

# XIV SIAFTI idade

Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade

**ATIVIDADE FÍSICA E ATENÇÃO  
À SAÚDE DO IDOSO:  
novos campos de atuação**

**27 a 29  
novembro  
2018**

## ANAIS

[www.ufrgs.br/siafti2018](http://www.ufrgs.br/siafti2018)

[✉ siafti2018@ufrgs.br](mailto:siafti2018@ufrgs.br) [f /siafti2018](https://www.facebook.com/siafti2018)



ANAIS DO XIV SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA A TERCEIRA IDADE

Edição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Organizadores: Andrea Kruger Gonçalves  
Priscilla Cardoso da Silva  
Vanessa Dias Possamai

Capa, Projeto Gráfico e Editoração Eletrônica: Priscilla Cardoso da Silva

Realização do Evento: 27 a 29 de novembro de 2018  
Salão de Atos da UFRGS - Porto Alegre/RS

Reprodução: Os Anais do Evento como um todo ou suas partes poderão ser reproduzidos de forma impressa ou eletrônica, desde que não se faça alterações e uso comercial de seu conteúdo.

Financiamento/Apoio:

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS  
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) - UFRGS  
Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano (PPGCMH)-UFRGS  
Pró-reitora de Extensão (PROEXT)-UFRGS  
Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)  
Programa de Extensão Universitário Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso (CELARI)

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

Prefixo Editorial 9489

XIV Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade:  
Atividade física e atenção à saúde do idoso - novos campos de atuação - SIAFTI 2018  
(2017: Porto Alegre, RS).

[Anais do] XIV Seminário Internacional sobre Atividades Físicas para a Terceira Idade  
Organização: GONÇALVES, Andréa Kruger; SILVA, Priscilla Cardoso; POSSAMAI, Vanessa  
Dias. Porto Alegre: UFRGS/ESEFID, 2019.

Dados eletrônicos

Tipo de Suporte: Ebook

Formato Ebook: PDF

Modo de acesso: <https://www.ufrgs.br/siafti2018/trabalhos-anais/>

1. Envelhecimento - Seminário - 2. Educação Física - Seminário - 3. Ensino Superior - ESEFID- UFRGS.

**ISBN - 978-85-9489-169-3**

Bibliotecária responsável: Cintia Cibele Ramos Fonseca - CRB 10/1313

**ANAIS DO XIV SEMINÁRIO INTERNACIONAL SOBRE  
ATIVIDADE FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE:  
ATIVIDADE FÍSICA E ATENÇÃO À SAÚDE DO IDOSO  
- novos campos de atuação**

Organizadoras:  
Andréa Kruger Gonçalves  
Priscilla Cardoso da Silva  
Vanessa Dias Possamai

1º edição

ESEFID - UFRGS

Porto Alegre  
2019

## RESULTADOS DE UMA INTERVENÇÃO PARA A PREVENÇÃO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

### RESULTS OF AN INTERVENTION FOR PREVENTION OF URINARY INCONTINENCE IN THE QUALITY OF LIFE OF ELDERLY

Natanielle Silva Dutra<sup>1</sup>  
Valéria F. Martins<sup>2</sup>  
Andrea K. Gonçalves<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul - <nsd021295@gmail.com>

<sup>2</sup> Doutoranda do Programa de Pós-Graduação de Ciências do Movimento Humano/ UFRGS

<sup>3</sup> Professora Doutora da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança/ UFRGS; Coordenadora do Programa de Extensão Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso/CELARI.

**INTRODUÇÃO:** A Incontinência Urinária (IU) é definida como uma perda involuntária de qualquer quantidade de urina, sendo muito comum entre idosos. A Qualidade de Vida (QV) está associada ao bem-estar e autoestima, abrangendo aspectos como a capacidade funcional, nível socioeconômico e estado emocional. **OBJETIVO:** descrever o impacto da IU na QV de idosas participantes de uma oficina que trabalha com a temática. **DECISÕES METODOLÓGICAS:** Estudo descritivo com 38 idosas, média de idade 72,4±7,2 anos, integrantes de um programa de extensão voltado a idosos que oferece diferentes atividades físicas. O objetivo da oficina de IU foi o reconhecimento da anatomia do assoalho pélvico. O planejamento/progressão dos exercícios foi realizado a partir de uma avaliação individual para obter respostas positivas nas atividades de vida diária e melhor condicionamento físico na hora da micção e evacuação. As aulas foram ministradas por uma acadêmica de fisioterapia, uma vez por semana com duração de 5 meses. Foi realizada uma avaliação pré e pós-intervenção com os instrumentos: a) *King's Health Questionnaire* (KHQ)- identificar o impacto da IU na QV, b) *International Consultation on Incontinence Short Form* (ICIQ-SF) - qualificar a perda urinária. Foi realizada análise descritiva (média e desvio padrão). Todas as participantes assinaram termo de consentimento livre e esclarecido. **RESULTADOS:** As médias de pré e pós-intervenção foram: KHQ 15,4±17,1 e 5,0±9,6 pontos, ICIQ-SF 5,2±2,8 e 2,6±1,5 pontos, respectivamente. As médias melhoram após a intervenção, mostrando que os exercícios foram eficazes para a diminuição de sintomatologia miccional e aumentando, por consequência, a QV. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A IU é uma patologia muito frequente, com interferência significativa na QV. Reforçamos a importância de um programa voltado para IU, podendo haver maior compreensão e percepção das estruturas relacionadas aos distúrbios miccionais.

**Palavras-chaves:** Incontinência Urinária; Qualidade de vida; Idoso.