



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE FISIOTERAPIA**

IZABEL PRIMO AIRES DE BRITO

**FATORES ASSOCIADOS À INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES:
REVISÃO DE LITERATURA.**

**JUAZEIRO DO NORTE
2022**

IZABEL PRIMO AIRES DE BRITO

FATORES ASSOCIADOS À INCONTINÊNCIA URINÁRIA: REVISÃO DE LITERATURA.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Lagoa Seca), como requisito para obtenção do Grau de Bacharelado.

Orientador: Prof. Esp. Carolina Assunção
Macedo Tostes

JUAZEIRO DO NORTE
2022

IZABEL PRIMO AIRES DE BRITO

**FATORES ASSOCIADOS À INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES:
REVISÃO DE LITERATURA**

DATA DA APROVAÇÃO: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA:

Professor(a) Esp. Carolina Assunção Macedo Tostes.
Orientador

Professor(a) ; Ma.Rejane Cristina Fiorelli de Medonça; Dr(a).
Examinador 1

Professor(a) Esp.; Ma. Ana Geógia Amaro de Alencar Bezerra
Examinado 2

JUAZEIRO DO NORTE

ARTIGO ORIGINAL**FATORES ASSOCIADOS À INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES:
UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Autores : Izabel Primo Aires de Brito¹, Carolina Assunção Macedo Tostes²

Formação dos autores

*1-Acadêmico do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr Leão Sampaio.

2- Professora do Colegiado de Fisioterapia do Centro universitário Dr Leão Sampaio. Pós-graduada em fisioterapia na saúde da mulher. Teresina – PI.

Correspondência: izaisa.brito@gmail.com; carolinamacedo@leaosampaio.edu.br

Palavras-chave: Incontinência urinária, qualidade de vida e fatores associados.

RESUMO

Introdução: A incontinência urinária (IU) é definida pela Sociedade Internacional de Continência (ICS) como qualquer perda involuntária de urina. Entre os fatores que podem estar associados à incontinência urinária destacam-se a deficiência esfinteriana uretral intrínseca, aumento crônico da pressão intra-abdominal, elevado número de partos, obesidade, tabagismo e estilo de vida. O objetivo deste estudo foi identificar os principais fatores associados à incontinência urinária em mulheres e as implicações que geram na qualidade de vida destas. **Método:** Trata-se de uma revisão de literatura de estudos publicados em língua portuguesa, inglês ou espanhol a partir de buscas nas bases de dados Scielo (Scientific Electronic Library Online), PubMed (Medline), Lilacs (Medline). Foram incluídos estudos que abordassem a incontinência urinária e seus fatores que desencadeiam relacionados a qualidade de vida das mulheres, publicados entre os anos de 2017 e 2022 na língua portuguesa e inglesa. Foram excluídos os estudos que foram realizados nos anos anteriores, pagos e que não abordassem o tema. O processo de seleção dos estudos envolveu a triagem dos títulos e leitura dos resumos, após a qual, os artigos potencialmente relevantes foram obtidos no texto completo, para uma análise mais aprofundada dos critérios de elegibilidade. **Resultados:** Apenas doze artigos se encaixaram aos critérios de inclusão e exclusão; todos apresentaram os fatores associados à incontinência urinária em mulheres. Os principais fatores associados à IU encontrados nesta pesquisa foram: paridade, idade, obesidade, tabagismo e práticas de exercícios físicos de alto impacto. **Conclusão:** A incontinência urinária é mais comum em idosas porém acomete a população jovem feminina e não deve ser considerada um processo natural de envelhecimento. Na presença da IU, a qualidade de vida da mulher é afetada negativamente, observando-se afastamento social devido ao incômodo das perdas de urina provocadas pelo esforço, tais quais risos, espirros, tosses, atividades físicas e outros.

Palavras-chave: Incontinência Urinária, Qualidade de vida, Fatores de Risco.

