



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM FISIOTERAPIA**

WANESSA ALVES MOREIRA

**RELAÇÃO DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES PRATICANTES DE
ATIVIDADE FÍSICA: REVISÃO INTEGRATIVA**

**JUAZEIRO DO NORTE
2023**

WANESSA ALVES MOREIRA

**RELAÇÃO DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES PRATICANTES DE
ATIVIDADE FÍSICA: REVISÃO INTEGRATIVA**

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 em Fisioterapia.

Orientador: Prof. Ma. Rejane Cristina Fiorelli Mendonça

JUAZEIRO DO NORTE
2023

WANESSA ALVES MOREIRA

**RELAÇÃO DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES PRATICANTES DE
ATIVIDADE FÍSICA: REVISÃO INTEGRATIVA**

DATA DA APROVAÇÃO: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA:

Professor(a): Ma. Rejane Cristina Fiorelli Mendonça
Orientador

Professor(a): Me. Antônio José dos Santos Camurça
Examinador 1

Professor(a): Dra. Lindaiane Bezerra Rodrigues Dantas
Examinado 2

JUAZEIRO DO NORTE
2023

ARTIGO ORIGINAL

RELAÇÃO DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: REVISÃO INTEGRATIVA

Autores: Wanessa Alves Moreira¹, Rejane Cristina Fiorelli Mendonça ²

Formação dos autores

1. Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Faculdade Leão Sampaio.; Email: wanessamoreira3101@gmail.com
2. Professor (a) do Colegiado Centro Universitário Doutor Leão Sampaio. Mestre em Ensino em Saúde (UNILEÃO); Email: rejanefiorelli@leaosampaio.edu.br

Palavras-chave: Incontinência urinária, Atividade física, Prevalência, Fisioterapia.

RESUMO

Introdução: A incontinência urinária consiste em um problema de saúde pública bastante comum entre as mulheres em qualquer período da vida e em todas as faixas etárias, onde seu risco aumenta com a idade, determinando uma série de consequências físicas, econômicas, psicológicas, emocionais, sexuais e sociais que poderão interferir de forma negativa em sua qualidade de vida. **Objetivo:** Identificar a relação de incontinência urinária em mulheres praticantes de atividade física. **Método:** O presente trabalho trata-se de um estudo de revisão integrativa cuja abordagem é descritiva. Foi utilizado para a pesquisa materiais disponíveis na Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), National Library of Medicine National Center for Biotechnology Information (PUBMED) e no banco de dados da Physiotherapy Evidence Database (PEDro). A base do descritor foi “Incontinência Urinária”, porém, foram utilizadas nas plataformas digitais supracitadas os descritores e os termos a seguir em português e inglês: na PUBMED foi utilizado o descritor “Incontinência Urinária” em combinação com “atividade física” e “fisioterapia”, utilizando o operador booleano “AND”; na PEDro foi utilizado o descritor “Incontinência Urinária” em combinação com “esportes”, utilizando o operador booleano “AND” e na LILACS foi utilizado o descritor “prevalência da incontinência Urinária” em combinação com “atividade física” utilizando o operador booleano “AND”. Em todas as plataformas digitais foram selecionados os anos de 2016 a 2022 e posteriormente foi realizada leitura dos títulos e resumos resultantes da busca para selecionar os artigos integrantes desta revisão. **Resultados:** Algumas práticas esportivas podem sobrecarregar, distender e/ou interferir na habilidade da musculatura do assoalho pélvico em suportar esforços repetitivos, excedendo sua capacidade de sustentação e consequentemente alterando a eficácia do mecanismo de continência. O esforço físico durante a prática esportiva é um importante fator desencadeador da incontinência urinária (IU). É importante ressaltar que o conhecimento acerca dessas informações é fundamental para que sejam englobadas intervenções adequadas para cada paciente, baseadas sempre em uma avaliação minuciosa da musculatura do assoalho pélvico (MAP) e com aplicação de técnicas baseadas em evidências científicas, buscando resultados cada vez mais eficazes no processo de reabilitação dessa população. **Conclusão:** Diante dos estudos selecionados conclui-se que a incontinência urinária de esforço (IUE) é a mais prevalente dentre as atividades praticadas, onde, a atividade mais prevalente foi o *crossfit* e os exercícios que incluem saltos. Percebe-se a IUE se apresentou mais frequente em mulheres praticantes de atividade física de alto impacto por um período maior que 4 meses, onde, quanto maior o tempo de prática mais grave é a incontinência urinária.

Palavras-chave: Incontinência urinária, Atividade física, Prevalência, Esportes, Fisioterapia.

