



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
FISIOTERAPIA**

**ALANA DA SILVA ALEXANDRE
BEATRIZ MENDES SILVA DO CARMO CRUZ**

**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA INCONTINÊNCIA
URINÁRIA DE ESFORÇO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**FORTALEZA
2021**

ALANA DA SILVA ALEXANDRE
BEATRIZ MENDES SILVA DO CARMO CRUZ

A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA INCONTINÊNCIA
URINÁRIA DE ESFORÇO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Artigo TCC apresentado ao curso de
Fisioterapia do Centro Universitário
Fametro - UNIFAMETRO – como requisito
para a obtenção do grau de bacharel, sob
a orientação da prof.^a Patricia da Silva
Taddeo.

FORTALEZA

2021

ALANA DA SILVA ALEXANDRE
BEATRIZ MENDES SILVA DO CARMO CRUZ

A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA INCONTINÊNCIA
URINÁRIA DE ESFORÇO

Artigo TCC apresentada no dia 7 de dezembro de 2021 como requisito para a obtenção do grau de bacharel em Fisioterapia do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO - tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores abaixo:

BANCA EXAMINADORA

Prof^o. Me. Patrícia da Silva Taddeo
Orientadora – Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

Prof^o. Natália Aguiar Moraes Vitoriano
Membro - Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

Fisioterapeuta Mirian Costa Sá Queiroz
Membro externo

À professora mestre Patrícia da Silva Taddeo que com sua atenção e paixão de mestre, nos orientou na produção deste trabalho.

AGRADECIMENTOS

Alana da Silva Alexandre
Beatriz Mendes Silva do Carmo Cruz

Encerramento de ciclo; Recomeço; Crescimento e progresso, confiança em seus propósitos; Conclusão;

Essa é a definição pra esta etapa de nossas vidas, etapa que se iniciou no começo do ano de 2017, que fluiu em aprendizagem, amizade, conquistas acadêmicas e pessoais, nosso crescimento como pessoa e engessar na vida adulta aceitando as mudanças com esperança.

Nessa reta final só é possível agradecer, agradecer a Deus por ter permitido essa caminhada e ter sido presente em nossas vidas, ter dado forças e perseverança para continuar, não foi fácil mas foi possível graças a Ele!

Agradecimento a minha dupla, parceira, irmã de coração, a que estava presente desde a primeira prova prática até a última apresentação no Trabalho de Conclusão de Curso, por ter sido tão parceira todos esses semestres e também nessa reta final.

Agradecimento especial para os nossos familiares e amigos, por todo suporte e paciência com essa jornada. Agradecemos grandemente a nossa orientadora Patricia da Silva Taddeo que desde o início do curso esteve de mãos dadas conosco e tornou-se exemplo de profissional e inspiração de empatia e amor.

“É na experiência, nas lembranças, na grande e triunfante alegria de viver, na mais ampla plenitude que o verdadeiro sentido é encontrado.”

Na Natureza Selvagem.

A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO

Alana da Silva Alexandre¹

Beatriz Mendes Silva do Carmo Cruz¹

Patrícia da Silva Taddeo²

RESUMO

A incontinência urinária é definida pela a Sociedade Internacional de Continência (ICS) como qualquer perda involuntária de urina e, é classificada em cinco formas podendo afetar indivíduos em qualquer fase da vida. A definição da incontinência urinária de esforço (IUE) é toda perda de urina ao realizar esforço físico como pular e tossir, apresentando uma relação direta com a hipermobilidade da uretra ou deficiência do esfíncter uretral. Conforme alguns autores, o exercício de alta intensidade é um dos fatores de risco para desenvolver a IUE. Diante do exposto, o estudo teve como objetivo identificar a influência da prática de atividade física para a incontinência urinária de esforço. O estudo trata-se de uma revisão integrativa realizada nas bases de dados: Lilacs, MedLine e PubMed. Essa revisão integrativa permitiu identificar a prevalência de incontinência urinária de esforço nos praticantes de exercícios físicos, notando que os exercícios de alta intensidade apresentam maior risco. Percebeu-se que os praticantes de exercício físico de alta intensidade na sua maioria não procuram ajuda profissional para orientação, prevenção e tratamento. É indispensável à otimização da orientação sobre os fatores de risco da incontinência urinaria de esforço e a identificação das modalidades de exercícios físicos que podem ocasionar a IUE, tendo em vista o benefício para saúde do atleta, colaborando com a capacitação do profissional que o acompanha.

Palavras-chave: Stress urinary incontinence, physical exercises, sports, athletes.

¹Graduando do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO.

