

## 326 - PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA – REVISÃO SISTEMÁTICA

Tipo: POSTER

**Autores:** DAYANA MAIA SABOIA, ISABELA RAYANNE FURTADO SOARES

### Resumo

**Introdução:** A incontinência urinária (IU) pode afetar até 50% das mulheres em alguma fase da vida, podendo chegar até 80% durante a prática esportiva em atletas que praticam atividades físicas de impacto. Durante a realização dessas atividades, a pressão intra-abdominal aumenta o suficiente para gerar aumento da pressão vesical, o que excede a pressão intrauretral e culmina na perda de urina associada ao esforço. Este aumento excessivo pode suprimir até mesmo o mecanismo normal de continência funcional, levando a IU. **Objetivo:** Avaliar a prevalência da IU em mulheres praticantes de atividades físicas e avaliar quais os tipos de atividades físicas e sua frequência contribuem mais para a ocorrência da perda urinária.

**Método:** Trata-se de uma revisão sistemática da literatura. Para estratégia de busca foram utilizadas as seguintes combinações, com o uso do operador booleano AND entre elas: Women OR Woman; Physical activity OR Locomotor activity; Urinary incontinence OR Urinary urge incontinence OR Urinary stress incontinence. Como critérios de inclusão foram adotados estudos que avaliaram a prevalência de IU em mulheres praticantes de atividades físicas.

Foram excluídos estudos realizados com gestantes e mulheres a partir dos 60 anos, bem como estudos de revisão ou comentários. **Resultados:** A amostra foi composta por quinze artigos, com ano de publicação de 1997 a 2020. Houve um predomínio de estudo transversais, porém também foram realizados estudos retrospectivos e prospectivos. Cinco estudos foram realizados no Brasil. O tamanho amostral variou de 38 a 70.708 participantes, com idade entre 17 a menos de 60 anos, praticantes de atividades físicas recreativas e ex-atletas. Todos os artigos utilizaram questionários estruturados para coleta de dados. As atividades físicas foram categorizadas em recreativas, treino de academia, atividades de baixo (caminhada leve e natação) e alto impacto (corrida, levantamento de peso acima de 20kg, crossfit e esportes com bola). A grande maioria das mulheres se exercitavam regularmente, com tempo de realização de atividade médio de 5-10 horas/semana. A perda urinária foi mensurada em quase todos os estudos por porcentagem. A prevalência de perda urinária variou de 6,14% a 88,9%, com maiores prevalências em atividades de alto impacto, sendo a IU de esforço o tipo mais frequente. As perdas urinárias variaram de diariamente a uma vez por semana. Em oito estudos as mulheres referiram perder urina durante a realização da atividade de alto impacto. A gravidade da perda urinária variou de leve a grave, contudo 12 estudos não mencionaram a gravidade das perdas. **Conclusão:** A forma heterogênea de apresentação dos dados dificulta as comparações, mas conclui-se que a maior prevalência de perda urinária ocorreu durante a realização de atividades de alto impacto, sendo a IU de esforço o tipo mais frequente.

**Referências:** Costa VNS, Leal RKI, Belo MCF, Santos DA, Rodrigues CS. Prevalência da perda urinária em praticantes de atividades físicas. *Fisioterapia Brasil (Supl ENFISM)* 2012;13(6):73-78.

Disponível em:

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/31933272/Fisioterapia\\_Brasil\\_v13n6\\_Supl\\_Saude\\_da\\_Mulher\\_fim-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1655434202&Signature=DU84jQJ~mWcMW9H41eir~doESw5lpZ67sNV7mfgFS4vhowXcP97j7fXYd4DTxFKLI8IL1Q~oQuFKrN5BjJAgSDYobBWuTplfBao4UN6LGsfDvz8zmUv7gQXvuyyu76UF&Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=74](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/31933272/Fisioterapia_Brasil_v13n6_Supl_Saude_da_Mulher_fim-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1655434202&Signature=DU84jQJ~mWcMW9H41eir~doESw5lpZ67sNV7mfgFS4vhowXcP97j7fXYd4DTxFKLI8IL1Q~oQuFKrN5BjJAgSDYobBWuTplfBao4UN6LGsfDvz8zmUv7gQXvuyyu76UF&Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=74) de Mattos Lourenco TR, Matsuoka PK, Baracat EC, Haddad JM. Urinary incontinence in female athletes: a systematic review. *Int Urogynecol J.* 2018;29(12):1757-1763. doi:10.1007/s00192-018-3629-z Moser H, Leitner M, Eichelberger P, Kuhn A, Baeyens JP, Radlinger L. Pelvic floor muscle activity during jumps in continent and incontinent women: an exploratory study. *Arch Gynecol Obstet.* 2018;297(6):1455-1463. doi:10.1007/s00404-018-4734-4

**Palavras-chaves:** Estomaterapia; Atividade física; Incontinência urinária