

# FATORES ASSOCIADOS ÀS DISFUNÇÕES DOS MÚSCULOS DO ASSOALHO PÉLVICO EM IDOSAS SEDENTÁRIAS

III Simpósio de Saúde e Meio Ambiente, 3<sup>a</sup> edição, de 16/11/2022 a 18/11/2022

ISBN dos Anais: 978-65-5465-006-9

DOI: 10.54265/UJPJ7642

VOLPATO; Luis Felipe Carvalho <sup>1</sup>

## RESUMO

As literaturas pesquisadas apontam que a população idosa tem muitas queixas, sintomas diversos, porém muito pouca informação sobre o assunto. Levando em consideração que essas disfunções vêm em decorrência da idade este estudo vem como um enfoque para maiores estudos sobre essa temática. Desta forma, como sabemos que o envelhecimento e as disfunções do assoalho pélvico são fatores interligados, foi elaborada a seguinte pergunta que norteia a questão problema: Quais os fatores associados às disfunções dos músculos do assoalho pélvico em idosas sedentárias. A justificativa que embasa esse trabalho, parte do pressuposto que o envelhecimento chega para todos. Com o aumento da população idosa em nosso país, quanto mais profissionais souberem a respeito das disfunções do assoalho pélvico, torna este argumento plausível para fomentar mais estudos, buscando novas formas de avaliações e tratamentos, visando também um modo de viabilizar métodos preventivos, para, assim que o tratamento for iniciado, os sintomas dos pacientes não sejam graves e que a sua reabilitação seja mais rápida e fácil. Este trabalho teve como objetivo geral, analisar os fatores associados às disfunções dos músculos do assoalho pélvico em idosas sedentárias. Ao concluir este trabalho, é possível afirmar que atingimos os objetivos propostos para esta pesquisa, que foram expor os principais fatores ligados as disfunções inerentes ao assoalho pélvico de idosas sedentárias e também foi possível trazer uma breve reflexão acerca de como o fisioterapeuta pode ajudar mulheres acometidas por isso a se promoverem com autocuidado e se olhar com mais carinho. A reabilitação fisioterapêutica na incontinência urinária em idosas se mostrou eficaz quando utilizados corretamente no tratamento a cinesioterapia para o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, associados aos diversos tipos de recursos e tratamentos disponíveis. Ressalto que a incontinência urinária requer uma abordagem multifatorial para a melhora da qualidade de vida das pessoas afetadas. Concluiu-se que a enfraquecimento dos músculos do assoalho pélvico pode provocar a IU, que se constitui um problema comum em pacientes idosas, porém nem sempre o tratamento é procurado pela sua associação como consequência natural do envelhecimento, também vem enraizado ao estigma e a vergonha e com isso percebe-se que diversas mulheres têm sua autoestima afeada e tendem a se isolar. O tratamento Fisioterapêuticos é composto por várias técnicas que acarretam em adequada conscientização corporal, fortalecimento muscular e prevenção de possíveis patologias decorrentes do enfraquecimento do assoalho pélvico, proporcionando conscientização e melhora na qualidade de vida desta população. Esperamos que com esta pesquisa possamos ter contribuído o bastante para o processo de reflexão, conscientização e aprendizagem dos profissionais que dela participaram, de tal forma que consigam desenvolver uma assistência às mulheres com IU em busca de um cuidado integral e multiprofissional. Para os próximos estudos, Sugere-se, à partir deste estudo, a inclusão dos conteúdos relativos à IU sejam pertinentes nos cursos de graduação dos fisioterapeutas e enfermeiros e áreas afim, de tal forma que, além dos conteúdos teóricos, os acadêmicos possam desenvolver atividades teórico-práticas com pessoas que sofram desse agravo.

**PALAVRAS-CHAVE:** assoalho pélvico, envelhecimento, estilo de vida sedentário

<sup>1</sup> AFYA/UniRedentor, luiscarvolpato@hotmail.com