TOTAL = 300 palavras

No máximo = 2000 caracteres

ABSTRACT

Introduction: Urinary incontinence (UI) is defined by the International Continence Society (ICS) as any involuntary loss of urine. Among the factors that may be associated with urinary incontinence, intrinsic urethral sphincter deficiency, chronic increase in intra-abdominal pressure, high number of deliveries, obstetric trauma, obesity, smoking and lifestyle stand out. The objective of this study was to identify the main factors associated with urinary incontinence in women and the implications they generate for their quality of life. **Method:** This is a literature review of studies published in Portuguese, English or Spanish based on searches in the Scielo (Scientific Electronic Library Online), PubMed (Medline), Lilacs (Medline) databases. Studies that addressed urinary incontinence and its triggering factors related to women's quality of life, published between 2017 and 2022 in Portuguese and English, were included. Studies that were carried out in previous years, paid for and that did not address the topic were excluded. The study selection process involved screening titles and reading abstracts, after which potentially relevant articles were obtained in full text, for a more in-depth analysis of eligibility criteria. **Results:** Only twelve articles met the inclusion and exclusion criteria; all presented factors associated with urinary incontinence in women. **Conclusion:** Urinary incontinence is more common in elderly women but affects the young female population and should not be considered a natural aging process. In the presence of UI, the woman's quality of life is negatively affected, with social withdrawal due to the discomfort of urine leakage caused by exertion, such as laughter, sneezing, coughing, physical activities and others.

Keywords: Urinary Incontinence, Quality of life, Risk Factors

1.0 INTRODUÇÃO

A incontinência urinária (IU) é definida pela Sociedade Internacional de Continência (ICS) como qualquer perda involuntária de urina. Ela exerce influência em vários setores da vida da pessoa, como nas atividades físicas, saúde mental, relacionamento interpessoal, bem como provoca problemas sexuais afetando assim a qualidade de vida das mulheres. (PEREIRA DE ALMEIDA; RAQUEL GOMES MACHADO, 2012) Devido à falta de informação, algumas mulheres acham que o escape de urina é normal e não procura ajuda profissional o que faz com que o sintoma piore tornando o tratamento muitas vezes mais desconfortável e gere mais incômodo à mesma. (SOUZA et al., 2021)

Entre os fatores que podem estar associados à incontinência urinária destacam-se a deficiência esfínteriana uretral intrínseca, aumento crônico da pressão intra-abdominal, período gestacional, elevado número de partos, trauma obstétrico, obesidade, tabagismo, doenças neurológicas e respiratórias crônicas, tratamentos cirúrgicos, uso de medicamentos antialérgicos e estilo de vida (Silva, Irlania; 2019).

Outras causas que podem ser citadas são hipermobilidade da uretra, raça branca, idade avançada, menopausa, uso de medicamentos diuréticos indevidamente e sem acompanhamento de um profissional, constipação intestinal, instabilidade no músculo detrusor, distensões das fibras musculares da uretra e modificações no assoalho pélvico. (SULTAN *et al* 2022).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) revelou que mais de 200 milhões de pessoas têm problemas relativos à continência urinária, sendo este considerado um grande problema de saúde pública. A prevalência mundial de IU é variável, observando-se valores entre 9,4% e 54,8%. A sua ocorrência concentra-se duas vezes mais em mulheres, 51,1% a mais do que em homens, estes perfazendo 13,9% dos casos (SILVA, Irlania; 2019).

Os principais fatores pelos quais a IU se desenvolve podem ser subdivididos em três categorias: fatores predisponentes (histórico familiar, menopausa, sedentarismo), fatores promotores (envelhecimento, prática de atividades físicas, paridade) e fatores agravantes (obesidade, parto vaginal com lesão neuromuscular) (SIVIERO, Julia 2018). Por estes motivos as mulheres procuram pouca ajuda, pois imaginam que a IU é

algo normal de acontecer, especialmente quando se trata de mulheres que passaram da menopausa.

Os músculos do assoalho pélvico (MAP) apresentam função de sustentar os órgãos pélvicos e manter as funções fisiológicas de armazenamento e eliminação dos produtos de excreção da bexiga e do reto. O TMAP é utilizado para fortalecimento da musculatura desta região afim de que leve a uma adaptação neural a qual ocorrerá nas primeiras semanas de treinamento. (ASSIS, Thais et al 2013)

Portanto, o estudo teve como pergunta norteadora :Quais os fatores associados à incontinência urinária em mulheres e seus impactos direto e indireto na vida social da mulher? Justificado pelo fato de que muitas mulheres desconhecem as causas do problema, bem como suas modalidades de tratamento, mencionando ainda que muitas deixam de procurar a solução desta afecção por medo ou crenças em Tabus, o objetivo proposto nesse estudo foi propor uma busca através de revisão de literatura para identificar os principais fatores associados à incontinência urinária em mulheres e as implicações geraram na qualidade de vida destas. Desta forma, a partir de um estudo criterioso, é possível ofertar a esta população mais conhecimento sobre a patologia e maneiras de prevenção.

