

Incontinência urinária entre estudantes de educação física

URINARY INCONTINENCE AMONG PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

INCONTINENCIA URINARIA ENTRE ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Estelameres Silva dos Santos¹, Aletha Silva Caetano²,
 Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes Tavares³, Maria Helena Baena de Moraes Lopes⁴

RESUMO

A incontinência urinária (IU) é vista como um problema que afeta mulheres mais velhas e múltiparas. Pouca atenção tem sido dada para identificá-la em grupos mais jovens ou nulíparas. Este estudo verificou a prevalência da IU e as características da perda urinária entre mulheres jovens e nulíparas, estudantes de Educação Física. Os dados foram coletados através de um questionário. Dentre 95 estudantes, 61,1% responderam ao questionário. A idade média foi 21,4 anos e 20,7% afirmaram já ter apresentado perda involuntária de urina. Em 75% dos casos a perda de urina ocorreu durante as atividades esportivas. As estudantes que tiveram perda urinária quantificaram, em média, o problema com a nota 2,3 (variando de 0 a 6), sendo 0 nenhum problema e 10, problema grave. Conclui-se que a perda urinária durante o exercício, embora seja relativamente freqüente, não é considerada um problema relevante para as estudantes de Educação Física.

DESCRITORES

Estudantes.
 Incontinência urinária.
 Exercício.
 Saúde da mulher.

ABSTRACT

Urinary incontinence (UI) is seen as a problem that affects older multiparous women. Little attention has been given to identifying UI in groups of younger or nulliparous women. This study verified the prevalence of UI and the characteristics of urinary loss among young nulliparous female physical education students. Data collection was performed using a questionnaire. Of all 95 students, 61.1% answered the questionnaire. The average age was 21.4 years and 20.7% stated having presented involuntary urine loss. In 75% of cases, urinary loss occurred during sports activities. The students who had experienced urinary loss rated the problem with a 2.3 average score (ranging from 0 to 6), with 0 being no problem and 10 being a serious problem. It is concluded that urinary loss during exercise, though relatively frequent, is not considered a relevant issue for the physical education students.

KEY WORDS

Students.
 Urinary incontinence.
 Exercise.
 Women's health.

RESUMEN

La incontinencia urinaria (IU) es vista como un problema que afecta mujeres con edad avanzada y múltiparas y se ha dado poca atención para identificarla en grupos más jóvenes o en nulíparas. Este estudio verificó la prevalencia de la IU y las características de la pérdida urinaria entre mujeres jóvenes y nulíparas, estudiantes de Educación Física. Los datos fueron recolectados a través de un cuestionario. Entre 95 estudiantes, 61,1% respondieron el cuestionario. La edad promedio fue 21,4 años y 20,7% afirmaron haber presentado pérdida involuntaria de orina. En 75% de los casos la pérdida de orina ocurrió durante las actividades deportivas. Las estudiantes que tuvieron pérdida urinaria cuantificaron, en promedio, el problema con la nota 2,3 (variando de 0 a 6), siendo 0 ningún problema y 10, problema grave. Se concluye que la pérdida urinaria durante el ejercicio, a pesar de ser relativamente frecuente, no es considerado un problema relevante para las estudiantes de Educación Física.

DESCRIPTORES

Estudiantes.
 Incontinencia urinaria.
 Ejercicio.
 Salud de las mujeres.

¹ Enfermeira pela Universidade Estadual de Campinas. Poços de Caldas, MG, Brasil. estelinhass@yahoo.com.br ² Bacharel em Educação Física. Mestre em Educação Física. Especialista em Atividade Motora Adaptada. Bolsista de Doutorado CNPq. Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP, Brasil. alethacaetano@hotmail.com ³ Médica Fisiatra. Doutora em Medicina Interna. Professora Associada do Departamento de Atividade Física Adaptada da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP, Brasil. mcons@fef.unicamp.br ⁴ Enfermeira. Doutora em Genética. Professora Associada do Departamento de Enfermagem da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP, Brasil. mhbaena@fcm.unicamp.br

INTRODUÇÃO

Segundo a *International Continence Society*, a incontinência urinária é definida como *queixa de qualquer perda involuntária de urina*⁽¹⁾. A partir de 1998, a incontinência urinária não foi mais entendida apenas como um sintoma, passando a ser considerada uma doença segundo a Classificação Internacional de Doenças (CID/OMS).

