



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

VICTOR AUGUSTO PESSOA BARBOSA

**INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM JOVENS ADULTAS PRATICANTES DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Campina Grande

2018

VICTOR AUGUSTO PESSOA BARBOSA

**INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM JOVENS ADULTAS
PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: UMA REVISÃO
SISTEMÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

ORIENTADOR: Prof. Ms. Marina de Sousa Medeiros

Campina Grande

2018

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

B238i Barbosa, Victor Augusto Pessoa.
Incontinência urinária em jovens adultas praticantes de
exercícios físicos [manuscrito] : uma revisão sistemática /
Victor Augusto Pessoa Barbosa. - 2018.
21 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.

"Orientação : Profa. Ma. Marina de Sousa Medeiros,
Coordenação do Curso de Fisioterapia - CCBS."

1. Exercícios físicos. 2. Incontinência urinária. 3. Mulheres.
4. Saúde da mulher.

21. ed. CDD 613.71

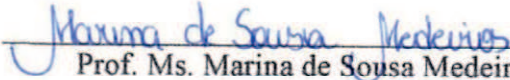
VICTOR AUGUSTO PESSOA BARBOSA


**INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM JOVENS ADULTAS PRATICANTES
DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

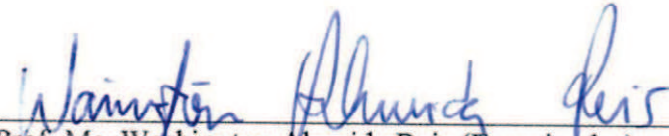
Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado na modalidade de Artigo Científico ao
Departamento de Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba como requisito para obtenção
do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em 24/05/18

BANCA EXAMINADORA


Prof. Ms. Marina de Sousa Medeiros (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba


Prof. Dr. Danilo de Almeida Vasconcelos (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba


Prof. Ms. Washington Almeida Reis (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba

Dedico este trabalho aos meus pais, aos meus avôs, as minhas avós, e ao meu tio Alessandro.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a DEUS que permitiu a minha existência e me faz sentir a sua presença em minha vida diariamente me enviando força, energia, sabedoria e tranquilidade para que consiga alcançar os objetivos almejados. A graduação superior de Bacharel Educação Física é mais uma vitória que o Pai do Céu me proporciona.

Agradeço em especial a professora Marina Sousa de Medeiros, minha orientadora, que me deu todo subsídio necessário para elaborar este trabalho.

Agradeço a toda minha família em especial ao meu paizão Vladimir, minha incrível mãe Vânia, meus avôs e meu tio Alessandro, pois, eles são meus pilares e principais incentivadores. A constante dedicação, o imenso amor e os ensinamentos deles foram os principais responsáveis por eu ter chegado até aqui. Ao amigo e professor Efigênio (Branco) pela amizade, incentivo e compreensão.

A todos o meu muito obrigado!

BARBOSA, Victor Augusto Pessoa¹, MEDEIROS, Marina de Sousa². **Incontinência Urinária em Jovens Adultas Praticantes Exercícios Físicos: Uma Revisão Sistemática**

RESUMO

INTRODUÇÃO: A Incontinência Urinária é uma disfunção que acomete mulheres, principalmente múltiparas e com idade mais avançada, podendo comprometer os aspectos sociais e psicológicos das mesmas. Recentemente, um aumento no número de relatos em mulheres jovens e nulíparas têm sido observados. Devido a sua causa ser multifatorial ainda não estão claros quais fatores afetam essa população. Os exercícios físicos têm sido sugeridos como um desses fatores de risco, principalmente os de alto impacto e de força. **OBJETIVO:** Analisar a prevalência de IU em mulheres jovens praticantes de exercícios físicos. **METODOLOGIA:** O estudo apresenta-se como uma revisão sistemática. Foram pesquisados artigos nas bases de dados PubMed, PEDro, Science Direct, Scielo, LILACS e Cochrane, utilizando-se os descritores “urinary incontinence” e “exercise”. Após, aplicados os critérios de exclusão, foram selecionados 5 artigos para leitura na íntegra e análise dos mesmos. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Foi observada uma taxa média de 30,4% para incidência de IU em mulheres jovens praticantes de exercícios físicos. Constatou-se também uma maior incidência em mulheres que praticavam exercícios de alto impacto ou que exigem altos níveis de força, mulheres que treinavam de forma competitiva ou então com alta intensidade e volume. **CONCLUSÃO:** As evidências nos permitem concluir que o risco de desenvolvimento da IU em mulheres jovens tem relação com a modalidade praticada, a intensidade e volume durante os treinos, acometendo principalmente mulheres atletas. Faz-se necessário racionalizar a prescrição para essa população a fim de evitar ou reduzir a incidência de IU no público feminino.