2.0 MÉTODO

2.1 DESENHO DO ESTUDO

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura cuja abordagem é descritiva, com caráter exploratório que segundo Broome (2000), é caracterizada pelo emprego de uma questão norteadora a partir da qual se podem somatizar pesquisas prévias e extrair conclusões especificamente quanto a seus métodos e achados. Taylor e Procter

(2001) definem revisão de literatura como uma tomada de contas sobre o que foi publicado acerca de um tópico específico. Aqui você coloca um conceito destes autores. O objetivo primordial deste estudo foi levantar os fatores associados com a Incontinência Urinária em mulheres, bem como correlacionar estes fatores aos principais tipos de Incontinência Urinária.

2.2 LOCAL E PERÍODO DE REALIZAÇÃO DO ESTUDO

Para a concretização da presente pesquisa e cumprimento de seus procedimentos metodológicos, foi realizada busca detalhada de artigos originais nas bibliotecas das plataformas digitais: Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Pubmed (National Library of Medicine) e Scielo (*Scientific Electronic Online*). No intuito de atingir o objetivo deste estudo, o período das buscas por artigos que contemplassem os critérios de elegibilidade compreendeu os meses entre março e junho de 2022.

2.3 Critérios de ELEGILIDADE

Foram eleitos artigos científicos disponíveis nas bases de dados eletrônicas anteriormente elencadas de forma gratuita e na íntegra, publicados a partir do ano de 2017, nos idiomas português, inglês ou espanhol, bem como artigos que fossem do tipo estudo de caso, estudos experimentais, ensaios clínicos, estudos randomizados ou não randomizados.

2.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos os artigos condizentes com o tema definido para este estudo, segundo objetivos previamente aqui delimitados, que contenham em sua amostra mulheres cuja idade esteja entre 13 e 65 anos, disponibilizados de forma completa, títulos contendo referência aos descritores definidos e que apresentem consistência em seus resultados.

Foram excluídos os artigos que eram pagos ou incompletos, resumos, fora do contexto do tema aqui definido, com erros metodológicos, apresentação insuficiente dos resultados, duplicidades nas bases de dados elencadas, assim como estudos em outros idiomas e com descritores diferentes dos pré-determinados para o estudo em questão.

2.5 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

Para a coleta de dados foi realizada uma pesquisa minuciosa através de uma busca nas bases de dados citadas anteriormente com base nas seguintes palavras-chave tendo como descritores contidos nos Descritores de Ciência da Saúde (DECs: urinary incontinence, quality of life, risk factors; “incontinência urinária”, “qualidade de vida” e “fatores de risco. Sendo utilizada a expressão booleana “and” no cruzamento das palavras. Na busca inicial foram encontrados um total de 29 artigos, sendo 12 na PUBMED, 9 na SCIELO e 8 na LILACS. Após a leitura detalhada e criteriosa dos artigos encontrados, foram selecionados como objetos de estudo apenas 12 artigos, pois estes estavam relacionados à temática da presente pesquisa e se encontravam dentro dos critérios de inclusão.

2.6 ANÁLISE DE DADOS

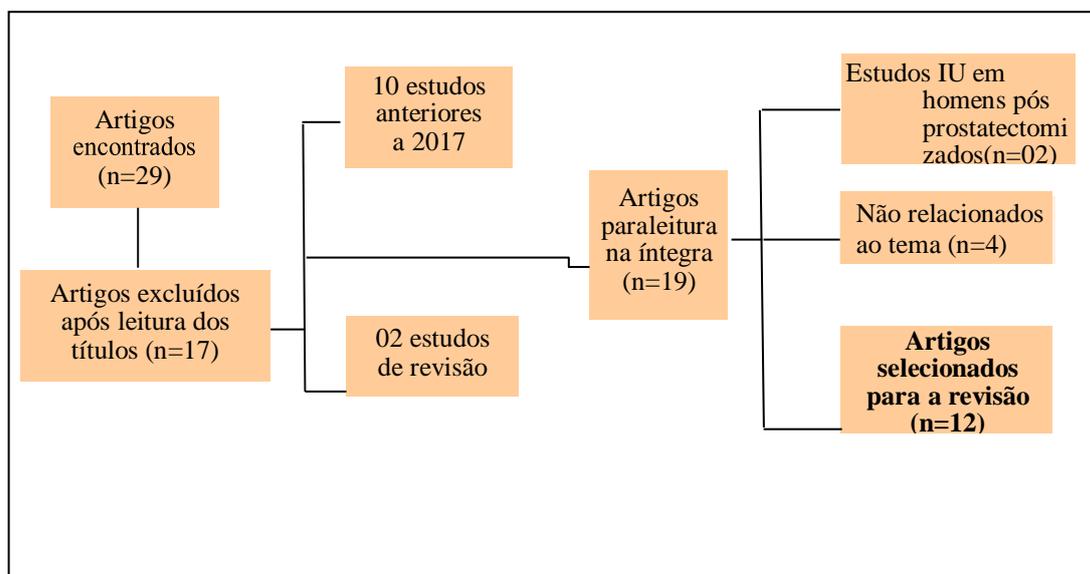
Os artigos selecionados foram analisados criteriosamente levando em consideração as delimitações de cada artigo e uma investigação das informações relevantes ao tema proposto nesta pesquisa. Os dados obtidos foram organizados em fichamentos, os quais continham título do artigo, metodologia usada, resultados obtidos, discussão e conclusão. Para efeito deste estudo, as informações coletadas a partir dos artigos verificados foram representadas em tabela contendo as seguintes informações: Autor/Ano; Métodos, Recursos e Desfecho.