Estima-se que 200 milhões de pessoas no mundo apresentem algum tipo de incontinência urinária, sendo que uma em cada quatro mulheres com idade entre 30 a 59 anos já vivenciou algum episódio de incontinência urinária⁽²⁾. Dependendo da definição utilizada e população estudada, as taxas de prevalência de incontinência podem variar de 10% a 55% em mulheres entre 15 e 64 anos. Somente um quarto dessas mulheres procura por um serviço médico por causa de seu problema de urina⁽³⁻⁴⁾. Nos Estados Unidos, 13 milhões de adultos são incontinentes e deste número, 85% ou 11 milhões são mulheres, o gasto anual deste país com a incontinência urinária, chega a 16 bilhões de dólares⁽⁵⁾. Considerando-se os tipos, a incontinência urinária de esforço, que é a perda involuntária de urina no esforço espirro ou tosse, é mais comum entre mulheres jovens entre 20 e 40 anos; a incontinência urinária mista, presença associada da urge-incontinência e incontinência urinária de esforço, é observada com maior frequência em mulheres na meia idade isto é, no período da menopausa, e a urge-incontinência, que representa a perda involuntária de urina associada com forte desejo de urinar, é observada principalmente entre as mulheres mais idosas⁽⁶⁻⁷⁾.

A prevalência da incontinência urinária, portanto, é elevada e deveria receber maior atenção por parte dos serviços e profissionais de saúde dado afetar, de modo geral, a qualidade de vida das pessoas incontinentes em suas dimensões física, sexual, social, doméstica, ocupacional e emocional⁽⁸⁾. Um estudo verificou⁽⁹⁾ que a qualidade de vida de mulheres com incontinência urinária sofre influências negativas, principalmente nos aspectos de vida diária, interações sociais e em sua percepção pessoal relacionada ao seu estado de saúde. Muitas mulheres com incontinência urinária ficam *presas* a ambientes onde a localização do banheiro é conhecida, além de evitarem idas a shoppings, atividades de entretenimento, viagens de longa distância e atividades de recreação e atividades físicas.

A incontinência urinária pode, também, prejudicar a prática de atividades físicas entre mulheres de várias idades. Observou-se em pesquisa que 20% das mulheres que praticavam atividades físicas e esportivas abandonaram essa prática por causa da incontinência⁽¹⁰⁾. Apesar de não ser ainda conclusiva, existe na literatura, a hipótese de que atividades físicas e esportivas podem se comportar como um fator de risco para o desenvolvimento da incontinência urinária de

esforço em mulheres fisicamente ativas atletas e não atletas⁽¹¹⁻¹⁵⁾. Entre mulheres atletas existe um número elevado de jovens nulíparas que apresentam queixa de perda de urina durante suas atividades físicas e esportivas. No estudo citado⁽¹⁰⁾ cerca de 28% das atletas com idade média de 19,9 anos admitiram apresentar episódios de incontinência urinária enquanto praticavam esporte ou competiam. Num outro estudo⁽¹⁵⁾, autores encontraram que 29% das atletas também perdiam urina durante seus esportes. Cerca da metade, 51,9% das atletas com idade média 22,8 anos estudadas por outro autor⁽¹³⁾, se queixaram de perder urina enquanto praticam suas atividades físicas. Dentre as atividades que proporcionaram maiores queixas de perda de urina entre mulheres que praticavam exercícios temos principalmente a ginástica e a corrida⁽¹⁰⁻¹⁶⁾.

Entre mulheres jovens nulíparas não atletas, encontramos um estudo realizado⁽¹⁷⁾, no qual os autores verificaram elevada frequência de queixa de perda urinária entre estudantes de Educação Física. Os autores compararam um grupo de estudantes de Educação Física com estudantes de Nutrição. A média de idade das estudantes foi 22,9 anos.

Cerca de 26% das estudantes de Educação Física relataram perda urinária durante atividades físicas. Entre as estudantes de Nutrição o índice foi de 19%. Embora essa diferença não tenha sido significativa, ao se comparar as estudantes de Educação Física que se exercitavam mais de três vezes por semana com estudantes de Nutrição sedentárias, a prevalência de incontinência urinária de esforço foi significativamente maior: 31% e 10%, respectivamente.

Em nossas investigações, não encontramos estudos nacionais epidemiológicos acerca da relação da incontinência urinária entre mulheres atletas e não atletas, nem tão pouco sobre a incontinência urinária entre estudantes de Educação Física. Na literatura internacional os dados encontrados são provenientes de um número restrito de pesquisas que foram desenvolvidas somente a partir do final da década de 80.

