

Efeito Imediato Do Exercício Físico, Com E Sem Estímulo De Contração Perineal, Na Ocorrência De Perda Urinária Em Mulheres Idosas.

Giovana Zarpellon Mazo¹ Lilian Suelen de Oliveira Cunha², Janeisa Franck Virtuoso³,

Palavras-chave: assoalho pélvico; incontinência urinária; idoso.

Resumo: Objetivo: Analisar o efeito imediato da prática de exercício físico na perda urinária de mulheres idosas, com e sem estímulo de contração perineal. Método: Participaram deste estudo, mulheres idosas (60 anos ou mais) praticantes de exercícios físicos. Foram realizadas duas coletas em momentos distintos. Primeiramente, recrutou-se 27 mulheres ($66,48 \pm 5,29$ anos) que praticaram as atividades sem estímulo da contração perineal (GSE). Após 8 meses, foram recrutadas 27 mulheres ($67,69 \pm 5,25$ anos) que foram orientadas a contrair os músculos perineais (GCE). Anteriormente à prática da atividade, foi verificada a sintomatologia da incontinência urinária (IU) por meio do autorrelato. A perda urinária durante a prática foi verificada pelo *Pad Test* de uma hora. Utilizou-se estatística descritiva e inferencial, com nível de significância de 5%. Resultados: A perda urinária das idosas no GSE foi de $0,687 \pm 0,467$ gramas e no GCE foi de $0,717 \pm 0,414$ gramas. ($t=0,244$; $gl=52$; $p=0,808$). A diferença do valor obtido no *Pad Test* de mulheres sem e com relato de IU não foi significativa no GCE ($t= -0,936$; $gl= 25$; $p= 0,358$) e no GSE ($t= -1,054$; $gl= 25$; $p= 0,302$). Conclusão: Os resultados apontam que mulheres idosas sintomáticas para incontinência urinária independente da prática de exercícios físicos sem e com estímulo da contração perineal não apresentam perda urinária significativa, propondo que o exercício físico pode ser um fator protetor para IU em mulheres idosas.

¹ Orientador, Professor do Departamento de Educação Física do CEFID/UDESC - giovana.mazo@udesc.br

² Acadêmico(a) do Curso de Fisioterapia – CEFID/UDESC, bolsista de iniciação científica PIBIC/CNPq.

³ Aluna do Doutorado em Ciências do Movimento Humano do CEFID/UDESC.