ABSTRACT

Introduction: Urinary incontinence is a very common public health problem among women in any period of life and in all age groups, where its risk increases with age, determining a series of physical, economic, psychological, emotional, sexual consequences and social factors that may negatively interfere with their quality of life.

Objective: To identify the relationship of urinary incontinence in women who practice physical activity. **Method:** The present work is an integrative review study whose approach is descriptive. Materials available in Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS), National Library of Medicine, National Center for Biotechnology Information (PUBMED) and the Physiotherapy Evidence Database (PEDro) were used for the research. The base of the descriptor was "Urinary Incontinence", however, the following descriptors and terms in Portuguese and English were used in the aforementioned digital platforms: in PUBMED, the descriptor "Urinary Incontinence" was used in combination with "physical activity" and "physiotherapy", using the Boolean operator "AND"; in PEDro the descriptor "Urinary Incontinence" was used in combination with "sports", using the Boolean operator "AND" and in LILACS the descriptor "prevalence of Urinary Incontinence" was used in combination with "physical activity" using the Boolean operator "AND". In all digital platforms, the years 2016 to 2022 were selected and the titles and abstracts resulting from the search were subsequently read to select the articles that make up this review. **Results:** Some sports practices can overload, distend and/or interfere with the ability of the pelvic floor musculature to withstand repetitive efforts, exceeding its carrying capacity and consequently altering the effectiveness of the continence mechanism. Physical exertion during sports practice is an important triggering factor for urinary incontinence (UI). It is important to point out that knowledge about this information is essential so that appropriate interventions are included for each patient, always based on a thorough assessment of the PFM and with the application of techniques based on scientific evidence, seeking increasingly effective results in the rehabilitation process of this condition. **Conclusion:** In view of the selected studies, it is concluded that stress urinary incontinence (SUI) is the most prevalent among the activities practiced, where the most prevalent activity was crossfit and exercises that include jumping.

Keywords: Urinary incontinence, Physical activity, Prevalence, Sports, Physiothera

1 INTRODUÇÃO

Os distúrbios do assoalho pélvico (AP) são vários, como a incontinência urinária (IU) e fecal, prolapso dos órgãos pélvicos, anormalidades do esvaziamento do trato urinário inferior, disfunções sexuais e síndromes de dor crônica (CAMILLATO *et al.*, 2012). A Incontinência Urinária (IU) é definida pela Sociedade Internacional de Continência (ICS) como qualquer perda involuntária de urina, constituindo um problema social ou higiênico, podendo acometer até 50% das mulheres em alguma fase de suas vidas (GUERRA *et al.*, 2014).

Os tipos de incontinência urinária (IU) encontrados são por esforço (IUE), de urgência (IUU) e mista (IUM). O mecanismo que contribui para o seu desenvolvimento ainda não é bem estabelecido, porém, diferenças na prevalência de incontinência são identificadas nos diversos grupos etários e em diferentes populações (TAPAJÓS *et al.*, 2017).

Na última década a incontinência urinária se tornou um problema comum entre mulheres nulíparas, jovens e praticantes de atividade física. O exercício físico intenso pode causar a elevação da pressão abdominal, predispondo a IU de esforço, além de gerarem sobrecarga, estiramento e enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico (DE SOUZA *et al.*, 2021).

Exercícios físicos de alto impacto, como musculação, crossfit, vôlei e até mesmo a corrida podem acabar comprometendo os mecanismos de sustentação, suspensão e contenção da musculatura pélvica, que sofre sobrecarga intensa e repetida, promovendo o enfraquecimento do AP. A fisioterapia é um elemento fundamental no tratamento conservador da IU mesmo em estágios mais avançados da doença, representando um papel fundamental na preparação pré-cirúrgica, aumentando significativamente a probabilidade de sucesso da cirurgia, além de proporcionar melhora na qualidade de vida dos pacientes (MAZUR-BIALY *et al.*, 2020).

Diante o exposto surgiu a seguinte problemática: qual será a relação da incontinência urinária em mulheres praticantes de atividade física? Este estudo justifica-se pela necessidade de identificar a relação entre a prática de atividade física e o surgimento de sintomas indicativos de incontinência urinária visto que, a prática de atividade física vem se tornando cada vez mais comum. Além de auxiliar como meio de aquisição de conhecimentos e aprimoramento acerca da patologia e

sua relação com a atividade física para que posteriormente possam ser adotadas medidas de prevenção.

