

Fisioter Bras 2020;21(2):197-203

<https://doi.org/10.33233/fb.v21i2.3621>

ARTIGO ORIGINAL

Prevalência de incontinência urinária e perfil miccional de mulheres praticantes de Crossfit®

Prevalence of urinary incontinence and voiding pattern of Crossfit® practicing women

Larissa de Oliveira Leal*, Mariana Alves Santos*, Nilce Maria de Freitas Santos, Ft., M.Sc.**,
Lays Magalhães Braga, Ft., M.Sc.***, Kelly Christina de Faria Nunes, Ft., M.Sc.****

**Graduanda no Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM),*

***Professora convidada do Instituto Brasileiro de Reabilitação e Aprimoramento (IBRAESP),*

****Docente do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM), ****Doutoranda em Engenharia Biomédica pela UFU, Docente do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM)*

Recebido em 3 de dezembro de 2019; aceito em 20 de março de 2020.

Correspondência: Larissa de Oliveira Leal

Larissa de Oliveira Leal: larissaleal22@hotmail.com

Mariana Alves Santos: marianaalvez39@hotmail.com

Nilce Maria de Freitas Santos: nilcemfsantos@hotmail.com

Lays Magalhães Braga: laysmbraga@hotmail.com

Kelly Christina de Faria Nunes: kellynhafisiofaria@gmail.com

Resumo

Introdução: A Incontinência Urinária (IU) afeta 200 milhões de pessoas de todas as idades, sendo a maioria mulheres. Segundo a *International Continence Society (ICS)* a IU é definida como qualquer perda involuntária de urina e consiste em uma patologia que leva a diversos efeitos sobre as atividades diárias, a interação social e percepção da própria saúde. **Objetivo:** Avaliar a prevalência de perda de urina involuntária e padrão miccional em mulheres praticantes de Crossfit® em Patos de Minas/MG. **Métodos:** Estudo transversal, exploratório, com abordagem quantitativa em 3 academias de Patos de Minas, cuja amostra foi de 38 mulheres. O perfil da amostra foi traçado por questionário contendo informações sociodemográficas e antecedentes obstétricos elaborados pelas pesquisadoras. Aplicou-se questionário específico para investigar a presença de IU e situações relacionadas ao padrão miccional e outro para uma avaliação da incontinência atlética que identificou o perfil de treinamento da atleta e as atividades específicas do Crossfit®. **Resultados:** Observou-se que 78,9% eram nulíparas, 13,2% tiveram parto do tipo vaginal e 7,9% partos cesárea. Apenas 7,9% da amostra apresentou incontinência atlética. **Conclusão:** Apesar da queixa, houve baixa prevalência de Incontinência Atlética na amostra.

Palavras-chave: incontinência urinária, assoalho pélvico, Crossfit®.

Abstract

Introduction: Urinary Incontinence (UI) affects 200 million people of all ages, mostly women. According to the *International Continence Society (ICS)*, UI is defined as any involuntary loss of urine and consists of pathology that leads to various effects on daily activities, social interaction and perception of one's own health. **Objective:** To evaluate the prevalence of involuntary urine loss and voiding pattern in women practicing Crossfit® in Patos de Minas/MG. **Methods:** Cross-sectional, exploratory study with a quantitative approach in 2 Patos de Minas gyms, whose sample consisted of 38 women. The sample profile was traced by a questionnaire containing socio-demographic information and obstetric antecedents prepared by the researchers. A specific questionnaire was applied to investigate the presence of UI and situations related to voiding and other patterns and an assessment of athletic incontinence that identified the athlete's training profile and specific Crossfit® activities. **Results:** It was observed that 78.9% were nulliparous, 13.2% had vaginal delivery and 7.9% cesarean. Only 7.9% of the sample had athletic incontinence. **Conclusion:** Despite the complaint, there was a low prevalence of athletic incontinence in the sample.