²Profª. Orientador do curso do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Fametro -UNIFAMETRO.

ABSTRACT

Urinary incontinence is defined by the International Continence Society (ICS) as any involuntary loss of urine and is classified into five forms that can affect individuals at any stage of life. The definition of stress urinary incontinence (SUI) is any loss of urine when performing physical effort such as jumping and coughing, with a direct relationship with urethral hypermobility or urethral sphincter deficiency. According to some authors, high-intensity exercise is one of the risk factors for developing SUI. Given the above, the study aimed to identify the influence of physical activity on stress urinary incontinence. The study is an integrative review carried out in the following databases: Lilacs, MedLine and PubMed. This integrative review allowed us to identify the prevalence of stress urinary incontinence in practitioners of physical exercise, noting that high-intensity exercises present a higher risk. It was noticed that practitioners of high intensity physical exercise mostly do not seek professional help for guidance, prevention and treatment. It is essential to optimize the guidance on risk factors for stress urinary incontinence and the identification of physical exercise modalities that can cause SUI, with a view to the benefit to the athlete's health, collaborating with the training of the professional accompanying him.

Key words: Stress urinary incontinence, physical exercises, sports, athletes.

1 INTRODUÇÃO

A Sociedade Internacional de Continência (ICS) define a incontinência urinária como qualquer perda involuntária de urina. A Incontinência Urinária (IU) divide-se em, por esforço, urgência, mista, transbordamento e enurese noturna. Essas são diferenciadas por suas particularidades e como se apresentam nos indivíduos. Contudo, a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) contempla apenas três tipos sendo estes a incontinência urinária por esforço, de urgência e a mista (MOURÃO, et al, 2017).

A incidência de IU no sexo feminino é mais alta em comparação ao sexo masculino, pelo fato da própria anatomia feminina e idade. É notório que a incontinência urinária interfere diretamente na qualidade de vida dos indivíduos, principalmente das mulheres, desenvolvendo aflição, incapacidade, vergonha, baixa autoestima, problemas no ambiente de trabalho e na vida sexual, fatores estes que contribuem para um diagnóstico tardio da patologia (SABÓIA, et al, 2017; MOURÃO, et al., 2017).

Os fatores de risco são diversos, tais como: doenças neuromusculares, enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico, tipo de parto, alterações hormonais, traumas pélvicos, obesidade, hereditários, uso de droga e tabaco e a prática de atividade física de alta intensidade (DA SILVA, et al, 2020).

Estudos mostram que existem vários fatores de riscos para o desencadeamento da Incontinência Urinária (IU) incluindo a prática de atividades físicas de alta intensidade, podendo acometer indivíduos jovens e fisicamente ativos, levando a perda de urina na prática de exercícios vigorosos e com grandes cargas, pela a sobrecarga do sistema de sustentação, suspensão e contenção da musculatura pélvica (SANTANA, et al, 2020).

A incontinência urinária de esforço (IUE) é a perda de urina decorrente de esforço físico, que pode ser ao tossir como também pode ser ao fazer exercício físico de alta intensidade. A hiper mobilidade da uretra e a deficiência do esfíncter uretral têm ligação direta com a IUE. Conforme a literatura, sua prevalência é

variável, mas é proporcional a idade. O número de gestações, via de parto e o envelhecimento tecidual são os fatores de risco mais comuns na IUE. O diagnóstico é feito pela anamnese, verificando detalhamento da rotina do acometido, a frequência dos episódios de perda de urina e o volume das micções (SIMOES,R et al.,2015).

O exercício físico é um conjunto de movimentos voluntários intencionais realizados pelo indivíduo que requer precisão, força, técnica e energia para ser executados. (COSTA; et al, 2018) Essa prática pode ser realizada através de diversos esportes, com o intuito de aprimorar suas capacidades motoras como força, resistência, agilidade e flexibilidade. Contudo o esporte traz benefícios além dos aspectos físicos, sendo responsável por diminuir sintomas de ansiedade, depressão, estresse entre outras. É notório que saúde mental e física dos praticantes são beneficiados pela prática do exercício físico (VILARIANO; et al, 2017).

O CrossFit (CF) está na categoria de exercícios físicos de alta intensidade. Essa forma de treino teve origem a partir da categoria já existente - Cross training (CT), conhecido mundialmente como treinos funcionais. Ambos os métodos consistem em condicionamento físico global, otimizando as capacidades físicas e executando os exercícios físicos com alta intensidade (FERNANDO, et al, 2021).

