



INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES IDOSAS E A IMPORTÂNCIA DO FORTALECIMENTO DO ASSOALHO PÉLVICO PARA A QUALIDADE DE VIDA: Uma revisão exploratória integrativa da literatura.

Maria Antonia Silva Gonçalves¹, Tayná de Fátima Machado², Juliana Lilis da Silva³, Natália de Fátima Gonçalves Amâncio⁴



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n12p898-917>

Artigo recebido em 02 de Novembro e publicado em 12 de Dezembro de 2025

REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

RESUMO

A incontinência urinária (IU) caracteriza-se pela perda involuntária de urina, constituindo importante problema de saúde pública que acomete predominantemente mulheres idosas. Fatores como enfraquecimento do assoalho pélvico, redução de estrogênio na menopausa, paridade elevada, obesidade e envelhecimento contribuem para sua ocorrência. A IU classifica-se em de esforço, de urgência e mista, gerando impactos negativos na qualidade de vida, com repercussões físicas, psicológicas, sociais e sexuais. Esta revisão integrativa exploratória teve como objetivo sintetizar evidências científicas sobre a prevalência da IU em mulheres idosas e avaliar a importância do treinamento muscular do assoalho pélvico para controle dos sintomas e melhoria da qualidade de vida. Realizou-se busca em setembro de 2025 nas bases Google Scholar, SciELO, PubMed e EbscoHost, com inclusão de artigos publicados entre 2020 e 2025 em português e inglês. Dos 32 estudos identificados, 20 foram selecionados segundo critérios de elegibilidade e fluxograma PRISMA. Os resultados demonstraram alta prevalência da IU em idosas, associação com sedentarismo, múltiplos partos e menopausa, além de impacto negativo em diversas dimensões da qualidade de vida. O treinamento do assoalho pélvico, isolado ou associado a biofeedback, eletroestimulação e cinesioterapia, revelou-se intervenção conservadora segura, acessível e eficaz, devendo ser considerada primeira linha terapêutica. Conclui-se que o fortalecimento do assoalho pélvico é fundamental para redução dos episódios de perda urinária, aumento da autonomia e promoção da qualidade de vida em mulheres idosas com incontinência urinária, reforçando a necessidade de diagnóstico precoce e atuação multidisciplinar na

¹ Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM

² Discente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM

³ Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM

⁴ Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM



atenção primária à saúde.

Palavras-chave: incontinência urinária, mulheres, idosas.

URINARY INCONTINENCE IN ELDERLY WOMEN AND THE IMPORTANCE OF PELVIC FLOOR STRENGTHENING FOR QUALITY OF LIFE: An exploratory integrative literature review

ABSTRACT

Urinary incontinence (UI) is characterized by the involuntary loss of urine and constitutes an important public health issue that predominantly affects older women. Factors such as pelvic floor weakening, decreased estrogen levels during menopause, high parity, obesity, and aging contribute to its occurrence. UI is classified as stress, urge, or mixed incontinence, generating negative impacts on quality of life, with physical, psychological, social, and sexual repercussions. This exploratory integrative review aimed to synthesize scientific evidence on the prevalence of UI in elderly women and to assess the importance of pelvic floor muscle training for symptom control and quality-of-life improvement. A search was conducted in September 2025 in the Google Scholar, SciELO, PubMed, and EbscoHost databases, including articles published between 2020 and 2025 in Portuguese and English. Of the 32 studies identified, 20 were selected according to eligibility criteria and the PRISMA flowchart. The results showed a high prevalence of UI in older women, an association with physical inactivity, multiple childbirths, and menopause, as well as a negative impact on various dimensions of quality of life. Pelvic floor training, whether performed alone or combined with biofeedback, electrostimulation, and kinesiotherapy, proved to be a safe, accessible, and effective conservative intervention and should be considered the first-line therapeutic approach. It is concluded that pelvic floor strengthening is essential for reducing episodes of urinary leakage, increasing autonomy, and promoting quality of life in elderly women with urinary incontinence, reinforcing the need for early diagnosis and multidisciplinary action in primary health care.

Keywords: urinary incontinence, women, elderly.

Instituição afiliada – CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS DE MINAS (UNIPAM).