Keywords: incontinence urinary, pelvic floor, Crossfit®

Introdução

A Incontinência Urinária (IU) é um problema crescente que afeta 200 milhões de pessoas de todas as idades, sendo a maioria mulheres. Segundo a *International Continence Society* (ICS) a IU é definida como qualquer perda involuntária de urina e consiste em uma patologia que leva a diversos efeitos sobre as atividades diárias, a interação social e percepção da própria saúde [1]. Além disto, está relacionada ao bem-estar social e mental, abrangendo problemas na vida sexual, constrangimento social, baixa autoestima e depressão [2].

Sabe-se que um quarto das mulheres entre 15 e 64 anos de idade já apresentaram algum episódio de IU, e, entre estas, poucas procuram um serviço médico por causa da perda de urina. A alta prevalência da IU no sexo feminino acontece devido a alguns fatores de risco que contribuem para esta disfunção: idade, cirurgias pélvicas prévias, gravidez, parto vaginal instrumentalizado, obesidade, menopausa e constipação. Trata-se de uma condição embaraçosa que pode levar ao isolamento social e redução da qualidade de vida [3].

A IU pode ser classificada de acordo com o evento que leva à perda de urina. Ela é didaticamente classificada em: incontinência urinária de esforço (IUE) que é a perda urinária mediante um esforço, exercício físico, tosse ou espirro; incontinência urinária de urgência (IUU) que leva a perda involuntária de urina acompanhada por súbita e uma incontrolável vontade de urinar, difícil de ser adiada e a IU mista na qual ocorrem sinais e sintomas dos dois tipos já citado [4].

A IU feminina apresenta uma incidência maior em atletas quando comparada às mulheres sedentárias e pode trazer prejuízo ao rendimento do treinamento e à prática do esporte. Estudo conduzido com atletas do sexo feminino verificou que o exercício físico pode se tornar um vilão quando se trata de patologias do períneo [5]. Se malconduzido, pode sobrecarregar a musculatura do assoalho pélvico, o que aumenta a chance de as atletas apresentarem alterações nesta musculatura a médio e longo prazo [2].

Exercícios de grande impacto sobrecarregam a musculatura abdominal e de MAP, (Músculos do assoalho pélvico) gerando uma fraqueza muscular e por consequência o desenvolvimento da perda urinária devido ao estresse sofrido ao longo do tempo por aquela musculatura [3]. As atletas, por sua vez, utilizam de métodos próprios para se proteger da perda urinária adotando o uso de absorventes higiênicos, ou realizando micções preventivas e controlando a ingestão de líquidos [6].

A carência de estudos que busquem identificar fatores relacionados à perda de urina em mulheres durante a prática do Crossfit®, associada ao crescimento da participação feminina nesse esporte, aponta para a necessidade de novas pesquisas que investiguem as características dessa população e as condições de perda urinária. Portanto, torna-se necessário estabelecer a real influência desta modalidade na perda urinária a fim de alertar os profissionais da saúde envolvidos no treinamento destas mulheres e nortear o desenvolvimento de estratégias preventivas e curativas contribuindo para melhor adesão e desempenho das atletas em atividades esportivas.

Portanto, o objetivo do presente estudo foi avaliar a prevalência de perda de urina e o perfil miccional em mulheres praticantes de Crossfit® em academias de Patos de Minas/MG.

Material e métodos

Trata-se de um estudo transversal, exploratório, com abordagem quantitativa. Foram solicitados aos responsáveis das academias Studio Wagner Fagundes, On Fitness e Vassalos, através do termo de coparticipante a autorização para a realização da pesquisa nos respectivos estabelecimentos. O estudo foi submetido ao comitê de Ética em pesquisa (CEP) do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM) e recebeu sua aprovação sob o protocolo de número: 2.914.274.

A população do estudo foi composta inicialmente por 40 mulheres praticantes de Crossfit® de três academias de Patos de Minas. Após o recrutamento e triagem de acordo com os critérios de inclusão e exclusão obtivemos uma amostra de 38 mulheres.

O estudo teve como critérios de inclusão: mulheres maiores de 18 anos, sem sinais e/ou sintomas autorrelatados de menopausa e aceite com Termo de Consentimento Livre e

Esclarecido. E os critérios de exclusão: gestantes, diabéticas, antecedente de cirurgia uroginecológica prévia e presença de infecção urinária no momento da avaliação.

