou Inglesa, assim como ensaios clínicos, artigos disponíveis eletronicamente gratuitos e na íntegra; foram excluídos monografias, cartas ao editor, artigos duplicados, revisões de literatura, artigos científicos incompletos, anais de congresso, artigos que não levantassem os descritores escolhidos, teses de dissertação de mestrado e doutorado.

A partir disto, segue o refinamento dos artigos nas respectivas bases de dados. Na PeDro, foram encontrados 120 artigos, dos quais, 50 apresentaram potencial de inclusão; por seguir os critérios supracitados, já por sua vez, 43 estavam duplicados e foram excluídos, 07 foram eliminados da pesquisa por não apresentarem os critérios de inclusão do estudo, sendo assim, nenhum foi incluído na amostragem. Na Pubmed, foram encontradas 258 publicações, das quais, 12 apresentaram potencial de inclusão, 02 estavam duplicados e foram excluídos, 05 foram eliminados da pesquisa por não apresentarem os critérios de inclusão estabelecidos e somente 5 foram incluídos na amostragem.

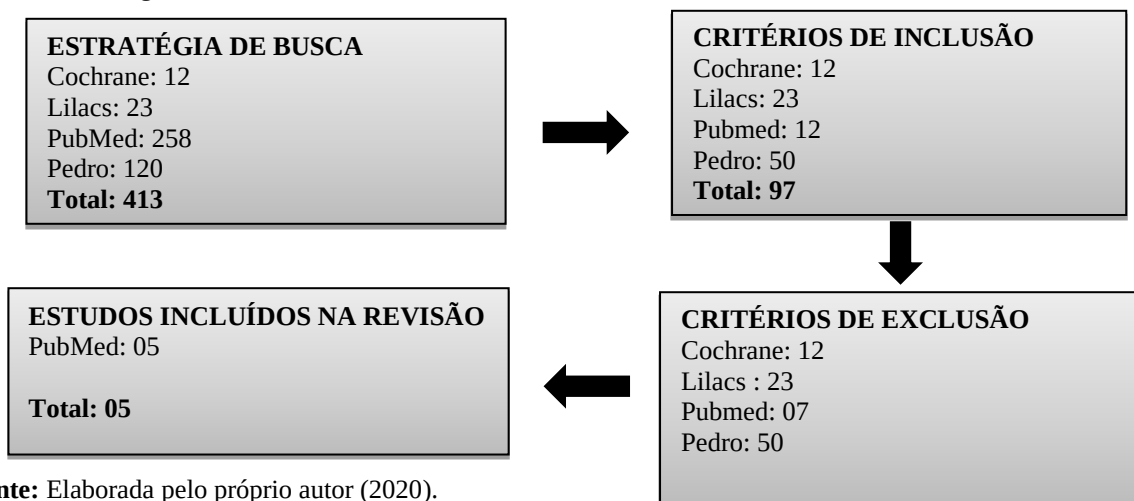
Já na Cochrane Reviews foram encontrados 12 artigos, sendo eliminada a mesma quantidade por não estarem entre os critérios de inclusão, sendo assim, nenhum foi incluído na amostragem. Finalmente, na Lilacs, foram encontrados 23 artigos, os quais nenhum demonstraram potencial de inclusão; nenhum duplicado; 23 foram eliminados da pesquisa por não apresentarem os critérios estabelecidos, e nenhum artigo foi incluído na amostragem. Restando ao final 05 publicações da base de dados Pubmed, que estão organizadas em quadros informativos nos resultados do presente trabalho.

Após análise dos artigos elegíveis, foi realizado um registro dessas informações obtidas, organizando as mesmas em tabelas descrevendo autores, anos, títulos, objetivo método, resultados e conclusões. Os artigos nos quais não tinham critérios de elegibilidade proposto pelo estudo apenas foram excluídos da seleção por refinamentos dos estudos encontrados.

