

RESUMO: O Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso (CELARI), sediado na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da UFRGS, atende 250 pessoas com 60 anos ou mais, oferecendo atividades físico-educativas como musculação, equilíbrio, dança, hidroginástica e incontinência urinária. O envelhecimento é progressivo e degenerativo da reversa funcional do indivíduo com modificações morfológicas, funcionais e emocionais. A Incontinência Urinária (IU) é definida como perda involuntária de qualquer quantidade de urina, sendo comum entre idosos. A qualidade de vida (QV) está associada com bem-estar, saúde e autoestima. A oficina de IU é realizada 2x/semana durante 45 minutos, ministrada por acadêmica da Fisioterapia. O planejamento é prévio, utilizando diversos tipos de materiais (bola suíça, steps, anel de pilates). Objetivo: analisar o impacto da IU na QV de idosas participantes de uma oficina que trabalha com a temática. Metodologia: Estudo descritivo com 24 idosas participantes da oficina de IU. A média de idade foi de  $72,4 \pm 7,2$  anos e todas são integrantes do programa de extensão direcionado aos idosos que propicia diferentes modalidades de atividade física, além da IU. A oficina de IU consiste no reconhecimento do assoalho pélvico, na sua fisiologia/anatomia e a avaliação pelos questionários utilizados para traçar estratégias de exercícios gerais e individuais. Os instrumentos utilizados foram questionários para: a) identificar o impacto da IU na QV (*King's Health Questionnaire - KHQ*); b) qualificar a perda urinária (*International Consultation on Incontinence Short Form - ICIQ-SF*); c) investigar sintomas miccionais relacionados com a presença de bexiga hiperativa (BH) (*International Consultation on Incontinence Questionnaire Overactive Bladder - ICIQ-OAB*). Foi realizada análise estatística descritiva (cálculo de média e desvio padrão) no programa SPSS 21.0. Todos os participantes assinaram termo de consentimento livre e esclarecido. Resultados: As médias de pontuação dos questionários foram: ICIQ-SF  $2,54 \pm 3,2$  pontos; KHQ  $12,21 \pm 8,3$  pontos; ICIQ-OAB  $3,30 \pm 2,3$  pontos. A partir desta pontuação podemos dizer que as idosas não possuem IU, não percebem a IU como fator impactante na QV e não apresentam BH. Conclusão: Os sintomas da incontinência urinária e de bexiga hiperativa não afetam a qualidade de vida das idosas pesquisadas. Uma das hipóteses para não apresentarem efeitos na QV é que todas são praticantes de atividades física supervisionada ou que a grande maioria já teve contato com a fisioterapia uroginecológica, participando de atividades de prevenção. Ao longo das atividades, as idosas relataram que houve uma melhora na realização de atividades de força, de resistência e do dia a dia, mostrando a importância deste tipo de atividade para a prevenção de doenças.