Desta forma, o referente estudo teve como objetivo geral por identificar a relação de incontinência urinária em mulheres praticantes de atividade física, através da revisão integrativa, e como objetivos específicos apontar quais atividades físicas tem mais prevalência no desenvolvimento da incontinência urinária, verificar os tipos de incontinência urinária relatada nos estudos e compreender os impactos da incontinência urinária na qualidade de vida.

2 MÉTODO

O presente trabalho trata-se de um estudo de revisão integrativa cuja abordagem é descritiva, uma vez que segundo Ercole (2014, p. 10) “A revisão integrativa é um método que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente, fornecendo informações mais amplas sobre um assunto/problema, constituindo, assim, um corpo de conhecimento”. E, por conta disso, o trabalho se encaixa na pesquisa em questão.

Foi utilizado para a pesquisa materiais disponíveis na Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), National Library of Medicine National Center for Biotechnology Information (PUBMED) e no banco de dados da Physiotherapy Evidence Database (PEDro), no período de Janeiro a Maio de 2023. E conforme os critérios de elegibilidade estabelecidos foram escolhidos os artigos científicos integrantes desta revisão.

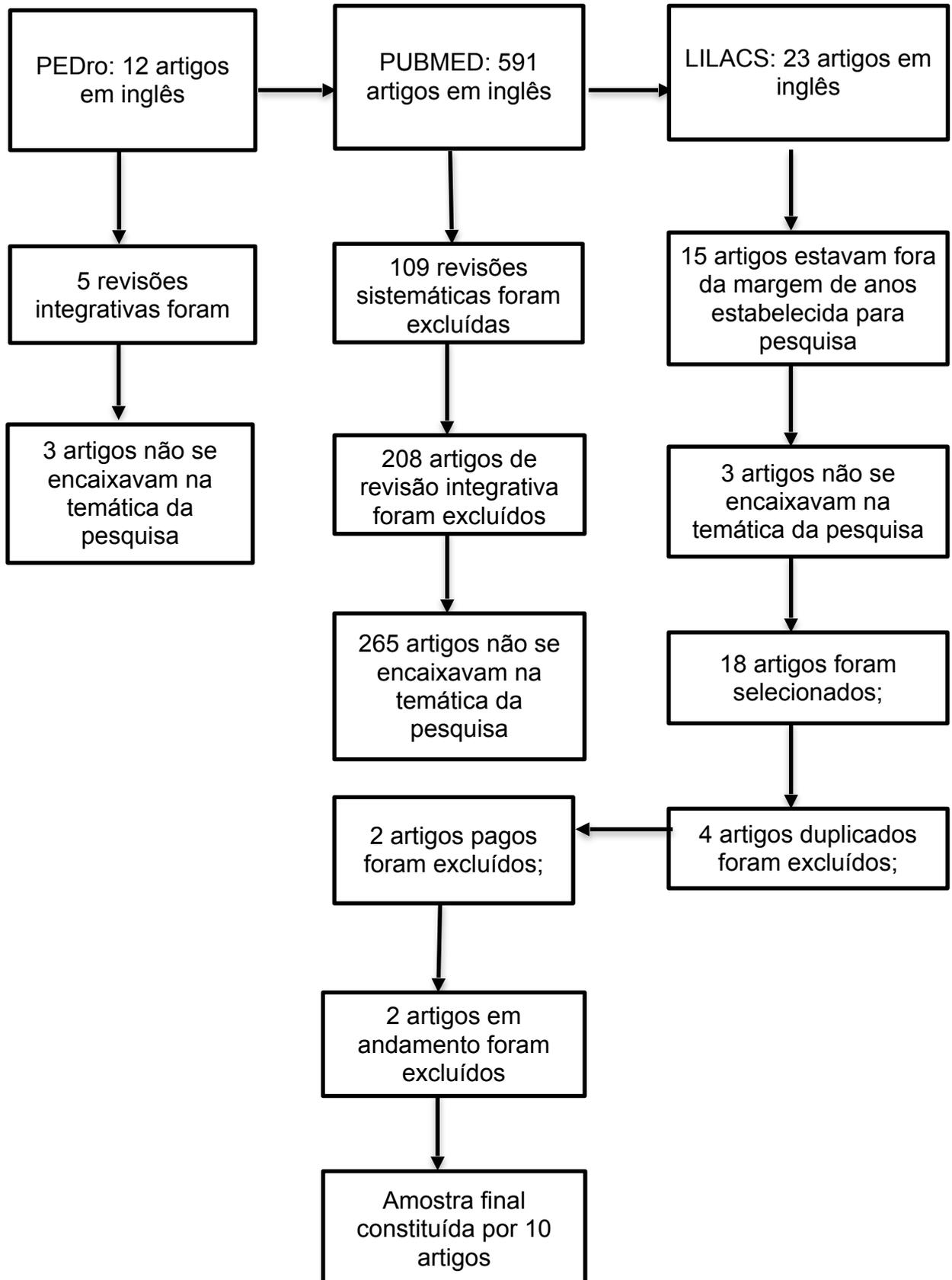
Cada documento identificado foi revisado e assegurado conforme os seguintes critérios de inclusão: estudos disponíveis de forma online, gratuita, conclusivos, estudos de campo, observacionais, ensaios clínicos randomizados, intervenção de tratamento em seres humanos e aqueles que retrataram a temática abordada, sendo excluídos estudos de revisão, artigos encontrados de forma duplicadas, resumos, teses, dissertações, estudos inconclusivos e que não envolvam pesquisa com seres humanos.