Ressalta-se quanto aos aspectos metodológicos houve comprometimento em mencionar todos os autores utilizados na descrição do texto, respeitando as normas brasileiras de regulamentação 6023 no qual esta norma visa direcionar para a elaboração e compilação de referências de material utilizado para a produção de documentos (ABNT, 2018).

Por fim, as informações coletadas foram utilizadas especialmente com caráter científico por qualis de revistas indexadas e pontuações na Escala PEDro. Após isso, os dados foram distribuídos em tabelas para melhor organização e compreensão dos mesmos.

Figura 1- Fluxograma



Fonte: Elaborada pelo próprio autor (2020).

3 RESULTADOS

No Quadro 1, refere-se a revista em que o artigo foi publicado, a base de dados, e a classificação do Qualis-Capes.

Quadro 1–Revista, bases de dados e pontuação do qualis, referente aos artigos utilizados.

Revista	Base de dados	Qualis-Capes
Biomed research International	Pubmed	A ²
Biomed research central	Pubmed	A ²
Clinical interventivos in aging.	Pubmed	A ¹
Jornaul of Medical	Pubmed	A ¹
Research quarterly for exercise and sport	Pubmed	A ²

Fonte: próprio autor (2020).

Foram utilizados 05 artigos para compor os resultados, que estão descritos na tabela 1, elucidando os dados referentes ao estudo, com código do artigo, autor, ano de publicação, título, objetivo, metodologia, síntese dos resultados e conclusão.

Tabela 1 - Código do artigo, título, autor, ano de publicação, objetivo, metodologia, resultados e conclusões.

CÓDIGO DO ARTIGO – 1	
Título Autor, ano de publicações.	O impacto do treinamento muscular do assoalho pélvico na concentração de miostatina e a gravidade da IU em mulheres idosas com IUE: estudo piloto. Agnieszka; Magdalena2018.
Objetivo	Analisar o agrupamento da miostatina e a melhora da gravidade da incontinência urinária após o programa do tratamento muscular do assoalho pélvico em um grupo de idosas com incontinência urinaria de esforço.
Metodologia	Estudo controlado randomizado, realizado com 74 mulheres com idade igual ou superior a 60 e que apresentassem diagnóstico de incontinência urinária. Todas as integrantes responderam ao questionário de incontinência urinária e diagnóstico (QUID), a análise foi realizada através de divisão de grupos, o GE (grupo experimental) foi composto por 40 mulheres que receberam instruções sobre o mecanismo fisiológico da incontinência urinária, aprendendo a contrair de forma correta a musculatura do assoalho pélvico, com avaliação através da palpação. A intervenção se deu a partir de um protocolo planejado de treinamento muscular do assoalho pélvico, durante 12 sessões, em um período de quatro semanas, com a realização de exercícios três vezes por semana e duração de 45 minutos. O GC (grupo controle) foi composto por 34 mulheres, as quais foram submetidas somente a

	instruções e avaliação das proporções da concentração de miostatina antes e após o tratamento, sendo examinado o grau e intensidade da IU.
Resultados	Verificou-se que há diferença estatisticamente significativa no grupo experimental na redução da concentração de miostatina e na diminuição do volume de perdas urinárias, quando comparados ao grupo controle. A análise estatística demonstra o nível exato da pontuação $P < 0,05$ no grupo experimental e o grupo controle apresenta um valor de $P < 0,01$.
Conclusões	O programa de treinamento muscular do assoalho pélvico provoca uma regulação baixa na concentração de miostatina e desenvolve melhoria na gravidade dos sintomas de IU em pacientes idosas com incontinência urinária de esforço.

