



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

MARIA EDILANIA MATIAS DA SILVA

**REPERCUSSÕES DA SOBRECARGA DE EXERCÍCIOS FUNCIONAIS NO
ASSOALHO PÉLVICO DE MULHERES PRATICANTES: REVISÃO
INTEGRATIVA**

Juazeiro do Norte - CE
2022

MARIA EDILANIA MATIAS DA SILVA

**REPERCUSSÕES DA SOBRECARGA DE EXERCÍCIOS FUNCIONAIS NO
ASSOALHO PÉLVICO DE MULHERES PRATICANTES: REVISÃO
INTEGRATIVA**

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

Orientador: Profa. Esp. Carolina Assunção Tostes

JUAZEIRO DO NORTE
2022

MARIA EDILANIA MATIAS DA SILVA

**REPERCUSSÕES DA SOBRECARGA DE EXERCÍCIOS FUNCIONAIS NO
ASSOALHO PÉLVICO DE MULHERES PRATICANTES: REVISÃO
INTEGRATIVA**

DATA DA APROVAÇÃO: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA:

Professor(a) Esp. Carolina Assunção Tostes.
Orientador

Professor(a) Esp.; Ma.; Dr(a).
Examinador 1

Professor(a) Esp.; Ma.; Dr(a).
Examinado 2

JUAZEIRO DO NORTE
2022

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer inicialmente a Deus por me dar a oportunidade de estar concluindo mais um sonho e traçando um novo caminho em minha vida. Agradecer a minha família e amigos por sempre me guiarem nos caminhos certos e estarem comigo nos momentos bons e ruins.

Sou grata também a todas as pessoas que colaboraram pela conclusão deste sonho, desde aos professores, colaboradores diretos até aos pacientes que confiam suas vidas a nós futuros formandos.

Agradecer também a minha orientadora que sempre esteve disposta a me ajudar e me guiou nessa difícil jornada, dando os puxões de orelha quando necessário, mas também sendo generoso e bondoso quando foi o momento, quero dizer que todo o apoio e orientação me tornaram uma pessoa melhor e mais confiante nas palavras e no conhecimento.

Ver o quanto eu sou capaz de ajudar a vida do próximo, promovendo saúde e bem estar me enche os olhos de alegria e gratidão.

No mais quero dizer que sou grata a todos os amigos e colegas de curso.

ARTIGO ORIGINAL

REPERCUSSÕES DA SOBRECARGA DE EXERCÍCIOS FUNCIONAIS NO ASSOALHO PÉLVICO DE MULHERES PRATICANTES: REVISÃO INTEGRATIVA

Autores: Maria Edilania Matias da Silva¹, Profa. Esp. Carolina Assunção Tostes².

Formação dos autores

*1-Acadêmico do curso de Fisioterapia da faculdade leão Sampaio.

2- Professora do Colegiado de Fisioterapia da Faculdade Leão Sampaio.
Especialista em Fisioterapia

Correspondência: edilaniamatiasfisio120.1@gmail.com

Palavras-chave: Exercício, Assoalho Pélvico, Fisioterapia.

RESUMO

Introdução: O assoalho pélvico é uma estrutura formada por um conjunto muscular que fica localizado entre o osso púbis e o cóccix. Possuindo assim a função de sustentação dos órgãos pélvicos como a bexiga, útero, vagina e vísceras, participando também da continência urinária e fecal e atuando na função sexual de forma ativa e passiva. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa, que teve como ferramenta de pesquisa a busca em periódicos publicados nos últimos 5 anos, pelas plataformas virtuais Pubmed, Scielo e Scholar Google no período de Abril à Junho de 2022, foram selecionados artigos completos, originais e disponíveis gratuitamente. A busca foi baseada nos descritores de saúde (DECS), EXERCÍCIO; ASSOALHO PÉLVICO e FISIOTERAPIA; nas combinações em língua portuguesa e inglesa utilizando o operador booleano AND. **Resultados:** Os estudos apresentam dados relacionados às repercussões da sobrecarga causadas pelos exercícios funcionais na musculatura do assoalho pélvico, revelando importante déficit de força nas mulheres praticantes de atividade física de alto impacto, apresentando secundariamente fatores como diferença de força muscular apresentada pelos grupos de praticantes e não praticantes, tipos de avaliação existentes para determinar força e diferença muscular da MAP, repercussões relacionadas à incontinência urinária por esforço, repercussões na vida sexual, diminuição na qualidade de vida e principalmente a ressalva para as atividades de alto impacto serem a mais relevante causa das repercussões funcionais no assoalho pélvico e em contrapartida as atividades leves como: pilates, exercícios funcionais e ginástica laboral, mostraram-se eficazes na melhora muscular do assoalho pélvico. **Conclusão:** Podemos concluir que a atividade de alto impacto pode gerar IUE, em mulher de idade acima de 35 anos e que possuam histórico gestacional, devido a excessivas pressões ocasionadas sobre a MAP; em contraponto os exercícios de baixa intensidade podem ser benéficos e retardar o aparecimento desta disfunção pélvica. Também são necessários mais estudos de relato de caso e estudos transversais onde sejam abordados uma população maior de amostra com instrumentos avaliativos de força muscular.

Palavras-chave: Exercício, Assoalho Pélvico, Fisioterapia.

