

PREVALÊNCIA DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES JOVENS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

PREVALENCE OF URINARY INCONTINENCE IN YOUNG WOMEN PRACTICING BODYBUILDING

Emilly da Silva Araújo¹ Maria Gabriela Amaral Lima¹

¹Faculdade de Integração do Sertão – FIS, Serra Talhada-PE, Brasil.

Resumo

Introdução: Incontinência urinária é toda perda involuntária de urina em qualquer quantidade. Essa perda causa um grande impacto no dia a dia das mulheres, afetando todos os âmbitos de sua vida e lhe trazendo desconforto e constrangimento. **Objetivo:** Verificar a prevalência da incontinência urinária em mulheres jovens praticantes de musculação. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal, descritivo e de abordagem quantitativa por meio de um questionário online direcionado à todas as mulheres praticantes de musculação. **Resultados:** a média de idade foi de 23,67 anos (DP \pm 3,45), apenas 13,3% perdem urina durante os exercícios e nenhuma procurou tratamento. **Conclusão:** Foi possível concluir que apesar do aumento de mulheres jovens com incontinência urinária, na amostra obtida as mulheres com perdas durante os exercícios foram a minoria.

Palavras-chave: Fisioterapia. Incontinência urinária. Mulheres. Musculação.

Abstract

Introduction: Urinary incontinence is any involuntary loss of urine in any amount. This loss causes a great impact on women's daily lives, affecting all areas of their lives and bringing them discomfort and embarrassment. **Objective:** To verify the prevalence of urinary incontinence in young women who practice bodybuilding. **Methodology:** This is a cross-sectional, descriptive study with a quantitative approach through an online questionnaire directed at all bodybuilding women. **Results:** the mean age was 23.67 years (SD \pm 3.45), only 13.3% lost urine during exercise and none sought treatment. **Conclusion:** It was possible to conclude that despite the increase in young women with urinary incontinence, in the sample obtained women with losses during the exercises were the minority.

Key words: Physiotherapy. Urinary incontinence. Women. Bodybuilding.

Introdução

Segundo a International Continence Society (ICS) é caracterizada como incontinência urinária (IU) toda perda de urina em qualquer quantidade e grau de desconforto higiênico ou social, possuindo uma média de 14% a 57% de mulheres na faixa etária dos 20 a 89 anos (RINCON, 2015).

É uma disfunção que causará um grande impacto na vida da mulher, afetando seu bem estar físico, psíquico, sua autoestima, diminui seu rendimento profissional, o convívio em sociedade, aumento de gastos com absorventes e semelhantes, e seu relacionamento amoroso também poderá ser prejudicado (BASAK, T, 2013).

É de extrema importância investigar a causa da IU e se a mulher realiza algum exercício de alto impacto, pois os mesmos podem desencadear disfunções no assoalho pélvico. Modalidades como musculação, crossfit, corridas, entre outros da mesma categoria, podem causar não somente a IU, como outras disfunções, fazendo com que a mesma venha a interromper a atividade com receio de passar por um momento constrangedor durante a realização do exercício. Esse constrangimento, pode gerar uma grande insegurança e afetará todos os âmbitos da sua vida (PRIGOL, 2014).

Na fisioterapia existem diversas técnicas para tratar essa disfunção, sendo uma delas, o treinamento da musculatura do assoalho pélvico (TMAP), que exerce um papel importante no tratamento conservador da IU. É de suma importância usufruir de técnicas que ativem de forma precoce os músculos do assoalho pélvico (MAP) (MAZUR –BIALY, 2020).

As técnicas mais utilizadas são o *Biofeedback*, a cinesioterapia, que pode ser combinada à eletroestimulação, e terapias manuais. Além desses, há outros métodos, que sempre voltados ao fortalecimento dessa musculatura (ALMEIDA, 2015).