A relevância em desenvolver uma pesquisa que envolva estudantes de Educação Física e a questão da incontinência urinária está no fato de que, as futuras educadoras físicas, deverão estar atentas para práticas de atividades físicas e esportivas que aumentam a perda urinária, e que podem causar constrangimento ou mesmo abandono de tais atividades. Através da divulgação do presente estudo, pretende-se contribuir para o incremento de discussões sobre o tema, trazendo a tona, para os profissionais da área da Educação Física e da Saúde, o problema da incontinência urinária entre mulheres jovens que praticam atividades físicas e esportivas.

Tendo em vista essas considerações e a escassez de estudos semelhantes em nosso meio, o estudo teve como objetivos verificar a frequência de incontinência urinária entre estudantes de Educação Física de uma universidade

Existe na literatura a hipótese de que atividades físicas e esportivas podem se comportar como um fator de risco para o desenvolvimento da incontinência urinária de esforço em mulheres fisicamente ativas atletas e não atletas.

de paulista; identificar as atividades esportivas que provocaram perda urinária; verificar a frequência dos diferentes tipos de incontinência urinária, a frequência da perda urinária durante e fora da prática esportiva, em que grau ela era considerada um problema para essas estudantes, e avaliar as restrições causadas pela incontinência urinária.

MÉTODO

Tratou-se de um estudo descritivo e transversal. A pesquisa foi realizada numa universidade paulista do município de Campinas, entre alunas matriculadas no curso de Graduação em Educação Física do 3º e 4º anos, dos períodos diurno e noturno, durante o 1º semestre do ano de 2003.

A amostra foi constituída por 95 estudantes do sexo feminino com idade entre 19 e 26 anos, regularmente matriculadas no referido curso. O critério de inclusão foi ser nulípara e o de exclusão, estar grávida.

Os dados foram coletados através de um questionário desenvolvido pelas próprias autoras que foi previamente testado em um grupo de 10 estudantes do curso de graduação em enfermagem. A construção do questionário para a coleta de dados baseou-se em estudos de outros autores^(6,12).

O instrumento constituiu-se de 12 questões descritas a seguir:

I - As primeiras quatro questões constituíram-se de informações referentes à: idade das estudantes; período em que cursavam a graduação em Educação Física; exercícios físicos que realizavam e frequência de tais práticas.

II - Duas questões se referiram à sintomatologia da incontinência urinária. Foi perguntado: *Você alguma vez apresentou perda de urina 'sem querer'?* Também foi perguntado como ocorreu a perda urinária: ao realizar algum esforço físico, tosse ou espirro; após sentir uma vontade repentina de urinar, antes ou no caminho até o banheiro, ou em ambas as situações.

III - Quatro questões abordaram: em que situação ocorreu a perda urinária (fora de atividades esportivas, durante atividades esportivas ou em ambas as situações); com que frequência ocorreu a perda urinária fora de atividades esportivas; com que frequência ocorreu a perda urinária durante as atividades esportivas e quais práticas esportivas provocaram a perda urinária.

IV - A última parte do instrumento constituiu-se de duas questões que remeteram à influência da incontinência urinária na vida das estudantes. Foi questionado, se a incontinência causava algum problema como não frequentar lugares habituais, não realizar atividade física de lazer ou recreativa e outras, devendo-se especificar quais eram. Além disso, foi pedido que as estudantes quantificassem seu problema de perda urinária dando uma nota de 0 (nenhum problema) a 10 (problema grave).

O projeto obteve a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da instituição (Parecer nº 070/2003). Foi explicada a finalidade da pesquisa e entregue o termo de Consentimento Livre e Esclarecido que foi assinado pelas estudantes. Elas tiveram oportunidade de questionar o estudo e esclarecer suas dúvidas antes de responder ao questionário. O questionário foi aplicado em dia e horário pré-estabelecido.

Utilizando-se o programa EPI-INFO 6.0, as respostas dos questionários foram inseridas em um banco de dados que foi revisado quanto à consistência e completude antes de se proceder à análise. As variáveis foram analisadas descritivamente e apresentadas sob a forma de tabelas.