ABSTRACT

Background: The pelvic floor is a structural structure by a set of muscles that is located between the pubic bone and the coccyx. As well as the support function of pelvic organs, such as urinary bladder, uterus, vagina and viscera, also participating in urinary and fecal function, it has continence and sexual passive in an active and active way. **Method:** This is an integrative review, which had as a research tool the search in journals published in the last 5 years by the virtual platforms Pubmed, Scielo and Google Scholar in the period from April to June 2022, complete, original and available articles were selected. free. The search was based on the health descriptors (DECS); EXERCISE, PELVIC FLOOR and PHYSIOTHERAPY; in the combinations in Portuguese and English using the Boolean operator AND. **Results:** The studies present data related to the repercussions of the overload caused by functional exercises on the pelvic floor musculature, revealing an important deficit of strength in women practicing high impact physical activity, presenting secondarily factors such as the difference in muscular strength presented by the groups of practitioners and non-practitioners, types of evaluation existent to determine strength and muscle difference of MAP, repercussions related to stress urinary incontinence, repercussions in sexual life, decrease in quality of life and mainly the reservation for the high impact activities to be the most relevant cause of functional repercussions in the pelvic floor and in contrast the light activities as; pilates, functional exercises and labor gymnastics, showed to be effective in improving pelvic floor muscles. **Conclusion:** We can conclude that high-impact activity can generate SUI in women over 35 years of age and who have a gestational history, due to excessive pressure caused on the MAP; in contrast, low-intensity exercises can be beneficial and delay the onset of this pelvic dysfunction. More case report studies and transversal studies are also necessary where a larger sample population is approached with instruments that evaluate muscle strength.

Keywords: Exercise, Pelvic Floor, Physical Therapy.

INTRODUÇÃO

O assoalho pélvico é uma estrutura formada por um conjunto muscular que fica localizado entre o osso púbis e o cóccix. Sendo assim, esses músculos possuem a função de sustentação dos órgãos pélvicos como a bexiga, útero, vagina e vísceras, participa da continência urinária e fecal e atua na função sexual (HERNANDES, 2020).

O treinamento físico que demanda alto impacto e esforço é apontado como fator de risco para a perda urinária, já que nessa situação há um aumento da pressão intra-abdominal que pode ser o gatilho para o surgimento de algumas disfunções do assoalho pélvico. A falta de autoconhecimento corporal da mulher aliado ao desconhecimento do fortalecimento dessa musculatura facilita o surgimento da incontinência urinária, promovendo constrangimento e insegurança na vida cotidiana, bem como durante a prática de exercício físico (TEIXEIRA et al., 2021).

Quando essa musculatura apresenta perda de função, seja por lesão ou enfraquecimento muscular, diversas patologias tendem a manifestar-se, sendo assim classificadas como disfunções do assoalho pélvico, que atingem as estruturas pélvicas e afetam a função muscular, como exemplo a incontinência urinária e fecal, disfunções sexuais e os prolapso dos órgãos pélvicos (COSTA, 2019).

A prática de exercícios físicos onde ocorre uma passagem de choque que acontece entre os pés e o chão como o jogo de voleibol, onde as partidas possuem uma intensidade moderada diante os toques como o saque e o bloqueio por exemplo, provocam alto impacto na musculatura perineal e sobrecarga no assoalho pélvico (NUNES et al., 2018).

A literatura sugere que o enfraquecimento dos músculos pélvicos se torna comum entre as mulheres e que isso pode estar associado com o aumento da idade, mesmo não havendo correlação direta e comprovada com este favor, podendo esta ligado também a prática excessiva de exercícios físicos, fatores hormonais, estruturais, esqueléticos e gestacionais. (SANGREGÓRIO, 2021).

O treinamento físico assim como as modalidades esportivas provocam impacto direto ou indireto no assoalho pélvico, provocando uma sobrecarga dinâmica nos tecidos internos da região lombo-pélvica, originando disfunções uroginecológicas (FERREIRA et al, 2015). Sendo assim, o impacto do treinamento físico torna-se um fator desencadeante da incontinência urinária, o que interfere na qualidade de vida sexual, social e ocupacional da mulher. Esse sintoma pode provocar tristeza, diminuição da autoestima e ansiedade, resultando não só no adoecimento estrutural da musculatura pélvica mas também da função psicológica da mulher.

(ARAÚJO et al., 2015).

Diante das repercussões que a prática física pode acarretar no assoalho pélvico, o presente estudo tem por justificativa o interesse sobre as repercussões dos exercícios funcionais mediante o desempenho da função do assoalho pélvico de mulheres.

As práticas de exercícios físicos que geram alto impacto são vistas como fatores de risco para algumas disfunções do assoalho pélvico como a incontinência urinária, pois esses exercícios provocam um aumento da pressão intra-abdominal que interfere diretamente no assoalho pélvico. Sendo assim, como forma de proteção, o assoalho pélvico forma uma rede de sustentação dos órgãos proporcionando dentre várias funções, a continência urinária em mulheres (TEIXEIRA et al., 2021). Nesse sentido, faz-se necessário o estudo da literatura para que se comprove a influência da sobrecarga do exercício funcional no assoalho pélvico das praticantes de tal atividade. Diante dessa realidade, o exercício funcional com sobrecarga piora as disfunções do assoalho pélvico em praticantes do sexo feminino? O exercício funcional possibilita uma sobrecarga na função dos músculos do assoalho pélvico e conseqüentemente diminui a qualidade de vida das praticantes.