Autor correspondente: Maria Antonia Silva Gonçalves marianona.masg@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





INTRODUÇÃO

A incontinência urinária (IU) é caracterizada pela perda de urina involuntária a pequenos esforços cotidianos como tossir, dar risada, levantar peso, correr ou espirrar. É um entrave constante na saúde brasileira, escassamente discutido, o qual, embora possa afetar todas as faixas etárias, frequentemente acomete mulheres com mais de 50 anos de idade (Brasil, 2025). Por conseguinte, a IU classifica-se em diferentes tipos como a de esforço, a de urgência, a mista, cada uma com seus mecanismos distintos de fisiopatologia (Melo, 2022).

Outrossim, a incontinência de esforço é caracterizada pela fragilidade dos músculos do assoalho pélvico que ocasiona perda de urina ao longo de atividades que elevam a pressão intra-abdominal, como tossir ou levantar peso (Berton, 2021). Ademais, a IU de urgência é definida como uma necessidade súbita e intensa de urinar, acarretada por contrações involuntárias do músculo detrusor e pode ser associada a doenças neurológicas (Santos, 2022). De acordo com Biazolli (2023), a IU mista nada mais é que o conjunto de sintomas de IU de esforço e urgência, sendo mais comum em idosas e de difícil tratamento por envolver vários mecanismos fisiopatológicos.

Nesse sentido, para Oliveira e Raimundo (2024), o surgimento da incontinência urinária não está diretamente conectado ao trato geniturinário, mas às decorrências cumulativas de prejuízos em vários órgãos e sistemas, ou seja, pode ser resultado de disfunções do controle neural da bexiga, musculatura pélvica ou de traumas mecânicos no assoalho pélvico como o parto vaginal, o uso de fórceps, episiotomia, peso do recém-nascido (RN) maior que 3.000 gramas (g), obesidade e menopausa (Baracho, 2018).

Assim, esse distúrbio afeta mais mulheres, que nas fases durante e após a menopausa, detém um nível menor de estrogênio, hormônio que contribui para a sustentação da pelve, por meio da produção de colágeno. Ademais, existem diversos aspectos que influenciam na manifestação da IU, como a idade, a qual é um forte preditor da IU de urgência e mista e a IU de esforço que mostra-se, sobretudo, em pessoas do sexo feminino após duas décadas de um parto vaginal (Paiva, Rodrigues e Bessel, 2019).



Dessa forma, a IU impacta negativamente a qualidade de vida das idosas, aumentando as restrições no desenvolvimento das atividades diárias, perturbando a vida social, a saúde mental e a rotina delas. (Farrés-Godayol et al., 2021). À vista disso, as mulheres longevas sentem-se constrangidas devido à perda involuntária de urina, suprimindo seu convívio social. Ademais, da perspectiva psicológica, a IU pode ocasionar baixa autoestima e gerar ansiedade e depressão, pois elas sentem que estão perdendo a capacidade de controlar o próprio corpo.

Dessa maneira, vale ressaltar a importância do fortalecimento dos músculos pélvicos, para a melhora da qualidade de vida em idosas com IU. Assim, o tratamento da incontinência urinária pode ser realizado de maneira hostil através de técnicas cirúrgicas ou menos invasiva por meio da fisioterapia para melhora da força do assoalho pélvico. Para isso, são usadas técnicas como o biofeedback, a terapia com cones, eletroestimulação e cinesioterapia (Lima et al., 2021).

Sobre esse viés, do ponto de vista acadêmico, essa temática é essencial para os profissionais da área da saúde, visto que, com a tendência ao enfraquecimento pélvico ao passar dos anos e sua função essencial para a manutenção da continência, torna-se imprescindível a investigação da IU nessa população, para a melhoria do bem-estar.

O objetivo dessa revisão exploratória integrativa de literatura é sintetizar a evidência científica sobre a prevalência global da incontinência urinária em mulheres idosas e identificar a importância do fortalecimento do assoalho pélvico com o intuito de evitar as consequências desse entrave na vida dessa população.

METODOLOGIA

O presente estudo consiste de uma revisão exploratória integrativa de literatura. A revisão integrativa foi realizada em seis etapas: 1) identificação do tema e seleção da questão norteadora da pesquisa; 2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos e busca na literatura; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; 4) categorização dos estudos; 5) avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa e interpretação e 6) apresentação da revisão.