



ARTIGO ORIGINAL

Prevalência de incontinência urinária em mulheres do curso de educação física da Universidade do Sul de Santa Catarina, campus Tubarão

Prevalence of urinary incontinence in female physical education students at Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão

Luiz Affonso Pensin¹, Gregório Wrublewski Pereira¹, Juliano Delgado Fransozi¹, Lucas Pensin², Soraya Lamim Bello², Sandro Polidoro Berni Brum³

Resumo

Este trabalho avaliou a prevalência de incontinência urinária em mulheres graduandas do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL), campus Tubarão, em 2001, através de um estudo com delineamento transversal. A coleta de dados procedeu-se através do "International Consultation on Incontinence Questionnaire – Short Form" (ICIQ-SF) traduzido e validado em português. As variáveis foram analisadas através do SPSS 15.0, pelo método do qui-quadrado de Pearson ou ANOVA, quando apropriados. Considerou-se significativo o resultado quando $p < 0.05$. De um total de 110 entrevistadas e 39 (35,5%) referiram incontinência urinária; destas, 16,4% relataram perda 1 vez na semana, 10,9% queixaram-se de perdas diversas vezes ao dia, 4,5% perdem urina entre duas e três vezes na semana e 3,6% das participantes referiram perda urinária diária. Encontrou-se associação significativa ($P < 0,0001$) entre atividade física e o fato de perder urina, sendo que o atletismo foi a atividade física mais associada, assim como houve relação significativa ($P = 0,001$) entre frequência de atividade física e queixas de escape urinário. Sendo assim, o estudo demonstrou que até mesmo mulheres jovens e aparentemente saudáveis podem ter sintomas de perda urinária quando submetidas a um estímulo desencadeante: no caso, o exercício físico. O trabalho apresentou uma prevalência de incontinência urinária significativa e semelhante a outros estudos encontrados na literatura nacional e internacional.

Descritores: Estudo transversal. Incontinência urinária. Mulheres. Atividade motora.

Abstract

This research evaluated the prevalence of urinary incontinence among women graduates of physical education of Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL), Tubarão 2011, using transversal design. Collection of information was completed through "International Consultation on Incontinence Questionnaire – Short Form" (ICIQ-SF), translated and validated in Portuguese. The variables were analyzed through SPSS 15.0, using Pearson's method of Chi-square testing or Anova's whenever it's appropriate, considering $p < 0,05$ significant. With a total of 110 (100%) interviews, 39 (35,5%) reported urinary incontinence which of these 16,4% claimed once a week mishap, 10,9% complained of several mishaps during the day, 4,5% experience urine loss 2 to 3 times a week and 3,6% of the participants reported a daily urine loss. The research revealed a significant link ($p < 0,0001$) between physical activity and loss of urine. Athletics seems to be the most significant activity in relation to urine incontinence, furthermore there's a link between frequency of activities and urine loss. In conclusion, this research divulged that even healthy young women can show urinary loss symptoms when submitted to triggering activities such as physical exercise. Our work has showed a prevalence of urinary incontinence significant and similar to other studies found in national and international literature.

Keywords: Cross-sectional study. Urinary incontinence. Women. Physical exercise.

1. Graduados em Medicina pela Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, SC, Brasil.

2. Graduando do curso de Medicina da Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, SC, Brasil.

3. Mestre em Ciências Médicas pela Universidade Federal de Santa Catarina e Especialista em Urologia pela Sociedade Brasileira de Urologia. Professor de Técnica Operatória e Sistema Reprodutor da Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, SC, Brasil.

Introdução

A incontinência urinária (IU) é caracterizada como qualquer perda involuntária de urina pela uretra, de acordo com a International Continence Society (ICS), e constitui um problema social e higiênico ⁽¹⁾. Estima-se que cerca de 20 milhões de pessoas no mundo sofrem de algum tipo de IU, que afeta uma em cada quatro mulheres entre a 4ª e a 6ª décadas de vida ⁽²⁾. Estima-se também um gasto anual de 16 bilhões de dólares com cuidados relativos a incontinência, nos Estados Unidos, como absorventes, produtos descartáveis para higiene e programas de cuidados e tratamentos para pacientes com IU ⁽³⁾.

A prevalência de IU em mulheres é objeto recorrente de análises e estudos. Thom D⁽⁴⁾ encontrou que 35% das mulheres de idade mais avançada e 28% das mulheres jovens apresentaram episódios de IU. Hampel C ⁽⁵⁾ corroborou esses achados através de metanálise, indicando uma prevalência de IU de 29% em mulheres entre a 4ª e a 6ª décadas de vida e apenas 16% naquelas abaixo da 4ª década de vida.

