



JOURNAL OF HEALTH CONNECTIONS | VOL. 6 NUM. 5., 2018.

PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA

PREVALENCE OF URINARY INCONTINENCE IN STREET RUNNING WOMEN

¹Eliana Cristina Teixeira Guimarães, ²Ronney Jorge de Souza Raimundo, ³Keite Oliveira de Lima, ⁴Camilla Alves Santana

¹Graduanda em fisioterapia pela UNIPLAN com especialização pelo Uniceub em uroginecologia, Brasília/DF, Brasil.

²Doutor em ciências médicas pela UnB e professor da Centro universitário Estácio de Brasília, Brasília/DF, Brasil . E-mail: ronney.jorge@gmail.com

³Mestre em ciências da saúde pela UnB e professora da Centro universitário Estácio de Brasília, Brasília/DF, Brasil.

⁴Mestre em ciências Médicas pela UnB e professora da Centro universitário Estácio de Brasília/DF, Brasil.

Recebido em 17/07/2018. Aprovado em 17/12/2018

RESUMO

Introdução: A incontinência urinária é definida pela Sociedade Internacional de Continência (ICS) como a queixa de qualquer perda urinária de forma involuntária. Embora se tenha um consenso da importância da prática de atividade física, estudos têm demonstrado que a corrida pode acarretar distúrbios uroginecológicos como a incontinência urinária, devido ao aumento da pressão intra-abdominal e a deficiência da musculatura do assoalho pélvico. **Objetivo:** Verificar a prevalência de incontinência urinária num grupo de mulheres que praticam corrida de rua regularmente. **Metodologia:** Foram aplicados dois questionários para o grupo de corrida, um questionário sobre os dados do histórico ginecológico e obstétrico e o questionário ICIQ-SF sobre incontinência urinária. **Resultados:** A amostra foi composta por 13 mulheres: nove possuíam filhos, sete tiveram somente partos cesarianos, uma teve somente parto normal e uma atleta teve os dois tipos de parto. Duas mulheres que tiveram parto cesariana e duas mulheres que tiveram parto normal queixavam-se de perda urinária e Das mulheres que não possuem filhos, apenas uma relatou queixa de perda urinária. **Conclusão:** O estudo permitiu verificar que os sintomas de incontinência urinária estão presentes nas praticantes de corrida de rua. A corrida ocasiona aumento excessivo na pressão intra-abdominal, sobrecarregando os órgãos pélvicos, que irão fazer pressão no assoalho pélvico, ocasionando danos a essa musculatura. Diversos estudos mostraram a ocorrência de sintomas em praticantes de corrida, revelando a necessidade de um trabalho preventivo com as mulheres corredoras, para evitar o aparecimento de disfunções miccionais

Palavras-chave: Incontinência urinária. Corrida moderada. Exercício. Diafragma da pelve.

ABSTRACT

Introduction: Urinary incontinence is defined by International Continence Society (ICS) as the claim of any involuntary loss of urine. Although there is a consensus on the importance of practicing physical activity, studies have shown that running can lead to urogynecologic disorders such as urinary incontinence due to increased intra-abdominal pressure and deficiency of the pelvic floor musculature. **Objective:** Verify the prevalence of urinary incontinence in a group of women that practice street running regularly. **Methodology:** Two questionnaires were applied to the race group, a questionnaire on gynecological and obstetric history data and the ICIQ-SF questionnaire on urinary incontinence. **Results:** The sample consisted of 13 women: nine had children, seven had only cesarean childbirth, one had only normal childbirth and one athlete had both types of childbirth. Two women that had cesarean birth and two women that had normal birth complained of urinary loss and of women as which did not have children, only one reported complaint of urinary loss. **Conclusion:** The study showed that the symptoms of urinary incontinence are present in street racing practitioners. The run causes an excessive increase in the intra-abdominal pressure, overloading the pelvic organs, which will put pressure on the pelvic floor, causing damage to this musculature. Several studies have shown the occurrence of symptoms in runners, revealing the need for preventive work with female runners, to avoid the appearance of voiding dysfunctions.