RESULTADOS

Ao ser realizada a busca entre as combinações de descritores nas bases de dados foram encontrados 30 artigos, sendo que 10 foram excluídos por serem anteriores ao ano 2017 e 1 por ser revisão narrativa ou sistemática da literatura, restando apenas 19 para leitura completa. Destes, restaram 13 artigos após serem excluídos todos os artigos que abordasse temas divergentes (3 artigos), que tinham como objeto de estudo homens pós prostatectomia (2 artigos) e métodos para tratamento da IU (2 artigos). Como mostra a figura 01 na qual estes passos são representados em Fluxograma.

Foram selecionados para a presente revisão de literatura três estudos do ano de 2017; um estudo de 2018; dois do ano 2020; cinco de 2021 e dois de 2022.

Figura 01: Fluxograma de seleção dos artigos.



Fonte: Dados da pesquisa (2022).

Tabela 01: Descrição dos artigos selecionados de acordo com autores/ano, métodos, recursos e desfecho.

Autor/Ano	Métodos	Recursos	Desfecho
Duarte et al., 2020	Estudo transversal descritivo	Mulheres do grupo de exercícios intitulado “Mexa-se pela Vida”, da UBS Paraíso dos Pássaros, em Belém do Pará.	Os STUI mais frequentes foram: IU, noctúria, urgência miccional, disúria e enurese. IUE mais prevalente. Principais fatores associados à IU: parto vaginal, noctúria, menopausa, tabagismo,

			doenças: HAS diabetes ou ambas.
Rodrigues et al 2021	Pesquisa exploratória descritiva, quantitativa, pesquisa de campo	Entrevistadas 14 mulheres idosas (≥ 60 anos) Em Nanuque/MG. Perguntas objetivas.	Principais fatores relacionados à IU em idosas: múltiplos partos (vaginais), doenças crônicas e uso de múltiplos medicamentos. Não realizavam atividade física.
Fernandes, et al 2021	Estudo transversal, exploratório, quantitativo descritivo	Foram selecionadas participantes do sexo feminino e idade igual ou superior a 18 anos as quais e responderam ao questionário ICIQ-SF - International Consultation on Incontinence Questionnaire - Short Form, Sendo ao todo entrevistadas 102 mulheres tendo 23 exclusões por não se adequarem nos critérios de inclusão.	Apenas a infecção urinária foi responsável pela perda de urina.
Almutari et al., 2021	Estudo transversal. Departamento de Urologia do Hospital King Khalid, Majmaah, Arábia Saudita,	Mulheres saudáveis, não grávidas de 20 a 50 anos de idade.	Fatores de risco associados: idade avançada, paridade, hipertensão, tosse crônica.
Sultan et al; 2022	Estudo transversal	Mulheres não grávidas, acima de 13 anos. Em centros de saúde da Arábia Saudita.	Principais fatores de risco para IU: idade, múltiplos partos e menopausa.
Silva et al; 2018	Estudo quantitativo, transversal.	Idosas de um programa de prevenção de quedas em Niterói/RJ. Total de 167 pessoas.	Recomenda-se prevenção e tratamento precoce da IU, para evitar agravamento dos sintomas e comprometimento da QV. Menor ingestão de água, lugares públicos devem ter banheiros próximos, suspensão por conta própria de diuréticos. Outros fatores são ausência de escolaridade, tabagismo, sobrepeso, paridade.
Alves et al; 2017	Estudo exploratório e transversal	Mulheres recrutadas no Centro de Ciências da Saúde e Esporte do Estado de Santa Catarina.	IUE mais encontrada em mulheres nulíparas e praticantes de esporte de alto impacto: aumento de pressão no AP e falta de preparo da MAP.
Braga et al; 2021	Estudo descritivo,	63 pacientes que aguardavam consultas nos serviços de ginecologia e urologia,	IUE mais comum, seguida de IUM e IUU. Fatores relacionados a IU: cor