A IU provoca considerável morbidade e perda da qualidade de vida para muitas mulheres, de todas as idades e classes sociais, visto que os sintomas da IU podem gerar prejuízo à sua vida social, sexual, profissional e emocional ⁽⁶⁾. Deve, portanto, receber mais atenção dos profissionais da área da saúde, tendo o médico o dever de realizar um diagnóstico adequado e preciso, além de indicar o tratamento devido para a causa da incontinência da paciente, com a intenção de melhorar sua qualidade de vida ⁽⁶⁾.

A IU exerce uma grande influência sobre o cotidiano da vida das mulheres que sofrem desse problema, fazendo com que muitas delas se tornem prisioneiras de suas próprias casas, evitando lugares onde o acesso ao banheiro é dificultado, o que prejudica muito sua vida social ⁽⁷⁾. A IU também pode desencorajar mulheres a praticar exercício físico, havendo evidência de que 20% das mulheres que praticavam esportes abandonaram suas atividades por causa de queixas de IU ⁽⁸⁾.

A prática de atividades físicas, tão disseminada e incentivada por profissionais da área da saúde nas últimas décadas, é apontada em alguns estudos que investigam a IU como fator de risco para mulheres jovens e fisicamente ativas ⁽⁹⁾. Há um elevado número de mulheres atletas e núlparas com queixas de perdas urinárias durante atividade física. Cerca de 28% das atletas com idade média de 19,9 anos relataram passar por episódios de perdas urinárias durante a prática de esportes, podendo esse número subir para 51%^(8,10).

Como pode ser observado a partir das considerações acima, a IU é um problema comum e incômodo para muitas mulheres, sendo que pouco se sabe sobre a prevalência da IU em mulheres com atividade física frequente. Considerando as justificativas já apresentadas, este estudo propôs-se a avaliar a prevalência de incontinência urinária em mulheres estudantes do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL), campus Tubarão.

Métodos

Estudo com delineamento transversal, realizado com estudantes regularmente matriculadas no curso de graduação em Educação Física (EF), do primeiro ao quarto ano, na UNISUL, Campus Tubarão, durante o segundo semestre do ano de 2011.

O curso de EF da UNISUL, campus Tubarão, tem aproximadamente 200 estudantes mulheres; dentre essas, 110 estudantes do sexo feminino, compuseram a amostra para o estudo. Foram excluídas do estudo as acadêmicas que não desejaram participar do estudo, independentemente do motivo ou razão, ou que não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

A coleta de dados procedeu-se através do questionário "International Consultation on Incontinence Questionnaire – Short Form" (ICIQ-SF) traduzido e validado em português ⁽¹¹⁾. Além disso, averiguou-se a frequência das atividades físicas, e quais atividades físicas cursavam com IU. O questionário foi autoaplicável, com o intuito de reduzir situações de constrangimento que pudessem ocasionar informações inverídicas. A coleta de dados foi realizada uma vez, em um dia da semana, aleatoriamente, com cada turma dos 8 semestres compreendidos entre o 1º e o 4º ano. Utilizou-se um sistema de urnas, onde cada entrevistada depositou o questionário respondido e o termo de consentimento livre e esclarecido assinado.

As informações foram registradas em banco de dados criado a partir do software EpiData 3.1 e sua posterior análise ocorreu através do programa SPSS 15.0. Para a análise das variáveis qualitativas utilizou-se o qui-quadrado de Pearson. Para a análise das variáveis numéricas utilizou-se o teste de ANOVA, considerando-se significantes valores de $p < 0,05$.

O estudo seguiu as diretrizes e normas que regulamentam a pesquisa com seres humanos, sendo informadas todas as participantes quanto aos métodos, propósitos e benefícios do estudo. Apenas após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido é que foi realizada a pesquisa. Este trabalho foi aprovado

pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Sul de Santa Catarina, sob protocolo nº 10.417.4.01.III.

Resultados

A idade média das participantes foi de 22,11 ($\pm 3,6$) anos, variando entre 17 e 41 anos; destas, 9 (8,2%) estavam cursando o primeiro semestre, 13 (11,8%) o segundo, 9 (8,2%) o terceiro, 26 (23,6%) o quarto, 11 (10%) o quinto, 21 (19,1%) o sexto, 13 (11,8%) o sétimo e 8 (7,3%) o oitavo semestre.

