

Título: Tratamento fisioterápico na incontinência urinária de esforço em mulheres praticantes de atletismo: revisão bibliográfica

Autor(es) Marília Josefa Lemos Amaral de Freitas; Ana Caroline Bessa Araújo; Eriza de Oliveira Parente; Aleia Nayade Ferreira Alves; Denise Maria Sá Machado Diniz*

E-mail para contato: dmsmdiniz@hotmail.com

IES: ESTÁCIO FIC / Ceará

Palavra(s) Chave(s): incontinência urinária por estresse; fisioterapia; mulheres; esporte

RESUMO

A incontinência urinária (IU) é uma condição que afeta a população mundial, principalmente a feminina. O tipo mais frequente é a incontinência urinária de esforço (IUE), definida como toda perda involuntária de urina que ocorre mediante um esforço ou atividade física. A IUE em atletas, do sexo feminino, é uma desordem que apresenta grande implicação social, pois diminui sua qualidade de vida, além de prejudicar o seu desempenho atlético. Baseado nisso, a fisioterapia coloca uma nova perspectiva perante o tratamento de patologias relacionadas à IU. A presente pesquisa objetivou analisar o tratamento fisioterápico para incontinência urinária de esforço em atletas, disponibilizando informações publicadas a cerca do tema, no que diz respeito ao seu conceito, causas e formas de tratamento fisioterápico. Para a fundamentação do estudo proposto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica através de uma revisão de material já publicado, constituído de artigos e periódicos disponibilizados pela internet e livros, procurando situar o assunto em relação aos vários autores e pesquisadores. A pesquisa foi realizada nas bases dos dados Pubmed, Bireme (Medline, Lilacs, Scielo) e Google acadêmico. Foram utilizadas fontes tornadas públicas tendo como forma de leitura crítica, seletiva, reflexiva e analítica. A amostra foi composta por artigos a partir do ano 2000, que foram publicados em revistas científicas e relataram sobre o tratamento fisioterápico para incontinência urinária de esforço em atletas do sexo feminino. Foram utilizadas as seguintes palavras-chave: Incontinência urinária por estresse, fisioterapia, mulheres e esporte. Para prevenir e tratar a IUE, em atletas, se faz necessário um trabalho de fortalecimento e conscientização do assoalho pélvico durante os treinamentos, além do uso de calçados adequados. O principal objetivo do tratamento fisioterápico, é o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, pois a melhora da força e da função desta musculatura favorece uma contração consciente e efetiva nos momentos de aumento da pressão intra-abdominal, evitando assim as perdas urinárias. Também colaboram positivamente na melhora do tônus e das transmissões de pressões da uretra, reforçando o mecanismo de continência urinária. Considerações finais: O presente estudo mostra que a abordagem fisioterapêutica à pacientes com IUE é vista de forma positiva, sendo embasada pela literatura, indicada como tratamento conservador, oferecendo na maioria dos casos um bom prognóstico, trazendo a melhora da qualidade de vida dessas mulheres que sofrem com IUE, propiciando também o retorno à atividade física, com isso mostra que as atletas beneficiam-se da fisioterapia através do fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico e a consciência corporal. Portanto, os fatores relacionados à fisioterapia em IUE, em âmbito geral, atuam na melhora eficaz do quadro clínico do paciente, trazendo benefícios fisiológicos aos sistemas metabólicos, propiciando harmonia e funcionalidade ao corpo e mente.