A base do descritor foi “Incontinência Urinária”, porém, foram utilizadas nas plataformas digitais supracitadas os descritores e os termos a seguir em português e inglês: na PUBMED foi utilizado o descritor “Incontinência Urinária” em combinação

com “atividade física” e “fisioterapia”, utilizando o operador booleano “AND”; na PEDro foi utilizado o descritor “Incontinência Urinária” em combinação com “esportes”, utilizando o operador booleano “AND” e na LILACS foi utilizado o descritor “prevalência da incontinência Urinária” em combinação com “atividade física” utilizando o operador booleano “AND”. Em todas as plataformas digitais foram selecionados os anos de 2016 a 2022 e posteriormente foi realizada leitura dos títulos, resumos e leitura completa resultantes da busca para selecionar os artigos integrantes desta revisão.

Dos 626 artigos encontrados, 18 artigos foram estudados e 10 artigos foram selecionados. Tanto a análise quanto a síntese dos dados extraídos dos artigos selecionados foram realizadas de forma descritiva, possibilitando observar e descrever os dados, com o intuito de reunir o conhecimento produzido sobre o tema explorado na revisão.

FLUXOGRAMA



3 RESULTADOS

A amostra final desta revisão foi constituída por 10 artigos científicos, selecionados pelos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Destes, 3 foram encontrados na base de dados LILACS, 5 na PUBMED e 2 na PEDro. A tabela abaixo representa as especificações de cada um dos artigos, onde foi representada com os seguintes dados: autor, ano de publicação, objetivo, intervenção e desfecho. Tabela 1 Caracterização dos estudos selecionados para presente pesquisa.

ARTIGO	OBJETIVO	INTERVENÇÃO	DESFECHO
Pisani et al., 2021	Avaliar os sintomas de disfunção do assoalho pélvico em mulheres praticantes de crossfit.	828 mulheres praticantes de CrossFit responderam ao questionário. A incontinência urinária (IU) afetou 36% das mulheres, sendo que 84,2% das participantes relataram perda urinária durante a prática do CrossFit. A ocorrência de dispareunia foi relatada por 48,7% e apresentou associação inversa com idade e índice de massa corporal.	Existe alta prevalência de disfunção do assoalho pélvico em mulheres praticantes de crossfit, onde a Incontinência urinária ocorreu principalmente durante a realização dos exercícios devido o aumento da pressão intra-abdominal.
Forner et al., 2021	Comparar a prevalência de sintomas de disfunção do assoalho pélvico (DAP) em mulheres corredoras em comparação com o treinamento de CrossFit.	Uma pesquisa online coletou dados de 1.379 mulheres (521 corredoras, 858 CF) sobre participação em exercícios, paridade e sintomas de DAP. Questões específicas de cada subescala do PFDI-20 investigaram ainda mais os sintomas de prolapso de órgãos pélvicos (POP), incontinência anal (IA), bem como incontinência urinária de esforço (SUI) e de urgência (IUU).	As corredoras com parto vaginal relataram significativamente mais sintomas de POP (19,0% vs 12,2%, p = 0,023), AI (39,3% vs 27,2%, p = 0,001) e UUI (36,3% vs 29,0%, p = 0,037) do que as praticantes de crossfit.