O tratamento para a IU por muitos anos foi baseado em medicamentos ou cirurgia, Devido à grande morbidez causada pelos procedimentos, foram desenvolvidos tratamentos menos invasivos e com grandes resultados para minimizar desconfortos causados pela patologia. A fisioterapia se destaca no tratamento para a IU pois consegue tratar e prevenir (MARQUES, et al, 2017).

As técnicas fisioterapêuticas utilizadas incluem a cinesioterapia, exercícios de kegel, para o fortalecimento do assoalho pélvico, exercícios com resistência para o treinamento da musculatura vaginal, cones vaginal, biofeedback, perineômetro e eletroestimulação (MARTINEZ, et al., 2017).

Diante do exposto, o estudo teve como objetivo identificar a influência da prática de atividade física para a incontinência urinária de esforço.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de estudos de caso controle, ensaios clínicos randomizados e não-randomizados que aborda sobre a seguinte questão PICOS: Qual a influência da prática de atividade física para a incontinência urinária de esforço?

Participante ou população: Indivíduos em qualquer faixa etária, independente da condição clínica de saúde, doença, sexo ou status de treinamento. **Intervenção:** incontinência urinária de esforço em praticantes de atividade física. **Comparador:** Grupo de comparação de praticantes de exercícios físicos e indivíduos que não praticam exercícios físicos. **Desfecho:** Variáveis relacionadas a prática de exercícios físico como influenciador para o desencadeamento da Incontinência urinária de Esforço. **Desenhos de estudos a serem incluídos:** Ensaios clínicos randomizados e não-randomizados e estudos de caso controle.

A construção deste manuscrito foi baseada no modelo PRISMA que consiste em um dos principais modelos de relato de Revisões Sistemáticas e Meta-Análises. No qual se trata de um *checklist* com 27 itens para identificar, selecionar e avaliar minuciosamente pesquisas relevantes, além de coletar e analisar dados que serão inclusos na revisão (GALVÃO, et al, 2015).

Critérios de elegibilidade

Foram incluídos artigos originais em língua portuguesa e inglesa, sem corte temporal. Desta forma ficam excluídos arquivos indisponíveis para leitura nas bases de dados; literatura cinzenta; capítulos de livros; teses e dissertações; além de palestras e resumos de congressos. População incluída para elegibilidade dos estudos: Praticantes de exercícios físicos, independente condição clínica de saúde, doença, sexo ou status de treinamento; Intervenção: Incontinência Urinária de Esforço em praticantes de exercícios físicos. Consideramos estudos que apresentem a influência de exercícios físicos na IUE.

Tabela 1 – Elegibilidade dos estudos pesquisados de acordo com o PICOS

Critérios de inclusão	Critérios de exclusão
Artigos originais	Arquivos indisponíveis nas bases de dados
Língua inglesa e portuguesa	Literatura cinzenta
Sem corte temporal	Capítulos de livros, teses e dissertações
Estudos que apresentam a influência de exercícios físicos na IUE	Palestras e resumos de congresso
Praticantes de exercícios físicos, independente condição clínica de saúde, doença, sexo ou status de treinamento	

Fonte: Autor

Estratégia de pesquisa:

A busca dos estudos sucedeu por dois pesquisadores, aplicando os seguintes termos para pesquisa: ("incontinence" OR "stress urinary incontinence") AND ("physical exercises" OR "sports") AND "athletes". Para o rastreio de artigos com estes termos, não foram empregados filtros automáticos nas bases de dados e restrições às datas de publicação.

A busca de artigos realizou-se através de quatro bases de dados, sendo elas: PEDro, PubMed, Scielo, Medline, LILACS e Periodicos CAPES. Além disso, entramos em contato com *experts* no assunto para incluir possíveis evidências não encontradas nestas bases de dados supracitadas.

Seleção, extração de dados, síntese de dados:

A seleção dos estudos encontrados seguiu uma sequência de passos: 1- análise de títulos dos estudos encontrados nas bases de dados apresentadas; 2- Importação dos artigos em arquivo para o software Mendeley; 3- descarte de artigos duplicados inter e intra bases de dados; 4- Identificação dos estudos que possivelmente cumpriam os critérios de inclusão para o presente objeto de estudo, através da leitura dos resumos; 5- Exclusão dos artigos que não se encaixavam no objetivo do presente estudo; 6- Leitura completa dos artigos, permitindo a avaliação dentro dos critérios de inclusão, exclusão e elegibilidade; 7- Por fim, a leitura

