

INFLUÊNCIA DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NA PREVALÊNCIA DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES NULÍPARAS JOVENS

Soraia Cristina Tonon da Luz¹, Thuane Huyer da Roza², Jéssyca Oliveira Alves³

¹ Orientadora, Professora do Departamento de Fisioterapia e do Mestrado em Fisioterapia do CEFID-UDESC – soraiaudesc@hotmail.com

² Co-orientadora, Doutora do Programa de Atividade Física e Saúde pela Universidade do Porto, Portugal.

³ Acadêmica do Curso de Fisioterapia CEFID-UDESC, bolsista de iniciação científica PIBIC/CNPq

Palavras-chave: Atividade física, Incontinência urinária, Músculos do assoalho pélvico, Saúde da mulher.

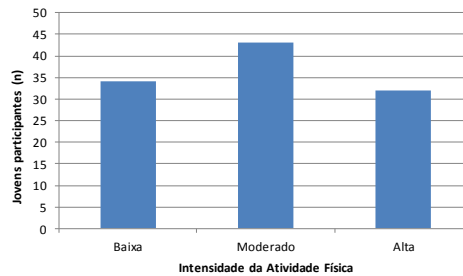
A incontinência urinária (IU) é um grave problema de saúde pública [1]. Estudos científicos indicam que, no Brasil, a prevalência pode chegar a 72% na população feminina [2]. Até o momento, a IU tem sido considerada como um problema que afeta mulheres idosas e múltiparas relacionados, principalmente, com a gravidez e o parto. No entanto, durante a última década, a IU de esforço (IUE) é também relatada entre mulheres jovens e fisicamente ativas. A definição da IUE é "perda involuntária de urina no esforço, exercício, em espirros ou tosse", implicando que a perda ocorre durante o aumento da pressão intra-abdominal (PIA) [3]. Portanto, se a condição está presente, é provável que a perda de urina irá ocorrer durante a atividade física. A perda de urina tem sido considerada uma barreira para a vida e para a participação em atividades de saúde [4], a qual pode levar ao sedentarismo.

Uma vez que é encontrado uma alta taxa de IU entre jovens praticantes de atividade física, o presente estudo pretende analisar, primeiramente, a prevalência da IU entre jovens nulíparas na região de Florianópolis e verificar se o exercício físico tem relação com a IU em jovens nulíparas.

Para cumprir o primeiro objetivo, foram entrevistadas 113 jovens nulíparas dos cursos de Fisioterapia e Educação Física do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID). As entrevistas foram realizadas por meio de três questionários. O primeiro questionário é composto por questões demográficas e seguido pelo questionário *International Consultation of Incontinence Questionnaire-Short Form* (ICIQ-SF). Em seguida, fora pedido às voluntárias que respondessem aos questionários: *International Physical Activity Questionnaire - Short Form* (IPAQ-SF) e o *King's Health Questionnaire* (KHQ). O ICIQ-SF é um questionário específico e auto-administrável, composto por quatro perguntas, traduzido e validado para o português [6], ele indica se a paciente tem perda urinária e o tipo de perda. O IPAQ-SF é composto por 4 questões, e tem como objetivo avaliar os níveis de atividade física. Por último, o KHQ, avalia a qualidade de vida das mulheres com IU, o questionário é composto por 21 questões sendo divididas em 8 domínios. Além destes domínios, é composto por duas outras escalas independentes, que avalia a gravidade da IU e a presença e a intensidade dos sintomas urinários [7].

Nossos resultados parciais apontam que 26 (23%) das mulheres tinham IU, sendo que 8 (7,1%) mulheres apresentaram IUE, 14 (12,4%) IU de urgência (IUU) e 4 (3,5%) IU mista (IUM). Em relação ao nível de atividade física, a maioria das jovens auto relataram praticar atividade física de intensidade moderada (Fig 1). Das mulheres incontinentes, 8 (30,7%) apresentavam nível de atividade física alta; 10 (38,5%) apresentavam nível de atividade física moderado, e 7 (26,9%) mulheres apresentavam nível de atividade física baixo.

Fig. 1 *Nível de atividade física das participantes do estudo (n=113).*



As participantes que concordarem em continuar o estudo irão realizar o teste do absorvente de 30 minutos, avaliação postural através do Software de Avaliação Postural (SAPO) e avaliação dos MAP. Para analisar a influência do exercício na IU as jovens serão randomizadas e divididas em dois grupos: 1) praticantes de exercício físico moderado e 2) grupo controle (no qual não realizará qualquer intervenção). Adicionalmente, em paralelo, será realizado um modelo tridimensional matemático da cavidade pélvica para posterior análise biomecânica.

Dentre os objetivos específicos a serem alcançados estão: relacionar a menarca, fatores hormonais, tabagismo, ou fatores que aumentem a PIA com a IU; relacionar o nível de exercício físico com a perda de urina; aferir a influência de IU na qualidade de vida; verificar a frequência e a gravidade da IU nas diferentes modalidades; verificar a qualidade de vida, a frequência e quantidade de perda de urina das participantes que realizarem o programa de exercício físico; estudar, a partir de modelos computacionais, o comportamento biomecânico dos MAP.

Ao finalizar o estudo espera-se: informação substancial da frequência de IU nas jovens nulíparas da região de Florianópolis; verificar os fatores de risco que hoje são pouco conhecidos para esse tipo de população; determinar o efeito do exercício físico na IU; contribuir para as técnicas de avaliação, através do modelo biomecânico, para determinar quais mulheres podem se beneficiar com reabilitação dos MAP.

REFERÊNCIAS:

1. Da Roza, T., et al., Urinary Incontinence in Sport Women: from Risk Factors to Treatment – A Review. *Current Women's Health Reviews*, 2013. 9: p. 77-84.
2. Subak, L.L., et al., The "costs" of urinary incontinence for women. *Obstet Gynecol*, 2006. 107(4): p. 908-16.
3. Haylen, B.T., et al., An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for female pelvic floor dysfunction. *Int Urogynecol J*, 2010. 21(1): p. 5-26.
4. Da Roza, T., et al., Oxford Grading Scale vs manometer for assessment of pelvic floor strength in nulliparous sports students. *Physiotherapy*, 2013. 99(3): p. 207-11.
5. Da Roza, T., et al., Pelvic floor muscle training to improve urinary incontinence in young, nulliparous sport students: a pilot study. *Int Urogynecol J*, 2012. 23(8): p. 1069-73.
6. Tamanini, J.T., et al., [Validation of the "International Consultation on Incontinence Questionnaire -- Short Form" (ICIQ-SF) for Portuguese]. *Rev Saude Publica*, 2004. 38(3): p. 438-44.
7. Tamanini, J.T., et al. Validação do "King's Health Questionnaire" para o português em mulheres com incontinência urinária. *Rev Saude Publica*, 2003. 37(2): p. 203-11.