	analítico e transversal	relataram apresentar sintomas de IU.	parda (racial), escolaridade, situações que aumentem a PIA como tossir, colocar peso ou muito esforço, partos, uso de cafeína, hipertensão e diabetes, tabagismo, obesidade, constipação.
Bortoletto, Jamile et al; 2021	Estudo de corte transversal	120 mulheres que pariram no Hospital da Mulher “Prof. Dr. José Aristodemo Pinotti” – Centro de Atenção Integral à Saúde da Mulher (CAISM)/Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).	A IU e a IUE muito prevalentes após 12-18 meses do parto, porém sem diferenças com relação ao parto vaginal ou cesárea prévios.
Caruso et al; 2020	Estudo caso controle.	Com gestantes no segundo trimestre. Realizado no hospital São Lucas pela PUCRS entre janeiro e junho de 2017. Foram selecionadas 73 mulheres.	Tabagismo e obesidade foram importantes, mas amostra pequena não permitiu análise de ganho de peso e alterações fisiológicas do trato urinário.
Araújo et al; 2017	Revisão bibliográfica	Artigos escritos em inglês e português, publicados no PubMed, Lilacs, Google Acadêmico e Scielo,	IU mais presente em população jovem e o tratamento conservador é aliado na IUE, com exercícios simples e bons resultados. Fatores associados: obesidade, partos e raça branca.
Mendonça et al ,2022	Revisão de literatura	Artigos encontrados na plataforma google acadêmico	A IU causa diversos problemas na QV das mulheres: problemas sexuais devido ao medo de perder urina, isolamento social, depressão, baixa auto-estima.
Guedes et al, 2017	Revisão integrativa	Artigos desde 2004 que abordassem o tema sobrepeso e obesidade em mulheres com incontinência urinária e a repercussão na qualidade de vida.	A IU afeta a QV: dificuldade de socializar, baixa auto-estima.

Lista de abreviações: STUI (sintomas do trato urinário inferior), IU(incontinência urinária), IUE(incontinência urinária de esforço), HAS(hipertensão arterial sistêmica), UBS(unidade básica de saúde), QV(qualidade de vida), AP(assoalho pélvico), MAP(musculaturas do assoalho pélvico), PIA(pressão intrabdominal)

Fonte: dados da pesquisa, 2022.

DISCUSSÃO

Quando na presença de sintomas de IU, as mulheres muitas vezes vivenciam fatores relacionados às mudanças negativas em sua qualidade de vida, principalmente se demoram a procurar por ajuda profissional. Baseado na informação anterior, Duarte *et al.*, (2020), relataram em seu estudo que são necessárias novas medidas de avaliação da qualidade de vida (QV), segundo recomendação da *Internacional Continence Society* (ICS). Os impactos na qualidade de vida das mulheres são: dificuldade para dormir devido à noctúria favorecendo com que o rendimento desta mulher no seu dia a dia seja menor, provoca limitações físicas, sociais, nas relações pessoais e emocionais.

A Incontinência Urinária (IU) pode ser considerada um problema de saúde pública, ela é majoritariamente prevalente sexo feminino devido a fatores como gravidez, parto, condições hormonais e outros. Segundo os autores do estudo, a gravidez é o fator mais predominante como predisponente da IU, seguido do parto vaginal, pois este provoca em alguns casos, ruptura de fibras musculares e nervosas devido à episiotomia, procedimento invasivo e que na maioria das vezes é desnecessário, pois pode gerar inúmeras complicações, além de provocar um aumento na PIA (pressão intra-abdominal). (Rodrigues *et al.*, 2021).

Outro fator associado a IU apontado pelos estudos encontrados é o sobrepeso e obesidade, relacionando ao esticamento e enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico (SILVA *et al.*, 2021; CARUSO *et al.*, 2020; ARAUJO *et al.*, 2017). Achados que corroboram com outros estudos encontrados na literatura científica (GUEDES *et al.*, 2017; ARDILA, 2015), que acrescentam que a perda de peso em mulheres obesas pode melhorar a IU.

Alterações hormonais que acontecem na vida da mulher naturalmente, especialmente a queda de estrogênio durante o período da menopausa pode ocasionar um enfraquecimento do AP, pois é esse hormônio responsável por a nutrição muscular dessa região, e conseqüentemente levar a uma IU. Concomitante a menopausa estar a idade avançada, que estão diretamente ligadas e são fatores de risco intrínsecos para o desenvolvimento da IU (DUARTE *et al.*, 2020; SULTAN *et al.*, 2022ALMUTARI *et al.*, 2021).