CÓDIGO DO ARTIGO – 2

Título Autor, ano de publicações.	Estudo piloto randomizado e controlado, examinando o efeito do treinamento muscular do assoalho pélvico na irisina concentração em idosos com sobre peso ou obesidade mulheres com incontinência urinária de esforço. Weber-Rajek; Agnieszka, Straczynska2019.
Objetivos	Examinar o resultado do músculo do Assoalho Pélvico na preparação sobre a concentração de irisina em mulheres idosas com IUE com sobrepeso ou obesidade.
Metodologia	Estudo controlado randomizado, realizado com mulheres na faixa etária de 60 anos ou mais e com diagnóstico de IUE. Todas as integrantes responderam o QUID (questionário de incontinência urinária e diagnóstico) antes de iniciar o tratamento, sendo incluídas 49 participantes no estudo, divididas em 2 grupos: experimental, composto por 28 mulheres submetidas ao treinamento muscular do assoalho pélvico, recebendo 12 sessões, três vezes por semana, com 45 minutos de duração, em um período de quatro semanas. Receberam exercícios para coluna lombar-sacral, quadril e articulação do joelho, O programa de treinamento muscular do assoalho pélvico foi realizado de acordo com o esforço rápido, contrações lentas das fibras musculares, relaxamento do glúteo usando o músculo transverso do abdômen, em combinação com a respiração em diferente posicionamento, sentado, deitado e em pé, os números de séries e repetições foram determinadas individualmente. Já o grupo controle, composto por 21 mulheres, não recebeu assistência terapêutica, receberam apenas orientações. Para obtenção dos resultados, as participantes foram avaliadas no início e ao final do tratamento para avaliar o nível da intensidade da IU.

Resultados	Apresentou-se melhora significativa no aumento da concentração de irisina, na diminuição da massa corporal e um avanço para diminuição da perda urinária no grupo experimental do programa de treinamento muscular do assoalho pélvico. Considerando resposta fraca correlacionada aos vazamentos urinários e na massa corporal do grupo controle. A análise estatística apresenta significância exata de $p < 0,05$.
Conclusões	Conclui-se que a intervenção terapêutica realizada no presente estudo aponta uma diferença na IUE, com acréscimo relevante da concentração de irisina nos integrantes do estudo.

CÓDIGO DO ARTIGO: 3

Título Autor, ano de publicações.	Efeito do treinamento muscular do assoalho pélvico com peso: treinamento em mulheres idosas com incontinência urinária. Virtuoso; Menezes, Mazo 2019.
Objetivos	Determinar se o treinamento com pesos combinado com os exercícios da musculatura pélvica é mais eficiente do que o treinamento muscular do assoalho pélvico sozinho para o tratamento da incontinência urinária (IU) em mulheres idosas.
Metodologia	Caracterizado por um estudo randomizado composto por 32 participantes com IUE, com duração de doze semanas, ocorrendo duas sessões semanalmente, divididas em dois grupos, GC: composto por 18 mulheres, as quais receberam o programa de terapias da musculatura do assoalho pélvico com interferência entre três modalidades diferentes dos exercícios, sendo realizados no posicionamento deitado sentado e em pé, realizando de oito a doze repetições. Prontamente, o GI: composto por 14 participantes obteve o programa da terapia da musculatura do assoalho pélvico associado aos treinamentos com peso, duas sessões semanalmente, com duração de 50 minutos cada atendimento, com frequência de doze semanas, constituído por 15 repetições, em intervalos de minuto entre as séries, os exercícios foram iniciados pelos maiores grupos musculares de forma alternada, dividido em três modos, familiarização, determinação do peso e as sessões de treinamento.
Resultados	Verificou-se uma redução na frequência e na quantidade de IU nas mulheres idosas no grupo controle, observando melhoria durante a execução e as atividades de salto, sucedendo que o grupo intervenção houve uma melhora precoce dos sintomas mais frequentes na IU, como espirros tosse e gargalhando nas primeiras quatro semanas, quando comparados às mulheres submetidas apenas com a terapia da

musculatura do assoalho pélvico. Quando se comparou a melhoria dos sintomas, não foi encontrada diferença estatisticamente significativa entre o grupo controle e o grupo intervenção, sendo o valor de $P > 0,05$.

Conclusões

Considera-se que o tratamento com exercícios de grande intensidade possui uma relação bidirecional no seu efeito, diante de uma prática inovadora com intensidade moderada semelhante à fisioterapia, apresentando uma melhora rápida na redução dos seus sintomas.