Key-Words: Urinary incontinence. Moderate running. Exercise. Pelvis diaphragm

INTRODUÇÃO

A atividade física aeróbica realizada de forma regular traz vários benefícios para a saúde, ajuda nos diversos sistemas do corpo e com isso melhora a qualidade de vida (ALMEIDA, 2012). Ultimamente, temos visto uma grande busca por hábitos de vida mais saudáveis e a atividade física incluída na rotina diária. Com isso, a corrida de rua vem sendo procurada por muitas mulheres. Apesar dos benefícios que a corrida de rua traz para nosso organismo, ela é considerada como um fator de risco para distúrbios do assoalho pélvico (ARAUJO, 2015).

O assoalho pélvico é um conjunto de músculos que sustentam os órgãos internos da pelve e proporcionam ação esfinteriana para o controle da urina e das fezes. As deficiências nas estruturas musculares desse assoalho como: atrofia muscular devido ao processo de envelhecimento ou o rompimento das fibras devido aos traumas que podem ocorrer no parto, podem causar falhas na capacidade de realizar a sustentação dos órgãos pélvicos e de realizar o fechamento esfinteriano de forma efetiva (BARACHO, 2012).

Diante desse quadro de distúrbios no assoalho pélvico, é muito comum termos a perda de urina. A Sociedade Internacional de Continência (ICS) considera que a queixa de qualquer perda involuntária de urina é denominada como incontinência urinária. A perda de urina associada aos esforços realizados é classificada como incontinência urinária de esforço (ALMEIDA, 2012; BARACHO, 2012).

Estudos demonstram que os exercícios de alto impacto ocasionam aumento excessivo na pressão intra-abdominal, e esse aumento pode sobrecarregar os órgãos pélvicos que irão fazer pressão no assoalho pélvico, ocasionando danos a esse grupo muscular. Um assoalho pélvico com função deficiente e/ou inadequada é fator etiológico relevante para a ocorrência de incontinência urinária de esforço (CAETANO, 2007; UCHO 2011).

Diante do exposto, pelo fato das mulheres estarem buscando cada vez mais praticarem corrida de rua e podendo se tornar um possível risco para ocasionar incontinência urinária, junto com outros fatores, decidiu-se realizar o presente estudo com o objetivo de verificar a prevalência de sintomas de incontinência urinária em um grupo de mulheres que praticam corrida de rua regularmente.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional em um grupo de corrida, no qual realiza seus treinos no Parque da cidade Sarah Kubitschek, situado em Brasília-DF, sendo este grupo escolhido aleatoriamente para avaliar as mulheres praticantes dessa modalidade.

O estudo foi feito com base em dois questionários. O primeiro questionário (anexo A) contém perguntas a respeito do histórico ginecológico e obstétrico (idade da menarca, idade da menopausa/climatério, reposição hormonal, se tem filhos e quantos filhos, qual tipo de parto e quantos partos, se teve episiotomia e se a atleta realizou alguma cirurgia ginecológica), as respostas são: “sim” ou “não” e os valores das quantidades de filhos e números de partos. A segunda parte deste mesmo questionário é composta por perguntas sobre o histórico de corrida (quanto tempo faz corrida, a frequência que pratica, se durante a corrida a corredora sente vontade de urinar e se perde urina durante a corrida), onde as respostas são: “sim”, “não” e “as vezes”.

O segundo questionário (anexo B) aplicado foi um questionário sobre incontinência urinária: International Consultation in Continence Questionnaire - Short Form (ICIQ-SF) que consiste em perguntas sobre as perdas urinárias. São perguntas sobre a frequência da perda, a quantidade de perda, o momento em que há perda e qual a interferência que essa perda tem na qualidade de vida.

Os critérios para inclusão no estudo foram: as mulheres que realizavam a corrida pelo menos 3 vezes na semana regularmente, maiores de 18 anos, não apresentavam doenças crônicas, não tinham passado por cirurgia reparadora/estética de abdome ou região pélvica e não estavam em tratamento fisioterapêutico ou médico para incontinência urinária. Os dados foram coletados no período de julho a agosto de 2016. Houve um primeiro contato pessoalmente com as participantes, onde foi explicado e orientado o objetivo do estudo, e então as mulheres que aderiram, responderam aos questionários já nesse primeiro momento. As mulheres que não estavam presentes receberam os questionários por e-mail. O mesmo foi encaminhado e respondido pelas que se interessaram em participar do estudo.