Mesquita et al., 2020	Identificar a prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de exercício físico de alto impacto, em comparação com mulheres que não praticam atividade física.	20 mulheres foram divididas em dois grupos Grupo 1 (praticantes de exercícios físicos de alto impacto) e Grupo 2 (não praticantes de exercícios físicos), ambas realizaram o Pad Test de uma hora, padronizado pela ICS. Além disso, todas responderam o questionário Internacional Consultation on Incontinence Questionnaire Short Form (ICIQ-SF).	Houve a presença de sintomas de IUE em ambos os grupos investigados. Entretanto, foi possível comprovar que no grupo onde as mulheres praticavam exercícios de alto impacto a perda de urina foi bem maior em quantidade e em qualidade, observando-se resultados superiores a 60% nas praticantes de exercícios de alto impacto.
Da Silva et al., 2018	Verificar a prevalência de IUE em mulheres com prática regular de atividade física em academias.	A amostra foi composta por 56 mulheres com idade entre 25 e 55 anos. Foram aplicados um questionário padrão e o Protection, Amount, Frequency, Adjustment and Body image (PRAFAB). As variáveis foram analisadas pelos testes Exato de Fisher e Mann-Whitney ($p < 0,05$).	As incontinentes eram praticantes de musculação (100%) e a maioria (71%) associava esta prática com exercícios aeróbicos. As ocorrências foram relatadas em média de 5 vezes por semana (85%) e durante os exercícios (57%).
Da Rosa et al., 2016	Analisar a qualidade de vida associada a perda urinária em mulheres que praticam jump.	59 mulheres praticantes de jump há pelo menos 3 meses foram selecionadas. Houve uma prevalência de 66,1% de incontinência urinária nas mulheres estudadas. Na correlação da qualidade de vida mensurada pelos domínios do King's Health Questionnaire (KHQ) com a variável tempo de prática de jump, pode-se observar que houve associação positiva e significativa, pois quanto maior o tempo de prática, pior a percepção geral de saúde ($r = 0,340$; $p < 0,05$), maiores as limitações nos desempenhos de tarefas ($r = 0,368$; $p < 0,05$) e maior limitação física ($r = 0,328$; $p < 0,05$).	Foi identificada elevada prevalência de IU entre mulheres praticantes de jump, no entanto este fator não influenciou negativamente na qualidade de vida entre as mulheres avaliadas.

Yang et al., 2019	Avaliar a incidência de IUE em mulheres fisicamente ativas e examina exercícios específicos que podem aumentar a IUE.	Participaram do estudo 149 mulheres, onde 105 praticavam CrossFit e 44 aeróbicos. 50 mulheres relataram IUE durante os exercícios, enquanto nenhuma das mulheres aeróbicas relatou. Os três principais exercícios do CrossFit associados à IUE foram double-unders (47,7%), pular corda (41,3%) e box jumps (28,4%).	Existe um risco significativamente maior de IUE durante exercícios de CrossFit associado a gravidez anterior e parto vaginal, mas também em mulheres nulíparas. Em geral, as mulheres que praticam CrossFit têm aplicado medidas preventivas para proteção da IUE durante os exercícios.
Rodríguez-López et al., 2022	Descrever a prevalência, o tipo e a gravidade da IU entre atletas de atletismo de elite, considerando sua especialização no evento e características de treinamento.	Um total de 211 mulheres e 128 homens atletas de atletismo responderam a um questionário online incluindo medidas antropométricas, histórico médico, características de treinamento e sintomas de IU. Para determinar a IU autorreferida, foi utilizado o International Consultation on Incontinence Questionnaire-UI Short-Form (ICIQ-UI-SF). Para determinar o tipo e a gravidade da IU, foram utilizados o questionário de incontinência e o índice de gravidade da incontinência, respectivamente.	Mais da metade das atletas de elite do atletismo apresentam IU autorreferida, principalmente IUE, e a prevalência é maior quando se considera os eventos de perda de urina durante o treinamento. As características de treinamento e especialização não foram relacionadas à IU identificada pelos questionários, mas as atletas do sexo feminino especializadas em eventos de salto vertical apresentaram a menor prevalência e volume de treinamento.