Em relação à presença de IU e à frequência com que as estudantes perdem urina, de um total de 110 (100%) entrevistadas, 35,5% referiram apresentar IU; destas, 16,4% relataram perder 1 vez ou menos na semana, 10,9% queixaram-se de perdas diversas vezes ao dia, 4,5% perdem urina entre duas e três vezes na semana e 3,6% das participantes referiram perda urinária diária. No entanto, 71 (64,5%) das entrevistadas disseram que nunca apresentaram perda urinária de qualquer tipo. (Gráfico 1)

Outra questão abordada foi a quantidade de urina perdida. Entre as 39 acadêmicas (35,5%) que apresentaram algum grau de incontinência, 19,1% disseram perder uma pequena quantidade, 12,7% uma moderada quantidade e 3,6% grande quantidade.

Averiguadas as situações em que a perda urinária ocorre, observou-se que 21 (19,1%) do total de entrevistadas (110) relataram perdas urinárias durante o exercício físico. Levando-se em conta apenas as acadêmicas que têm perdas urinárias, verifica-se que a situação de perda urinária durante o exercício físico apresenta-se em 53,8% das mulheres que vivenciam o problema.

As entrevistadas foram também solicitadas a quantificar a interferência da perda urinária em sua vida diária, obtendo-se nesse quesito a média de 4,56 pontos em um escore que variou de 0 a 10 pontos.

Observou-se uma associação significativa ($p < 0,0001$) entre atividade física e o fato de perder urina. O atletismo foi a atividade física mais relatada pelas participantes que se queixaram de perdas urinárias. (Tabela 1)

Outro achado significativo ($p = 0,001$) foi a relação entre a frequência de atividade física e queixas de escape urinário, apresentada na Tabela 2.

Ao comparar-se a frequência de IU com o quanto isso afeta a vida diária das entrevistadas, obtiveram-se resultados de significância ($p < 0,0001$), sendo que o fato de perder urina uma vez na semana ou menos obteve um escore de interferência na vida diária (o qual

variava de 0 a 10) correspondente a 3 ($\pm 2,5$); as que apresentavam escape urinário entre duas e três vezes na semana indicaram um escore de 5,2 ($\pm 1,3$) pontos de interferência na sua vida diária; uma vez ao dia, 5 ($\pm 1,4$); e diversas vezes ao dia, 5,6 ($\pm 2,9$) pontos. Caracterizou-se assim uma proporção entre aumento da frequência de IU e aumento da interferência do problema no cotidiano das mulheres.

Discussão

Casos de incontinência urinária em mulheres jovens têm sido abordados com uma frequência crescente na literatura atual. Estudos anteriores relataram uma incidência de incontinência urinária em cerca de 28% das atletas com idade média de 19,9 anos⁽⁸⁾. Em outro estudo esse número foi de 51,9%, com atletas com idade média de 22,8 anos⁽¹⁰⁾. Tais achados puderam ser confirmados neste estudo, uma vez demonstrada uma prevalência de IU de 35,5%.

Este estudo demonstrou que até mesmo mulheres jovens e aparentemente saudáveis podem ter sintomas de perda urinária quando submetidas a um estímulo desencadeante: no caso, o exercício físico. Os exercícios mais apontados como desencadeadores do problema foram o atletismo e o jump. Os resultados aqui encontrados corroboram estudos anteriores que demonstraram que o jump foi o exercício que mais provocou perda urinária indesejada durante sua prática, sendo que, de 35 atletas que o praticavam, 80% queixaram-se de incontinência durante o desenvolvimento do exercício⁽¹³⁾. Por outro lado, outro estudo, realizado por Nygaard I⁽¹²⁾, demonstrou que os exercícios que mais causaram incontinência urinária foram a ginástica e a corrida. Apesar de não serem os dados prevalentes, também no presente trabalho foram computadas perdas durante a prática de ginástica e corrida. Ainda não existe um consenso na literatura, mas atividades que demandam maior esforço e maior grau de impacto costumam gerar maior risco ao desenvolvimento da IU⁽⁸⁾.