Os dados foram coletados e analisados no programa GraphPad Prism 5®, sendo cada participante da pesquisa registrada como um número. Para a

comparação da frequência dos valores foi utilizado o teste Qui-quadrado. O nível de significância foi fixado em 5% ($P < 0,05$).

O estudo foi autorizado pelo Comitê de Ética em Pesquisa CEP-UniCEUB, com o número de protocolo 56966116.0.0000.0023.

RESULTADOS

Caracterização da amostra

A amostra foi composta por um grupo de 13 mulheres, que praticavam corrida de rua há pelo menos 3 meses, com frequência de duas a quatro vezes por semana e idade entre 34 a 56 anos. A idade da menarca foi entre 10 a 14 anos.

Os dados analisados no questionário da anamnese sobre histórico ginecológico e obstétrico apresentam-se conforme tabela 1.

Tabela 1 - Variáveis de ginecologia e obstetrícia. As atletas apresentaram mais de uma variável.

VARIÁVEIS GINECO/OBSTÉTRICAS	QUANTIDADE
Menopausa/ climatério	4 ATLETAS
Reposição Hormonal	3 ATLETAS
Com filho	9 ATLETAS
Sem filho	4 ATLETAS
Parto somente cesária	7 ATLETAS
Parto somente normal	1 ATLETA
Parto: normal e cesariana	1 ATLETA

As atletas foram questionadas se durante a corrida sentiam vontade de urinar e se ocorriam perdas urinárias. Das 13 atletas, 4 (31%) responderam que sentiam vontade de urinar durante a corrida e 5 (38%) responderam que as vezes (figura 1). Quanto à perdas urinárias durante a corrida somente 1 atleta (8%) respondeu sim e 3 (23%) responderam que as vezes (figura 2). Do total de mulheres que apresentaram queixas urinárias 9/13 (69%), 4/9 (44%) relataram ter episódios de perdas urinárias (quadro 1).

Figura 1- Quantidade de corredoras que sentem vontade de urinar durante a corrida (P > 0,05).

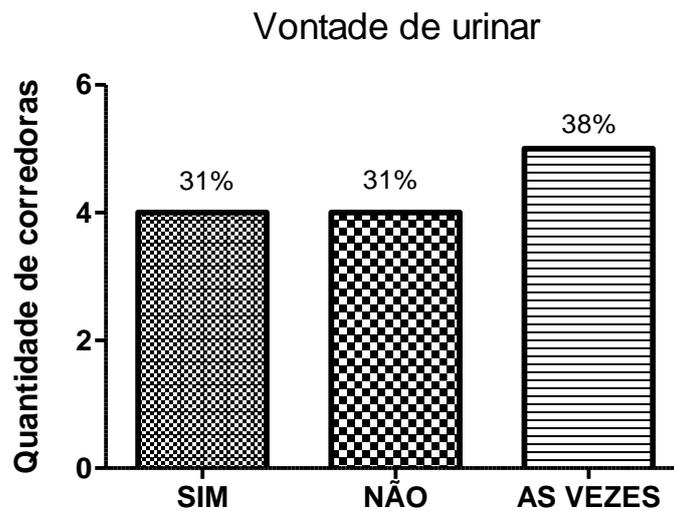
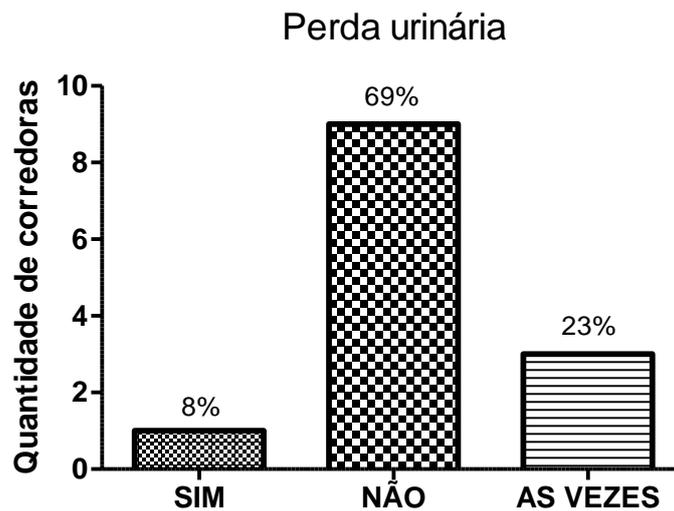


Figura 2 – Quantidade de corredoras que relataram perda urinária durante a corrida (P < 0,05).



