



QUEIXAS DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA - REVISÃO DE LITERATURA

**Fernanda Geovana Ribeiro Chaves
Julia Fernanda de Souza
Sandra Dias de Souza**

Resumo

A incontinência urinária (IU) é considerada um problema de saúde pública, definida como perda do controle urinário, afetando mais mulheres, devido aos fatores anatômicos femininos, força da gravidade e características de sobrecarga nos músculos da pelve baixa. A prática de atividade física geralmente é recomendada como benéfica à saúde, porém, observa-se riscos de lesões, assim como sobrecargas exacerbadas em diferentes regiões do corpo humano, podendo afetar também músculos responsáveis pela continência. O objetivo foi realizar um levantamento bibliográfico sobre o tema, analisando a relação de queixas de incontinência urinária com a prática de atividades físicas. O estudo foi realizado no mês de janeiro a julho de 2023, a partir de uma revisão de literatura, selecionando artigos a partir do título e resumo, publicados entre 2013-2022, por meio do uso da base de dados: Pubmed, PeDro e Portal Regional da BVS, utilizando palavras-chaves como: Incontinência urinária; treinamento de força; exercício físico; atividade física; distúrbios do assoalho pélvico; saúde da mulher. Incluindo publicações ou traduções na língua portuguesa, artigos de interesse no estudo independentemente da metodologia e que fizeram referência em seus dados sobre aspectos relacionados aos resultados e conclusões da prática de atividade física com queixas de perda urinária. Excluindo artigos duplicados, incompletos, não disponibilizados na íntegra, assim como artigos com homens ou mulheres com idade igual ou superior a 60 anos. Após a análise dos resultados obteve-se o total de 738 artigos nas diferentes bases de dados. Sendo excluídos 706 artigos, 32 artigos na íntegra e correspondendo com o objetivo do estudo o total de 8 artigos. Destes, observou-se três artigos ressaltando a relação de queixas de IU de esforço durante as práticas ligadas à academia, sem especificar a atividade, um dos artigos relatando que não é possível afirmar esta correlação, outro apresentando maiores chances de praticantes de rosca abdominal na disfunção dos músculos do assoalho, mas sem especificar a IU. E nos últimos três sendo a mais relatada a IU de esforço durante as atividades de alto impacto como atletismo e jump. Concluindo que os estudos afirmam a relação da prática de atividade física com a incontinência urinária, principalmente relacionada à fraqueza dos músculos pélvicos, tornando relevante os estudos, principalmente para alertar os praticantes e profissionais. Porém devido ao escasso número de artigos e vieses dos estudos analisados, não foi possível concluir qual atividade física específica geraria esta queixa, sugere-se, portanto, a continuidade das pesquisas, para aumento da evidência científica.

Palavras-chave: Incontinência urinária; treinamento de força; exercício físico; atividade física, distúrbios do assoalho pélvico, saúde da mulher.