CÓDIGO DE ARTIGO: 4

Titulo Autor, ano de publicações.

Fisioterapia em grupo comparada a fisioterapia individual no tratamento da incontinência urinária em envelhecimento das mulheres: protocolo de estudo para julgamento controlado randomizado.
Dumoulin; Morin, 2017.

Objetivos

Determinar se a terapia do músculo do assoalho pélvico baseado em grupos para mulheres com 60 anos ou mais de idade IUE ou IUM não é significativamente menos eficaz, no modo sustentável e acessível do que a forma individualizada atualmente recomendada.

Metodologia

Estudo randomizado, ao qual foram incluídas 310 mulheres, com idade maior ou igual a 60 anos e que receberam planos de treinamento. Foram alocadas em 2 agremiações. Programa de terapia em grupo, que realizou 12 sessões, sendo uma sessão por semana, no período de tempo de doze semanas, supervisionado pelo fisioterapeuta. Foram avaliados por uma entrevista estruturada, respondendo ao QUID (questionário de incontinência urinária e diagnóstico), diário da bexiga e realização do teste de almofada. 155 participantes receberam programa de terapia muscular do assoalho pélvico, exercícios de força, resistência e coordenação da musculatura. Já o programa de terapia individual, composto por 155 mulheres, recebeu uma hora de sessão com biofeedback e eletroestimulação intravaginal, bem como receberam orientações para realizar a atividade em casa.

Resultados

Houve melhora significativa após 8 a 12 semanas de sessões, através dos treinamentos de força em mulheres pós-menopausa, havendo uma redução nos episódios de perdas urinárias e ganho de força da musculatura. O grupo ao qual recebeu tratamento da terapia muscular do Assoalho Pélvico de forma individualizada obteve uma redução relativa no número de perdas urinárias. Sendo observado que o tratamento de forma grupal, tem um resultado positivo mais rápido na redução dos vazamentos urinários, tornando-se de menor custo. A

Conclusões	análise estatística demonstrou nível significativo exato para o grupo de intervenção com pontuação $P = 0,05$. Conclui-se que a intervenção não mostrou nenhum efeito colateral relacionado aos participantes, no entanto, mostra um efeito significativo na técnica da musculatura do assoalho pélvico relacionado a diminuição de perdas urinarias.
-------------------	--

CÓDIGO DE ARTIGO: 5

Título Autor, ano de publicações.	Eficácia de um novo sistema urinário padronizado programa de fisioterapia de continência para mulheres idosas da comunidade em Hong Kong. Leong; Mok 2015.
Objetivos	Avaliar a eficácia de um programa de fisioterapia de incontinência urinária, sendo um programa abrangente envolvendo componentes de educação e exercícios dentro da IUM.
Metodologia	Estudo randomizado composto por 55 mulheres, sendo selecionadas através dos critérios avaliativos acima de 65 anos e que tivesse diagnóstico clínico de IUM. O programa teve duração de 12 semanas de tratamento dividido em grupos de intervenção, composto por 27 integrantes, recebendo 30 minutos de sessões de forma individual, incluindo exercícios de kegel, terapia da musculatura do assoalho pélvico com auxílio da palpação vaginal adotando o fortalecimento e resistência. E o grupo controle, composto por 28 participantes e recebeu conselhos e panfletos educacionais com informação sobre como agir na interfase na linha de base, recebendo uma consulta para uma visita de acompanhamento durante o tratamento.
Resultados	O grupo intervenção teve uma redução de 90% nos sintomas referentes à perda urinária, implicando em nível satisfatório com duração de 12 semanas de tratamento, demonstrando melhoria subjetivados sintomas. Sendo observado que o nível satisfatório no grupo controle é menor, comparado ao grupo de intervenção na redução dos sintomas frequentes de perda urinaria.
Conclusões	Este estudo conclui que o plano de tratamento com duração de 12 semanas relacionada às técnicas usadas para a musculatura do assoalho pélvico com exercícios gradual apresentou episódios de melhoras na redução de vazamento nas perdas urinarias, não obtendo análises estatísticas devidas o número insuficiente.