Para traçar o perfil da amostra foi utilizado um questionário contendo dados sócio demográficos como: escolaridade, renda mensal, estado conjugal, além de questões direcionadas aos antecedentes obstétricos.

Em seguida, foi aplicado um questionário específico e padronizado a fim de investigar a presença de IU, conforme proposta de Sung *et al.* [7]. Este instrumento é composto por questões que avaliam situações relacionadas ao padrão miccional, bem como presença de vazamento e outros sintomas urinários. Finalmente, a avaliação da incontinência atlética foi realizada por outro questionário elaborado pelo grupo de pesquisa do projeto Cross Continence Brazil, que identificava o perfil de treinamento da atleta e as atividades específicas do Crossfit® em que há perda involuntária de urina [8].

Para a análise dos dados foi construída uma planilha eletrônica, através do programa Excel®. Em seguida, os dados foram transportados para o programa estatístico "Statistical Package for Social Sciences" (SPSS) versão 23.0 para análise estatística. Foi realizada análise descritiva por meio de medidas de tendência central (média) e de variabilidade (desvio padrão) para as variáveis numéricas e distribuição de frequência para as nominais.

Resultados

A amostra analisada foi composta por 38 mulheres jovens, com média de idade de $26 \pm 8,11$ anos e apresentavam peso normal ($IMC = 23,0 \pm 2,86$ kg/m²).

Ao traçar o perfil da amostra, observou-se que, em relação à escolaridade, a maioria das mulheres apresentavam um bom nível escolar, 36,8% (n = 14) tinham ensino superior completo e 18,4% (n = 7) pós-graduação. Concernente a renda, 18,4% (n = 7) das mulheres tem renda entre 3 e 5 salários mínimos e apenas 7,9% (n = 3) mais que 5 salários mínimos.

Tabela I - Distribuição de frequência (%) das variáveis sociodemográficas da amostra, Patos de Minas 2018.

Variáveis		Frequência	%
Escolaridade	2º grau	17	44,7
	Superior	14	36,8
	Pós-graduação	7	18,4
Renda (em salários Mínimos*)	Sem renda	9	23,7
	< 1	1	2,6
	1	4	10,5
	1- 3	14	36,8
	3- 5	7	18,4
	Mais que 5	3	7,9
Estado conjugal	Casada ou mora com companheiro	12	31,6
	Divorciada/separada	2	5,3
	Solteira	23	60,5
	Viúva	1	2,6

*Salário mínimo: R\$ 937,00

Ao avaliar os antecedentes obstétricos, observou-se que 78,9% eram nulíparas, 13,2% tiveram parto do tipo vaginal e apenas 7,9% partos cesárea (Gráfico 1).

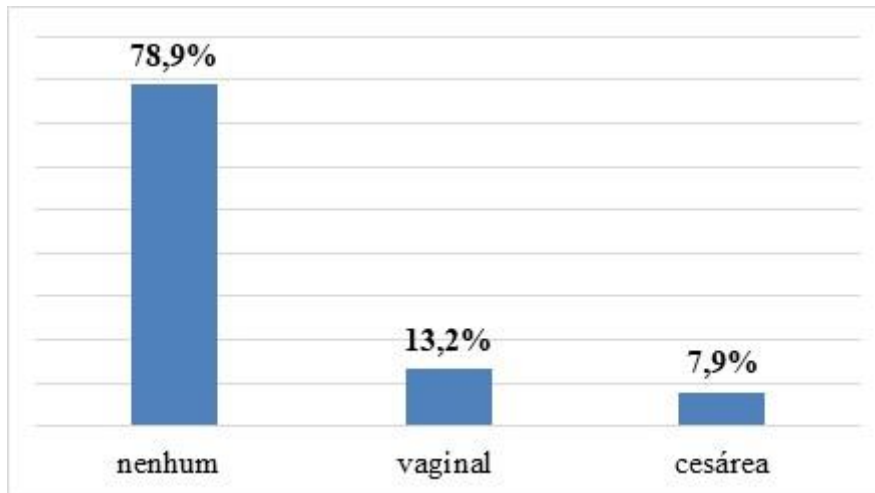


Gráfico 1 – Distribuição da frequência (%) quanto ao tipo de parto da amostra. Patos de Minas, 2018.