RESULTADOS

Dentre as 95 estudantes matriculadas no 3º e 4º anos do curso de Educação Física, 61,1% ou 58 estudantes responderam ao questionário. As demais estudantes não puderam ser contatadas, durante o período de coleta de dados, em função de se encontrarem em atividades práticas desenvolvidas fora do campus ou das instalações da faculdade. Não houve nenhuma recusa entre as estudantes convidadas a participarem da pesquisa.

A idade média das estudantes foi de 21,4 ($\pm 1,7$) anos, variando de 19 a 26 anos. Todas eram nulíparas, ou seja, nunca tinham dado à luz e não estavam grávidas.

Quanto à prática de atividades físicas e esportivas (tipo e frequência), apresentadas na Tabela 1, 51,7% das estudantes relataram a ginástica como a atividade mais praticada entre elas, seguida da musculação (20,7%) e corrida (15,5%). A prática de atividades físicas ocorria em média três vezes por semana.

Tabela 1 - Atividades físicas e esportivas de estudantes do 3º e 4º anos do Curso de Educação Física - Campinas - 2003

Modalidade	Frequência	
	N	%
Ginástica	30	51,7
Musculação	12	20,7
Corrida	9	15,5
Basquete	6	10,3
Vôlei	6	10,3
Natação	6	10,3
Handebol	5	8,6
Futebol	4	6,9
Caminhada	4	6,9
Hidroginástica	4	6,9
Step	3	5,2
Pular corda	3	5,2
Bicicleta	2	3,4
Tênis	2	3,4
Outros	6	10,3
Não respondeu	1	1,7

Nota: Os respondentes indicaram uma ou mais modalidades esportivas. (N=58)

A queixa de perda urinária foi verificada através da questão: *Você alguma vez apresentou perda de urina 'sem querer'*? Observa-se na Tabela 2 que relataram perda de urina 12 (20,7%) estudantes investigadas, sendo que destas, 75% (9) apresentaram perda durante atividades esportivas e 25% (3) fora destas atividades. Em nenhum caso houve ocorrência de IU em ambas as situações, isto é, durante e fora de atividades esportivas. As atividades que provocavam perda de urina foram, principalmente, a natação (33,3%) e a cama elástica (22,2%).

Tabela 2 - Atividades físicas e esportivas que causaram queixa de perda involuntária de urina entre as estudantes do 3º e 4º anos do Curso de Educação Física - Campinas - 2003

Modalidade	N	%
Natação	3	33,3
Cama elástica	2	22,2
Hidroginástica	1	11,1
Corrida	1	11,1
Basquete	1	11,1
Handebol	1	11,1
Ginástica	1	11,1
Musculação	1	11,1

Nota: Os respondentes indicaram uma ou mais modalidades esportivas. (N=9)

Verificou-se que 50% (6) queixaram-se de perder urina principalmente quando realizavam esforços físicos, caracterizando a incontinência urinária de esforço; 41,7% (5) queixam-se de urge-incontinência e uma queixou-se de incontinência urinária mista.

A frequência de perda urinária durante as atividades esportivas foi bastante variada, tendo ocorrido frequentemente em 22,2% dos casos; 33,3% às vezes; 22,2% raramente e 22,2% somente uma vez.

A perda urinária fora de atividades esportivas foi menos freqüente, ocorrendo raramente em 2 (16,7%) dos casos ou somente uma vez (8,3%) um dos casos.

Quanto às alterações causadas pela incontinência urinária no estilo de vida das estudantes, somente uma relatou que preferia praticar atividade física sozinha e usar roupas escuras durante essa prática para não evidenciar a perda urinária. Na questão em que as estudantes deveriam quantificar seu problema de urina, dando uma nota de 0 a 10, verificou-se uma nota média de 2,3 (DP± 2,1), variando de 0 a 6.

DISCUSSÃO

A incontinência urinária entre mulheres jovens e nulíparas embora não seja uma questão amplamente discutida ou conhecida, tem sido comumente abordada na literatura científica⁽¹⁴⁾. Uma alta prevalência de incontinência urinária entre estudantes de enfermagem com idade entre 17 e 25 anos foi encontrada em estudos anteriores⁽¹⁸⁻¹⁹⁾. Os autores

destes estudos encontraram queixa de 52,4% e 50,7%, respectivamente, entre essas mulheres. A causa para essa alta prevalência ainda não está definida. Alguns autores apresentam algumas hipóteses. Os ligamentos cardinal e uretro-sacral, além do tecido conjuntivo, podem ser lesados e perderem sua eficiência mecânica decorrente dos aumentos repetitivos da pressão abdominal ocasionada por trabalhos manuais pesados e tosse crônica⁽¹²⁾. Mulheres jovens e nulíparas, não apresentam rupturas de ligamentos, lesão de fâscias, lesão das fibras musculares e nervos do assoalho pélvico causados por partos e gestações. Sendo assim, uma das explicações para a presença de incontinência nessas mulheres, pode ser a fraqueza genética do tecido conjuntivo, localização mais baixa do assoalho e o número reduzido de fibras musculares nessa região⁽¹⁵⁾.