Em mulheres fisicamente ativas, a IU de esforço parece ter uma maior prevalência; a elevação da pressão intra-abdominal pode ser citada como causa⁽¹⁰⁾. Atividades como jump e atletismo, por exemplo, podem causar um aumento exagerado da pressão intra-abdominal, forçando os órgãos da região pélvica, empurrando-os para baixo e sobrecarregando a musculatura responsável de forma a diminuir a eficiência dos esfíncteres⁽¹⁰⁾. Outra explicação seria uma possível fraqueza de caráter genético, responsável pelo enfraquecimento das fibras musculares da região pélvica⁽¹⁴⁾.

A natação, apesar de ser considerada um esporte de

baixo impacto, teve uma prevalência de 3,6% entre os exercícios referidos como desencadeadores de perda urinária, porém abaixo da prevalência encontrada em outros estudos⁽¹²⁾, que tiveram uma casuística de 10%. Talvez esse achado seja explicado pela dificuldade de algumas pessoas diferenciarem e constatarem a perda urinária real em esportes aquáticos, fato também discutido por outros estudos na literatura⁽¹²⁾.

Estudos anteriores mostram que a perda involuntária de urina em mulheres jovens é um problema que gera danos significativos com importante impacto psicológico e social⁽¹⁵⁾. Este fato foi confirmado neste estudo, uma vez que o dano causado na vida diária das entrevistadas foi quantificado com uma média de 4,56 pontos, em uma escala de 0-10, sendo caracterizado como interferência moderada e representando um fator importante e desagradável. Não raras vezes este fator relaciona-se ao exercício físico e torna-se uma espécie de obstáculo à prática do exercício, tendo como consequência a diminuição e até mesmo o abandono da prática da atividade física. Ainda, em determinados casos, resulta em afastamento do convívio social devido a constrangimentos causados pela perda involuntária de urina.

Considerando-se que os questionários foram submetidos à técnica de autoaplicação e que os dados recolhidos representam, além das objetivações possíveis, certamente percepções e manifestações subjetivadas dos sujeitos envolvidos, e torna-se importante ser mencionado que mulheres que estão mais motivadas para realizar a prática de exercício físico estão mais propensas a subestimar os episódios de IU, enquanto que mulheres menos motivadas podem supervalorizá-los⁽¹⁴⁾.

O presente trabalho encontrou uma prevalência de incontinência urinária significativa e semelhante a outros estudos encontrados na literatura nacional e internacional; no entanto, devido ao fato de este estudo ter sido de caráter transversal e ter sido realizado com uma população restrita, ele não dá condições de generalizarem-se os achados para a população geral. Assim, devem ser encorajados novos estudos com uma população maior e mais abrangente para agregarem-se mais dados sobre o assunto.

Tendo em vista que o número de mulheres fisicamente ativas e praticantes de esportes de alto desempenho está continuamente crescendo, fica justificada a preocupação e o incentivo para realizarem-se mais pesquisas sobre o tema. Apesar de a literatura não ser conclusiva sobre a questão de o exercício físico ser causador direto do escape indesejado de urina, fica clara a relação entre os dois itens. Desta forma, é importante que os episódios de incontinência urinária não sejam

negligenciados e passem a ser discutidos mais amplamente, sendo essa uma das funções do profissional da saúde, visando à prevenção e à conduta adequada perante os casos, uma vez que existem maneiras de amenizar o problema e até mesmo evitá-lo, tendo em vista a manutenção das atividades físicas e todos os benefícios indiscutíveis que o exercício físico proporciona.

Referências

1. Abrams P, Cardozo L, Fall M, et al. The standardization of terminology in lower urinary tract function: report from the standardization sub-committee of the International Continence Society. *Urology* 2003; 61(1): 37-49.
2. Ortiz OC. Stress urinary in gynecological practice. *Int J Gynaecol Obstet* 2004; 86(Suppl 1): S6-16.
3. Agency for Health Care Policy and Research (AHC-PR). Overview urinary incontinence in adults clinical practice guideline update [text on the Internet]. Rockville; 1996. [cited 2012 Mai. 10]. Disponível em: <http://www.ahcpr.gov/clinic/uiovervw.htm>
4. Thom D. Variations in estimates of urinary incontinence prevalence in the community: effects of differences in definition, population characteristics, and study type. *J Am Geriatr Soc* 1998; 46(4): 473-480.
5. Hampel C, Weinhold N, Eggersmann C, Thuroff JW. Definition of overactive bladder and epidemiology of urinary incontinence. *Urology* 1997; 50(suppl 6A): 4-14.
6. Lopes MHB, Higa R. Restrições causadas pela incontinência urinária à vida da mulher. *Rev Esc Enferm USP*. 2006; 40(1): 34-41.
7. Wyman J. The psychiatric and emotional impact of female pelvic floor dysfunction. *Curr Opin Obstet Gynecol* 1994; 6(4): 336-39.
8. Nygaard I, DeLancey JO, Arnsdorf L, Murphy E. Exercise and incontinence. *Obstet Gynecol* 1990; 75(5): 848-51.
9. Bo K. Urinary incontinence, pelvic floor dysfunction, exercise and sport. *Sports Med* 2004; 34(7): 451-64.
10. Thyssen HH, Clevin L, Olesen S, Lose G. Urinary incontinence in elite female athletes and dancers. *Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct* 2002; 13(1): 15-7.
11. International Consultation on Incontinence Questionnaire - Short Form (ICIQ-SF) Validation of the "International Consultation on Incontinence Questionnaire - Short Form" (ICIQ-SF) for Portuguese Tamani JTN, Dambros M, D'Ancora CAL, Palma PCR,