Metodologia

Trata-se de um estudo transversal, descritivo e de abordagem quantitativa por meio de um questionário online direcionado a todas as mulheres praticantes de musculação. Com intuito de maior captação de participantes, foi utilizada a técnica de bola de neve, sendo divulgado nas redes sociais, tais como *Instagram* e *WhatsApp* pelas pesquisadoras e demais pessoas que se propuseram a ajudar na divulgação. O questionário foi estruturado pelas pesquisadoras utilizando a plataforma de formulários do *Google*, o qual continha uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), onde as participantes precisavam ler e aceitar o termo antes de dar início ao questionário e então responderem a 15 questões. Dessas, 13 eram objetivas e 2 subjetivas, relacionadas à vida pessoal, como idade, se possui filhos, a quanto tempo realiza a musculação, o conhecimento geral sobre a patologia o tratamento e a ocorrência de perdas de urinas durante a realização de exercícios.

Essas questões tinham como objetivo verificar a prevalência de incontinência urinária nessas mulheres.

Foram coletadas 57 respostas ao todo. Em seguida, foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão e foram excluídas 27 mulheres por não se enquadrarem nas especificações da pesquisa. Ao final da seleção, a amostra foi composta por 30 participantes que se encaixaram nos termos de inclusão.

A amostra foi composta por 30 mulheres que praticavam musculação. Foram incluídas as voluntárias com idade entre 18 e 35 anos com no mínimo 1 ano de prática da modalidade.

Foram excluídas as que possuem filhos, com idade acima de 35 anos e com menos de um ano de prática de musculação. E aquelas que não concluíram o preenchimento dos questionários e que não responderam aos mesmos completamente e/ou corretamente.

Os dados coletados foram avaliados pelos gráficos gerados pelo próprio *Google Forms* e analisados por meio da estatística descritiva. Os dados são apresentados em forma de tabelas nas quais estão expostos os resultados finais.

O projeto foi encaminhado à Plataforma Brasil e aprovado no Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos da Faculdade de Integração do Sertão – FIS sob o parecer de número: 5.856.844. Salienta-se que a coleta de dados foi iniciada logo após a aprovação do referido projeto. Foram utilizadas as resoluções de nº 466/2012 do CNS/MS (Conselho Nacional de Saúde de 12 dezembro de 2012); e a resolução nº 510/2016 do CNS/MS (Conselho Nacional de Saúde de 07 de abril de 2016).

Resultados e Discussão

A presente pesquisa teve como média de idade das voluntárias de 23,5 anos ($DP \pm 3,45$). Podendo ser observadas de forma mais detalhada no gráfico abaixo.

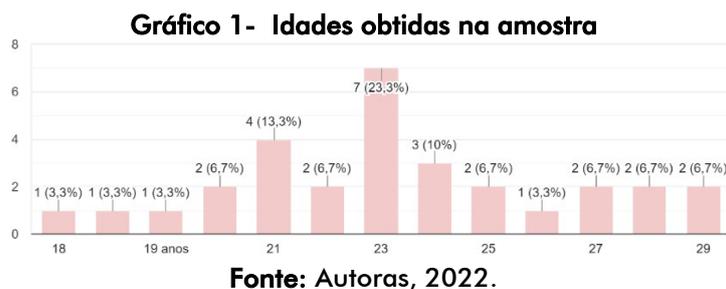
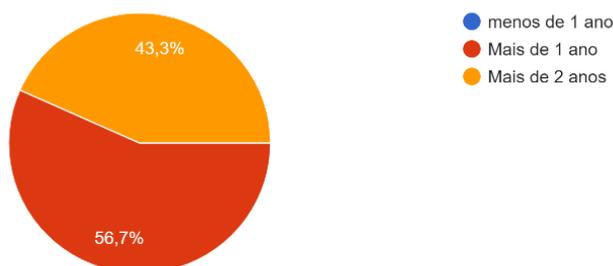
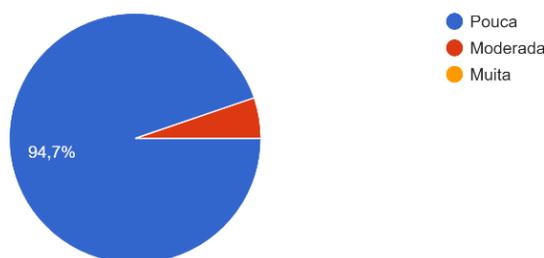