Segundo a literatura, a presença de incontinência urinária entre mulheres jovens e nulíparas que praticam atividades físicas e esportivas ocorre com frequência^(14,15). A literatura ainda não é conclusiva a esse respeito, mas atividades físicas que exigem muito esforço e alto impacto, podem ser um fator de risco para o desenvolvimento da incontinência urinária^(10,16-17). As mulheres fisicamente ativas apresentam com maior frequência a incontinência urinária de esforço, que corresponde à perda involuntária de urina durante a realização de um esforço (como espirrar, tossir, sorrir e atividades físicas) que ocasione uma elevação da pressão intra-abdominal. Atividades de alto impacto como a ginástica olímpica, a corrida, o basquetebol e handebol, por exemplo, podem levar a um aumento exagerado da pressão intra-abdominal podendo sobrecarregar os órgãos da região pélvica pressionando-os para baixo, podendo lesionar os músculos responsáveis pelo suporte dos órgãos pélvicos. A atividade física pode *evidenciar* a incontinência urinária passando esta a ser percebida apenas a partir da realização de atividades físicas que predisponham a perda de urina mesmo em mulheres que não possuem fatores de risco como a idade mais avançada e paridade.

A frequência de queixa de incontinência urinária em nosso estudo foi consistente com estudos internacionais. Em nossa pesquisa, 20,7% das estudantes relataram perder urina, sendo que 15,5% perdiam durante atividades esportivas, resultados semelhantes ao percentual de 26% encontrado por outro estudo, também entre estudantes de educação física⁽¹⁷⁾.

Não encontramos estudos epidemiológicos que tenham investigado a prevalência da incontinência urinária entre mulheres nulíparas praticantes de atividade física na literatura nacional. Esta preocupação deve ser abordada entre os profissionais da saúde, à medida que tem ocorrido um aumento nas últimas décadas na participação de mulheres na prática de atividades físicas e esportivas.

As atividades que mais apresentaram queixas de perda de urina durante sua realização nos estudos investigados foram a ginástica e a corrida. Estudou-se 156 atletas nulíparas com idade média de 19,9 anos e 28% relataram perder urina durante sua prática esportiva⁽¹²⁾. A ginástica foi o

esporte que mais apresentou perda de urina (67%), seguida do basquete (66%), tênis (50%), hockey (42%); trilha (29%); natação (10%); vôlei (9%); softball (6%) e por último golf (0%). Em nossa pesquisa, as queixas referentes ao randebol e basquete foram de 11,1%.

Nos esportes individuais, a maior prevalência de incontinência urinária é observada entre as ginastas; o esforço exercido sobre a região abdominal por esse exercício é muito rigoroso e aumenta significativamente a pressão intra-abdominal, levando à perda de urina durante esta atividade^(10,15). As queixas de perda de urina por estudantes que praticavam ginástica em nossa investigação foi de 11,1% e entre aquelas que praticavam a cama elástica as queixas foram de 22,2%. Na literatura, a maior prevalência de incontinência urinária foi encontrada entre jovens que praticavam a cama elástica. Entre 35 atletas que praticavam esse esporte, 80% se queixaram de perder urina durante essa atividade⁽¹⁶⁾. Autores acreditam que entre as ginastas ocorre uma redução na concentração do colágeno da região do períneo e essa pode ser, segundo a autora, responsável pela alta prevalência de incontinência entre as atletas que praticam esse esporte⁽¹⁰⁾.

Em nosso estudo, as atividades desenvolvidas na água provocaram perdas urinárias para 44,4% das estudantes (33,3% durante a natação e 11,1% na hidroginástica). A literatura apresenta a natação como o esporte que menos causa perda de urina entre as atletas e não atletas e é considerado um esporte de baixo impacto. Foi observado, no entanto, que pode ocorrer uma confusão entre a percepção de umidade e incontinência urinária, pois muitas atletas têm dificuldade em perceber a perda de urina dentro da água⁽¹²⁾.