O hábito de usar tabaco estar entre os principais fatores de risco para desenvolvimento de IU, tanto por falho de a longo prazo ocasionar uma diminuição da perda da função dos nervos da bexiga (SILVA *et al.*, 2022; BRAGA *et al.*, 2021; CARUSO *et al.*, 2020) também leva a tosse crônica, que faz com que haja uma maior pressão na região pélvica de forma contínua (ALMUTARI *et al.*, 2021).

Outro fator de grande impacto para o aparecimento da IU são a preexistência de doenças crônicas, especialmente a hipertensão arterial sistêmica (HAS) e diabetes melito (DM) (RODRIGUES *et al.*, 2021; BRAGA *et al.*, 2021; DURTE *et al.*, 2020). Mendonça, Lima e Rezende (2022), destacam que a HAS e a DM são fatores de risco importantes por causarem, a longo prazo, o comprometimento dos nervos autonômicos e da vascularização da bexiga.

Almutari *et al* (2021), ao avaliar outros fatores pode-se verificar a prevalência de mulheres com asma, diabetes, infecções urinárias e genitais (DST/ITU), tosse crônica. Estes autores relataram também outros fatores associados à perda de urina, dentre os quais podem ser citados: a multiparidade, tipo de parto, idade, tosse crônica. A última causa um aumento da pressão abdominal crônica promovendo uma exaustão dos músculos do AP gerando a IU.

Sultan (2022), destacou em seu estudo que detectar fatores que afetam a qualidade de vida de mulheres portadoras de IU, podem: minimizar os sintomas que as impedem de desempenharem tarefas diárias; abolir as dificuldades de ir em eventos sociais; e reduzem os impactos que a menopausa causa em relação à redução do estrogênio, os quais geram diminuição no trofismo muscular do assoalho pélvico favorecendo a IU. Ressalta-se que a melhora na qualidade de vida dessas mulheres depende de um acompanhamento multiprofissional e da melhora nos hábitos de saúde, tais quais, práticas de atividades físicas, alimentação equilibrada, acompanhamento hormonal para mulheres na menopausa, eliminar o consumo de bebidas alcoólicas, reduzir o consumo de café e drogas ilícitas (Silva *et al* 2018; Alves *et al* 2017; Braga *et al* 2021).

No estudo de Silva *et al* (2018), onde, ao analisar o perfil da população que apresentava sintomas de Incontinência Urinária, foi observado que a relutância e demora em procurar pelo serviço de saúde adequado e recomendado, influencia diretamente na saúde física e psíquica das estas mulheres. Estudos indicam que até mesmo as pequenas

perdas urinárias geram uma mudança de comportamento que amenizam a repetição desses eventos e evitam constrangimentos às acometidas, como por exemplo, as mulheres deixam de frequentar alguns lugares e passam a usar absorventes para evitar escapes, dentre outras situações.

Em mulheres idosas o caso se torna mais preocupante, pois se criou um dizer popular de que “perder urina na velhice é normal, faz parte do processo”, porém se sabe que esta fala está completamente errônea. Com base nisto, Silva *et al.* (2018), ao investigarem sobre a prevalência de IU em idosas e perceberam que a taxa de mulheres brancas, com histórico de vários partos, idade entre 70 e 79 anos, viúvas, hipertensas era bastante elevada devido aos fatores supracitados. Percebeu-se também que a maior parte das incontinentes eram idosas que praticavam atividades apenas de alongamento, diferente das que praticavam atividades de fortalecimento, o que explica a forte ligação da fraqueza da musculatura ser um fator predisponente ao desenvolvimento da doença.

Segundo Alves *et al* (2017), os métodos utilizados para aferirem a QV destas mulheres na prática clínica geralmente se trata de parâmetros estritamente biomédicos e que não contemplam os impactos que a IU acarreta relacionados ao cotidiano dessas mulheres. Segundo o referido autor, mulheres que praticam esportes de alto impacto tendem a ter uma diminuição na QV quando interrompem a prática esportiva, principalmente devido à preocupação com a perda de urina em grandes quantidades. Os autores corroboram no sentido que a perda de urina afeta negativamente a qualidade de vida, pois atrapalha no ambiente de trabalho, no convívio social dentre outros prejuízos.

Alves (2017), ao examinar o efeito de esportes de alto impacto com os de baixo impacto, concluiu que a primeira gera uma maior sobrecarga no assoalho pélvico devido ao aumento constante da Pressão Intra-abdominal, que não é contraposta pela contração efetiva da musculatura do assoalho pélvico (MAP). Diante deste fato é possível afirmar que atletas praticantes de esportes de impacto tendem a desenvolver a IU devido a fraqueza e sobrecarga sobre a MAP. Atualmente mulheres jovens estão apresentando estes sintomas antes comuns em idosas e mulheres multíparas. Assim, para reduzir as complicações que esse desarranjo causa na vida dessas mulheres a educação em saúde sobre o assoalho pélvico deve ser cada vez mais propagada.