Gráfico 2- Distribuição enquanto ao tempo de pratica de musculação



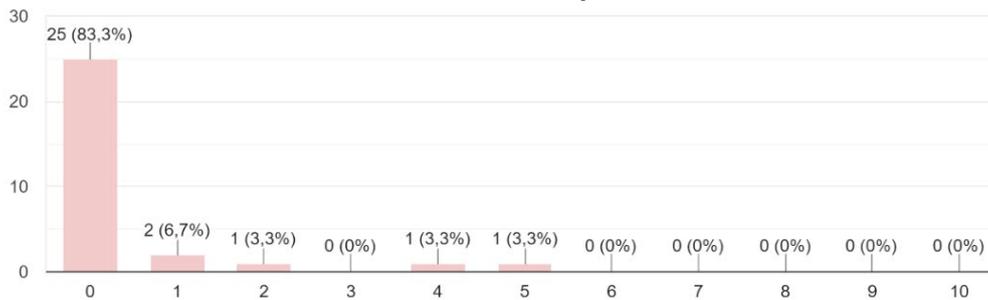
Em relação ao tempo que de musculação 43,3% respondeu que praticam há mais de dois anos e 56,7% há mais de um ano.

Gráfico 3- Quantidade de urina perdida



Em relação à quantidade de urina, 94,7% classificou como pouca quantidade e 5,3% como perda moderada.

Solicitou-se a classificação de 0 a 10 sobre o grau de impacto das perdas de urina na vida social e profissional das mesmas. Nisso, 83,3% classificou o impacto como grau 0, 6,7% como grau um 3,3%, como grau 2, 3,3% como grau quatro e 3,3% como grau 5.

Gráfico 4- Interferência da perda de urina

Fonte: Autoras,2022.

Tabela 1- Perguntas clinicas relacionadas a incontinência urinária.

Perguntas	Sim	Não
Já ouviu falar em incontinência urinaria?	93,3%	6,7%
Costuma perder urina durante os exercícios?	13,3%	86,7%
Costuma perder urina aos esforços (tosse, espirro, risada)?	30%	70%
Você considera que perder urina é normal entre mulheres jovens?	6,7%	93,3%
Já se sentiu constrangida ao perder urina?	26,7%	73,3%
Com relação à musculação, você já evitou fazer um exercício porque sabia que perderia urina ao executá-lo? Exemplo: agachamento, leg press, jump?	10%	90%
Faz uso de absorvente ou protetor diário por conta das perdas?	16,7%	83,3%
Já ouviu falar em fisioterapia pélvica para tratamento de incontinência urinária?	70%	30%
Já fez algum tratamento para isso? Qual?	0%	100%

Fonte: Autoras,2022.

Em relação ao conhecimento das mesmas sobre a incontinência urinária, 93,3% relata já ter ouvido falar sobre o assunto, enquanto 6,7% das participantes relataram não ter conhecimento sobre o assunto.

Quanto à perda de urina durante os exercícios, 86,7% das voluntárias relataram que não tem perda de urina, e apenas 13,3% perde urina durante os exercícios.

Quando questionadas sobre a perda de urina durante os esforços, tais como tosse, espirro e risada, 70% relatou que não tem perda de urina e 30% têm perdas aos esforços.

Foi questionado se consideravam comum a incontinência urinária em mulheres jovens 93,3% das participantes respondeu que não era comum, enquanto 6,7% respondeu que sim.

Em questão do constrangimento sobre as perdas de urina 73,3% relatou não se sentir constrangida e 6,7% respondeu que sim.