Palavras-chaves: Incontinência Urinária, Exercícios Físicos, Mulheres.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física – Universidade Estadual da Paraíba

² Fisioterapeuta, Professor do Curso de Graduação em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, Mestre em Ciência e Tecnologia em Saúde pela Universidade Estadual da Paraíba

BARBOSA, Victor Augusto Pessoa¹, MEDEIROS, Marina de Sousa². **Urinary Incontinence in Young Adult Practitioners Physical Exercises: A Systematic Review.**

ABSTRACT

INTRODUCTION: Urinary Incontinence is a dysfunction that affects women, mainly multiparous and older, and may compromise their social and psychological aspects. Recently, an increase in the number of reports in young and nulliparous women has been observed. Because it is multifactorial, it is unclear which factors affect this population. Physical exercises have been suggested as one of these risk factors, especially those of high impact and strength. **OBJECTIVE:** To analyze the prevalence of UI in young women practicing physical exercises. **METHODS:** The study is presented as a systematic review. We searched the articles PubMed, PEDro, Science Direct, Scielo, LILACS and Cochrane using the descriptors "urinary incontinence" and "exercise". After applying the exclusion criteria, 5 articles were selected for full reading and analysis. **RESULTS AND DISCUSSION:** An average rate of 30.4% was observed for UI incidence in young women practicing physical exercises. There was also a greater incidence in women who practiced high-impact exercises or who required high levels of strength, women who trained in a competitive way or with high intensity and volume. **CONCLUSION:** The evidence allows us to conclude that the risk of developing UI in young women is related to the modality practiced, the intensity and volume during training, affecting mainly female athletes. It is necessary to rationalize the prescription for this population in order to avoid or reduce the incidence of UI in the female audience.

Keywords: Urinary incontinence, Physical exercises, Women.

¹ *Academic Physical Educationa – State University of Paraíba*

² *Physiotherapist, Professor of the Physical Education Undergraduate Program at the State University of Paraíba, Master in Science and Technology in Health from the State University of Paraíba*

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Quantidade de artigos encontrados nas referidas bases de dados.....	13
Tabela 2. Detalhamento dos estudos analisados.....	16

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Organograma da quantidade de artigos.....	14
--	----

Sumário

1. INTRODUÇÃO	10
2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	12
3. RESULTADOS	14
4. DISCUSSÃO	17
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
6. REFERÊNCIAS	21

1. INTRODUÇÃO

O assoalho pélvico forma a base da região inferior do tronco e é constituído por músculos, ligamentos e fâscias, tendo a função de suporte e manutenção dos músculos abdominais e vísceras pélvicas. Sendo o responsável pela continência urinária e fecal. Os músculos do assoalho pélvico possuem a função de sustentação dinâmica, ajustando e regulando constantemente sua tensão em relação à pressão intra-abdominal (ALMEIDA et al, 2012; DUMONT, 2013).

A continência urinária é resultado do equilíbrio entre as forças de expulsão e as de retenção que promovem a estabilidade da bexiga, estando diretamente associada à pressão intra-abdominal. A eficiência desse mecanismo depende de uma maior pressão uretral em relação à pressão vesical. Diante de um quadro de hipotonia do assoalho pélvico, a pressão não é transmitida de forma adequada até a junção uretrovesical, provocando a perda urinária, caracterizando a incontinência urinária (ALMEIDA et al, 2012; DUMONT, 2013).