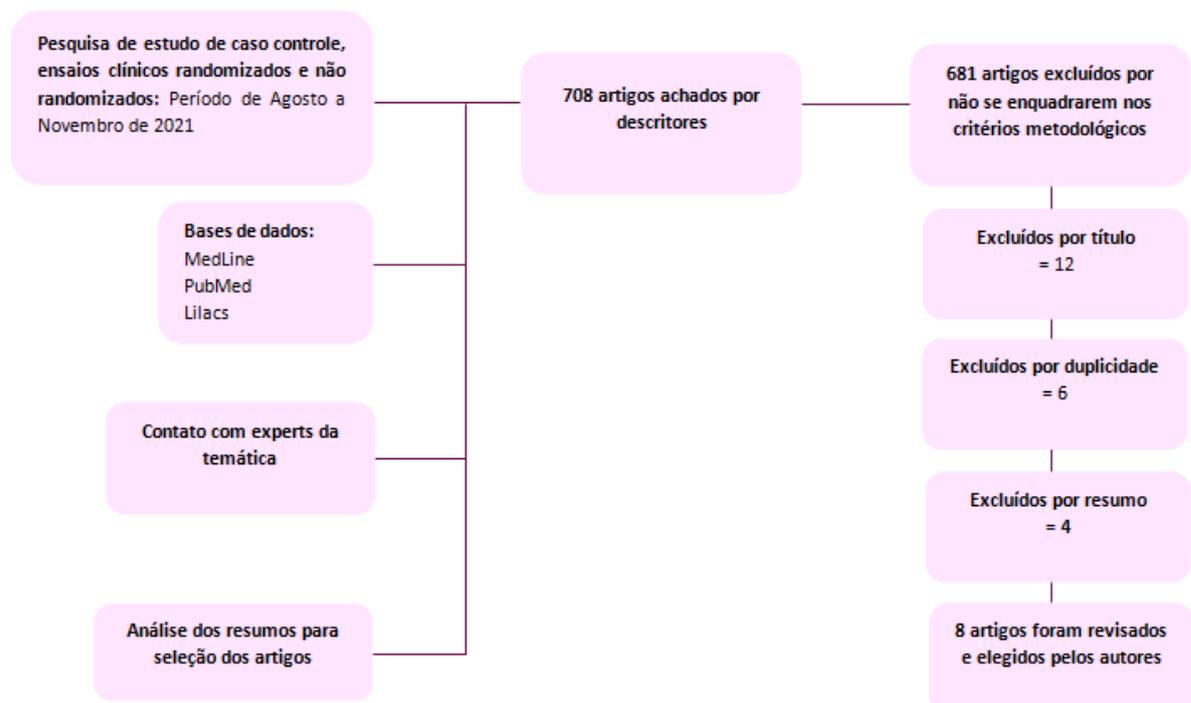
completa dos artigos permitiu a aplicação dos critérios para avaliação da qualidade metodológica da escala PEDro (MOHER et al, 2009).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca dos artigos foi realizada através de critérios de inclusão e exclusão, que resultaram numa quantidade de artigos demonstrada na tabela 2.

O fluxograma (tabela 2) mostra detalhadamente como foi a triagem dos estudos elegíveis pela as autoras. As bases de dados foram divididas entre os autores para pesquisa individualizada. Inicialmente foram encontrados 708 artigos de acordo com os descritores elegidos pelos autores. Após triagem, 681 estudos foram excluídos por não se enquadrarem nos critérios de elegibilidade. Seguindo a abordagem do objetivo do estudo, 12 artigos foram excluídos por título por não vinculação com a temática, 6 estudos excluídos por duplicidade de publicação e 4 excluídos por leitura do resumo, resultando um total de 8 achados foram revisados pelos autores e elegidos por se enquadraram no objetivo e critérios de elegibilidade determinados.

Tabela 2 - Pesquisa das bases de dados e critérios metodológicos



A qualidade metodológica dos estudos revistos foi avaliada de forma independente por dois pesquisadores, utilizando como base a lista de verificação de critérios de qualidade da escala PEDro (Moher et al., 2009). Os artigos elegíveis encontram-se na Tabela 3. Dos 8 estudos elegíveis, 5 foram classificados com qualidade metodológica moderada / alta (PEDro ≥ 6 / 10 pontos) e 3 classificados com qualidade metodológica ruim. No qual 5 apresentavam estudo transversal, 2 estudo transversal explorativo e 1 estudo prospectivo comparativo. A pontuação total de acordo com a escala PEDro variou de 5 a 10 pontos, com média de 6 pontos (mediana igual a 6 pontos).

Tabela 3 - Síntese da qualidade metodológica dos artigos utilizados neste estudo.

