

Caracterização do Controlo Urinário em desportistas de Competição: Estudo de jovens atletas femininas de Basquetebol e Voleibol

P. Neves^{1,2}, S. Vicente^{1,3}

¹Escola Superior de Saúde do Alcoitão, Alcoitão, ²MediClinica Portugal, Sacavém, ³Escola Superior de Saúde Egas Moniz, Almada

Introdução

A Incontinência Urinária (IU) afeta mais de 200 milhões de pessoas em todo o mundo e é caracterizada por qualquer perda involuntária de urina.¹

É um problema que afeta predominantemente mulheres, cerca de 69% da população feminina e a prevalência de IU em mulheres jovens é de 26,5%.^{2,3}

As causas da IU são multifatoriais: idade, etnia, fadiga muscular dos músculos do pavimento pélvico, a inadequada transmissão da pressão abdominal, as alterações do tecido conjuntivo, a amenorreia, e os ciclos menstruais irregulares.⁴⁻⁷

A literatura menciona existir uma associação evidente entre a incontinência urinária e os desportos de competição. A IU de Esforço é a mais comum entre as atletas. Modalidades de alto impacto, como o basquetebol e o voleibol, podem ser um fator de risco para o desenvolvimento de IU, pois promovem o aumento da pressão intra-abdominal que por sua vez sobrecarrega os músculos do pavimento pélvico.¹⁻⁷

Objetivo

Analisar a prevalência do controlo urinário em atletas jovens femininas de basquetebol e voleibol.

Participantes

125 atletas, femininas, com idades entre os 15-30 anos (M = 19,7 e DP = 3,74), nulíparas e praticantes das modalidades no mínimo há um ano em competição.

A amostra de conveniência foi recrutada nos clubes das modalidades nos concelhos de Alenquer, Lisboa, Oeiras e Vila Franca de Xira, entre Janeiro e Maio de 2019.

O estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da ESSA e todos os participantes ou representantes legais assinaram um termo de consentimento informado.

Métodos

O objetivo do estudo foi, primeiramente, explicado aos treinadores de cada clube, seguidamente foi explicado às atletas.

Verificou-se se as participantes cumpriam os critérios de inclusão e exclusão do estudo.

Os dados foram recolhidos através da utilização de um questionário de caracterização da amostra e do instrumento *International Consultation of Incontinence Questionnaire-Short Form* (ICIQ-SF).

Resultados

Participaram no estudo 125 atletas, femininas, 62 atletas de basquetebol e 63 atletas de voleibol.

A média de idade foi de 19,7 anos, a maioria era portuguesa (92,8%), etnia caucasiana (91,8%), 59,2% com ensino médio, 8,8% com IMC > 25 e 3,2% com IMC < 18,5.

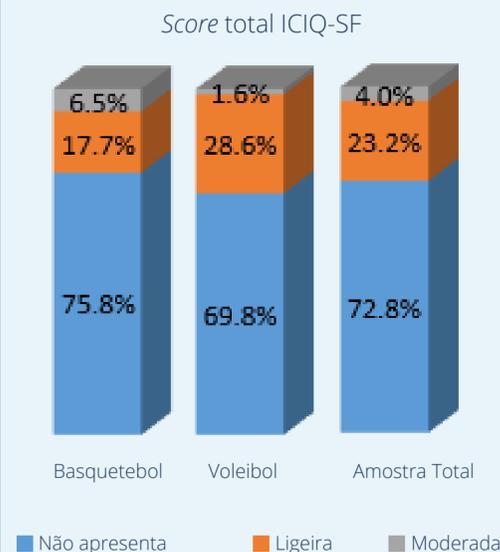
Tabela 1. Caracterização da prática das modalidades

	Basquetebol M (DP)	Voleibol M (DP)
Com que idade iniciou a modalidade?	9.61 anos (2.92)	12.32 anos (2.31)
Há quantos anos iniciou a modalidade?	8.95 anos (4.14)	7.18 anos (3.54)
Qual a média de horas de treino semanal?	6.31 horas (1.89)	6.38 horas (2.24)

Não houve diferenças significativas relativo à média de horas de treino semanal. No entanto, as jogadoras de basquetebol iniciaram a modalidade e a competição mais cedo que as atletas de voleibol.

Idade, IMC e etnia mostraram diferenças significativas. Atletas com mais idade e com IMC mais alto tiveram mais perdas. Atletas caucasianas apresentaram 21,9% de IU leve e atletas africanas 36,4%.

Os resultados do ICIQ-SF mostram que 27,2% das atletas apresentaram perdas de urina, e dessas 8,8% referiu perdas mais de duas vezes por semana. 24,8% das atletas perde uma pequena quantidade de urina e 17,6% referem que as perdas de urina interferem no seu dia-a-dia. As atletas referiram perder urina antes de chegar à casa de banho (12,8%), ao tossir e espirrar (11,2%), quando estão fisicamente ativas ou a fazer exercício (11,2%), e sem razão aparente (6,4%).



Resultados

As atletas de voleibol apresentam mais perdas de urina comparativamente com as atletas de basquetebol. No entanto, as atletas de basquetebol apresentam maior percentagem de atletas com IU com maior severidade, classificando-as com IU moderada.

Discussão e Conclusão

No presente estudo foi possível concluir que houve alterações na continência urinária. As atletas com mais idade referiram que as perdas interferiam no seu dia-a-dia. As perdas afetaram não só durante a prática de exercício, mas também nas atividades do quotidiano. As atletas africanas tiveram mais perdas de urina, no entanto, as caucasianas tiveram perdas mais graves. As atletas com maior IMC apresentaram scores mais elevados no ICIQ-SF, como tal, maiores perdas.

No presente estudo podemos concluir que as atletas jovens de basquetebol e de voleibol já apresentam défice no seu controlo urinário.

Recomendações

A prevenção da IU é muito importante nas jovens atletas. Os fisioterapeutas devem incluir programas educacionais e reeducar os músculos do pavimento pélvico para promover a continência urinária.

Bibliografia

- Bo K. Urinary incontinence, pelvic floor dysfunction, exercise and sport. *Sports Med.* 2004; 34 (7), 451-464.
- Goode PS, Burgio KL, Redden DT, Markland A, Richter HE, Sawyer P, et al. Population based study of incidence and predictors of urinary incontinence in black and white older adults. *J Urol.*, 2008; 179 (4), 1449-1453.
- Peyrat L, Haillet, O, Bruyere F, Boutin JM, Bertrand P & Lanson Y. Prevalence and risk factors of urinary incontinence in young and middle-aged women. *BJU Int.* 2002; 89 (1), 61-66.
- Haylen B, Ridder D, Freeman R, Swift S, Berghmans B, Lee J, 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), 5-26.
- Lourenco TR, Matsuoka PK, Barakat EC & Haddad J M. Urinary incontinence in female athletes: a systematic review. *Int Urogynecol J.* 2018; 29 (12), 1757-1763.
- Rivalta M, Sighinolfi MC, Micali S, De Stefani S, Torcasio F, & Bianchi G. Urinary incontinence and sport: first and preliminary experience with a combined pelvic floor rehabilitation program in three female athletes. *Health Care Women Int.* 2010; 31 (5), 435-443.
- Bo K, Berghmans B, Morkved S, & Van Kampen M. Evidence - Based Physical Therapy For The Pelvic Floor: Bridging Science And Clinical Practice. 2nd ed. London, UK: Elsevier; 2015.

Reconhecimentos

As autoras agradecem a participação de todas as atletas neste estudo.

Contacto

patriciaaneves24@gmail.com