A Incontinência Urinária (IU) define-se por qualquer perda involuntária de urina, podendo comprometer os aspectos psicológicos e sociais da mulher, tal fato a enquadra como um problema de saúde pública. Dentre os tipos de incontinência urinária, a por esforço é responsável por acometer cerca de 12,6% a 48% das mulheres. (LUZ et al, 2012)

Vários são os fatores envolvidos no desenvolvimento da IU em mulheres, sendo eles idade, gestação, parto vaginal, estilo de vida, alterações neurológicas, anatômicas e fisiológicas do organismo (PATRIZZI et al, 2014).

A idade apresenta-se como fator determinante para o acometimento por incontinência urinária em mulheres, tendo uma maior prevalência em mulheres mais velhas, 41%, em comparação com mulheres jovens, 26,5%. (PATRIZZI et al, 2014). Geralmente, mulheres com idade mais avançada foram gestantes, podendo ter tido parto vaginal, ou então, terem sido acometidas por cirurgias na região. Com intuito de anular ou minimizar a influência desses fatores na IU, esse estudo utilizou a faixa etária que compreende mulheres jovens adultas. De acordo com Papalia e Fieldman (2013) essa faixa etária abrange indivíduos entre 18-40 anos.

Apesar de ser mais comum que mulheres com idade mais avançada sejam acometidas, os casos de mulheres jovens e nulíparas têm aumentado, sendo os fatores associados a essa população ainda desconhecidos. Nesse contexto, os exercícios físicos parecem ter associação

direta, sendo os de alto impacto e o exercício resistido os que apresentam maiores indícios de serem os responsáveis por induzir a disfunção da musculatura do assoalho pélvico, devido às características dos mesmos, e dar início ao quadro de incontinência urinária (PATRIZZI et al, 2014).

Recentes pesquisas indicam a prática de exercícios físicos de alto impacto e de exercícios resistidos como sendo fatores determinantes na prevalência de incontinência urinária em mulheres adultas, adultas jovens e nulíparas, podendo os incômodos decorrentes dessa, serem motivos para desistência da prática de tais exercícios, como também comprometer o desempenho e a concentração em atletas. (ALMEIDA et al, 2011; PATRIZZI et al, 2014; DE ARAÚJO et al, 2008, ALVES et al, 2017; ALMEIDA et al, 2015; HAGOVSKA et al, 2017).

No entanto, ainda não foi estabelecido um consenso sobre essa questão na literatura, havendo ainda controvérsias nos estudos. Esse trabalho vem a contribuir para auxiliar no entendimento sobre a influência dos exercícios físicos e suas variáveis na IU em mulheres jovens.

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi revisar sistematicamente a prevalência de incontinência urinária em mulheres jovens adultas praticantes de exercícios físicos, afim de melhor entender a influência dos tipos de exercício, da intensidade e do volume dos treinos na IU.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente trabalho consistiu em uma revisão sistemática da literatura. Foi realizada uma busca nas bases de dados: PubMed, PEDro, Science Direct, Scielo, LILACS e Cochrane.

Foi realizada a busca nos referidos banco de dados, utilizando-se os descritores (“Urinary incontinence” AND “exercise”) A totalidade dos artigos encontrados com os referidos descritores está discriminada na Tabela 1.

