

Mulheres na Terceira Idade com Incontinência Urinária: Avaliação e Intervenção por meio de Fisioterapia e Musculação.

Giovana Zarpellon Mazo¹ Lilian Suelen de Oliveira Cunha² Janeisa Franck Virtuoso³ Enaiane Cristina Menezes⁴

Palavras-chave: Incontinência Urinária, Idoso, Musculação.

Objetivo: Analisar o treinamento com pesos (musculação) na manutenção dos resultados obtidos com o tratamento fisioterapêutico em mulheres idosas com incontinência urinária (IU). **Método:** Foram avaliadas seis mulheres com média de idade 60 anos ($\pm 2,6$ anos) que finalizaram, nos últimos 6 meses, tratamento fisioterapêutico para sintomas de IU. Os instrumentos de coleta de dados foram o *Pad Test*, para verificar a perda urinária, o Esquema PERFECT e perineometria para avaliar os músculos do assoalho pélvico (MAP), testes de força e flexibilidade de membros superiores e inferiores e agilidade, e medidas antropométricas para identificar as dimensões corporais. O TP foi executado durante 12 semanas, sendo três sessões semanais em dias alternados, com duração de 50 minutos. A intensidade do treinamento foi definida pela carga máxima para atingir 15 repetições máximas em três séries. Os grupamentos musculares recrutados foram: peitoral, grande dorsal, quadríceps e bíceps femoral, glúteos, bíceps braquial, tríceps braquial, adutores e reto abdominal. Foram realizadas sessões para familiarização. Todos os instrumentos foram aplicados antes e após o TP. Os dados foram tratados por meio da estatística descritiva. **Resultados:** O valor do *Pad Test* demonstrou manutenção da continência. Na avaliação objetiva e subjetiva do MAP, observou-se ganho ou manutenção da função dos MAP, principalmente de fibras rápidas. A maioria das aptidões físicas melhorou e houve mudanças positivas nas dimensões corporais. **Conclusão:** O TP parece oferecer benefícios para mulheres da terceira idade como manutenção do quadro de continência urinária, melhora da aptidão física e melhora das dimensões corporais.

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.

⁴ Aluna do Mestrado em Ciências do Movimento Humano do CEFID/UDESC.