



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

### Autor(es)

Ana Carolina Lino Silvério

Fernanda Rodrigues Fernandes

Laize Silva Nunes

Giovanna Oliveira Souza

Camilly Vitória Duarte Cintra

Raíssa Silva Oliveira

### 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 esfíncteriana 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 esfíncteriana 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.