



## TREINAMENTO COM PESOS: ESTRATÉGIA PARA MANUTENÇÃO DA CONTINÊNCIA URINÁRIA APÓS TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO EM MULHERES IDOSAS

*Enaiane Cristina Menezes<sup>1</sup>  
Janeisa Franck Virtuoso<sup>2</sup>  
Lilian Suelen de Oliveira Cunha<sup>3</sup>  
Lislayne Luiza da Silva<sup>4</sup>  
Giovana Zarpellon Mazo<sup>5</sup>*

**RESUMO: Introdução:** A perda de urina involuntária acarreta uma série de efeitos negativos na qualidade de vida das mulheres, assim no contexto da manutenção da continência urinária, pode-se citar a prática regular de exercícios físicos como fator de proteção para IU. **Objetivo:** Analisar o treinamento com pesos (TP) 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, 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 necessária para realizar 3 séries de 15 repetições máximas com intervalo de um minuto entre as séries. Os grupamentos musculares recrutados foram: peitoral, grande dorsal,

<sup>1</sup>Bacharel em Educação Física pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Atualmente é discente do Curso de Mestrado em Ciências do Movimento Humano da Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC. E-mail: [enaianemenezes@gmail.com](mailto:enaianemenezes@gmail.com)

<sup>2</sup>Graduada em Fisioterapia pela Universidade do Estado de Santa Catarina. Pós graduação em Saúde da Família pela Universidade Federal de Santa Catarina. Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade do Estado de Santa Catarina. Doutoranda em Ciências do Movimento Humano na Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). E-mail: [janeisav@yahoo.com.br](mailto:janeisav@yahoo.com.br)

<sup>3</sup>Discente na Especialização Atenção à Saúde da Pessoa Idosa (UFSC), Graduada em Fisioterapia (UDESC), Graduação em Educação Física pela UEPA - Campus XII/ Santarém. Bolsista de Iniciação Científica Cnpq na linha de pesquisa Idoso, Corporeidade, Atividade Física e Saúde da Mulher 2013/2014.

<sup>4</sup>Graduada em Fisioterapia da Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC.

<sup>5</sup>Doutora em Ciências do Desporto pela Universidade do Porto. Professora do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte. Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC. E-mail: [d2gzmm@udesc.br](mailto:d2gzmm@udesc.br)

quadríceps e bíceps femoral, glúteos, bíceps braquial, tríceps braquial, adutores e reto abdominal. Foram realizadas três 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.

**Palavras-chave:** Incontinência Urinária. Idoso. Musculação.