Almeida et al., 2016	Investigar a ocorrência de IU e outras disfunções do FP (IFP) [incontinência anal (IA), sintomas de constipação, dispareunia, frouxidão vaginal e prolapso de órgão pélvico] em 67 atletas amadores (AT) em comparação com um grupo de 96 atletas não atletas (NAT).	Uma pesquisa ad hoc baseada em perguntas de instrumentos confiáveis e válidos foi desenvolvida para investigar a ocorrência de sintomas de DFP.	O risco de IU foi maior no grupo TA (odds ratio: 2,90; IC 95%: 1,50-5,61), principalmente entre ginástica artística e cama elástica, seguido por atletas de natação e judô. O grupo AT relatou menos esforço para evacuar (OR: 0,46; IC 95%: 0,22-0,96), assistência manual para defecar (OR: 0,24; IC 95%: 0,05-1,12) e maior frequência de defecação (OR: 0,29 ; 95% CI: 0,13-0,64) do que o grupo NAT. A ocorrência de perda de gases e sintomas sexuais foi alta para ambos os grupos quando comparados com a literatura, porém sem diferença estatística entre eles.
Pires et al., 2020	Investigar os efeitos do treinamento dos músculos do assoalho pélvico em atletas de voleibol feminino de elite e se é uma terapia eficaz para a incontinência urinária de esforço	14 atletas, continentes e incontinentes foram aleatoriamente designados para um grupo experimental que recebeu um protocolo de treinamento dos músculos do AP por 4 meses. Isso consistia em três fases: consciência/estabilização, treinamento de força e potência, e o grupo controle não foi submetido a nenhuma intervenção durante o mesmo período. As medidas foram coletadas na fase inicial e final para ambos os grupos. As contrações voluntárias máximas foram avaliadas com um perineômetro, a perda involuntária de urina com um Pad test e a qualidade de vida com o King's Health Questionnaire.	Comparando os dois grupos, o grupo experimental melhorou as contrações pélvicas voluntárias máximas ($p < 0,001$) e reduziu a perda de urina ($p = 0,025$), indicando a existência de diferenças significativas entre os grupos na variação das fases inicial e final. A porcentagem de perda de urina diminuiu no grupo experimental, de 71,4 para 42,9%, sugerindo que a intervenção do protocolo por 16 semanas pode ajudar atletas com incontinência urinária de esforço.

Koenig et al., 2021	Comparar o efeito de um novo programa de fisioterapia, incluindo treinamento involuntário e reflexivo, com um programa de fisioterapia padrão nos padrões de ativação dos músculos do assoalho pélvico (MAP) e no comportamento de recrutamento do tipo de fibra durante a corrida.	77 mulheres com IUE foram alocadas aleatoriamente para o grupo controle (CON), que realizou um programa de fisioterapia padrão, ou o grupo experimental (EXP), que recebeu treinamento reflexivo involuntário adicional. A eletromiografia (EMG) dos MAP foi registrada durante 10 segundos em três velocidades de corrida e analisada por meio de ondas Morse. A distribuição relativa de potência (%) nas frequências de 20 a 200 Hz foi extraída e analisada em seis intervalos de tempo de 30 ms. Mapeamento estatístico não paramétrico foi realizado para identificar diferenças de espectros de potência.	Os espectros de potência mudam para bandas de frequência mais altas na fase de contato pré-inicial podendo indicar uma antecipação de alimentação e um ajuste muscular para o impacto esperado do evento de contato inicial, a fim de manter a continência.
----------------------------	---	--	---

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

4 DISCUSSÕES

Os 10 estudos selecionados representam uma amostra total que corresponde a 2860 participantes, onde, o estudo de Forner (2021) corresponde ao estudo com maior amostra, com 1379 participantes, e o estudo de Pires (2020) corresponde ao de menor amostra com 14 participantes. Os estudos foram divididos por tópicos que respondem aos seguintes objetivos: tipos de incontinência urinária, atividades físicas mais prevalência no desenvolvimento da incontinência urinária e impactos da incontinência urinária na qualidade de vida.

4.1 Tipos de incontinência urinária relatada nos estudos

O esforço físico durante a prática esportiva é um importante fator desencadeador da incontinência urinária (IU). Os esportes de alto impacto, exigem contrações abdominais que aumentam a pressão intra-abdominal e conseqüentemente geram impacto na musculatura do assoalho pélvico, desencadeando principalmente a IUE (incontinência urinária de esforço), com isso, os autores Rodríguez-Lopez (2022), Mesquita (2020) e Pires (2020) evidenciaram

em seu estudo a prevalência da incontinência urinária de esforço como sendo a mais frequente desenvolvida por mais da metade das participantes. Além disso, Pires (2020) apresentou em sua amostra o benefício do treinamento dos músculos do assoalho pélvico no tratamento da IUE em 7 das 14 atletas do estudo, destacando a diminuição da perda urinária de 71,4% para 42,9%, sugerindo efetividade da intervenção. Em relação ao tratamento citado anteriormente, quando comparado ao proposto pelo estudo de Koenig (2021) que avaliou o efeito de um novo programa de fisioterapia que incluiu treinamento involuntário e reflexivo bem como ativação dos músculos do assoalho pélvico (MAP) pode-se afirmar que todas as intervenções citadas apresentaram efeitos positivos no tratamento da IU, sem diferenças estatisticamente significativas entre elas.