A musculação é uma atividade realizada através do levantamento de peso. Ela é considerada um exercício que promove uma elevação considerável da pressão intra-abdominal levando a episódios de perda de urina. Autores acreditam que essa afirmação não deve ser ainda conclusiva, uma vez que as pesquisas que avaliam a relação da musculação com a incontinência urinária são realizadas apenas através de questionários, os quais não conseguem avaliar a intensidade do exercício, assim como o tipo de peso⁽¹⁰⁾. Entre as estudantes investigadas, 11,1% se queixou de perder urina durante essa atividade.

A maioria das estudantes participantes de nossa pesquisa apresentou sintomas de incontinência urinária de esforço. Esse é o tipo de incontinência mais comum entre praticantes de atividades físicas e atinge com mais frequência mulheres jovens com idade entre 25 e 49 anos⁽⁴⁾.

A incontinência urinária segundo alguns estudos, foi considerada uma barreira para a prática de atividades físicas por muitas mulheres. Na presente pesquisa, a incontinência não pareceu ser um problema entre as estudantes de Educação Física, uma vez que atribuíram o valor 2,3 para o seu problema. O motivo pelo qual essas estudantes não consideram a incontinência urinária um transtorno para suas vidas, ainda é desconhecido e, merece novas investi-

ções. Entretanto, alguns estudos mostraram que a prática de atividades físicas está relacionada principalmente à severidade, frequência da incontinência e motivação para a prática de exercícios. Geralmente, mulheres que apresentam sintomas severos e muito severos e aquelas com frequentes episódios de perda de urina são as que apresentam menores níveis de participação de atividade física⁽²⁰⁾. Outro fator relacionado com a prática ou não de atividades físicas por mulheres com incontinência urinária, além da sintomatologia, é a motivação para essa prática. Mulheres mais motivadas para a prática de exercícios, tendem a menosprezar as perdas de urina enquanto aquelas menos motivadas supervalorizam-na^(15,20).

A incontinência urinária leva muitas mulheres a abandonarem a prática de atividades físicas e esportivas, pois se sentem constrangidas e envergonhadas com a possibilidade de perder urina durante a realização dos exercícios físicos e frente às outras pessoas. Nós acreditamos que esse constrangimento possa ser estendido não apenas àquelas mulheres que se encontram na condição de alunas ou atletas, mas também àquela professora ou treinadora, que muitas vezes tem necessidade de demonstrar a forma correta da realização de um exercício, de um passe, de uma jogada. Já existem estudos que acreditam na importância em estimular a contração dos músculos do assoalho pélvico durante as aulas de Educação Física, aulas em academias e treinamentos esportivos. Dessa forma a Atividade Física pode se comportar também com uma atividade preventiva da incontinência urinária.

Como já afirmamos inicialmente, a literatura apresenta uma escassez de estudos epidemiológicos acerca de mulheres que praticam atividades físicas e, especificamente, entre estudantes de Educação Física. Nossos resultados apresentaram uma frequência significativa de incontinência urinária entre as estudantes de Educação Física sendo consistentes com a literatura internacional, ainda que a casuística seja relativamente pequena. No entanto, para que esses dados possam ser inferidos para uma população maior, estudos mais amplos e abrangentes devem ser encorajados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

À medida que aumentam o número de mulheres que praticam atividades físicas e esportivas em todo o mundo, deve também aumentar a preocupação com os riscos que alguns exercícios podem causar. A literatura não é conclusiva se os exercícios físicos podem ser considerados como uma das etiologias da incontinência urinária. O que já está bem estabelecido é que durante a prática de atividades físicas os episódios de perda de urina são exacerbados.

É de responsabilidade do profissional de Educação Física, o ensino e a aprendizagem de atividades físicas e esportivas no âmbito escolar, nos clubes, academias, praças de esportes e no treinamento esportivo. É fundamental, que esse profissional, adquira conhecimentos a respeito de

questões que envolvam a relação da incontinência urinária com a prática de atividades físicas, para que esses profissionais, não ignorem sua existência e cometam atitudes negligentes, contribuindo para o agravamento do problema.

