

Artigo original

Prevalência de incontinência urinária em mulheres praticantes de jump

Prevalence of urinary incontinence in women who practice jump

Patrícia Viana da Rosa D.Sc.*, Patrícia Araújo de Vargas**, Kalina Durigon Keller***, Caroline Helena Lazarotto de Lima***, Patrícia da Silva Klahr, M.Sc.****, Luis Henrique Telles da Rosa, D.Sc.*****

.....
*Docente da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), **Graduanda em fisioterapia, Instituto Porto Alegre (IPA), ***Mestranda, Universidade Federal de Ciências da Saúde (UFCSPA), ****Universidade Federal de Ciências da Saúde (UFCSPA), *****Docente da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA)

Resumo

Objetivo: Analisar a qualidade de vida associada a perda urinária em mulheres que praticam jump. **Método:** A amostra foi composta por 59 mulheres, praticantes de jump há pelo menos 3 meses, com idade entre 20 e 40 anos. **Resultados:** A média de idade das participantes foi de 29 ($\pm 5,7$) anos. O período médio de prática do jump ficou em torno de cinco meses com frequência semanal de três vezes. 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 ($r = 0,328$; $p < 0,05$). Através da análise de correlação, também foi possível detectar que a prática de jump por mais de 3 meses, por mulheres que apresentam IU, influencia negativamente na qualidade de vida em relação as que praticavam até 3 meses. **Conclusão:** 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.

Palavras-chave: exercício físico, incontinência urinária, Fisioterapia.

Abstract

Aim: To analyze the quality of life related to urinary loss in women who practice Jump. **Method:** The sample was composed by 59 women, Jump practicing for at least 3 months, 20 to 40 years old. **Results:** The average age of the participants was 29 (± 5.7) years old. The average period of jump practice was about five months three times a week. There was a prevalence of 66.1% of urinary incontinence in the studied women. In the correlation of quality of life, measured by the King's Health Questionnaire (KHQ), with the variable period of jump practice, we can observe that there was a significant and positive association, because the more time spent on practicing, worse self-perceptions of general health ($r = 0.340$; $p < 0.05$), more limitations in tasks performance ($r = 0.368$; $p < 0.05$) and more physical limitations ($r = 0.328$; $p < 0.05$). Also, using correlation analysis, became possible to detect that the jump practice for more than 3 months, by incontinent women, may negatively affect their quality of life in relation to those who practice up to 3 months. **Conclusion:** It has been identified a high prevalence of UI among women who practice jump, however this factor did not influence negatively in the quality of life among the evaluated women.

Key-word: sport, urinary incontinence, Physical therapy.

Introdução

A Sociedade Internacional de Continência (ICS) define a incontinência urinária (IU) como toda perda involuntária de urina [1]. A IU pode ser classificada em três tipos: IU de esforço (IUE), IU de urgência (IUU) e IU mista (IUM). A IUE é a perda de urina associada ao aumento da pressão intra-abdominal, ao esforço ou esforço físico (atividades desportivas); a IUU é a perda involuntária de urina associada com um forte desejo, urgência de urinar, enquanto a IUM é a associação dos fatores e ambos os tipos estão presentes [1,2].

Existem relatos de IUE entre mulheres jovens praticantes de esporte de alto impacto, principalmente nas atividades que envolvem saltos [3]. Isto poderia ser explicado pelo aumento excessivo na pressão intra-abdominal gerada por esse tipo de exercício, o que pode sobrecarregar os órgãos pélvicos, empurrando-os para baixo, ocasionando danos aos músculos responsáveis pelo seu suporte. Nesse sentido, o exercício de alto impacto torna-se um dos fatores de risco para o desenvolvimento da IU na mulher [4]. A IU pode afetar até 50% das mulheres em alguma fase da vida [5], e esta prevalência pode chegar até 80% durante a prática esportiva em atletas que praticam a atividade física de impacto [2], assim, muitas acabam abandonando a atividade, para evitar constrangimentos [4].

O jump é uma prática que tem se difundido de forma significativa nas academias e envolve a realização de movimentos de saltos, corrida e chutes, sobre um mini trampolim individual, movimentos estes que priorizam a musculatura abdominal e dos membros inferiores [6,7]. Considerando a pouca existência de estudos relacionando a modalidade esportiva jump com a incontinência urinária, e o aumento da prática desta modalidade de exercício aeróbico de impacto [8], justifica-se a realização da presente pesquisa.

O objetivo deste trabalho foi estabelecer a prevalência de incontinência urinária em um grupo de mulheres praticantes de jump. Ainda, buscou-se a associação entre a qualidade de vida das mulheres com incontinência urinária em relação ao tempo de prática do jump.