Quadro 1 – Correlação entre a quantidade de atletas que relataram queixas urinárias com perda urinária.

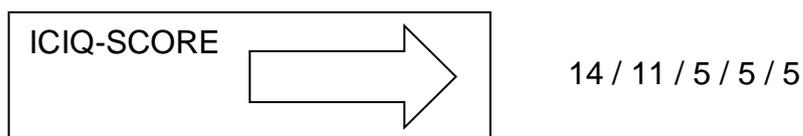
Total de atletas N =13	Queixa urinária
	9/13 (69%)
Perda urinária 4/13 (31%)	4/9 (44%)

Foi relacionado a presença de perdas urinárias, com a quantidade de filhos e o tipo de parto, onde, das 9 mulheres com filhos, 3 apresentaram perda de urina e 1 que não tem filho. Sendo assim, o total das 13 mulheres do estudo, 4 apresentaram perda urinária (tabela 2).

Tabela 2 – Correlação de número de partos com a perda de urina.

Situação	Mulheres com filhos N = 9			Mulheres sem filhos N= 4	Total de atletas
	Parto cesáreo	Parto normal	Ambos		
Perda urinária	1	1	1	1	4
Sem perda urinária	6	----	----	3	9
Total de atletas	7	1	1	4	13

O questionário ICIQ-SF analisou a frequência, a quantidade das perdas, o quanto isso interfere na vida diária dessas mulheres e quando ocorrem as perdas. Foi obtido os seguintes dados abaixo:



O score do questionário é obtido através da soma dos resultados de cada pergunta, relacionadas a: frequência / quantidade/ interferência na vida diária. Quanto maior o número, maior a severidade da perda.

- | | | |
|-----------------------------|---|----------------------------------|
| Interferência
da perda : | } | SIM – 2 |
| | | NÃO - 3 |
| Maior
Perda
Urinária | } | - Durante a atividade física - 2 |
| | | - Sem razão óbvia - 2 |
| | | - Ao espirrar - 1 |

DISCUSSÃO

De acordo com o objetivo do estudo o qual foi verificar a prevalência de sintomas de incontinência urinária em um determinado grupo de corredoras, pôde-se demonstrar que houve mulheres praticantes de corrida de rua que apresentaram os sintomas de incontinência.

No estudo de Oliveira et al (2010), foi relatada a prevalência de sintomas de incontinência urinária em 5% de mulheres jovens e cerca de 50% nas idosas. Ainda, comparando com o estudo de Oliveira et al (2010), onde afirmam que a cesariana mostrou-se protetora com relação à incontinência; encontramos dados similares (tabela 2), onde das 9 mulheres que tiveram filhos (sendo 8 partos cesarianos e 2 partos normais), 2/7 partos cesarianos, relataram perda urinária e 2/2 que tiveram partos normais. O parto normal e suas intervenções parecem ser fatores que influenciam na ocorrência de sintomas de incontinência urinária.

Segundo o questionário ICIQ-SF podemos registrar a severidade dos sintomas e o quanto isso interfere na atividade de vida diária. Apesar dos scores demonstrarem valores altos, significando grandes perdas, isso parece interferir pouco na vida das mulheres que responderam os questionários. Talvez por falta de conhecimento do que é a incontinência urinária, do como ela pode evoluir, por achar que é normal perder urina com a idade ou por não saber que se tem tratamento. Muitas mulheres desconhecem sobre esse assunto.

Por fim, o estudo de Araujo et al (2015), nos mostrou uma grande prevalência de mulheres atletas com sintomas de incontinência urinária, evidenciando assim que a atividade física de alto impacto é fator etiológico para o aparecimento de incontinência urinária.

CONCLUSÃO

O estudo permitiu observar que sintomas de incontinência urinária parecem estar presentes nas praticantes de corrida de rua. Diversos estudos também mostraram a ocorrência de sintomas em praticamente de corrida, nos revelando a necessidade de um trabalho preventivo com as mulheres corredoras evitando o aparecimento de disfunções miccionais.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, P. P.; MACHADO, L. R. G. **A prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de jump.** *Fisioter Mov.* v. 25, n. 1, p. 55-65, 2012.