Ao serem questionadas se evitavam exercícios por receio de perder urina durante a sua realização 90% das voluntárias relataram que não evitavam, já 10% delas evita algum exercício.

Quando perguntado se as mesmas usam algum tipo de absorvente, 83,3% das participantes respondeu que não e 16,7% que sim.

Em relação ao conhecimento das mesmas, se já haviam ouvido falar em incontinência urinária, 70% relataram que sim e 30% que não.

Todas as participantes relataram que não realizaram nenhum tipo de tratamento para a incontinência urinária.

No estudo foi possível observar que a idade média das participantes é de 23,5 anos, todas praticam musculação sendo a maioria há mais de 1 ano. Apenas quatro das trinta mulheres relataram ter perda de urina ao praticar algum exercício, já 30% delas tem perda ao realizar algum esforço no seu dia a dia. NYGAARD IE, et al (1994), descreveram em seu artigo que mulheres com média de 19,9 anos, sendo 28% delas atletas, relataram perda de urina de forma frequente em atividades de alto impacto. Em um estudo mais recente, FERREIRA et al (2022) também observaram essa prevalência de incontinência urinária (IU) em mulheres praticantes de atividades físicas que possuem incontinência urinária e em ambos estudos são com mulheres

nulíparas que aparentemente não tem causas aparentes. Com isso pode-se notar que é crescente o número de mulheres com essa disfunção.

Na amostra 10% das mulheres disseram evitar algum exercício por receio de perder urina em público. ARAUJO et al (2015) mostram a importância da contração da musculatura do assoalho pélvico (MAP) durante a realização dos exercícios afim de evitar a incontinência urinária ou o agravamento dela, pois as perdas se dão pela fraqueza desse grupo muscular, que se trabalhado da forma correta irá promover múltiplos benefícios à saúde da mulher. DA SILVA et al (2019) relatam que de 222 mulheres que praticam musculação, 55,9% tem o conhecimento sobre o que é a MAP, porém apenas 22,58% das mulheres realizam treinamento dessa musculatura. Dessas, 50,5% não tem ideia de que a MAP enfraquecida pode ser um dos causadores da IU.

Pode-se perceber que 30% das mulheres não sabiam da existência da fisioterapia pélvica no tratamento da IU e 6,7% acham normal essa perda em mulheres jovens. DA SILVA et al (2019) descreveram através do seu estudo a falta de conhecimento por parte das mulheres sobre a incontinência urinária e o tratamento convencional, que seria a fisioterapia pélvica e sua importância. A falta de conhecimento foi relacionada ao nível de escolaridade das mesmas, pois quanto mais baixa a escolaridade, menor é o acesso às informações sobre o tema.

Nenhuma das mulheres relatou ter feito algum tipo de sessão de fisioterapia pélvica para tratar ou prevenir a IU. GLISOI et al (2011) retratam que nas voluntárias estudadas em sua pesquisa, as mesmas obtiveram resultados satisfatórios em relação a IU com poucas sessões de fisioterapia. Com isso vale ressaltar a importância da fisioterapia no fortalecimento e reabilitação dessa musculatura, atuando não somente com exercícios físicos, mas com um trabalho de conscientização corporal para melhor entendimento do próprio corpo e assim obtendo resultados significativos.

Sobre a quantidade de urina que é perdida, a grande maioria das mulheres no estudo, que se equivale a 94,7%, classificou como pouca, enquanto 26,7% relataram se sentir constrangida pela perda de urina, em relação ao uso de absorventes e semelhantes para conter as perdas de urina, apenas 16,7% fazem uso. LOPES et al (2011), apontaram que a IU tem um grande papel na vida das mulheres, pois afetam de maneira negativa podendo acarretar, depressão, isolamento social, aumento de gastos com absorventes e semelhantes, diminuição das relações sexuais por medo do constrangimento com o parceiro, além de atrapalhar nas

Conclusão

No presente estudo pode-se notar que apenas 13,3% das mulheres tem perdas de urina durante os exercícios, apesar de que está sendo comum cada vez mais mulheres jovens apresentarem incontinência urinária sem nenhuma causa aparente. Na amostra obtida essas mulheres foram a minoria.