Identificar a presença da incontinência urinária entre estudantes e profissionais de Educação Física, assim como entre mulheres em geral que praticam atividades físicas, pode levar a novas reflexões a cerca da formação deste profissional, bem como dos profissionais de saúde. Reflexões estas, que podem evidenciar a necessidade de incluir a abordagem desse tema nos currículos de graduação e pós-

graduação, além de estimular pesquisas multiprofissionais haja vista a inexistência de trabalhos e publicações científicas do tema referido em nosso meio, salvo os trabalhos desenvolvidos por alguns autores⁽²¹⁾.

O trabalho conjunto de educadores físicos, enfermeiros, médicos e fisioterapeutas poderão conduzir ao desenvolvimento de estratégias que busquem a prevenção da incontinência urinária entre professores e alunas, evitando com isso que alunas e atletas, abandonem suas atividades físicas e esportivas, não ficando, portanto privadas dos benefícios oriundos dessas práticas.

REFERÊNCIAS

1. Abrams P, Cardoso L, Fall M. The standardization of terminology of 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. Hunskaar S, Lose G, Sykes D. The prevalence of urinary incontinence in women in four European countries. *Br J Urol Int*. 2004;93(3):324-30.
4. Minassian VA, Drutz HP, Al-Badr A. Urinary incontinence as a worldwide problem. *Int J Gynaecol Obstet*. 2003;82(3):327-38.
5. Agency for Health Care Policy and Research (AHCPR). Overview urinary incontinence in adults clinical practice guideline update [text on the Internet]. Rockville; 1996. [cited 2006 abr. 10]. Available from: <http://www.ahcpr.gov/clinic/uiovervw.htm>
6. Simeonova Z, Milson I, Kullendorf AM, Molander V, Bengtsson C. The prevalence of urinary incontinence and its influence on the quality of life in women from urban Swedish population. *Acta Obstet Gynecol Scand*. 1999;78(6):546-51.
7. Indrekvam S, Fosse OAK, Hunskaar S. A Norwegian national cohort of 3198 women treated with home-managed electrical stimulation for urinary incontinence-demography and medical history. *Scand J Urol Nephrol*. 2001;35(1):26-31.
8. Lopes MHBM, Higa R. Restrições causadas pela incontinência urinária à vida da mulher. *Rev Esc Enferm USP*. 2006;40(1):34-41.
9. Wyman J. The psychiatric and emotional impact of female pelvic floor dysfunction. *Curr Opin Obstet Gynecol*. 1994;6(4):336-39.
10. Nygaard I, DeLancey JO, Arnsdorf L, Murphy E. Exercise and incontinence. *Obstet Gynecol*. 1990;75(5):848-51.
11. Bo K. Urinary incontinence, pelvic floor dysfunction, exercise and sport. *Sports Med*. 2004;34(4):451-64.
12. Nygaard I, Thompson FL, Svengalis SL, Albright JP. Urinary incontinence in elite nulliparous athletes. *Obstet Gynecol*. 1994;84(2):183-7.
13. 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.
14. Jiang K, Novi JM, Darnell S, Arya LA. Exercise and urinary incontinence in women. *Obstet Gynecol Surv*. 2004;59(10):717-21; quiz 745-6.
15. 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.
16. Eliasson K, Larsson T, Mattsson E. Prevalence of stress incontinence in elite trampolinists. *Scand J Med Sci Sports*. 2002;12(2):106-10.
17. Bo K, Hagen R, Kvastein B, Larsen F. Female stress urinary incontinence and participation in different sport and social activities. *Scand J Sports Sci*. 1989;11(1):117-21.
18. Nemir A, Middleton RP. Stress incontinence in young nulliparous women. *Am J Obstet Gynecol*. 1954;68(4):1166-8.
19. Wolin LH. Stress incontinence in young health nulliparous female subjects. *J Urol*. 1969;101(4):545-9.
20. Nygaard I, Girts T, Fultz NH, Kinchen K, Pohl G, Sternfeld B. Is urinary incontinence a barrier to exercise in women? *Obstet Gynecol*. 2005;106(2):307-14.
21. Caetano AS, Tavares MCGCF, Lopes MHBM. Proposta de atividades físicas para mulheres com incontinência urinária de esforço. *Lecturas Educ Física Deportes* [periódico na Internet]. 2004 [citado 2006 abr. 10];76. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd76/mulheres.htm>

Agradecimentos

Programa de Iniciação Científica PIBIC/CNPq; Faculdade de Educação Física (FEF); Faculdade de Ciências Médicas (FCM).