Pereira (2021) em seu estudo, destaca que existem várias modalidades fisioterapêuticas que podem ajudar a melhorar a função dos músculos do assoalho pélvico além das supracitadas por Pires (2020) e Koenig (2021), como a eletroestimulação, cinesioterapia, cones vaginais, biofeedback e reeducação comportamental, que podem ser usados para proporcionar um efeito positivo na qualidade de vida das pacientes.

4.2 Atividades físicas mais prevalentes no desenvolvimento da incontinência urinária

A prática de atividade física gera aumento da pressão intra-abdominal que é cada vez maior conforme a intensidade e tipo de exercício, tal fato, quando associada a disfunções da MAP pode resultar em episódios de perda urinária, sendo caracterizada como Incontinência Urinária de Esforço (IUE) que está relacionada à perda de urina devido ao aumento da pressão intra-abdominal decorrente de um esforço. Com isso, em seu estudo, Yang (2019), bem como Pisani (2021) destacaram que a prática de atividade física que mais se relacionam com desenvolvimento de incontinência urinária é o *crossfit*, com enfoque nos exercícios que incluem saltos como pular corda e *box jumps*, incluindo também os exercícios de *double-unders*.

Associada ao desenvolvimento de IU em mulheres que praticam exercícios com saltos, em seu estudo, Almeida (2016), destacou o risco do desenvolvimento de IU no grupo de atletas amadoras, principalmente entre aquelas que praticavam

ginástica artística e cama elástica por se tratar de uma prática de alto impacto e grande esforço, enquanto Da Rosa (2016) relatou desenvolvimento de IU em mulheres praticantes de *jump*.

Colaborando com os estudos supracitados Forner (2021) evidenciou que não houve diferença significativa nos sintomas de IU de esforço quando realizada a comparação de atividades de alto impacto com o treinamento de *crossfit*, já que ambas geram aumento da pressão intra-abdominal decorrente de um esforço. Tal afirmativa corrobora com os resultados apresentados no estudo Da Silva (2018), que evidenciou a perda de urina em praticantes de musculação.

Bogéa (2018) reforça em seu estudo que o desenvolvimento da incontinência urinária, principalmente de esforço é influenciada tal prática de exercícios físicos de alto impacto, por conta do atrito gerado entre os pés e o chão que será transmitido para o assoalho pélvico.

4.3 Impactos da incontinência urinária na qualidade de vida

A incontinência urinária gera consequências diretas na qualidade de vida das mulheres, com isso tanto Mesquita (2020) como Da Rosa (2016) comprovaram através de seus estudos que as mulheres de praticam algum tipo de atividade física de alto impacto apresentam diminuição da qualidade de vida quanto maior a quantidade de urina perdida durante o treino, associando o maior tempo de prática da atividade a uma pior a percepção geral de saúde em relação a incontinência urinária.

Por conta do incômodo devido a perda de urina as participantes dos estudos de Yang (2019), bem como Pisani (2021) destacaram a realização de algumas estratégias preventivas realizadas pelas mesmas, como esvaziamento da bexiga antes dos treinos, usar calças escuras e realizar exercícios de Kegel durante o treino para evitar constrangimentos em público.

Saboia (2017) reforça em seu estudo que quanto à avaliação da qualidade de vida, independentemente da classificação da incontinência urinária recebida pela mulher, todas apresentam sua qualidade de vida geral e específica afetada de forma negativa.

É importante ressaltar que o conhecimento acerca dessas informações é fundamental para que sejam englobadas intervenções adequadas para cada

paciente, baseadas sempre em uma avaliação minuciosa da MAP e com aplicação de técnicas baseadas em evidências científicas, buscando resultados cada vez mais eficazes no processo de reabilitação dessa população.

5 CONCLUSÃO

Diante dos estudos selecionados conclui-se que a incontinência urinária de esforço (IUE) é a mais prevalente dentre as atividades praticadas, onde, a atividade mais prevalente foi o *crossfit* e os exercícios que incluem saltos. Percebe-se a IUE se apresentou mais frequente em mulheres praticantes de atividade física de alto impacto por um período maior que 4 meses, onde, quanto maior o tempo de prática mais grave é a incontinência urinária. Destaca-se de forma geral que os exercícios de alto impacto, independente da modalidade influenciam de forma direta no desenvolvimento da incontinência urinária, principalmente a de esforço (IUE) e que as mulheres têm sua qualidade de vida afetada de forma negativa. Em função disso as informações apresentadas no estudo devem ser difundidas e compreendidas pela equipe multiprofissional, auxiliando acerca do tratamento de IU bem como da prevenção de disfunções do assoalho pélvico para que o processo de reabilitação seja o mais eficaz possível no reestabelecimento da qualidade de vida dessas pacientes.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. B. A. et al. Urinary incontinence and other pelvic floor dysfunctions in female athletes in Brazil: A cross-sectional study. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 26, n. 9, p. 1109-1116, 2016.

