

Incontinência Urinária em Mulheres Atletas: Uma Revisão de Literatura

Amanda Silva¹, Soraya Santos², Belisa Duarte^{2,*}

1. Faculdade Asces, Caruaru-PE, Brasil.

2. Grupo de Pesquisa em Saúde Materno-infantil, Faculdade Asces, Caruaru-PE, Brasil.

*e-mail: belisaduarte@gmail.com

Introdução: Segundo a Sociedade Internacional de Continência (SIC), a incontinência urinária é definida como qualquer perda involuntária de urina, sendo a Incontinência Urinária por Esforço (IUE) a mais comum delas. Embora já se saiba que o impacto de alta pressão no assoalho pélvico seja um fator já associado aos sintomas de incontinência urinária, ainda não há clareza de quais atividades físicas específicas sobrecarregam mais a musculatura do assoalho pélvico em mulheres jovens. **Objetivo:** Esse estudo tem como objetivo avaliar os fatores associados a prevalência da incontinência urinária em atletas do sexo feminino, bem como reconhecer os esportes com maior correlação com a Incontinência Urinária por Esforço (IUE). **Método:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo de revisão de literatura, onde foram incluídos na pesquisa artigos originais e revisões sistemáticas com e sem meta-análise, nas línguas portuguesa e inglesa, disponibilizados nas bases de dados Lilacs, Scielo e Medline/Pubmed entre os anos de 2005 a 2015 pelo cruzamento dos descritores incontinência urinária por esforço (stress urinary incontinence) mulheres atletas (athletes women) e saúde da mulher (women's health). Foram excluídos estudos sobre IU em atletas do sexo masculino e estudos em animais. **Resultados:** De acordo com as estratégias de busca determinadas no protocolo, foram encontrados 1.120 artigos, dos quais 846 foram excluídos pelo título e 129 por repetição. Somente 145 artigos foram retirados para uma análise mais criteriosa, sendo 136 excluídos pelo resumo. Portanto, foram incluídos na presente revisão 9 estudos para análise detalhada (8 cortes transversais e 1 ensaio clínico). Os achados desse estudo afirmam que a prevalência de incontinência urinária entre atletas variou de 9,4 a 95,2% em uma amostra total de 533 mulheres divididas em uma amostra de 388 atletas das mais diversas modalidades esportivas (corredoras de longas distâncias, atletas de basquete, voleibol, esqui cross, corredoras profissionais, ginastas e praticantes de atividades físicas aeróbicas) além de praticantes de outras modalidades físicas, com 145 mulheres praticantes de atividades aeróbicas e musculação. **Conclusão:** Apesar de prevalências de incontinência urinária bastante heterogênea nos estudos analisados, podemos concluir que esportes associados ao alto impacto no assoalho pélvico (voleibol, ginástica rítmica e corredoras de longa distância) apresentam maiores índices de IUE entre as praticantes. Políticas de prevenção e tratamento de incontinência urinária associados aos treinos de rotina devem ser implementadas no meio esportivo para que novos casos de perda de urina sejam evitados nessa população.

Descritores: Incontinência Urinária por Esforço, Mulheres Atletas e Saúde da Mulher