O assoalho pélvico é constituído por um sistema de suporte, como a fásia pélvica, o diafragma pélvico e o diafragma urogenital, que possui como composição as fibras do tipo I lentas que equivalem a 70% e as fibras do tipo II rápidas que perfazem 30% deste conjunto muscular. A função dessas estruturas permite o suporte e a sustentação dos órgãos pélvicos (NUNES et al., 2017).

Dessa forma, devido ao impacto dos exercícios funcionais na funcionalidade do assoalho pélvico, instiga-se o interesse para o estudo sobre as repercussões dos exercícios funcionais sobre o desempenho da função do assoalho pélvico de mulheres. A partir de tal indagação objetifica-se descrever através da literatura como os exercícios funcionais geram sobrecarga no assoalho pélvico das mulheres praticantes. Apresentando a caracterização dos estudos tendo como referência as bases de dados utilizadas, buscando na literatura artigos que tiveram como objeto de estudo as repercussões de exercícios funcionais sobre o assoalho pélvico de mulheres e identificando os artigos nos quais apresentam modalidades de exercícios que gerem mais sobrecarga ao assoalho pélvico feminino.

MÉTODO

Trata-se de um estudo de revisão integrativa onde a abordagem é descritiva, buscando analisar estudos através da literatura científica, unindo conceitos sobre um tema e gerando novos conhecimentos sobre o mesmo. A referida linha de pesquisa busca sintetizar os resultados das pesquisas realizadas anteriormente, apresentando de forma clara a conclusão das leituras sobre o fenômeno estudado. A análise resumida dos dados concluídos com as pesquisas permite a resolução do problema de pesquisa geral; este processo permite encontrar as lacunas existentes nos trabalhos já realizados, detectando a necessidade de futuras pesquisas sobre o tema abordado. Por este motivo é necessário que o pesquisador tenha em mente as seguintes perguntas durante o estudo: o que é conhecido sobre o tema? Qual a qualidade dos estudos disponíveis? Qual o próximo passo para a investigação ou a prática relacionada ao tema? (CROSSETTI, 2012).

O presente estudo foi realizado entre os meses de Março a Junho de 2022, através da busca de artigos científicos disponíveis nas plataformas digitais, com a finalidade de levantar dados para alcançar os objetivos deste estudo, obtendo informações e conhecimentos fundamentais do estudo.

A busca dos artigos para compor esta pesquisa foi realizada nas seguintes bases de dados eletrônicas Scientific Electronic Library Online (Scielo) com o cruzamento dos descritores, EXERCISE, PELVIC FLOOR AND PHYSIOTHERAPY, Pubmed - National Library of Medicine com o cruzamento dos descritores, EXERCISE, PELVIC FLOOR AND PHYSIOTHERAPY e Scholar Google com o cruzamentos dos descritores, EXERCÍCIO, ASSOALHO PÉLVICO e FISIOTERAPIA; Descritores de Ciência da Saúde (DeCS), foram utilizados nas plataformas digitais os descritores supracitados juntamente ao operador booleano and. Sendo utilizados na pesquisa estudos de caso encontrados de forma íntegra e gratuita, em português e inglês, publicados nos últimos 5 anos em periódicos e/ou revistas científicas.

Foram eleitos para esta pesquisa, artigos que contenham estudos relacionados à influência do exercício funcional nas disfunções pélvicas, estudos randomizados, em indivíduos do sexo feminino. Sendo excluídos da análise trabalhos que não se enquadrem nos critérios já citados ou que ainda não possuam conclusão, como estudos com fim previsto para os próximos anos, artigos duplicados nas bases de dados e artigos que apresentavam apenas resumos.

O procedimento da coleta foi realizado em três etapas: a primeira etapa sendo a inclusão dos descritores para a leitura de título e resumo, na segunda etapa foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão para leitura dos artigos e na terceira etapa a seleção dos artigos que

formam a pesquisa.

Os estudos selecionados de acordo com os critérios de elegibilidade/inclusão foram agrupados em tabelas e examinados de maneira detalhada, a partir da leitura realizada pelo pesquisador. Sendo utilizados para realizar a análise e descrição os programas word versão 2019 – 16,0 e Windows versão 10. Os resultados advindos dessa apuração foram apresentados conforme o objetivo do estudo e seguindo os critérios metodológicos.

RESULTADOS

Foram encontrados um total de 218 artigos, sendo selecionados das bases de dados Scientific Eletronic Library Online - Scielo, National Library of Medicine - PubMed e Scholar Google; tendo realizado a seleção considerando os critérios de elegibilidade. Foram utilizados na pesquisa uma gama de 13 artigos científicos, sendo de forma efetiva para resultados e discussão apenas 8 destes, os quais agrupam a justificativa, a pergunta idealizada e objetivos traçados para o referido estudo. A distribuição dos artigos por ano representa: 2 em 2015, 4 em 2017, 3 em 2018, 2 em 2019, 1 em 2020 e 1 em 2021. Do total de artigos, 2 foram publicados em São Paulo, 2 em Santa Catarina, 1 em Vale do Rio Verde, 1 em Brasília, 1 em Pernambuco, 1 em Uberlândia, 1 em Florianópolis, 1 em Rio Grande do Norte, 1 em Porto Velho e 1 em Rio Grande do Sul.