Fonte: próprio autor (2020).

4 DISCUSSÃO

Com o objetivo de sintetizar as informações expostas nos artigos selecionados, torna-se imprescindível instituir a conexão entre os autores escolhidos. Nesta circunstância, a fisioterapia assume um papel importante na reabilitação de mulheres idosas com incontinência urinária (IU).

Esta asserção pode ser respaldada pelo estudo controlado randomizado de Agnieszka e Magdalena (2018), em seu trabalho realizado com uma amostra de 74 mulheres idosas. Com esta pesquisa, os pesquisadores evidenciaram que o fortalecimento do assoalho pélvico é sugerido para atenuar os sintomas de IU, promovendo ainda alterações bioquímicas na sua musculatura, bem como elucidaram que a diminuição dos níveis de miostatina sérica reduz a massa muscular e diminui a tonicidade dos músculos pélvicos.

Neste sentido, considera-se relevante a ação do treinamento pélvico sobre os níveis de miostatina. Esta é denominada como um aspecto o qual reduz o crescimento do músculo diminuindo deste modo sua consistência. Para mais, estes observadores apontaram que estatisticamente houve uma concentração maior de miostatina em pacientes que não se submeteram a protocolos de tonificação muscular gerando a hipótese de que pacientes idosas com IU leve, moderada ou grave se beneficiam com os exercícios de fortalecimento muscular (AGNIESZKA; MAGDALENA, 2018).

Somando-se a este raciocínio, Weber-Rajek; Agnieszka, Straczynska (2019) mediante uma análise randomizada e controlada sintetizaram que há uma relação diretamente proporcional dos níveis de irisina plasmática (peptídeo-hormônio) e a realização de exercícios com intensidades aeróbicas, sendo benéficas para o tratamento de IU na terceira idade, pois maximiza a contingência miccional, como também a consciência cinestésica, controle neuroproprioceptivo e a força dos músculos pélvicos.

Ademais, a investigação supracitada explana acerca dos fatores que afetam o metabolismo corporal quando submetidos a exercícios gerais, como: idade, índice de massa corporal, tipo de atividade realizada, nível de aptidão cardiovascular, parâmetros antropométricos e doenças mórbidas existentes; salientando que essas condições clínicas solidificam ainda mais a correlação entre os níveis de irisina e a severidade da IU em idosas (WEBER-RAJEK; AGNIESZKA; STRACZYNSKA, 2019).

Em contrapartida, Virtuoso, Menezes e Mazo (2019) decidiram realizar uma pesquisa randomizada com amostra de 32 idosas diagnosticadas com IU. Em suma, consideraram que o treinamento com pesos juntamente com o fortalecimento de músculos, como os abdominais, flexores e extensores do joelho melhoram o controle miccional, potencializam a percepção corporal das pacientes, aumentam o trofismo de seu assoalho pélvico, assim como sua capacidade de resposta aos exercícios propostos.

No mais, estes autores ressaltaram que a reabilitação pélvica com protocolos de grande intensidade apresenta uma associação oposta na sua eficácia, perante uma técnica ousada com potência moderada equivalente aos protocolos fisioterápicos, indicando um avanço vertiginoso na redução das sintomatologias de idosas com disfunção urinária (VIRTUOSO; MENEZES; MAZO, 2019).

Trazendo uma abordagem distinta de fisioterapia para mulheres no processo de envelhecimento, mostra-se essencial a prática de exercícios coletivos no tratamento de IU na terceira idade. Neste contexto, Dumoulin e Morin (2017) determinaram os efeitos da terapia do assoalho pélvico em idosas com incontinência urinária de esforço (IUE) ou incontinência urinária mista (IUM) e concluíram que um protocolo de fortalecimento muscular, resistência e coordenação quando executado de forma grupal, retarda com mais rapidez os episódios de perda urinária, como ainda melhora a força da musculatura pélvica na pós-menopausa.

