

Incontinência urinária, exercícios físicos, sintomas urinários

## INTRODUÇÃO

A incontinência urinária (IU) é definida pela Sociedade Internacional da Continência (SIC) como queixa de qualquer perda involuntária de urina. A IU de esforço (IUE) é a perda involuntária de urina que ocorre no aumento da pressão intra-abdominal, como rir, espirrar, tossir e atinge com mais frequência mulheres jovens, com idade entre 25 e 49 anos. Estudos têm demonstrado que é comum a associação entre perda de urina e atividades físicas de alto impacto.

A presença de sintomas graves de IU pode levar as mulheres a praticarem menos atividades físicas e a considerá-las uma grande barreira a essa prática. Por causa da IU, mais de 20% das mulheres abandonaram suas atividades físicas, sendo prejudicial à prevenção de doenças cardíacas, obesidade, osteoporose, hipertensão, diabetes entre outras.

Neste contexto, o objetivo deste projeto é verificar a prevalência da IUE em mulheres frequentadoras de academia de ginástica, bem como a correlação com a intensidade e frequência da atividade física realizada. Essa informação pode ajudar a conscientizar profissionais que trabalham com atividades físicas, aulas de ginástica e esportes a necessidade de oferecer às mulheres orientações de exercícios para fortalecimento do períneo, além de informações, adaptações e cuidados específicos para as que apresentem sintomas de IUE.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo comparativo, em que foram entrevistadas mulheres, em dois grupos iguais (Grupo de estudo que faz atividade física (GE) e Grupo comparativo (GC)), na faixa etária de 20 a 45 anos, saudáveis, para se averiguar a presença de sintomas de Incontinência Urinária de Esforço. Foram usados 3 questionários: um questionário para obtenção de dados pessoais que permitem a inclusão ou exclusão no estudo, o *International Consultation on Incontinence Questionnaire - Short Form* (ICIQ-SF) para avaliação da prevalência de IUE e um questionário específico sobre atividade física.

A determinação do tamanho da amostra foi realizada com a assessoria do Setor de Estatística da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp a partir de um estudo piloto realizado em dezembro de 2008, encontrou-se que a amostra composta por 244 mulheres em cada grupo é a ideal para os objetivos do estudo.

## DISCUSSÃO

Poucos estudos utilizaram grupo controle como nessa pesquisa. Bo e Sundgot Borgen (2001) compararam atletas de elite com grupo de idade pareada e encontraram prevalência igual de IUE e de urge-incontinência em ambos os grupos. Entretanto, a prevalência de perda urinária durante atividade física era maior nas atletas de elite. No presente estudo foi verificada maior prevalência de perda urinária nas mulheres que realizam atividade física em comparação com aquelas que não realizam ou realizam somente atividade física de baixo impacto como caminhada, natação e hidroginástica.

Das mulheres que praticavam atividade física, 14,3% referiram perder urina durante o exercício. Nygaard (1996) relatou que cerca de 54% das atletas de elite tiveram um episódio de perda urinária durante a atividade física. Já Thyssen (2002) encontrou que 4% das atletas e dançarinas perdiam urina durante seu esporte. Além disso, Thyssen (2002) afirmou que a atividade que provavelmente provocava mais perda era "jumping". Em relação ao tempo de prática de atividade física e frequência de exercícios realizados na semana e tipo de exercício realizado não houve diferença daquelas que referiram alguma perda das outras que não apresentaram perda urinária.

Outro fator que pode influenciar a perda urinária, citado por Thyssen (2002), é o ritual de urinar antes da atividade física. Das mulheres entrevistadas 57,4% referiram tal prática.

## CONCLUSÃO

Mulheres que frequentam academia de ginástica têm maior prevalência de sintomas urinários, independente da atividade física realizada, exceto aquelas que somente realizam exercícios de baixo impacto. Assim, é necessária a conscientização do profissional de educação física para a orientação de exercícios para fortalecimento do períneo.