Os estudos apresentam dados relacionados às repercussões da sobrecarga causadas pelos exercícios funcionais na musculatura do assoalho pélvico, revelando importante déficit de força nas mulheres praticantes de atividade física de alto impacto, apresentando secundariamente fatores como diferença de força muscular apresentada pelos grupos de praticantes e não praticantes, tipos de avaliação existentes para determinar força e diferença muscular da MAP, repercussões relacionadas à incontinência urinária por esforço, repercussões na vida sexual, diminuição na qualidade de vida e principalmente a ressalva para as atividades de alto impacto serem a mais relevante causa das repercussões funcionais no assoalho pélvico e em contrapartida as atividades leves como; pilates, exercícios funcionais e ginástica laboral, mostraram-se eficazes na melhora muscular do assoalho pélvico.

Estudos recentes apontam de 50% das mulheres de 18 à 47 anos evitam a realização de atividades como jump e agachamentos com peso por apresentarem perda de urina e apresentar desconforto ao passar por tal situação, optando pela não realização das atividades ou pelo uso de absorventes para absorção do líquido durante a atividade.

Tendo sido também observado que o tipo de atividade física realizada pode ser um fator causador, sendo estas atividades de alto impacto, podendo acarretar pressões intra-abdominais exorbitantemente altas de forma crônica sobre o assoalho pélvico. Sendo desta forma importante a orientação sobre o tratamento adequado a cada indivíduo(a) e a devida forma de realizar a prática esportiva.

Tabela 1 – Descrição dos artigos utilizados na pesquisa de acordo com título, ano de publicação, autor, descrição da pesquisa e conclusão do estudo.

Título/Ano	Autor	Descrição	Conclusão
Avaliação da força muscular do assoalho pélvico em mulheres sedentárias e que praticam atividade física; 2015.	FERREIRA, Tereza Cristina dos Reis; GODINHO, Amanda Alves; MELO, Amanda Rabelo de; REZENDE, Rayanne Tortola.	Pesquisa quantitativa, descritiva e exploratória. Amostra de 10 mulheres de 20 a 35 anos, que praticam atividade física e que não praticam. Adotados 2 tipos de avaliações para a força muscular do assoalho pélvico, o AFA e o aparelho Myofeedback com o recurso do Biofeedback manométrico - perineal.	Há diferença de força, entre mulheres sedentárias e praticantes, pois as mulheres do grupo de praticantes, obtiveram resultados superiores de grau de força durante a avaliação, observados diferentes tipos de força, como AFA, força máxima e resistência.
Influência do exercício físico moderado na atividade eletromiográfica do Biofeedback da musculatura do assoalho pélvico de mulheres não atletas; 2018.	GONÇALVES, Maria Lúcia Campos e SOUSA, João Batista de.	Participaram 90 mulheres com idade maior ou igual a 18 anos, constituindo 3 grupos com 30 mulheres; grupo de estudo , grupo exercício físico e grupo controle. Foram avaliadas com biofeedback de eletromiografia realizada ao início e ao final do 3º mês.	É possível que mulheres praticantes de exercício físico moderado apresentam melhor função muscular do assoalho pélvico do que as mulheres sedentárias.
Presença de incontinência urinária, atividade elétrica dos músculos do assoalho pélvico, desempenho neuromuscular e qualidade de vida em mulheres atletas de alto impacto: estudo exploratório; 2020.	HERNANDES e FONZAR, Stella Araújo.	Estudo exploratório transversal realizado em clube esportivo de Recife, entre outubro de 2019 e março de 2020. Aplicados questionários sociodemográficos, eletromiografia do assoalho pélvico e salto com contramovimento em 10 atletas de alto impacto.	A IU pode influenciar a QV e o desempenho muscular. Importante a realização de mais estudos com amostra maior e mais tempo para analisar o impacto do desempenho esportivo em atletas com IU.

Relationship between aerobic capacity and pelvic floor muscles function: a cross-sectional study; 2017.	JURGENSEN, S.P.; BORGHI-SILVA, A.; BASTOS, A.M.F.G; CORREIA, G.N.; PEREIRA-BALDON, V.S.; GABIDDU, R.; CATAI, A.M.; DRIUSSO, P.	Incluídas 41 mulheres de 16 a 35 anos, sendo 75% fisicamente ativas, 17% muito ativas e 8% sedentárias. Onde foi avaliada a funcionalidade da MAP.	A função da MAP está associada à capacidade aeróbica em mulheres saudáveis e à pressão de contração dos MAP.
Avaliação do assoalho pélvico de atletas: Existe relação com a incontinência urinária?; 2015..	ARAUJO, Maíta Poli de; PARMIGIANO, Tathiana R; NEGRA, Laura Grechi Della; TORELLI, Luiza; CARVALHO, Camila Garcia de; WO, Liris; MANITO, Aline Cristina Arrifano; GIRÃO, Manoel João Batista Castello e SARTONI, Marair Gracio Ferreira.	Estudo de caso - controle com 93 mulheres (49 atletas e 44 sedentárias) que responderam questionários e realizaram a AFA da MAP. Atletas e sedentárias.	A força de contração realizada pelo grupo de mulheres atletas é superior à força exercida pelo grupo de sedentárias; porém o grupo atleta ainda apresenta elevados números de indivíduos com IU nos exercícios de alto impacto e rendimento.
Prevalência de incontinência urinária de esforço em mulheres praticantes de crossfit; 2019.	FERREIRA, Letícia; MELO, Vitória Laura de e DIAS, Mirella.	Estudo transversal de prevalência. A amostra é formada por mulheres de 18 a 50 anos, que praticam crossfit há pelo menos 1 mês.	Houve perda de urina ao esforço, nota-se que a prática de crossfit, assim como atividades de alta intensidade, podem influenciar na ocorrência de IUE em mulheres.
Existe relação entre a cinemática da corrida e a função dos músculos do assoalho pélvico de	SILVA, Rafaela de Melo e BERNARDES, Ana	Estudo observacional transversal, composto por 11 corredoras com IU e 17 corredoras continentais.	Encontrada relação entre a carga de treino e a perda de urina. A carga de treino semanal parece estar