Material e métodos

Trata-se de uma pesquisa observacional do tipo transversal com uma abordagem quantitativa, realizada em academias do município de Porto Alegre- RS.

A amostragem foi não-probabilística, por conveniência, e a amostra foi constituída por mulheres que aceitaram participar da pesquisa e apresentavam os seguintes critérios de inclusão: idade entre 20 e 40 anos; prática de jump no mínimo há 3 meses; e frequência mínima de 2 vezes por semana. Como critérios de exclusão foram estabelecidos prática de jump irregular; realização de algum tratamento para IU no último mês ou qualquer tratamento cirúrgico que possa interferir na prática do exercício de jump.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Metodista IPA sob o protocolo CEP nº 122/2012.

A coleta dos dados ocorreu no período de dezembro de 2012 a maio de 2013. As voluntárias que concordaram em participar do estudo assinaram o termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e responderam a uma entrevista estruturada sobre idade, tempo e frequência de atividade física. Estas questões foram realizadas com todas as participantes. A prevalência da IU foi estabelecida, a partir da resposta afirmativa relativa à primeira pergunta da entrevista: “Você perde urina involuntariamente?”, conforme orienta a Sociedade Internacional de Continência (ICS), a qual define a IU como toda perda involuntária de urina [1].

Sendo assim, para as mulheres incontinentes, foi aplicado o King's Health Questionnaire (KHQ), com o objetivo de avaliar o impacto da IU na qualidade de vida.

Para verificar a normalidade dos dados foi realizado o teste de Kolmogorov-Smirnov. Na análise descritiva dos dados, as variáveis quantitativas paramétricas foram descritas por média e desvio padrão e as não-paramétricas por mediana e amplitude interquartilica. As variáveis categóricas foram descritas por frequência absoluta e relativa. Foi realizada a análise da razão de prevalência (RP) para verificar a prevalência da qualidade de vida das portadoras de IU. Para avaliar a associação entre as variáveis quantitativas com os domínios do KHQ foi aplicado o teste da correlação de Spearman. Todos os dados foram armazenados e analisados no software Statistical Package for the Social Sciences 21.0 for Windows. O nível de significância adotado foi de 0,05 ($p \leq 0,05$).

Resultados

A amostra deste estudo encontra-se descrita na tabela I, em relação a sua idade, o tempo e a frequência de prática de jump e presença ou não de IU.

Tabela I - Distribuição do perfil das mulheres praticantes de jump.

Variáveis	N = 59
Idade (anos) – média \pm DP	29,0 \pm 5,7
Tempo de atividade física (meses) – md (P25 – P75)	5 (3 – 12)
Frequência atividade física – md (P25 – P75)	3 (2 – 3)
IU - n(%)	39 (66,1)

Valores expressos em média e desvio-padrão (DP), mediana e intervalo interquartil (md (P25-P75)), ou frequência absoluta e relativa (n(%)).

Em relação a quanto a presença de sintomas de perda urinária interfere na vida, 41% das participantes referiram que a perda urinária com a prática da atividade física interfere muito na sua qualidade de vida; outras 35,9% referiram que a perda urinária interfere mais ou menos na qualidade de vida e um pouco de interferência foi relatado por 23,1%. No total, houve prevalência de 100% das mulheres relatando

Tabela II - Descrição dos sintomas nas 39 mulheres incontinentes praticantes de jump.

Variáveis	Nada n (%)	Um pouco n (%)	Mais ou menos n (%)	Muito n (%)
Frequência: Você vai muitas vezes ao banheiro (intervalo menor que 3 horas)?	1 (2,6)	11 (28,2)	12 (30,8)	15 (38,5)
Noctúria: Você levanta a noite para urinar?	7 (17,9)	18 (46,2)	10 (25,6)	4 (10,3)
Urgência: Você tem vontade forte de urinar e muito difícil de controlar?	18 (46,2)	16 (41)	5 (12,8)	0 (0)
Bexiga hiperativa: Você perde urina quando você tem vontade de urinar?	21 (53,8)	11 (28,2)	3 (7,7)	4 (10,3)
Incontinência urinária de esforço: Você perde urina com atividades físicas?	0 (0)	9 (23,1)	14 (35,9)	16 (41)
Enurese noturna: Você molha a cama à noite?	22 (56,4)	12 (30,8)	4 (10,3)	1 (2,6)
Incontinência no intercurso sexual: Você perde urina durante a relação sexual?	21 (53,8)	13 (33,3)	5 (12,8)	0 (0)
Infecções frequentes: Você tem muitas infecções urinárias?	27 (69,2)	8 (20,5)	4 (10,3)	0 (0,0)
Dor na bexiga: Você tem dor na bexiga?	28 (71,8)	6 (15,4)	4 (10,3)	1 (2,6)
Outros: Você tem algum outro problema relacionado à sua bexiga?	27 (69,2)	5 (12,8)	4 (10,3)	3 (7,7)

Valores expressos em frequência absoluta e relativa (n(%)).

que perdem urina durante a atividade física e que esta perda interfere na sua qualidade de vida.

