

823 - PERFIL, PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO E FATORES ASSOCIADOS EM MULHERES PRATICANTES DE CROSSFIT®

Tipo: POSTER

Autores: BEATRIZ MOREIRA ALVES AVELINO (UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ - UFC), **CAMILA BARROSO MARTINS (UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ - UFC)**, TIFANNY HORTA CASTRO (UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ - UFC), HADRYA RACHEL DA CRUZ QUEIROZ (UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ - UFC), FRANCISCO RAIMUNDO SILVA JUNIOR (UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ - UFC), PEDRO MIGUEL ALVES ROCHA (UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ - UFC), RIKSBERG LEITE CABRAL (HOSPITAL MUNICIPAL JOÃO ELÍSIO DE HOLANDA - MARACANAÚ), VIVIANE MAMEDE VASCONCELOS CAVALCANTE (UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ - UFC)

Introdução: A incontinência urinária (IU) é a perda de urina de forma involuntária e possui uma etiologia multifatorial. Estima-se que 200 milhões de pessoas em todo o mundo sofram de incontinência urinária e que afete em média 15% a 30% da população¹. Alguns fatores de risco para o desenvolvimento de incontinência incluem histórico familiar de incontinência, sexo feminino, raça branca, atividade física de alta intensidade, sobrepeso com fatores agravantes de obesidade, paridade, constipação, tabagismo e idade avançada (perimenopausa para as mulheres)². Assim, sabe-se que o exercício físico é fator interveniente para ocorrência de Incontinência Urinária de Esforço (IUE) devido ao aumento da pressão intra-abdominal que sobrecarrega a musculatura do assoalho pélvico podendo facilitar o escape involuntário de urina. Cerca de metade das mulheres que sofrem de incontinência urinária apresentam IUE, sendo que a incidência varia de 28% a 51% em mulheres atletas com idades entre 25a 49 anos³.

Diversos esportes são apresentados na literatura como prevalentes na ocorrência desta incontinência, como vôlei, levantamento de peso olímpico, corrida, entre outros⁴. A prática de Crossfit®, uma modalidade esportiva de alta intensidade que envolve vários grupos musculares, pode aumentar o risco de incontinência urinária de esforço. Esse tipo de incontinência é causado pelos mecanismos associados à prática de atividade física de alto impacto. Além dos efeitos físicos mencionados anteriormente, a incontinência urinária tem um impacto negativo na vida daqueles que a desenvolvem, podendo causar sofrimento psicológico que leva a consequências como depressão, redução das interações sociais, diminuição da atividade sexual e outras práticas comuns do dia a dia, justificando assim o interesse na produção sobre evidências científicas sobre a temática. **Objetivo:** Apresentar o perfil, prevalência de incontinência urinária de esforço e fatores associados em mulheres praticantes de Crossfit®. **Método:** Estudo observacional, transversal, com abordagem quantitativa, desenvolvido junto a mulheres praticantes de Crossfit® Training em Fortaleza-Ceará. A amostra por conveniência foi de 385 mulheres, no período de coleta de março a junho de 2021. Incluíram-se no estudo mulheres que praticavam apenas Crossfit®, sem associação com outra modalidade esportiva. Excluíram-se mulheres menores de 18 anos. A coleta de dados foi por meio de questionário produzido no Google Forms, disponibilizado por meio das redes sociais (Whatsapp e Instagram), para mulheres que praticam a modalidade, para captura dos dados sociodemográficos, história pregressa e hábitos miccionais relacionados à prática do Crossfit®. Os dados foram inseridos em planilha Excel® e posteriormente exportados para o Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 23.0. A análise dos dados se baseou em testes estatísticos descritivos (medidas de frequência, tendência central e dispersão) e analíticos (teste do qui-quadrado). O nível de significância admitido foi de 0,05. Foram avaliados: perfil sociodemográfico por questionamento sobre: raça, estado civil, trabalho, estuda, se já esteve grávida e se já se encontra na menopausa; tempo de prática da modalidade (em meses) e de percepção de perda de urina (em meses). Sendo realizado associação entre variáveis de condições clínicas, sociodemográficas e percepção de perda de urina. O estudo foi aprovado pelo comitê de Ética em Pesquisa sob número de parecer 4.131.462. **Resultados:** Nas análises sociodemográficas tivemos no que diz respeito a idade mediana de 30 anos e desvio padrão de 7 anos. No tocante ao peso houve mediana de 65 kg e desvio padrão de 10 kg, a altura foi 163 cm com desvio padrão de 5 cm. Para variável raça, 182 (46,3%) se autodeclararam pardas, 176

(44,8%) brancas, 23 (5,9%) pretas, 9 (2,3%) amarelas e 3 (0,7%) indígenas. Em relação a gestação e paridade, fatores que podem influenciar o desenvolvimento da incontinência urinária, 257 (65,4%) das participantes eram nulíparas e nuligestas e 136 (34,6%) já estiveram grávidas. Além disso, é importante observar que cinco (1,2%) mulheres se encontravam na menopausa. A maior parte das mulheres (86,8%) referiu ter conhecimento sobre a existência de exercícios para o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico, entretanto, menos de um quarto das participantes (24,4%) praticavam esses exercícios. Ao serem questionadas quanto ao tempo de realização do Crossfit®, encontrou-se intervalo temporal amplo, variando de um até 154 meses de prática, com mediana de 24 meses. Já o período em que foi percebida o início da perda de urina variou de um a 124 meses, com mediana de 12 meses. Quando questionadas se percebiam perda de urina durante a prática de Crossfit®, 121 (30,8%) afirmaram que “sim”, onde 61(15,5%) referiram perda de urina anterior à prática da modalidade, e apenas 07 (5,8%) das que perceberam perda de urina durante o exercício, referiram ter alguma condição de saúde que justificasse essa perda. Das 121 mulheres incontinentes, 94 (77,7%) não buscaram nenhum tipo de serviço de saúde. A baixa adesão à execução (menos de 25% das mulheres referiram realizá-los) sugere deficiência no entendimento da importância dessa prática, especialmente frente à realização de modalidade esportiva que tem o potencial de predispor a incontinência urinária, condição que pode ser evitada mediante a realização desses exercícios. As mulheres relataram perdas urinárias durante exercícios como pulo de corda (n=96, 79,3%), box jump (n=52, 42,97%), front squat (n=39, 32,23%) squat clean (n=33, 27,27%), exercícios de pulos, as atividades que envolvem saltos e aterrissagens forçadas são causadores de escapes urinários, e agachamentos que devido a sua mecânica aumentam consideravelmente a pressão intra-abdominal. Realizaram-se associações de algumas variáveis e a perda de urina durante a prática de Crossfit® e encontraram-se associações significativas entre ter estar grávida ($\chi^2(1) = 9,093$ $p = 0,003$, IC 1,236) e de perda de urina prévia ($\chi^2(1) = 53,415$ $p = 0,000$, IC 4,244); como fatores intervenientes para perda de urina durante a prática de atividade física. Conclusão: A prevalência de IUE em mulheres praticantes de Crossfit® foi significativa ao passo que três a cada 10 mulheres apresentaram incontinência. Tal condição pode interferir nas atividades cotidianas, como exercícios físicos, trabalho, vida social e até mesmo nas emoções das participantes. É importante reconhecer os impactos negativos que a incontinência urinária de esforço pode ter na qualidade de vida das mulheres e buscar tratamento adequado para minimizar essas limitações e promover o bem-estar.

Faz-se necessário a intervenção do estomaterapeuta para indicação de treinamentos específicos sobre percepção cinestésica e força do assoalho pélvico.