Embora exista um conhecimento de muitas sobre a fisioterapia pélvica, algumas além de não saberem da existência do tratamento, não tem consciência de que não é normal a perda involuntária de urina em mulheres jovens.

Diante das respostas obtidas, podemos concluir que outros estudos devem ser realizados, de forma que alcancem um maior número de mulheres para avaliar e verificar se há uma prevalência maior dessa patologia na população estudada.

Assim sendo, é recomendado uma maior educação em saúde da mulher em instituições privadas, públicas, escolas e faculdades para ampliar o conhecimento sobre as disfunções do assoalho pélvico, de forma que aumente a busca para a um tratamento conservador, evitando tratamentos mais invasivos.

Referências

ALMEIDA, Amanda Laila Rodrigues. A influência da fisioterapia aplicada no tratamento da incontinência urinária de esforço em mulheres: estudo da eficácia da cinesioterapia. **Revista Visão Universitária**, v. 3, n. 1, 2015.

ARAUJO, Maíta Poli de et al. AVALIAÇÃO DO ASSOALHO PÉLVICO DE ATLETAS: EXISTE RELAÇÃO COM A INCONTINÊNCIA URINÁRIA? **Rev. bras. med. esporte**, p. 442-446, 2015.

BASAK T, KOK G, GUVENC G. Prevalence, risk factors and quality of life in Turkish women with urinary incontinence: A synthesis of the literature. **International Nursing Review**, 2013, 60(4), 448-460.

DA SILVA, Lais Tomasini; NUNES, Erica Feio Carneiro; LATORRE, Gustavo Fernando Sutter. O CONHECIMENTO DE MULHERES SOBRE INCONTINÊNCIA URINÁRIA E ATUAÇÃO DA FISIOTERAPIA: REVISÃO SISTEMÁTICA. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 43, n. 3, p. 641-652, 2019.

FERREIRA, Erica Elice Lessa et al. Incontinência urinária em mulheres jovens e nulíparas: fatores associados e prevalência. **Estima–brazilian journal of enterostomal therapy**, v. 20, 2022.

GLISOI, Soraia Fernandes das Neves; GIRELLI, Paola. Importância da fisioterapia na conscientização e aprendizagem da contração da musculatura do assoalho pélvico em mulheres com incontinência urinária. **Rev. Soc. Bras. Clín. Méd**, 2011.

LOPES, Maria Helena Baena de Moraes; HIGA, Rosângela. Restrições causadas pela incontinência urinária à vida da mulher. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 40, p. 34-41, 2006.

MAZUR-BIALY, Agnieszka Irena et al. Urinary incontinence in women: modern methods of physiotherapy as a support for surgical treatment or independent therapy. **Journal of clinical medicine**, v. 9, n. 4, p. 1211, 2020.

Nygaard, IE, Thompson, FL, Svengalis, SL e Albright, JP (1994). Incontinência urinária em atletas nulíparas de elite. **Obstetrics and Gynecology**, 84 (2), 183-187.

PRIGOL, S.; SEBEN, V.; GUEDES, J. M. Prevalência da incontinência urinária em mulheres praticantes de atividade física nas academias da cidade de Erechim. **Perspectiva, Erechim**, v. 38, n. 141, p. 121-130, 2014.

RINCÓN ARDILA, Olga. Caracterización clínica de la incontinencia urinaria y factores asociados en usuarias de la Unidad de la Mujer del Centro de Salud Familiar Ultraestación en la ciudad de Chillán, Chile. **Revista médica de Chile**, v. 143, n. 2, p. 203-212, 2015.

Recebido: 06/11/2023

Aprovado: 11/12/2023