Entretanto, algumas participantes relataram que sintomas como bexiga hiperativa, enurese noturna, incontinência no intercurso sexual, infecções, dores na bexiga ou outros problemas relacionados à bexiga não interferem em sua qualidade de vida (Tabela II).

Na correlação da qualidade de vida mensurada pelos domínios do KHQ com as variáveis de caracterização da amostra, foi encontrada associação do tempo de prática do exercício de impacto (jump) com alguns domínios. Os dados indicaram que 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 ($r = 0,368$; $p < 0,05$), maior limitação física ($r = 0,328$; $p < 0,05$). Desta forma, quanto maior o tempo de prática de jump, pior a qualidade de vida entre mulheres com IU ($r = 0,400$; $p < 0,05$). (Tabela III).

Tabela III - Associação da qualidade de vida pelo KHQ com as variáveis de caracterização da amostra das 39 mulheres incontinentes praticantes de jump.

Domínios	Idade	Tempo PJ	Frequência PJ
Percepção Geral de Saúde	0,050	0,340*	-0,020
Interferência da IU	-0,075	0,400*	0,020
Limitações nos desempenhos de tarefas	0,007	0,368*	0,060
Limitação física	0,012	0,328*	0,004
Limitação social	-0,098	0,288	0,160
Relações pessoais	0,004	0,272	-0,039
Emoções	-0,095	0,233	0,074
Sono/energia	-0,075	0,261	0,109
Medidas de gravidade	-0,023	0,180	-0,010

Valores expressos da correlação entre as variáveis. * $p < 0,05$; PJ = Prática de Jump; IU = Incontinência Urinária.

Através da análise da razão de prevalência entre a qualidade de vida das portadoras de IU com o tempo de prática do exercício físico, foi possível identificar que a prática de jump há mais de 3 meses influencia 13,38 vezes em uma pior qualidade de vida, evidenciando que quanto maior o tempo de prática de exercício de impacto, menor é a qualidade de vida relacionada à IUE.

Discussão

Os resultados do presente estudo indicaram que a incontinência urinária (IU) é uma patologia presente entre mulheres jovens praticantes de jump. Embora a idade seja um fator de risco importante para o desenvolvimento de IU, ela também pode estar presente em mulheres jovens [10].

O estudo de Caetano, Tavares e Lopes [2], cujo objetivo foi verificar a influência de uma proposta de atividade física na qualidade de vida e na autoimagem de mulheres incontinentes, acompanhou 37 mulheres com e sem IU por 16 semanas e demonstrou que mulheres jovens, fisicamente ativas, podem desenvolver sintomas relacionados à perda urinária.

Embora a literatura não seja conclusiva a esse respeito, estudos demonstram que os exercícios que exigem maior demanda de impacto, como jump e atletismo, podem ocasionar aumento na pressão intra-abdominal gerando enfraquecimento na musculatura do assoalho pélvico predispondo à perda de urina [2,11, 13].

Fozzatti, Riccetti e Brancalion [12] entrevistaram 108 mulheres e identificaram que 24,6% relataram perda de urina, sendo 5,7% durante a prática de atividade física de impacto.

Em um estudo realizado com 35 ginastas de elite, na modalidade de trampolim, com uma média de idade de 15 anos, foi identificado em 80% destas episódios de perda urinária durante o treinamento. Neste grupo a queixa de incontinência iniciou após 2,5 anos de treinamento, fortalecendo a hipótese que a perda urinária estava associada ao treinamento [13].

Ao correlacionar os domínios do KHQ com a qualidade de vida entre as mulheres incontinentes participantes do estudo, foi encontrada uma forte interferência da IU na prática de atividades que exigem esforço, já que 100% relataram perder urina durante a prática de atividades físicas.

A influência negativa da IU na qualidade de vida já foi identificada em atividades diárias, percepção de saúde, gerando problemas no bem-estar social e mental, interferindo durante as relações sexuais e podendo gerar isolamento social e baixa autoestima. Este contexto ainda pode causar constrangimento e desconforto, levando ao abandono de atividades físicas e interferindo negativamente na qualidade de vida de forma geral [11,12].