ARAÚJO, M. P.; PARMIGIANO, T. R.; NEGRA, L. G. D; TORELLI, L.; CARVALHO, C. G.; WO, L.; MANITO, A. C. A.; GIRÃO, M. J. B. C; SARTORI, M. G. F. **Avaliação do assoalho pélvico de atletas: Existe relação com a incontinência urinária?** *Rev Bras Med Esporte.* v. 21, n. 6, p. 442-446, 2015.

BARACHO, E. **Fisioterapia aplicada à saúde da Mulher.** 5.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

BARRETO, E.; FILONE, E.; FITZ, F. **Symptoms of lower urinary tract in women who practice physical exercise regularly.** *MTP & Rehab Journal*, 2014.

CAETANO, A. S.; TAVARES, M. C. G. C. F.; LOPES, M. H. B. M. **Incontinência urinária e a prática de atividades físicas.** *Rev Bras Med Esporte.* v. 13, n. 4, p. 270-274, 2007.

INTERNATIONAL CONTINENCE SOCIETY . Disponível em: <
<https://www.ics.org/terminology/113>>. ACESSO EM: 29 de março de 2017.

MORENO, A. L. **Fisioterapia em uroginecologia.** 2. ed. Barueri-SP: Manole. 2004.

OLIVEIRA, E.; ZULIANI, L. M. M.; ISHICAVA, J.; SILVA, S. V.; ALBUQUERQUE, S. S. R.; SOUZA, A. M. B.; BARBOSA, C. P. **Avaliação dos fatores relacionados à ocorrência da incontinência urinária feminina.** *Rev Assoc Med Bras.* v. 56, n. 6, p. 688-690, 2010.

UCHÔA, E. S.; XAVIER, V. F. **A incidência de incontinência urinária de esforço em atletas e a atuação da fisioterapia como prevenção e tratamento.** Fortaleza. *Anais da Jornada de Fisioterapia da UFC*, 2011.

ANEXO A – QUESTIONÁRIO DE IDENTIFICAÇÃO PESSOAL E HISTÓRICO GINECOLÓGICO

Iniciais _____

Idade _____

Histórico ginecológico/obstétrico

1. Idade da Menarca _____
2. Idade da Menopausa _____
3. Climatério? () Sim () Não
4. Reposição Hormonal () Sim () Não
5. Tem filhos? () sim () não quantos _____?
6. Quais os tipos de parto? () normal quantos? () / () cesariana quantos? ()
7. Realizou episiotomia? () sim () não
8. Realizou alguma cirurgia ginecológica? () sim () não
9. qual? _____

Histórico da prática de corrida

1. Há quanto tempo faz corrida ? _____
2. Com que frequência você realiza a corrida ? _____

Durante a corrida

1. Sente vontade de urinar ? _____
2. Perde urina? _____

ANEXO B – ICIQ-SF

Muitas pessoas perdem urina algumas vezes. Estamos tentando descobrir quantas pessoas perdem urina e o quanto isso as aborrece. Ficaríamos agradecidos se você pudesse nos responder as seguintes perguntas, pensando como você tem passado em média nas últimas quatro semanas.

1) Data de nascimento: ___ / ___ / ___

2) Sexo: masculino () feminino ()

3) Com que frequência você perde urina? (assinale uma resposta)

0 nunca ()

1 uma vez por semana ou menos ()

2 duas ou três vezes por semana ()

3 uma vez ao dia ()

4 diversas vezes ao dia ()

5 o tempo todo ()

4) Gostaríamos de saber a quantidade que você pensa que perde.

Nenhuma () 0

Uma pequena quantidade () 2

Uma moderada quantidade () 4

Uma grande quantidade () 6

5) Em geral quanto que perder urina interfere em sua vida diária? Por favor, circule um número entre

0 (não interfere) e 10 (interfere muito).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Não interfere

interfere muito

ICIQ-SCORE: soma dos resultados (3 + 4 + 5) = _____

6) Quando você perde urina? Por favor, assinale todas as alternativas que se aplicam a você.

nunca ()

perco antes de chegar ao banheiro ()

perco quando estou dormindo ()

perco quando tusso/espirro ()

perco quando estou fazendo atividade física ()

perco quando terminei de urinar e estou me vestindo ()

perco sem razão óbvia ()

perco o tempo todo ()