Um fato bastante percebido nos estudos encontrados foi que as mulheres demoram a procurar o serviço de saúde devido à vergonha que sentem e escondem a IU por longos anos favorecendo a piora do quadro. Com isso, Braga et al. (2021 p 5), ao analisarem o perfil de pacientes atendidas em um hospital universitário perceberam que este comportamento está ligado a uma questão cultural na qual as mulheres são ensinadas que este problema é inerente à velhice. Há também a relação com a quantidade de partos, pois o assoalho pélvico é muito sobrecarregado diante de múltiplas gestações, o que gera seu enfraquecimento e futuramente problemas até mais sérios, como prolapso dos órgãos pélvicos, como já observado por Bortoletto *et al.* (2021) e Araújo *et al.* (2017).

Segundo Bortoletto et al. (2021 p 4), é relevante facilitar a disseminação das informações referentes às causas e ao tratamento da incontinência urinária, evidenciando os resultados promissores do tratamento fisioterapêutico conservador, enfatizando que não possui complicações como as observadas no tratamento a laser. Estes resultados são semelhantes aos achados por Araújo *et al.* (2017), que afirmaram ser o Fisioterapeuta profissional atuante na prevenção de agravos através da conscientização sobre o consumo de água, mudanças de hábitos, trabalhando na funcionalidade da musculatura do assoalho pélvico, na intenção de prevenir não somente a IU, bem como outras patologias, por exemplo, o prolapso de órgãos pélvicos

Em gestantes, o número de casos de IU se torna preocupante principalmente se há o consumo concomitante de tabaco. Este fato foi verificado em estudo realizado por Caruso et al. (2020 p 3), onde os autores observaram que existiam dois grandes fatores predisponentes para IU em gestantes: a obesidade e o fato de serem fumantes. Neste estudo, cerca de 57,1% das voluntárias eram fumantes, estas normalmente apresentam tosse crônica que leva ao aumento constante da PIA (pressão intra-abdominal). Outra hipótese trabalhada é de que pode acontecer irritação nervosa da bexiga provocada pelo tabaco levando a uma Incontinência Urinária por Urgência (IUU), sintoma piorado pela presença da nicotina, que leva uma superestimulação da ação do detrusor.

As consequências que a IU leva para a vida dessas mulheres reflete diretamente na produção no ambiente de trabalho, no convívio social e nas atividades de vida diária. Junto a isso, está atrelado o fato de que mulheres sentem vergonha de ir a profissionais de saúde, principalmente referente a estas questões, pensando que perda de urina é normal e vergonhoso, conseqüentemente, agravando o seu quadro. (Araújo *et al.*, 2017).

CONCLUSÃO

A Incontinência Urinária (IU), embora mais comum em idosas, acomete também a população feminina jovem e não deve ser considerada como processo natural do envelhecimento. A Incontinência Urinária de Esforço (IUE) é o tipo mais comum entre mulheres idosas, tendo causa multifatorial e associada principalmente à história ginecológica (paridade e cirurgias), baixos níveis de estrogênio pós-menopausa, obesidade e raça branca. Na presença da IU, a qualidade de vida da mulher é afetada negativamente, observando-se afastamento social devido ao incomodo das perdas de urina provocadas pelo esforço, tais quais risos, espirros, tosses, atividades físicas e outros.

Os principais fatores associados à IU encontrados nesta pesquisa foram: paridade, idade, obesidade, tabagismo e práticas de exercícios físicos de alto impacto. Como acometimentos funcionais, pode-se citar problemas de controle urinário, afastamento social, dificuldades no ambiente de trabalho (destacando-se atletas, que muitas vezes precisam se aposentar mais cedo devido a este problema).

Para dar continuidade à discussão sobre o tema aqui apresentado, esta autora sugere a realização de mais pesquisas, tendo como objeto de estudo a população formada por mulheres jovens e nulíparas, pois a maioria dos artigos encontrados para compor este estudo tinha como população estudada mulheres idosas ou que já eram múltíparas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Priscila; MACHADO, Livia A. A prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de jump. **Fisioter. Mov., Curitiba**, v. 25, n. 1, p. 55-65, jan./mar. 2012 <https://doi.org/10.1590/S0103-51502012000100006>

ALMUTARI, S.; Urinary Incontinence among Saudi Women: prevalence, risk factors and impact on quality of life.; **European Review for Medical and pharmacological Sciences**, 2021.