BOGÉA, Monique et al. Incontinência urinária de esforço em mulheres praticantes de Crossfit: Um estudo transversal de prevalência. *Int J Develop Res*, v. 8, n. 7, p. 21642-5, 2018.

CAMILLATO, Elaine Spinassé; BARRA, Alexandre de Almeida; SILVA JR, Agnaldo Lopes. Incontinência urinária de esforço: fisioterapia versus tratamento cirúrgico. **Femina**, 2012.

DA SILVA, Leidiany Bueno et al. Disfunções urinárias em mulheres praticantes de atividade física em academias—um estudo transversal. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 8, n. 1, p. 71-78, 2018.

DA ROSA, Patrícia Viana et al. Prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de jump. **Fisioterapia Brasil**, v. 17, n. 1, p. 46-49, 2016.

DE SOUZA, Glaucineide Araújo Nunes et al. Impacto da atividade física sobre a incontinência urinária-Revisão sistemática. **Kinesis**, v. 39, n. 1, 2021.

ERCOLE, Flávia Falci; MELO, Laís Samara de; ALCOFORADO, Carla Lúcia Goulart Constant. Revisão integrativa versus revisão sistemática. *Revista Mineira de Enfermagem*, v.18, n.1, p. 9-12, 2014.

FELDNER JR, Paulo Cezar et al. Diagnóstico clínico e subsidiário da incontinência urinária. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 28, p. 54-62, 2006.

FORNER, Lori B.; BECKMAN, Emma M.; SMITH, Michelle D. As corredoras relatam mais sintomas do assoalho pélvico do que as mulheres no CrossFit®? Uma pesquisa transversal. **Jornal internacional de uroginecologia**, v. 32, p. 295-302, 2021. See More

GUERRA, Thais Eduarda Carvalho et al. Atuação da fisioterapia no tratamento de incontinência urinaria de esforço. **Femina**, p. 251-254, 2014.

KOENIG, Irene et al. Activation patterns of pelvic floor muscles in women with incontinence while running: a randomized controlled trial. **International urogynecology journal**, v. 32, p. 335-343, 2021.

MAZUR-BIALY, Agnieszka Irena et al. Incontinência urinária em mulheres: métodos modernos de fisioterapia como coadjuvante no tratamento cirúrgico ou terapia independente. **Revista de medicina clínica**, v. 9, n. 4, pág. 1211, 2020.

MESQUITA, Vanessa Cordeiro et al. A prevalência da incontinência urinária em mulheres praticantes de exercícios físicos de alto impacto. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 10, n. 4, p. 634-641, 2020.

PEREIRA, Salete Silva; LEITE, Brenda Munike Guedes; DA SILVA, Karla Camila Correia. Atuação da fisioterapia na incontinência urinária em mulheres praticantes de atividade física: revisão bibliográfica. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 12, p. e246101220383-e246101220383, 2021.

PIRES, Telma Filipa et al. Pelvic floor muscle training in female athletes: a randomized controlled pilot study. **International journal of sports medicine**, v. 41, n. 04, p. 264-270, 2020.

PISANI, Giulia Keppe; DE OLIVEIRA SATO, Tatiana; CARVALHO, Cristiano. Pelvic floor dysfunctions and associated factors in female CrossFit practitioners: a cross-sectional study. **International urogynecology journal**, v. 32, p. 2975-2984, 2021.

RODRÍGUEZ-LÓPEZ, Elena Sonsoles et al. Urinary Incontinence Among Elite Track and Field Athletes According to Their Event Specialization: A Cross-Sectional Study. **Sports Medicine-Open**, v. 8, n. 1, p. 78, 2022.

SABOIA, Dayana Maia et al. Impacto dos tipos de incontinência urinária na qualidade de vida de mulheres. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 51, p. e03266, 2017.

TAPAJÓS, Laís Ferreira et al. FATORES DE RISCO PARA A INCONTINÊNCIA URINÁRIA FEMININA: REVISÃO NARRATIVA. **CADERNOS DE EDUCAÇÃO, SAÚDE E FISIOTERAPIA**, v. 4, n. 8, 2017.

YANG, Jean et al. The effect of high impact crossfit exercises on stress urinary incontinence in physically active women. **Neurourology and urodynamics**, v. 38, n. 2, p. 749-756, 2019.