Ainda um estudo realizado com 106 atletas praticantes de basquete, atletismo e futebol, foi encontrado em 44% dos relatos de perda urinária, sendo 27% caracterizado como IUE. Entretanto, neste estudo embora houvesse relatado constrangimento, não ocorreu abandono da prática de atividade física. Foram relatadas entre as mulheres desta pesquisa algumas estratégias para evitar o escape de urina e assim não terem que abandonar o esporte como: restrição hídrica, micção preventiva e uso de absorventes [3].

No que diz respeito ao impacto da IU na qualidade de vida, Almeida e Machado [13] apresentaram resultados muito semelhantes ao presente estudo. Os autores identificaram que mulheres que praticam jump três ou mais vezes na semana apresentavam 2,5 mais chances de desenvolver IU. Outra variável analisada neste estudo foi o tempo de atividade física, em que a prática de atividade há menos de seis meses apresentou um OR = 0,58 em relação ao período de mais de 6 meses. Este resultado foi similar ao nosso estudo o qual identificou que em um menor tempo de prática de jump haveria menor chance de desenvolver a IU.

Conclusão

O presente estudo encontrou alta prevalência de incontinência urinária entre as mulheres avaliadas e verificou que entre o grupo de incontinentes a perda de urina parece estar associada ao tempo de prática de jump. A análise de razão de prevalência, em relação ao tempo da prática de jump, para esta amostra, identificou que as mulheres que praticavam jump há mais de 3 meses tinham 13,38 vezes maior prevalência de pior qualidade de vida em relação as que praticavam jump há 3 meses ou menos.

Por tratar-se de um estudo de delineamento transversal suas limitações são típicas deste tipo de estudo, não permitindo determinação de causa e efeito, apenas associações.

Sugerimos para próximos estudos que a avaliação da qualidade de vida das mulheres não incontinentes também seja realizada, através de outro questionário que não específico para incontinência urinária.

Referências

1. Haylen BT, Ridder D, Freeman RM, Wift SE, Berghmans B, Lee J. An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) Joint Report on the Terminology for Female Pelvic Floor Dysfunction. *Neurourology and Urodynamics* 2010;29:4-20.
2. Caetano AS, Tavares MCGCF, Lopes MHBM. Incontinência urinária e a prática de atividades físicas. *Rev Bras Med Esporte* 2007;13(4):270-4.
3. Jacome OD, Marques A, Couto PS. Prevalence and impact of urinary incontinence among female athletes. *Int J Gynecol Obstet* 2011;114(1):60-3.
4. Buckley BS, Lapitan MC. Prevalence of urinary incontinence in men, women, and children—current evidence: findings of the Fourth International Consultation on Incontinence. *Urology* 2010;76(2):265-71.
5. Costa VNS, Leal RKI, Belo MCF, Santos DA, Rodrigues CS. Prevalência da perda urinária em praticantes de atividades físicas. *Fisioter Bras (Supl ENFISM)* 2012;13(6):73-78.
6. Perantoni CB, Deresz CS, De Lima JRP, Novaes JS, Lauria AA. Consumo de Oxigênio, frequência cardíaca e dispêndio energético em coreografia de jump. *Revista da Educação Física/UEM* 2010;21(1):139-45.
7. Araujo RA, Fraga DSM, Prada ACB, Prada FJA. Efeito na pressão arterial em mulheres praticantes do jump. *Revista Digital EFDdesportes* 2010;14(141).
8. Teixeira FM, Liberali R, Navarro F. Alterações do peso corporal (grau de desidratação) antes e após uma aula de power jump em mulheres jovens. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva* 2010;4(19):69-77.
9. Fonseca ESM, Camargo LM, Castro RA, Sartori MGF, Fonseca MCM, Rodrigues LG. Validação do questionário de qualidade de vida (King's Health Questionnaire) em mulheres brasileiras com incontinência urinária. *Rev Bras Ginecol Obstet* 2005;27(5): 235-42.
10. Gomes AGP, Veríssimo JH, Santos KFO, Andrade CG, Costa ICP, Fernandes MGM. Impacto da incontinência urinária na qualidade de vida de mulheres. *Revista Baiana de Enfermagem* 2013;27(2):181-92.
11. Patrizzi LJ, Viana DA, Silva LMA, Pegorari MS. Incontinência urinária em mulheres jovens praticantes de exercício físico. *Rev Bras Cienc Mov* 2014;22(3):105-10.
12. Fozzatti C, Riccetti C, Hermann V, Brancalion MF, Raimondi M, Nascif CH, et al. Prevalence study of urinary incontinence in women who perform high-impact exercises. *Int Urogynecol J* 2012;23(12):1687-91.
13. Almeida PP, Machado LRG. The prevalence of urinary incontinence in women practicing of jump. *Fisioter Mov* 2012;25(1):55-65.