Além disso, os pesquisadores supracitados ressaltaram que a utilização de biofeedback e eletroestimulação vaginal são instrumentos fisioterápicos eficientes na melhoria das condições do bem-estar de idosas com IU, devido ao efeito positivo que exercem sobre o controle miccional. No mais, aconselham a prática direcionada e sistemática de exercícios em casa para potencializar os resultados obtidos com as terapias elétricas (DUMOULIN; MORIN, 2017).

Por fim, e com a mesma lógica citada acima, a educação em saúde juntamente com a prática de treinamento físico configura-se como medida promissora na reabilitação de idosas com IU. Neste sentido, Leong e Mok (2015) desejando avaliar a eficácia de um programa de fisioterapia de incontinência urinária abrangendo componentes de educação e exercícios dentro da IUE elucidaram que um tratamento de doze semanas com atividades de resistência promove adaptações neurais com recrutamento de unidades motoras em indivíduos com IUE.

Além do mais, os exercícios resistidos são promissores para a hipertrofia dos músculos pélvicos: levantador do ânus, pubococcígeo, ileococcígeo puborretal, músculo longitudinal do ânus, isquiocavernosos, bulbo cavernosos, entre outros. Sendo importante realizar a palpação do corpo perineal para averiguar sua contração correta durante o exercício (LEONG; MOK, 2015).

Finalmente, os autores frisam a necessidade de educar os pacientes sobre as características da IU, suas classificações e as medidas para prevenir a recidiva dos sintomas, como também apontam a importância de analisar a duração, frequência e forma de realização dos exercícios para viabilizá-la resultados mais consistentes e confiáveis (LEONG; MOK, 2015).

Após a discussão dos acervos científicos, faz-se imprescindível salientar as limitações existentes.

Quanto a isto, destaca-se que no artigo 01 notou-se somente a diferença de pacientes nos grupos experimental e controle. Isto se deve à amostra que estava disponível para o estudo e com a distribuição feita os autores conseguiriam manter uma possível homogeneidade na distribuição dos indivíduos (AGNIESZKA; MAGDALENA, 2018).

Já no estudo de Weber-Rajek, Agnieszka, Straczynska (2019), não se percebe limitações metodológicas apresentando-se com uma randomização eficiente para a resolatividade da problemática estabelecida e dos objetivos propostos.

Em contrapartida, o estudo de Virtuoso, Menezes e Mazo (2019) cita que as intervenções propostas aos dois grupos são bastante análogas, o que pode reduzir a consistência dos resultados em decorrência dos dois grupos utilizarem exercícios para o fortalecimento da musculatura pélvica.

O artigo 04 não se percebe limitações desenvolvendo-se com uma metodologia detalhada e propostas terapêuticas diversificadas abordando exercícios convencionais e dispositivos específicos para a reabilitação pélvica (DUMOULIN; MORIN, 2017).

Para concluir, no estudo de Leong e Mok (2015) também se pode citar a diferença de pacientes alocados nos grupos controle e experimental embora os autores tenham estabelecido condutas de educação em saúde e dispositivos de reabilitação pélvica, como o biofeedback.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por influência das explicitações presentes nesta revisão sistemática da literatura, inferiu-se que os protocolos fisioterapêuticos estabelecidos para idosas com Incontinência Urinária de Esforço (IUE) são abrangentes e com eficácia comprovada mediante os acervos clínicos encontrados. Assim, os planos de tratamento dos estudos supracitados objetivaram melhorar o fortalecimento da musculatura pélvica, maximizar a resistência e potência muscular,

aumentar o controle neuromuscular, promover a contingência miccional, como também reduzir as sintomatologias gerais atreladas aos distúrbios urinários.