mulheres corredoras?; 2017.	Paula Magalhães Resende.	associada à menor força dos MAP.
Prevalência de incontinência urinária de esforço e função dos músculos do assoalho pélvico em mulheres praticantes de Jump ou Musculação; 2017.	NUNES, Iohana e FERRAREZI, Paula Bruzalo.	Amostra composta por 39 mulheres, 17 praticantes de Jump e 22 de musculação, observado que mulheres que perdem urina no exercício também perdem no dia a dia. Praticantes de Jump tiveram maior perda urinária comparadas às praticantes de musculação. Os dois grupos apresentaram significativa redução das funções da MAP.

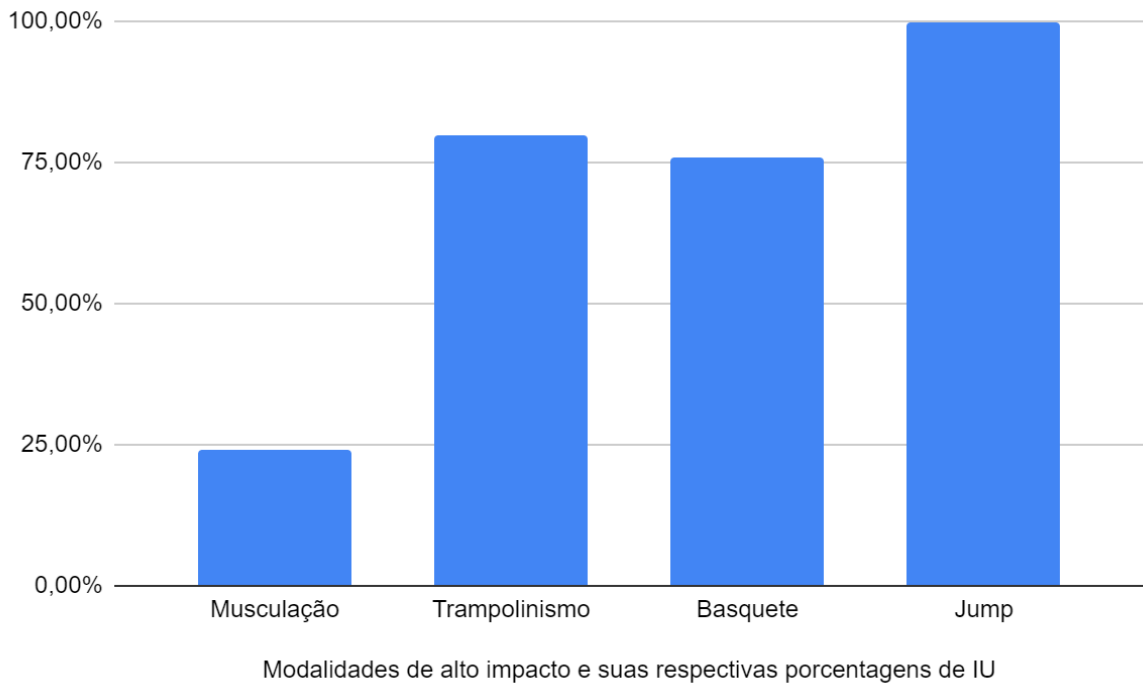
Lista de Abreviaturas: AFA (Avaliação da Força do Assoalho Pélvico), IU (Incontinência Urinária), QV (Qualidade de Vida), IUE (Incontinência Urinária por Esforço), MAP (Musculatura do Assoalho Pélvico), AP (Assoalho Pélvico).

Fonte: dados da pesquisa, 2022.

Estudos apontam que 83% das atletas incontinentes pararam de realizar a atividade esportiva, ou mudaram a forma de execução de determinados exercícios ou começaram a utilizar absorvente durante a prática desportiva. A Incontinência urinária além de afetar a qualidade de vida, impacta de forma negativa a prática desportiva e seu desempenho no esporte. (CAPOBIANCO, 2018)

Dentre as principais atividades de alto impacto encontram-se: basquete, ginástica, tênis, vôlei, jump, musculação, trampolinismo e corredoras de longa distância. No gráfico a seguir estão apresentados em porcentagem o total de mulheres atletas que apresentam incontinência urinária.

Gráfico 1 – Relação da prática desportiva de alto impacto para com o valor percentual de mulheres que apresentam incontinência urinária.



Fonte: dados da pesquisa, 2022.