ALISHEHRI S Z, Abumilha A K, Amer K A, et al. (January 26, 2022) Patterns of Urinary Incontinence Among Women in Asir Region, Saudi Arabia. *Cureus* 14(1): e21628. DOI 10.7759/cureus.21628

ALVES, Jessica Oliveira, Soraia Tonon Da Luz, Sofia Brandão, Clarissa Medeiros Da Luz1, Renato Natal Jorge, Thuane Da Roza, Urinary Incontinence in Physically Active Young Women: Prevalence and Related Factors; *Clinical Sciences*; 2017.

ASSIS, Thais rocha; Efeito de um programa de exercícios para o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico de multíparas; **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.** 35 (1) • Jan 2013 • <https://doi.org/10.1590/S0100-72032013000100003>

BRAGA, FCSAG; Benício CDAV; Bezerra SMG; Silva A; Costa AQ; Santos ES; Siqueira RMOT. Perfil de pacientes com incontinência urinária em um ambulatório de hospital universitário. *ESTIMA, Braz. J. Enterostomal Ther.*, 2021, 19: e0721. https://doi.org/10.30886/estima.v19.997_PT

BORTOLETTO JC, Juliato CR, Brito LG, Araújo CC. Fatores associados à incontinência urinária em mulheres pós-parto. *Femina*. 2021;49(5):300-8

CARUSO, Fernanda; et al Fatores de risco para incontinência urinária na gravidez: Um estudo de caso controle, **Rev Bras Ginecol Obstet** 2020;42(12):787–792. 2020; <https://doi.org/10.1055/s-0040-1718951>. ISSN 0100-7203.

GUEDES, Priscilla Fonseca, FELIPETTO, Nariéli, FRIGO, Leticia Fernandez, Cristina Bragança de Moraes e Elisângela Colpo. SOBREPESO E OBESIDADE EM MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA E A REPERCUSSÃO NA QUALIDADE DE VIDA. *Ciências da Saúde, Santa Maria*, v. 18, n. 3, p. 539-550, 2017.

SILVA, Irlana Freitas, MATOS, Gabrielle Silveira Rocha Matos, SIMÕES, Luan César Ferreira; PREVALÊNCIA E IDENTIFICAÇÃO DOS FATORES ASSOCIADOS À

INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM JOVENS UNIVERSITÁRIAS DO INTERIOR DO AMAZONAS; 2019.

SIVIERO, Júlia; FATORES ASSOCIADOS À INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM MULHERES PRATICANTES DE CROSSFIT; Universidade do Sul de Santa Catarina. 2018.

PEDRO, Alana Fernandes; Ribeiro, Juliana; Soler, Zaida; Bugdan, Ana Paula. Qualidade de vida em mulheres com incontinência urinária. **Revista eletrônica saúde mental álcool drogas SMAD**, 2011

PEREIRA DE ALMEIDA, P.; RAQUEL GOMES MACHADO, L. Licenciado sob uma Licença Creative Commons A prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de jump The prevalence of urinary incontinence in women practicing of jump [A]. **Fisioter. Mov**, v. 25, n. 1, p. 55–65, 2012.

RODRIGUES, L. N.; AMORIM, P. B. FATORES ASSOCIADOS À INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES IDOSAS DO MUNICÍPIO DE NANUQUE-MG. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218**, v. 2, n. 9, p. e29713, 13 out. 2021.

SILVA, Irlana Freitas, MATOS, Gabrielle Silveira Rocha Matos, SIMÕES, Luan César Ferreira; PREVALÊNCIA E IDENTIFICAÇÃO DOS FATORES ASSOCIADOS À INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM JOVENS UNIVERSITÁRIAS DO INTERIOR DO AMAZONAS; 2019.

SIVIERO, Júlia; FATORES ASSOCIADOS À INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM MULHERES PRATICANTES DE CROSSFIT; Universidade do Sul de Santa Catarina. 2018.

SOUZA, B. R. DE et al. A influência da incontinência urinária na qualidade de vida de mulheres jovens: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 13, p. e23101321033, 3 out. 2021.

SILVA, Irlana Freitas, MATOS, Gabrielle Silveira Rocha Matos, SIMÕES, Luan César Ferreira; PREVALÊNCIA E IDENTIFICAÇÃO DOS FATORES ASSOCIADOS À

INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM JOVENS UNIVERSITÁRIAS DO INTERIOR DO AMAZONAS; 2019.

Elementos pós textuais:

- Deve ser incluído o material (entrevista ou questionário) utilizado para coleta de dados.

APÊNDICES

ou

ANEXOS