Quanto aos resultados, evidenciou-se que os protocolos fisioterápicos propostos para idosas com IUE são: exercícios de resistência progressiva com palpação correta do corpo perineal; técnicas aeróbicas para maximizar as capacidades funcionais ventilatórias; exercícios progressivos simples incumbidos de reduzir níveis de hormônios catalisadores aos músculos pélvicos; utilização de dispositivos mecânicos, como eletroestimulação vaginal e biofeedback e; técnica específica de tonificação muscular envolvendo contrações sustentadas e direcionadas a músculos hipotônicos.

Por fim, sugere-se mais estudos clínicos randomizados sobre a temática elegível levando em consideração o escasso número de publicações referentes à intervenção fisioterapêutica direcionada à IUE em idosas sendo importante maximizar os conhecimentos sobre este assunto, corroborando assim para o enriquecimento da literatura científica e a área de fisioterapia uroginecológica.

REFERÊNCIAS

AGNIESZKA, R; MAGDALENA. W. R. The Impact of Pelvic floor Muscle Training on The Myostatin Concentration and Severity of Urinary Incontinence in Elderly Women With Stress Urinary Incontinence- a Pilot Study. **Clinical Interventions in Aging**. Torun/Polônia, n.8, p. 1893-1898, 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/PMC/articles/pmc6174897>>. Acesso em: 12 mai. 2020.

CAIADO, R; RANGEL, L. A; NASCIMENTO, D. Metodologia de Revisão Sistemática da Literatura com Aplicação do Método de Apoio Multicriterio a Decisão Smarter. **Excelência em Gestão**. Rio de Janeiro/RJ, v. 2, n.7, p.8-20, setembro 2016. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/318373779_metodologia_de_revisao>. Acesso em: 22 abr. 2020.

CARVALHO, M. P; ANDRADE, F; PERES, W. O Impacto da Incontinência Urinária e Seus Fatores Associados em Idosas. **Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro/RJ, v.17, n.4, p.721-730, 2018. Disponível em: <https://www.Scielo.br/SciELO.php?pid=S1809_98232014000400721&Script=SCI_arttext>. Acesso em: 11 mai. 2020.

DUMOULIN, C; MORIN, M. Group Physiotherapy Compared to Individual Physiotherapy To Treat Urinary Incontinence in Aging Women: Study Protocol For a Randomized Controlled Trial. **Biomed Research Central**. Canada, v.2, n.7, p.2-14, Dez, 2017. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/PMC/articles/pmc5689182>>. Acesso em: 12 mai.2020.

GARCIA, R. R; OLIVEIRA, J. R. Cinesioterapia no Tratamento da Incontinência Urinária em Mulheres Idosas. **Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro/RJ, v. 14, n. 2, p.343-351/2011. Disponível em: <https://www.Scielo.br/SciELO.php?pode=S1809_98232011000200014&Script=SCI_abstract&lng=pt>. Acesso em: 31 mai. 2020.

GUERRA, T. E. C; ROSSATO, C; NUNES, E. C. **Atuação da Fisioterapia no Tratamento de Incontinência Urinária de Esforço**. Curitiba/PR, v.42, n.6, p.251-254, Dez, 2014. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?isisScript=iah/iah.xis&Src=Google&base=lilacs&longe=p&nextAction=Ink&experSearch=749144>>. Acesso em: 31 mai. 2020.

LEONG, BS; MOK, N.W. Effectiveness' of a New Standardised Urinary Continence Physiotherapy Programme for Community-dwelling older Women in Hong Kong. **Jornal of Medical**. v. 21, n.1, p.31-37, Fev, 2015. Disponível em: <<https://www.hkmj.org/abstracts/v21n1/30.htm>>. Acesso em: 09 mai. 2020.

MACLURE, K; PAUDYAL, V; STEWART, D. Reviewing the Literature, How Systematic is Systematic?. **INT J Clin pharm**. Escócia/Reino Unido, v.38, n.3, p.685-694, Abril, 2016. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/PMC/articles/pmc4909788>>. Acesso em: 07abr. 2020.

MEDEIROS, D. V; SANTOS, W. N; SOUSA, M. G. A Percepção do Idoso Sobre a Velhice. **Revista de Enfermagem**. Recife, v.10, n.10, p.3851-3859, 2016. Disponível em: <<https://periodicos.UFPE.br/revista/revistaenfermagem/article/download/11452/13272>>. Acesso em: 10 mai. 2020.