Estudos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Escala PEDro (0-10)
Hagovska et al	S	N	S	S	S	S	S	S	S	S	S	9/10
Poswiata et al	S	N	N	S	S	S	S	S	S	S	S	8/10
Mckenzie et al	S	N	N	S	N	N	N	S	S	S	S	5/10
Buková et al	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	10/10
Oliveira et al	S	S	S	S	S	N	N	S	N	S	N	6/10
Roza et al	S	S	S	S	S	S	N	S	S	N	N	7/10
Fozzatti et al	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	9/10
Eliasson et al	S	S	S	S	S	S	S	N	N	N	N	6/10

Nota: S= Sim; N= Não; N/A= Não especificado; 1= Critérios de elegibilidade e fonte dos participantes; 2= alocação aleatória; 3= alocação oculta; 4= comparabilidade da linha de base; 5= participantes cegos; 6= terapeutas cegos; 7= avaliadores cegos; 8= acompanhamento adequado; 9= análise de intenção de tratar; 10= comparação entre grupos; 11= estimativas pontuais e variabilidade.

Foram elegidos 8 artigos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão metodológicos já pré-determinados. 2 estudos possuíam intervenção de forma comparativa, 1 estudo com um Grupo de Estudo (GS) e o Grupo Comparativo (GC), e o 2 estudos Grupo de Atletas de Elite (GA) e Grupo Comparativo (GC). Desse modo podendo-se comparar os resultados entre grupos distintos.

Os estudos selecionados estão relacionados a influência da pratica de exercícios físicos na incontinência urinaria de esforço. Em 4 estudos foi aplicado

questionário KHQ- Kings Health Questionnaire e ICIQ-SF International Consultation on Incontinence Questionnaire – Short Form em praticantes de exercícios físicos para avaliar a prevalência da Incontinência Urinaria de Esforço.

Em alguns estudos, houveram exclusão dos participantes por não se encaixarem nos critérios metodológicos, também ocorreu exclusão de participantes por deixar questionários incompletos e por se recusar a participar do estudo.

Os artigos incluídos no estudo foram criteriosamente lidos pela as pesquisadoras, sendo apresentado em todos os estudos que o exercício físico de alto impacto implica negativamente na vida dos participantes, apresentando Incontinência Urinaria de Esforço como consequência.

Os questionários usados em alguns artigos elegíveis forma KHQ- Kings Health Questionnaire e ICIQ-SF International Consultation on Incontinence Questionnaire – Short Form possui validação na sociedade internacional de incontinência urinaria, dessa forma garantindo resultados concretos, sendo descritos na tabela 4.

Tabela 4 – Resumo de estudos conforme elegibilidade metodológica

Autor	Metodologia	Intervenção	Grupo-controle	Resultados	Considerações finais
HAGOVSKA et al., 2018	Estudo transversal	Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), O Cônsul Internacional Sobre o Questionário de Incontinência Urinária (ICIQ-UISF), o Questionário de bexiga hiperativa (OAB-q), a qualidade da incontinência urinária de Escala de vida (I-QOL).	Sim	<ul style="list-style-type: none"> • Após o IPAQ foram avaliados, a intensidade da atividade física foi alta, ou seja, superior a 3.000 MET-minutos /por semana • Esportes participantes: fitness, atletismo, basquete, voleibol, futebol, handebol, tênis, floorball, patinação, dança. • A amostra foi constituída por 278 desportistas com uma média idade de 21,1 ± 3,9 e um IMC médio de 21,3 ± 2,5. • A porcentagem de SUI: fitness = 15,6%, atletismo ics = 23,8%, basquete = 14,7%, voleibol = 19,6%, mão bola = 16,6%, dança = 6,9% e futebol = 5%. No tênis, patinação e floorball, o percentual de IUE foi de 0%. 	A maior porcentagem (116% chance) de IUE foi encontrada em atletas e jogadores de voleibol. Para jogadores de tênis, skatistas e de floorball não havia evidências do desenvolvimento de IUE. SUI - conforme avaliado pelo ICIQ-UI SF teve um impacto negativo na qualidade de vida em pessoas que participou de atividades físicas, atletismo, basquete, vôlei e handebol.
POSWIATA et al.,2014	Estudo transversal	Urogenital Distress Inventoru (UDI-6)	Sim	<ul style="list-style-type: none"> • Atletas de resistência feminina de elite sofrem de incontinência urinaria • 50,00% dos sujeitos do estudo estavam perdendo pequenas quantidades de urina. • 27,68% dos entrevistados a incontinência foi associada com um senso de urgência. • 45,54% dos entrevistados associado a espirrar ou tossir • 58,04% = sintomas micção frequente • 36,61% = dor ou desconforto na região abdominal inferior ou área genital • 33,04%) = problemas com esvaziamento da bexiga 	O estudo confirmou a alta prevalência de incontinência de esforço em atletas de elite do sexo feminino que praticam esportes de alto impacto. Não sendo notado diferença estatisticamente significativas das condições meteorológicas (temperatura e umidade) impactando os sintomas de IUE.