As mulheres praticantes de atividades esportivas de alto impacto, tem nove vezes mais chances de apresentarem incontinência urinária. Tornando-se notório que as disfunções relacionadas a musculatura do assoalho pélvico acarretam grande impacto negativo na qualidade de vida destas mulheres praticantes; comprometendo a concentração, desempenho, execução dos gestos esportivos, restringe a hidratação e até mesmo pausa ou afastamento do esporte, ressaltando que frequentemente as disfunções ocorrem simultaneamente, IU associada a disfunções defecatória ou sexuais.

Gráfico 02 – Principais repercussões reverberadas da atividade física de alto impacto sobre o assoalho pélvico.



Fonte: dados da pesquisa, 2022.

A repercussão maléfica causada pela IU na vida das mulheres causa não só sintomas funcionais, mas também sintomas psicológicos que contribuem para o adoecimento e desconforto corporal e mental. A redução da qualidade de vida e comunicação social ocasionam doenças mentais, reclusão social e por vezes a não procura de tratamento por vergonha.

Tabela 02 – Fatores que influenciam diretamente na alta prevalência de IU no sexo feminino.

FATORES QUE INFLUENCIAM DIRETAMENTE NA ALTA PREVALÊNCIA DE IU NO SEXO FEMININO.

1º	Idade
2º	Cirurgias Pélvicas Prévias
3º	Gravidez
4º	Parto Vaginal Instrumentalizado
5º	Obesidade
6º	Menopausa
7º	Constipação

Fonte: dados da pesquisa, 2022.

Cerca de 88% dos casos de mulheres que desenvolvem IUE e são praticantes de atividades físicas corriqueiras apresentam pelo menos quatro dos fatores de risco. ARAÚJO, et. al, (2015), lista estes fatores e alerta não só sobre o comprometimento da musculatura do

assoalho pélvico, mas também, sobre a frouxidão ligamentar, déficit de força relevante na MAP e diminuição da flexibilidade do assoalho pélvico. Diminuindo assim a qualidade de vida e liberdade social e sexual da mulher acometida.

DISCUSSÃO

Foi observada grande divergência entre a força muscular do assoalho pélvico de mulheres sedentárias e praticantes de atividade física; sendo importante ressaltar as diferenças biológicas que influenciam diretamente no resultado, como, idade e peso ideal das mulheres resultam em melhores resultados. O estudo em questão obteve resultados indicativos para grau de força maior e com maior resistência na MAP de mulheres praticantes de atividades físicas regulares, tornando a situação atual favorável a maior procura de saúde e bem-estar, objetificando cada vez mais uma melhor qualidade de vida, prevenindo desta forma um maior número de patologias. (FERREIRA, et. al; 2015)

As características biológicas e metabólicas de cada indivíduo, segundo FERREIRA, et. al (2015), influenciam de forma direta nos resultados positivos ou negativos do teste de força muscular, com mulheres que apresentam maior idade e sobrepeso apresentam menor força contrátil e menor desempenho positivo em testes musculares, tornando desta forma a atividade física um importante hábito para uma melhor qualidade de vida e sexual.

Em contrapartida os autores GONÇALVES; SOUSA (2018), expõem a necessidade e procura pelas academias por mulheres de forma diferente; os autores propõem motivos divergentes à saúde e bem-estar quando coloca em ênfase a procura pela beleza e estética, optando frequentemente por métodos menos saudáveis e execução errônea de exercícios, excedendo as cargas e limites de potência muscular, provocando assim perdas e resultados com possíveis déficits musculares, diminuindo força da MAP e acarretando patologias como incontinência urinária por esforço ou espontânea.

O estudo em questão avaliou mulheres praticantes de exercícios físicos de média intensidade a partir da sensibilidade, consciência corporal, manutenção do tônus muscular e a capacidade de contração e relaxamento da MAP, observação clínica, palpação vaginal, ultrassom, ressonância nuclear magnética, eletromiografia, dinamômetros de pressão, perineometria e cones vaginais; chegando à conclusão de que exercícios de baixa ou média intensidade melhoram o desempenho muscular do assoalho pélvico. O esperado é que ocorra aumento da pressão abdominal simultânea à realização da atividade física, acarreta uma contração reflexa dos músculos do assoalho pélvico que é denominada de co-contração e leva ao condicionamento dos músculos da MAP, estando eles em boas condições. Afirmando que a

atividade de alto impacto pode ser prejudicial à musculatura do assoalho pélvico e a de baixo e médio impacto beneficia esta musculatura. (GONÇALVES; SOUSA, 2018)

Concordando com GONÇALVES; SOUSA (2018), o trabalho realizado por HERNANDES (2020), apresentou prevalência de IU em mulheres que praticam esportes de alto impacto de cerca de 50%, sendo um número maior que o esperado para uma população de adultos jovens e saudáveis. O estudo revela que as atletas não possuem déficit na pré-contracção, indicando que a incontinência tem origem devido hiperatividade da MAP, mostra também correlação entre a perda de urina (IU) e a diminuição da qualidade de vida das mulheres acometidas, indicando que em casos de mínima perda urinária as mulheres sentem-se desconfortáveis apresentando mudanças nos hábitos de vida social, trabalhista, sexual e outros; impossibilitando atividades corriqueiras e causando transtornos não só físicos como também psicológicos.