MELO, BE. S; FREITAS, BC.R; OLIVEIRA, V. R. C. Correlação entre Sinais e Sintomas de Incontinência Urinária e Auto Estima em Idosos. **Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro/RJ, v.15, n.1, p.41-50, 2018. Disponível em: <https://www.Scielo.br/SciELO.php?pid=S1809_98232012000100005Script=SCI_arttex&tln g=pt>. Acesso em: 11 mai. 2020.

NICOLAU, AZ. O; BILHAR, AP. M. Incontinência Urinária e Função Sexual Feminina: Revisão Integrativa de Questionários Validados. **Revista de Enfermagem**. São Paulo/SP, v.31, n.5, p.558-563, 2018. Disponível em: <https://www.Scielo.br/SciELO.php?Script=SCI_arttext&pode=S0103_21002018000500558>. Acesso em: 11mai. 2020.

OLIVIA, G. L; MACIEL, S. C; SILVA. A. O. Significado Atribuídos ao Envelhecimento: Idoso, Velho e Idoso Ativo. **Psicologia-USF**. João Pessoa/PB, v.15, n.3, p.357-364, Dez, 2010. Disponível em: <https://www.Scielo.br/SciELO.php?pid=S1413_82712010000300009&Script=sci-arttext>. Acesso em: 10 mai. 2020.

PALMA, L. C; PEDROZO, E. A; ALVES, N. B. Sustentabilidade, organizações e formação de gestores: uma pesquisa exploratória em cursos de administração no Rio Grande do Sul. **Revista da Administração da Universidade Federal de Santa Maria**. v. 11, n. 5, p. 1 – 17, 2018. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/jatsRepo/2734/273458852010/273458852010.pdf>>. Acesso em: 06 abr. 2020.

PREVIATTO, A.B; MENDONÇA, C. S. L. Atuação da Fisioterapia na Incontinência Urinária em Mulheres Idosas. **Centro universitário católico salesiano auxiliun**. Araçatuba/SP, p.8-12, 2017. Disponível em: <<https://fisiovale.com.br/assets/PDF>>. Acesso em: 19abr.2020.

RAVINDRAN, V; SHANKAR, S. Sistemática Reviews and Meta-Analys Demystified. **Indian J Rheumatol**. India, v.10, n.2, p.89-94, Abril, 2015. Disponível em: <https://www.indianjrheumatol.com/downloadPDF.asp?issn=0973_3698;tear=2;Spage=89;eo age=94;aulast.Ravindran;type=2>. Acesso em: 04 abr. 2020.

SOUSA, JG; FERREIRA, V. R; OLIVEIRA. RJ. Avaliação da Força Muscular do Assoalho Pélvico em Idosas com Incontinência Urinária. **Fisioterapia do Movimento**. Curitiba, v.24, n.1, p.39-46, Março, 2011. Disponível em: <<https://www.Scielo.br/PDF/FM/v24n1/v24n1a05>>. Acesso em: 24 mai. 2020.

VIRTUOSO, J.F; MENEZES, E.C; MAZO, G.Z. Effect of Weight Training With Pelvic floor Muscle Training in Elderly Women With Urinary Incontinence. **Research Quarterly for Exercise and Sport**. Santa Catarina, n.7, p. 2-11, Abril, 2019. Disponível em:<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30945991>>. Acesso em: 12 abr. 2020.

WEBER- RAJEK; AGNIESZKA; STRACZYNSKA, A. Randomized- Controlled Trial Pilot Study Examining the Effect of Pelvic Floor Muscle Training on the Irisin Concentration in Overweight or Obese Elderly Women With Stress Urinary Incontinence. **Biomed Research International**. Torun/Polônia, n.9, p. 1-8, Agos, 2019. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/Pmc/articles/PMC6720047>>. Acesso em: 09 mai. 2020.