<p>MCKENZIE et al.,2016</p>	<p>Estudo transversal exploratório</p>	<p>Índice de gravidade da incontinência</p>	<p>Sim</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 96% de todas as mulheres pesquisadas apresentam pelo menos um fator de risco para o desenvolvimento de IUE • O número médio de fatores de risco é de 2,7 (DP = 1,4); a idade média foi de 39 anos (DP = 11) com uma variação de 18 a 83 anos • 178 mulheres relataram sintomas de IUE ao tossir, espirrar, fazer esforço ou praticar atividade física • A maioria das mulheres teve vazamento leve ($n = 63$) a moderado ($n = 31$) com apenas 6 (5,8%) relatando IUE grave ou muito grave • Estratégias utilizadas pelas mulheres: Modificação de exercício; Uso um absorvente para proteção; Reduzindo bebidas antes do exercício; Micção preventiva 	<p>Os sintomas da IU é apresentado pela maioria das mulheres que praticam academias ou aulas de ginástica. Interação entre os instrutores de fitness com o grande número de mulheres encorajando consciência da disfunção PFMA, buscando evitar que a SUI se torne barreira para a pratica dos exercícios. Todas as mulheres tinham ouvido falar de exercícios de PFM e quase metade das mulheres relatou que foram instruídas a ativar seu PFM durante um treino.</p>
<p>BUKOVA et al.,2017</p>	<p>Estudo transversal</p>	<p>Consulta Internacional sobre In- Questionário de continência (ICIQ-SF), o Questionário de Bexiga Hiperativa-naire (OAB-q), a Escala de Qualidade de Vida para Incontinência Urinária (I-QOL) e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)</p>	<p>Sim</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A prevalência de IUE foi encontrada em 68%(13,52%) dos participantes • IUM foi encontrada em 4 (080%) esportistas • ICIQ-SF confirmou leves vazamento de urina em 72% (14,3%) • Diferenças significativas na comparação do IMC • Maior IMC no grupo de esportistas com perda de urina 	<p>Sentimentos de constrangimento e vulnerabilidade foram observados na avaliação da qualidade de vida em mulheres com IU. As esportistas normalmente não são informadas entre a relação do exercício físico e perda de urina, e das possibilidades de prevenção através do treinamento dos músculos do assoalho pélvico.</p>

OLIVEIRA et al.,2017	Estudo exploratório e transversal	KHQ- Kings Health Questionnaire, ICIQ-SF International Consultation on Incontinence Questionnaire Short Form	Sim	<ul style="list-style-type: none"> Um total de 289 os alunos foram incluídos na primeira fase. Excluídos 19 questionários incompletos 5 tinham mais de 40 anos; 10 não era nulíparas; 10 eram sedentárias Totalizando 245 alunos que atenderam a todas as inclusões 	O estudo mostra que 22,9% de mulheres jovens relatou IE e o tipo que mais prevalece é IUE. Praticar esportes de alto impacto predispõe ao vazamento de urina e indicando estratégias preventivas para mulheres que praticam exercícios a longo prazo..
ROZA et al.,2015	Estudo transversal	ICIQ-SF international consultation incontinence questionnaire short form	Sim	<ul style="list-style-type: none"> Atletas pertencentes às categorias de elite e não-elite Total de 24 mulheres 22 mulheres concordaram em participar. 	O estudo mostrou alta frequência de IUE em jovens trampolinistas e o volume de treinamento como fatores de risco para o surgimento e gravidade de SUI.
FOZZATTI et al.,2021	Um estudo prospectivo comparativo	ICIQ-SF International Consultation on Incontinence Questionnaire– Short Form	Sim	<ul style="list-style-type: none"> Foi realizado em 488 mulheres saudáveis, sexualmente ativas e nulíparas entre 20 e 45 anos Grupos: um Grupo de Estudo (GS), constituído por 244 mulheres que frequentam academias e um Grupo Comparativo (GC), constituído por 244 mulheres que não vão a academias O salto foi a causa do vazamento de urina na maioria das mulheres 	Este estudo mostrou que uma maior prevalência de sintomas de incontinência urinária foram encontrados em mulheres que frequentam a academia, independentemente do tipo de atividade física.
ELIASSON et al.,2002	Estudo transversal	ICIQ-SF International Consultation on Incontinence Questionnaire– Short Form	Sim	<ul style="list-style-type: none"> 35 trampolinistas do sexo feminino concordaram em participar do estudo. 4 mulheres relataram o vazamento como grande. 7 alguns vazamentos. 17 relataram que o vazamento flutuou durante o ciclo menstrual. 28 relataram que houve perda involuntária de urina. 	Estudo mostra que treinamento intenso, prejudicial ou não, aumenta a prevalência de vazamento.