O estudo apontou ser sempre necessária a conscientização dos profissionais de esporte e saúde sobre a alta incidência do distúrbio miccional e a relação de prevenção e tratamento das atletas de alto impacto. (HERNANDES, 2020) Corroborando ao estudo em questão os esportes de alto impacto mostram-se um fator de risco frequente para a IU, como já citado sendo a mesma ocasionada pela hiperatividade da MAP, que está constantemente sob pressões exorbitantes nestes tipos de práticas esportivas.

A pressão de contracção pode apresentar correlações significativas com a capacidade física, apresentando com grande relevância a fisiologia do PFM (pelvic floor muscles), cuja percepção e função pode sofrer déficits e apresentar-se prejudicada na população feminina. Sabe-se que a IU pode surgir em diferentes idades, estando dependente de fatores associados ao desenvolvimento, sendo eles infecções de trato urinário, obesidade, predisposição genética, menopausa, etc. Os achados apresentados por (JURGENSEN, et. al, 2017), mostraram que a funcionalidade relaciona-se com a capacidade aeróbica das mulheres.

A equação desenvolvida pela equipe de pesquisadores atrelada a idade das mulheres praticantes permitindo prever o valor do VO₂VAT (oxygen consumption ventilatory anaerobic threshold). T obtido por perineômetro pode ser utilizado como ferramenta para a prescrição de exercício físico tendo em vista a melhor qualidade de vida. A prevenção do desgaste muscular pélvico torna-se plausível e é notável no aumento da qualidade de vida e controle de prática desportiva, sendo realizado e idealizado pelos profissionais de saúde e esporte objetivando o

aumento do desempenho nos esportes de alto impacto com segurança e saúde. (JURGENSEN, et. al, 2017)

Em 2008 o EPM-UNIFESP avaliou 37 corredoras de longa distância, que relataram perda de urina ocorrida tanto na competição como no treino. Foi verificada a inabilidade de interromper a perda de urina, constipação e início do treinamento antes da menarca como principais fatores de permanência de IU. As ginastas, por exemplo, apresentam perda urinária involuntária quando jovens e mesmo após interrupção do esporte. Os principais fatores de risco para o desenvolvimento de IU feminina, segundo ARAÚJO, et. al, (2015), são: idade, gestação, paridade, cirurgias ginecológicas e constipação intestinal, os quais comprometem a MAP, por enfraquecer os músculos, fâscias e os ligamentos, no entanto determinados fatores não são encontrados na maioria das atletas incontinentes, que normalmente apresentam-se jovens e sem histórico gestacional. Em avaliação funcional do AP de atletas foi observada pressão vaginal máxima maior se comparado às mulheres sedentárias, confirmado por imagens de ressonância magnética, evidenciando a espessura da MAP maior sendo comum IU por hiperatividade em atletas.

O estudo de ARAÚJO, et. al, (2015), evidencia que a atividade física de alto impacto é fator etiológico para o aparecimento da IEU, sendo uma prevalência de 88,2% de perdas durante a atividade física de crossfit em mulheres, assim como no jump.

O grupo de atletas está categoricamente mais susceptível para o aparecimento da IUE e segundo FERREIRA; MELO; DIAS, (2019), as modalidades esportivas de alto impacto que mais aparecem quando se fala da IU, são: ginástica artística, trampolim, natação e judô. O autor ainda alerta para o risco eminente não só da IUE nestes casos mas também para as disfunções sexuais, ressaltando que dentre estas modalidades esportivas a ginástica requer ainda maior atenção devido às altas pressões exercidas sobre os músculos abdominais causando maior risco de disfunções pélvicas se comparadas aos outros esportes. Desta forma o crossfit e qualquer esporte de alto rendimento e alto impacto tornam-se fatores de risco para a IUE em mulheres, causando perdas de leve a moderada quantidade de urina durante a prática esportiva ou até em momentos posteriores à prática.

De modo geral é possível, a partir dos dados disponibilizados, afirmar que o exercício de musculação representa um impacto grave sobre a qualidade de vida e funcionalidade da MAP das mulheres praticantes, necessitando procurar profissionais de saúde e esporte para assim realizarem um programa efetivo de tratamento e prevenção à disfunção miccional,

realizando um planejamento de ganho muscular e atividade muscular pélvica regular. NUNES; FERRAREZI (2017), enfatizam a necessidade recorrente de abordagens terapêuticas para estas atletas de musculação objetificando a promoção da qualidade de vida.

A diminuição de força e rebaixamento funcional dos MAP é um conhecido fator para as disfunções pélvicas, incluindo a incontinência urinária e disfunções sexuais, dados demonstrados por SILVA; BERNARDES (2017), em estudo com corredoras e as possíveis disfunções pélvicas associadas ao esporte. Sabe-se que durante a corrida às forças de reação vertical com o solo podem aumentar significativamente se comparado à população não praticante, sendo a redução de força da MAP apresentada pelas voluntárias praticantes incontinentes, um fator de risco associado à incontinência atlética. Foi possível afirmar que a IU não está associada somente à cinemática da corrida nem à carga de treino em si, também a distúrbios alimentares e amenorreia hipotalâmica decorrentes do exercício físico de alta intensidade; baixos níveis de cortisol e estrogênio, hormônios fundamentais para que ocorra a coaptação uretral, um mecanismo intrínseco da continência miccional.