## RESULTADOS

Os resultados estão dispostos nas tabelas abaixo:

| Característica | Grupo GE |      | Grupo GC |      | Valor-P (Mann-Whitney) |
|----------------|----------|------|----------|------|------------------------|
|                | Média    | dp   | Média    | Dp   |                        |
| Idade (anos)   | 25.68    | 5.32 | 24.45    | 4.97 | 0.008                  |
| IMC            | 22.03    | 3.21 | 21.87    | 2.85 | 0.427                  |
| ICIQ           | 1.68     | 3.46 | 1.02     | 2.69 | <b>0.009</b>           |

| Característica | Grupo GE                         | Grupo GC |
|----------------|----------------------------------|----------|
| Raça declarada | Branca                           | 86.1%    |
|                | Negra                            | 1.6%     |
|                | Amarela                          | 6.6%     |
|                | Outras                           | 4.1%     |
| Escolaridade   | ensino médio                     | 22.1%    |
|                | superior (completo e incompleto) | 77.9%    |

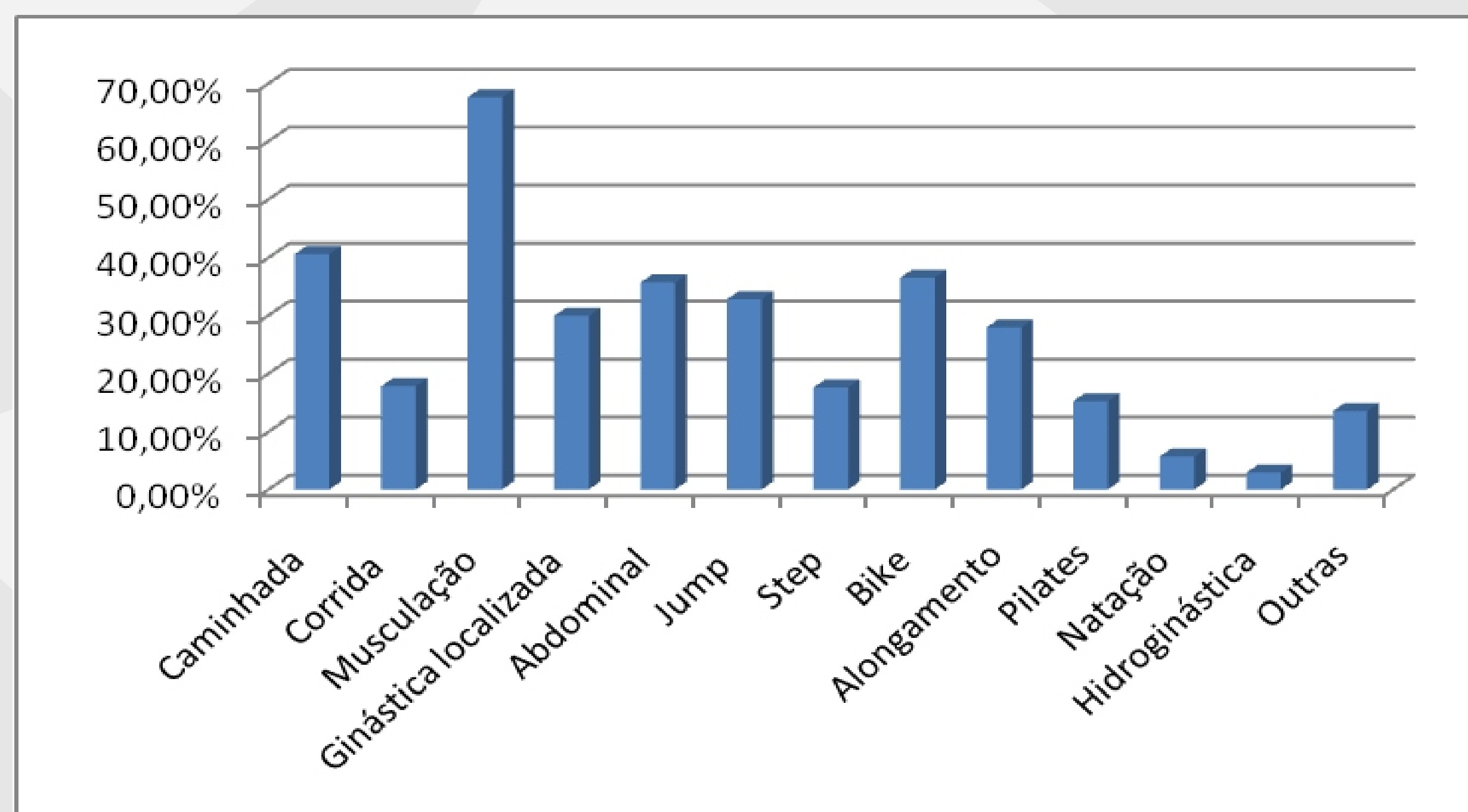


Figura 1: Distribuição de frequência de tipo de atividade física realizada.

Foi realizada a comparação entre as mulheres que realizam atividade física, aquelas que haviam obtido escore 0 no ICIQ-SF em relação àquelas que somaram no mínimo 1 ponto. Não foi encontrada diferença significativa quanto a tempo de atividade física e frequência na semana.