				<ul style="list-style-type: none">• Todas as 28 mulheres relataram vazamento durante o treinamento de cama elástica e dois relatados de vazamento também durante outras atividades esportivas	
--	--	--	--	---	--

Os estudos analisados foram estudos do tipo transversal, estudo transversal explorativo e estudo prospectivo comparativo, nas formas de intervenção foram utilizados questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), o CÔNSUL Internacional Sobre o Questionário de Incontinência Urinária (ICIQ-UISF), o Questionário de Bexiga Hiperativa (OAB-q), a Qualidade da Incontinência Urinária de Escala da Vida (I-QOL), Urogenital Distress Inventou (UDI-6), Índice de Gravidade da Incontinência Urinária, Kings Health Questionnaire (KHQ) e International Consultation on Incontinence Questionnaire – Short Form (ICIQ-SF).

O estudo de Hagovska et al. (2018) mostra maior porcentagem de (116%) de IUE em atletas e jogadores de voleibol, e em jogadores de tênis, skatistas e de floorball não houveram evidências. No entanto, o estudo de Poswiata et al. (2014) mostrou alta prevalência de IUE em atletas de elite sexo feminino que praticavam esportes de alto impacto. Já Mackenzie e colaboradores (2016) apresentaram que a maioria das mulheres que praticam academias ou aulas de ginásticas relatam sintomas de IU, contudo no seu estudo houve um diferencial pois foi instruído as participantes que ao realizar exercícios físicos ativassem músculos do assoalho pélvico, assim como no estudo de Bukova et al (2017) que foi repassado as candidatas que fizessem o treinamento do assoalho pélvico como forma de prevenção de IUE.

Oliveira et al. (2017) mostrou que 22,9% de mulheres jovens relatou IU com maior prevalência na IUE mostrando que predispõem ao vazamento de urina praticar esportes de alto impacto. Fozzatti et al (2021) e Eliasson et al (2002) mostraram em seus estudos que há uma maior prevalência de sintomas de incontinência urinária em mulheres que frequentam academias e esportes de alto impacto como treinamento na cama elástica.

Por fim essa revisão de literatura integrativa teve como objetivo geral mostrar a prevalência do exercício físico na IUE. Desse modo com propósito de identificar em pesquisas científicas os objetivos propostos pelas as autoras desse estudo, os achados dos estudos identificaram escassez de artigos na literatura, de IUE no sexo masculino, o que gerou para as autoras uma lacuna quanto a IUE pode influenciar em homens jovens e que praticam atividade física de alto impacto. Entretendo ficou

claro nos resultados dos estudos apresentados pelas autoras que os exercícios físicos de alto impacto influenciam no desenvolvimento da Incontinência Urina (IU) e Incontinência Urina de Esforço (IUE), como também a falta de exercícios preventivos para músculos do assoalho pélvico.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa revisão integrativa permitiu identificar a prevalência de incontinência urinária de esforço nos praticantes de exercícios físicos, notando que os exercícios de alta intensidade apresentam maior risco. Percebeu-se que os praticantes de exercício físico de alta intensidade na sua maioria não procuram ajuda profissional para orientação, prevenção e tratamento. É indispensável à otimização da orientação sobre os fatores de risco da incontinência urinária de esforço e a identificação das modalidades de exercícios físicos que podem ocasionar a IUE, tendo em vista o benefício para saúde do atleta, colaborando com a capacitação do profissional que o acompanha.

Durante a pesquisa dos artigos, os autores encontraram dificuldade para localizar estudos que incluam o sexo masculino, no qual identificou-se pobreza de estudos científicos que englobassem esse público. Dentre os artigos localizados, poucos tinham relação com o objetivo geral que o estudo buscou abordar, deste modo, os autores denotam que se faz necessário maior pesquisa e publicação de estudos que englobem maior variabilidade de exercícios físicos, para comprovação da importância do olhar clínico para com os atletas de exercícios de alta intensidade, melhorando qualidade de pesquisa profissional favorecendo a comunidade científica e beneficiando também a população que desfrutam de recursos para acompanhamento em saúde.