Na avaliação do padrão miccional bem como a prevalência de IU (Tabela II), observou-se que a maioria (89,5%) não apresentaram vazamento urinário e apenas 10,5% relataram perder urina antes de chegar ao banheiro.

Ao indagar sobre o ato miccional, notou-se que apenas 5,3% relataram ter a sensação que a bexiga não esvaziou e 5,3% sentir demora ao iniciar a micção; sendo estes sinais encontrados apenas pelas mulheres que apresentaram perda de urina.

Quanto à interrupção do fluxo urinário, notou-se que grande parte das mulheres (60,5%) relataram facilidade neste ato, demonstrando uma boa percepção dos MAP.

Tabela II - Distribuição de frequência (%) do questionário para investigar a IUE. Patos de Minas, 2018.

Variáveis		F	%
Vazamento	Ausente	34	89,5
	Antes de chegar ao banheiro	4	10,5
	Mediante esforços	0	0
Ato miccional	Normal	34	89,5
	Sente que a bexiga não esvaziou	2	5,3
	Demora a iniciar	2	5,3
Interrupção do fluxo	Sim, facilmente	23	60,5
	Sim, com dificuldade	7	18,4
	Não	8	21,1

Na avaliação do perfil de treinamento conforme demonstra a Tabela III, verificou-se que a maioria das mulheres (55,4%) pratica Crossfit® há menos de 1 ano. Relação essa que quanto mais tempo submetido ao estresse da musculatura, maiores são as chances de desenvolver IUE.

Tabela III - Distribuição de frequência (%) quanto ao perfil de treino da amostra.

Variáveis		Frequência	%
Tempo de prática	Menos de 1 mês	5	13,2
	1-3 meses	9	23,7
	4-6 meses	5	13,2
	7-12 meses	2	5,3
	Mais que 1 ano	17	44,7

Ao avaliar a presença de perda urinária durante a prática do treino de Crossfit®, notou-se que apenas 7,9% da amostra apresentou incontinência atlética conforme pode ser visto no Gráfico 2.

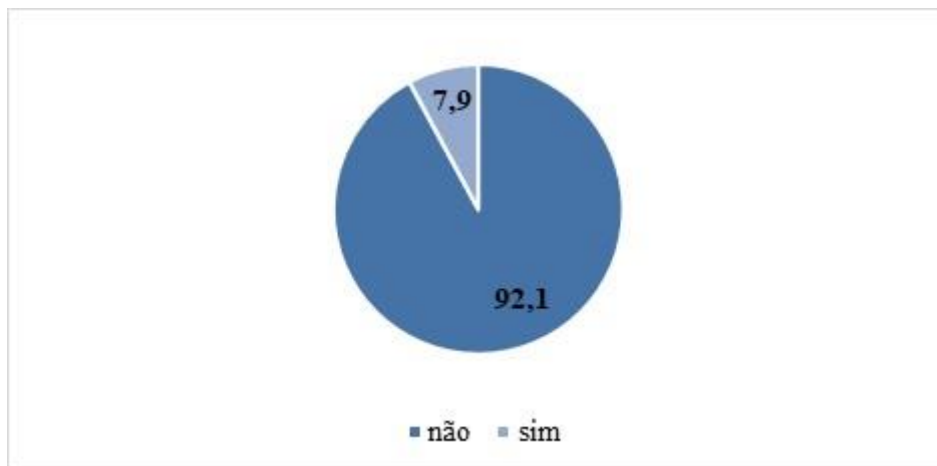


Gráfico 2 – Distribuição da frequência (%) quanto a presença de perda urinária pelas praticantes da pesquisa.