Netto JR NR. Disciplina de Urologia da Faculdade de Ciências Médicas. Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP, Brasil.

12. Nygaard I, Thompson FL, Svengalis SL, Albright JP. Urinary incontinence in elite nulliparous athletes. *Obstet Gynecol* 1994; 84(2):183-7.
13. Eliasson K, Larsson T, Mattsson E. Prevalence of stress incontinence in elite trampolinists. *Scand J Med Sci Sports* 2002; 12(2):106-10.
14. Bo K, Borgen JS. Prevalence of stress and urge urinary incontinence in elite athletes and controls. *Med Sci Sports Exerc* 2001; 33(11):1797-802.
15. Nemir A, Middleton RP. Stress incontinence in young nulliparous women. *Am J Obstet Gynecol* 1954; 68(4):1166-8.

Apêndice

Gráfico 1: Prevalência de incontinência urinária em mulheres estudantes do curso de Educação Física da Unisul, Tubarão – SC, 2011. N=110.

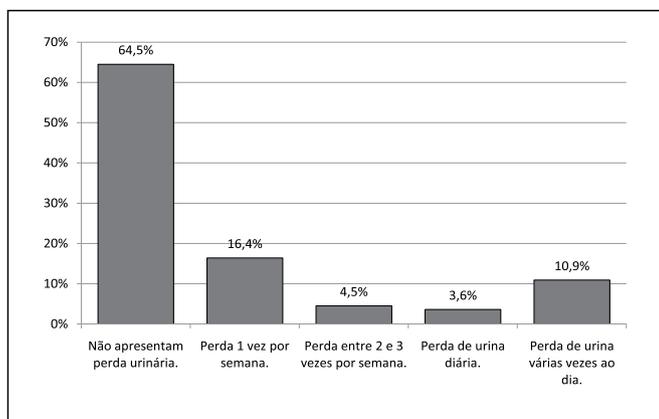


Tabela 1: Frequência da perda urinária e tipo de atividade física realizada por mulheres estudantes do curso de Educação Física da Unisul, Tubarão – SC, 2011.

Atividade física realizada	Frequência de perda urinária (%)			
	1 x semana ou menos	2-3 x semana	1 x dia	Diversas x dia
Nenhuma	8,2%	0,9%	-	1,8%
Artes marciais	-	0,9%	0,9%	-
Atletismo e corrida	2,7%	0,9%	1,8%	2,7%
Ciclismo	-	0,9%	-	1,8%
Jump	4,5%	-	-	0,9%
Futebol	-	0,9%	0,9%	0,9%
Natação	0,9%	-	-	2,7%

Tabela 2: Frequência da perda urinária e frequência de atividade física realizada por mulheres estudantes do curso de Educação Física da Unisul, Tubarão – SC, 2011.

Frequência de atividade física	Frequência de perdas urinárias n (%)				
	Nunca	1 x por semana ou menos	2-3 x semana	1 x dia	Diversas x dia
Cinco a sete x semana	4,5%	6,4%	-	0,9%	-
Duas a quatro x semana	29,1%	5,4%	4,5%	-	9,1%
Menos de uma x semana	11,8%	0,9%	-	-	0,9%
Uma vez na semana	19,1%	3,6%	-	2,7%	0,9%

Endereço para correspondência

R. Otto Feuerchuette 44, Apto 402 - Vila Moema 88705-020 - Tubarão, SC, Brasil.

E-mail: luizpensin@yahoo.com.br