REFERÊNCIAS

- ALVES, J., O., BRANDAO S., T., et al. Incontinência urinária em mulheres jovens fisicamente ativas: prevalência e fatores relacionados. **Jornal Internacional de Medicina do Esporte** , v. 38, n. 12, pág. 937-941, 2017.
- DA ROZA, T., BRANDAO, S., M., T., O volume de treinamento e o nível de classificação estão associados ao vazamento de urina em trampolinistas jovens. **Clinical Journal of Sport Medicine** , v. 25, n. 3, pág. 270-275, 2015.
- DA SILVA, A A. G., DE CARVALHO, R. R. C., DE ALMEIDA FERREIRA, S., et al. **Incontinência urinária em mulheres: fatores de risco segundo tipo e gravidade.** Cogitare enfermagem, v. 25, 2020.
- DE SENA, T. D. C. F. O papel do fisioterapeuta na incontinência urinária. **Revista Ciência & Saberes-UniFacema**, v. 4, n. 2, p. 1097-1101, 2019.
- ELIASSON, K .; LARSSON, T .; MATTSSON, E. Prevalência de incontinência de esforço em trampolinistas de elite nulíparas. **Jornal escandinavo de medicina e ciência nos esportes** , v. 12, n. 2, pág. 106-110, 2002.
- FERNANDO, W., SANTOS, W., et al. Capacidades físicas e medidas antropométricas entre praticantes de Crossfit® e Crosstraining. **Multidisciplinary Science Journal**, v. 3, p. e2021006-e2021006, 2021.
- FOZZATTI., C., RICCETTO., C. et al. Estudo de prevalência de incontinência urinária de esforço em mulheres que realizam exercícios de alto impacto. **Jornal internacional de uroginecologia** , v. 23, n. 12, pág. 1687-1691, 2012.
- HAGOVSKA, Magdaléna, JAN, Š., BUKOVA, A et al. Prevalence of urinary incontinence in females performing high-impact exercises. **International journal of sports medicine**, v. 38, n. 03, p. 210-216, 2017.

HAGOVSKA, Magdaléna, SVIHRA, J., BUKOVA, A., et al. Prevalence and risk of sport types to stress urinary incontinence in sportswomen: A cross-sectional study. **Neurourology and urodynamics**, v. 37, n. 6, p. 1957-1964, 2018.

MARTINEZ, M. A., & KRAIEVSKI, E. D. S. O advento da fisioterapia no tratamento da incontinência urinária de esforço. **Rev. Conexão Eletrônica**, v. 14, n. 1, p. 190-9, 2017.

MCKENZIE, Sally, WATSON, T., THOMPSON, J., et al. Stress urinary incontinence is highly prevalent in recreationally active women attending gyms or exercise classes. **International urogynecology journal**, v. 27, n. 8, p. 1175-1184, 2016.

MOURÃO, L. F., LUZ, M. H. B. A., MARQUES, A. D. B. et al. Caracterização e fatores de risco de incontinência urinária em mulheres atendidas em uma clínica ginecológica. **Rev. ESTIMA**, v. 15, n. 2, p. 82-91, 2017.

POŚWIATA, Anna; SOCHA, Teresa; OPARA, Józef. Prevalence of stress urinary incontinence in elite female endurance athletes. **Journal of human kinetics**, v. 44, p. 91, 2014.

SABOIA, D. M., FIRMIANO, M. L. V., BEZERRA, K. D. C., et al. Impacto dos tipos de incontinência urinária na qualidade de vida de mulheres. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 51, 2017.

SANTANA, Santana, C. G. D. L. S., DE ARAUJO, I. M. F et al. ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM PACIENTES PROSTATECTOMIZADOS. **Revista Eletrônica da Estácio Recife**, v. 6, n. 2, 2020.

SIMÃO, T. C. D. P., GOMEST. D. B., et al. PREVALÊNCIA DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES HISTERECTOMIZADAS EM MOGI DAS CRUZES-SP. **Revista de Iniciação Científica**, v. 17, n. 2, p. 50-67, 2021.

SIMÕES, R. et al. Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetria (Febrasgo). Associação Médica Brasileira (AMB). Birth route in case of cesarean section in a previous pregnancy. **Rev Assoc Med Bras**, v. 61, n. 3, p. 196-202, 2015.

VILARINO, G. T., DOMINSK, F. H., et al. Análise dos grupos de pesquisa em psicologia do esporte e do exercício no Brasil. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 39, p. 371-379, 2017.