Discussão

O presente estudo partiu da hipótese que a prática do Crossfit® levaria a perda de urina durante a realização do exercício, já que atividade física de alto impacto e alto rendimento é um fator de risco importante de prevalência de IU. Segundo Da Roza *et al.* [9], a incidência de IUE aumenta consideravelmente de acordo com a frequência de impacto sobre o períneo e pode tornar também frequentes os episódios de perda.

Borghetti e Costa [10] ao analisar a presença de perda urinária em 32 mulheres multiparas praticantes de atividade física, observou que apenas 34,3% destas tiveram perda durante o exercício uma vez por semana ou menos. Em outra pesquisa realizada em Taubaté, com mulheres praticantes de atividade física de academias, também foi encontrada uma prevalência de 34% de sinais e sintomas de Incontinência Urinária de Esforço [3]. Já estudo realizado com ex atletas de trampolim acrobático mostrou que as ginastas que tinham perda involuntária de urina quando jovens, 76% continuaram a perder, mesmo após a interrupção do esporte [11].

No presente estudo, apenas 7,9% apresentaram perda urinária durante o treino de Crossfit® e 10,5% relataram vazamento urinário do tipo urge-incontinência, ou seja, antes de chegar ao banheiro. Corroborando estes dados, uma pesquisa realizada em academias na cidade de Jundiaí/SP verificou que apenas 34% das participantes referiram escape durante o exercício físico e 74% relataram não ter nenhuma queixa em relação ao ato miccional [10].

Resultados divergentes foram observados por Araújo *et al.* [8] no setor de Ginecologia do Esporte da Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo, apontando um número de 76% de perda urinária em mulheres atletas. Estudo realizado no interior de São Paulo com mulheres jovens praticantes de exercícios físicos também encontrou resultado divergente, pois a incontinência urinária foi autorrelatada em 42,5% da amostra [12]. Acredita-se que esta divergência possa estar relacionada ao fato de serem modalidades de exercícios físicos diferentes do estudado no presente estudo, e que sendo assim ativam a musculatura do assoalho pélvico de forma diferente.

Além da investigação quanto a perda urinária associada a atividade física, deve-se destacar a idade avançada, a multiparidade e a obesidade como fatores de risco para a IU. Porém, neste estudo, a média de idade das mulheres foi de $26 \pm 8,11$ anos, apenas 21,1% delas já tiveram algum parto e estavam com peso normal o que pode explicar o presente resultado.

Por outro lado, sabe-se que o aumento do impacto da pressão abdominal proporcionado por atividades de alto impacto, pode levar a uma pré-contração dos músculos do assoalho pélvico (MAP), resultando em um efeito de treinamento dos músculos, diminuindo a perda urinária aos esforços [13,14]. Na presente pesquisa, observou-se que 60,5% das voluntárias conseguem interromper o jato miccional com facilidade, demonstrando que possuem uma boa percepção de MAP.

Sapsford e Hodges afirmam que uma ativação muscular involuntária associada a uma contração voluntária dos músculos abdominais denominada de coativação foi observada nos indivíduos em pé; isto porque na posição vertical há aumento das forças hidrostáticas do abdômen e assoalho pélvico como resultado da ação da gravidade [15]. Hipótese essa que pode

ser justificada pelo fato que mulheres praticantes de atividade física conseguem ter uma musculatura mais fortalecida e preparada aos impactos do que mulheres inativas.

Conclusão

Conclui-se que as praticantes de Crossfit® relataram perda urinária e urge-incontinência durante a prática. A baixa prevalência de incontinência atlética em mulheres encontrada no presente estudo foi justificada pelas características da amostra não enquadrarem ao público de risco, sendo um público jovem, a maioria nulíparas e com pouco tempo da prática esportiva.

