Fisioterapia no tratamento da incontinência esfincteriana em idosos: ênfase na eletroestimulação e no fortalecimento do assoalho pélvico: revisão narrativa da literatura

Autor(res)

Ana Carolina Lino Silvério
Fernanda Rodrigues Fernandes
Raíssa Silva Oliveira
Camilly Vitória Duarte Cintra
Giovanna Oliveira Souza
Laize Silva Nunes

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Introdução

As disfunções do assoalho pélvico, como a incontinência urinária e fecal, tornam-se mais frequentes com o envelhecimento devido a alterações musculares, neurológicas e funcionais. A incontinência esfincteriana compromete significativamente a qualidade de vida do idoso, afetando sua autonomia, autoestima e participação social. Diante desse cenário, a fisioterapia surge como uma abordagem conservadora, segura e eficaz, atuando na reeducação funcional do assoalho pélvico e no controle esfincteriano. Os principais recursos utilizados incluem a eletroestimulação funcional, que promove a ativação muscular por meio de estímulos elétricos, e os exercícios de fortalecimento muscular, como os exercícios perineais (Kegel), que visam aumentar a força, resistência e coordenação da musculatura pélvica. A combinação dessas técnicas tem demonstrado efeitos clínicos positivos tanto na prevenção quanto na reabilitação das disfunções esfincterianas em idosos, contribuindo para sua qualidade de vida e funcionalidade.

Objetivo

O objetivo deste trabalho foi descrever e analisar a contribuição da fisioterapia, por meio da eletroestimulação funcional e do fortalecimento do assoalho pélvico, no tratamento da incontinência esfincteriana em idosos.

Material e Métodos

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura. As buscas foram realizadas nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico, com os seguintes descritores: “fisioterapia”, “incontinência urinária”, “incontinência fecal”, “idosos”, “eletroestimulação funcional” e “fortalecimento do assoalho pélvico”. Foram incluídos artigos publicados entre 2010 e 2024, nos idiomas português, inglês e espanhol, com enfoque na atuação fisioterapêutica em idosos com disfunção esfincteriana. Os estudos selecionados incluem ensaios clínicos, revisões sistemáticas e artigos originais.

Resultados e Discussão

A literatura científica destaca a eficácia da fisioterapia como abordagem de primeira linha no tratamento da incontinência esfincteriana em idosos. A eletroestimulação funcional tem sido indicada principalmente para pacientes com baixa consciência perineal ou dificuldades de ativação muscular voluntária. Ela promove estímulo neuromuscular, melhora a propriocepção e fortalece a musculatura do assoalho pélvico, reduzindo a frequência dos episódios de perda urinária e fecal. Já os exercícios de fortalecimento muscular (como os de Kegel) apresentam resultados consistentes no aumento da força e resistência muscular, sendo indicados tanto na fase inicial quanto na manutenção do tratamento. A combinação dos dois recursos tem mostrado maior eficácia do que a aplicação isolada de cada um, especialmente em idosos com comprometimento funcional moderado. Estudos também apontam que a fisioterapia contribui para a redução no uso de absorventes, melhora da autoestima e retorno às atividades sociais, sendo fundamental para a reabilitação integral do idoso. No entanto, os autores destacam desafios como a adesão ao tratamento, necessidade de orientação especializada e protocolos ainda não totalmente padronizados. Apesar das limitações metodológicas de alguns estudos (como amostras reduzidas ou curto tempo de intervenção), a tendência dos resultados clínicos é positiva e reforça a fisioterapia como tratamento seguro, eficaz e acessível.

Conclusão

A fisioterapia, por meio da eletroestimulação funcional e do fortalecimento do assoalho pélvico, demonstrou ser um recurso eficaz no tratamento da incontinência esfincteriana em idosos. Além de reduzir os sintomas, promove qualidade de vida e autonomia. São necessários mais estudos controlados para padronizar os protocolos de intervenção.

Referências

BØ, Kari; SHERBURN, Margaret. Evaluation of female pelvic-floor muscle function and strength. Physical Therapy, v. 85, n. 3, p. 269–282, 2005.

CASTRO, R. A. et al. Fisioterapia na incontinência urinária feminina: revisão sistemática. Rev. Assoc. Méd. Bras., v. 56, n. 3, p. 359–363, 2010.

BRITO, L. G. O. et al. Eficácia da eletroestimulação no tratamento da incontinência urinária em idosas. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., v. 19, n. 5, p. 745–753, 2016.