CONCLUSÃO

Este trabalho teve como objetivo descrever através da literatura, como os exercícios funcionais geram sobrecarga no assoalho pélvico das mulheres praticantes, apresentar a caracterização dos estudos tendo como referência as bases de dados utilizadas, buscar na literatura artigos que tiveram como objeto de estudo as repercussões de exercícios funcionais sobre o assoalho pélvico de mulheres e identificar os artigos nos quais apresentam modalidades de exercícios que gerem mais sobrecarga ao assoalho pélvico feminino. Tendo sido alcançados os objetivos citados a partir da análise da literatura, pode-se concluir a real necessidade de se realizar mais estudos randomizados sobre o tema, suprindo assim a escassez teórica.

A importância de listar as repercussões dos exercícios de impacto nas vidas das mulheres que apresentam IU e seus fatores de risco, está relacionada ao diagnóstico diferencial, podendo ser utilizado para diferenciar a patologia unicamente ou prevenir e tratar as disfunções pélvicas, a partir do aparecimento de sintomas motores, fisiológicos ou as repercussões mentais.

A patologia apresenta disfunções motoras clássicas e de fácil identificação como, fraqueza muscular, diminuição da flexibilidade pélvica, frouxidão ligamentar na região pélvica; sintomas metabólicos como diminuição da produção de cortisol e estrogênio; sintomas mentais como adoecimento da mente gerando síndromes de exclusão social por medo e vergonha da incontinência urinária.

Aferindo neste contexto, as funções motoras resultam no déficit/declínio das AVDs das pacientes, sendo acometidos de forma expressiva a qualidade de vida e relação social das mulheres portadoras da IU. Pacientes apresentam dificuldade de realizar suas atividades de forma saudável e corriqueira, perdem a capacidade de comunicação com os indivíduos ao redor, dentre muitos outros acometimentos funcionais diários. Mostrando-se importante a conscientização sobre conhecimento multiprofissional da sintomatologia patológica, estudos prospectivos para abordagem terapêutica simultânea entre o profissional da saúde e o profissional do esporte visando um protocolo terapêutico de tratamento, prevenção e manutenção.

Levando-se em consideração a ampla contextualização, é possível afirmar que a atividade de alto impacto pode gerar especialmente a IUE em mulher de idade acima de 35 anos e que possua histórico gestacional, devido a excessivas pressões ocasionadas sobre a MAP. Em contraponto, os exercícios de baixa intensidade podem ser benéficos e retardar o aparecimento desta disfunção pélvica. Também são necessários mais estudos de relato de caso e estudos

transversais onde sejam abordados uma população maior de amostra e com utilização instrumentos avaliativos específicos de força muscular do assoalho pélvico.

REFERÊNCIAS

FERREIRA, T. C. et al. Avaliação da força muscular do assoalho pélvico em mulheres sedentárias e que praticam atividade física. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 13, n. 2, p. 450-464, 2015.

GONÇALVES, M. L. C.. **Influência do exercício físico moderado na atividade eletromiográfica do biofeedback da musculatura do assoalho pélvico de mulheres não atletas**. 2018.

HERNANDES, S. A. F. **Presença de incontinência urinária, atividade elétrica dos músculos do assoalho pélvico, desempenho neuromuscular e qualidade de vida em mulheres atletas de alto impacto: estudo exploratório**. 2020. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco.

JÜRGENSEN, S. P. et al. Relationship between aerobic capacity and pelvic floor muscles function: a cross-sectional study. **Brazilian Journal of Medical and Biological Research**, v. 50, 2017.

ARAUJO, M. P. et al. Avaliação do assoalho pélvico de atletas: existe relação com a incontinência urinária?. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, p. 442-446, 2015.

SILVA, R. M. et al. **Existe relação entre a cinemática da corrida e a função dos músculos do assoalho pélvico de mulheres corredoras?**. 2017.

NUNES, I. et al. **Prevalência De Incontinência Urinária De Esforço E Função Dos Músculos Do Assoalho Pélvico Em Mulheres Praticantes De Jump Ou Musculação**. 2017.

STEIN, S. R. et al. Entendimento da fisioterapia pélvica como opção de tratamento para as disfunções do assoalho pélvico por profissionais de saúde da rede pública. **Revista de Ciências Médicas**, v. 27, n. 2, p. 65-72, 2018.

TEIXEIRA, L. C. P. et al. **Assoalho pélvico e exercício físico: uma análise da compreensão dos Educadores Físicos**. Lecturas: Educación Física y Deportes, v. 25, n. 273, 2021.

CAVALCANTI, M. C. et al. **Uso do material educativo" Seu Assoalho Pélvico" entre adolescentes: repercussão no conhecimento, atitude e prática de cuidados com o assoalho pélvico**. 2017.

COSTA, Tâmara Stéphanie Lucena de Medeiros. **Conhecimento sobre o assoalho pélvico entre alunos do curso de graduação de fisioterapia: um estudo exploratório**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

HERNANDES, S. A. F. **Presença de incontinência urinária, atividade elétrica dos músculos do assoalho pélvico, desempenho neuromuscular e qualidade de vida em mulheres atletas de alto impacto: estudo exploratório**. 2020. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pernambuco.

NUNES, I. C. et al. **Função muscular do assoalho pélvico em atletas de voleibol feminino de Porto Velho/RO**. 2018.

FERREIRA, Letícia; MELO, Vitória Laura de; DIAS, Mirella. **Prevalência de incontinência urinária de esforço em mulheres praticantes de crossfit**. 2019. Santa Catarina.