Referências

1. Abrams P, Cardoso L, Fall M, Griffiths D, Rosier P, Ulmsten U et al. The standardization of terminology in lower urinary tract function: report from the standardisation sub-committee of the International Continence Society. *Urology* 2003;61(1):37-49. [https://doi.org/10.1016/S0090-4295\(02\)02243-4](https://doi.org/10.1016/S0090-4295(02)02243-4)
2. Silva LB, Santos WO, Araujo NS, Rodrigues CNC, Nunes EFC. Disfunções urinárias em mulheres praticantes de atividade física em academias—um estudo transversal. *J Phys Res* 2018;8(1):71-8. <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v8i1.1756>
3. Bo K. Urinary incontinence, pelvic floor dysfunction, exercise and sport. *Sports Med* 2004;34(7):451-64. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434070-00004>
4. Martins NA. Pessoas idosas e incontinência urinária: trajetória da proposição de um modelo de sistematização da assistência especializada em enfermagem [Dissertação]. Juiz de Fora: Universidade Federal de Juiz de Fora; 2014. [citado 2018 Ago 6]. Disponível em: <http://www.ufjf.br/pgenfermagem/files/2010/05/Dissertac%C3%A3o-Nath%C3%A1lia-Alvarenga-Martins.pdf.pdf>
5. Póswiata A, Socha T, Opara J. Prevalence of stress urinary incontinence in elite female endurance athletes. *J Hum Kinet* 2014;44(1):91-6. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0114>
6. Caetano AS, Tavares MCGCF, Lopes MHBM. Incontinência urinária e a prática de atividades físicas. *Rev Bras Med Esporte* 2007;13(4):270-3. <https://doi.org/10.1590/S1517-8692200700400012>
7. Sung MS, Choi YH, Back SH, Hong JY, Yoon H. The effect of pelvic floor muscle exercises on genuine stress incontinence among Korean women – Focusing on effects on the quality of life. *Yonsei Med J* 2000;41(2):237-51. <https://doi.org/10.3349/ymj.2000.41.2.237>
8. Araújo MP. Incontinência urinária em mulheres praticantes de Crossfit – Projeto Cross Continence Brasil (CCB). São Paulo: Universidade Anhembi Morumbi; 2017. [citado 2018 Jan 28]. Disponível em: <https://crosscontinencebr.wixsite.com/crosscontinencebr>
9. Da Roza T, Brandao S, Mascarenhas T, Jorge RN, Duarte JA. Urinary incontinence and levels of regular physical exercise in young women. *Int J Sports Med* 2015;36(9):776-80. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1398625>
10. Borghetti AM, Costa MVM, Andrade NVS. Análise dos sinais e sintomas da incontinência urinária de esforço em mulheres de 25 a 50 anos praticantes de atividades físicas em academias. *Ens Cienc: Cienc Biol, Ag e Saúde* 2011;15(1):83-95. [citado 2018 Jun 20]. Disponível em: <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=26019329007>
11. Eliasson K, Edner A, Mattsson E. Urinary incontinence in very young and mostly nulliparous women with a history of a regular organized high-impact trampoline training: occurrence and risk factors. *Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct* 2008;19(5):687-96. <https://doi.org/10.1007/s00192-007-0508-4>
12. Patrizzi LJ, Viana DA, Silva LMA, Pegarari MS. Incontinência urinária em mulheres jovens praticantes de exercício físico. *Rev Bras Ciênc Mov* 2014;22(3):105-10. <https://doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v22n3p105-110>
13. Korelo RIG, Kosiba CR, Grecco L, Matos RA. Influência do fortalecimento abdominal na função perineal, associado ou não à orientação de contração do assoalho pélvico, em nulíparas. *Fisioter Mov* 2011;24(1):75-85. <https://doi.org/10.1590/S0103-51502011000100009>
14. Silva GR, Terra GDSV, Neiva CM, Tavares MR, Rodrigues CAC, Vilas Boas YF. Influência de exercícios ativos livres e de alto impacto no fortalecimento da musculatura

- pélvica. Rev Univ Vale do Rio Verde 2016;14(1):393-402.
<https://doi.org/10.5892/ruvrd.v14il.2504>
15. Sapsford RR, Hodges PW. Contraction of the pelvic floor muscles during abdominal maneuvers. Arch Phys Med Rehabil 2001;82(1):1081-8.
<https://doi.org/10.1053/apmr.2001.24297>