Tabela 1. Quantidade de artigos encontrados as referidas base de dados

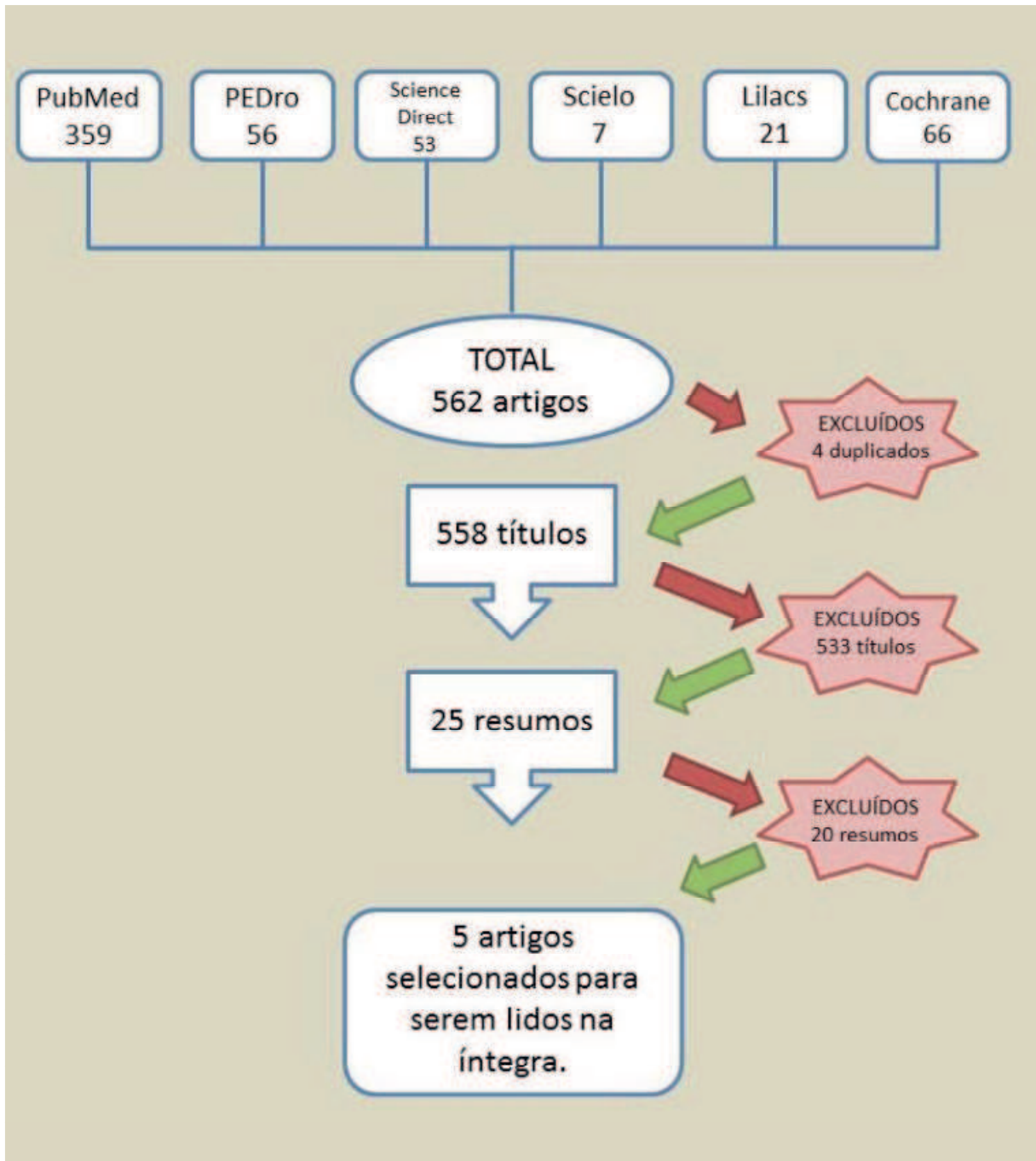
Base de dados	“Urinary incontinence” AND “exercise”
PubMed	359
Pedro	56
Science Direct	53
Scielo	7
Lilacs	21
Cochrane	66
TOTAL	563

Os critérios de inclusão estabelecidos foram: artigos que continham como tema central “urinary incontinence and exercise”, estudos epidemiológicos prospectivos, retrospectivos e estudos clínicos, textos completos desde o ano de 2013, sem restrição de idiomas e com indivíduos do sexo feminino na faixa etária de 18 a 40 anos.

Foram excluídos os artigos que não apresentavam como tema central “incontinência urinária e exercícios físicos em mulheres adultos jovens”. Inicialmente, foi realizada uma busca nas bases de dados com o descritor “urinary incontinence and exercise”. Foram encontrados 562 artigos. Após a leitura dos títulos, 533 artigos foram excluídos por não estarem relacionados em seus títulos ao tema “incontinência urinária e exercícios físicos” e 4 foram excluídos por estarem duplicados.

Procedeu-se a leitura dos resumos dos artigos restantes e foram eliminados mais 20, por não estarem relacionados ao tema “incontinência urinária e exercícios físicos”. Finalmente, a amostra foi composta por 5 artigos selecionados para leitura na íntegra, conforme mostra a figura a seguir (Figura 1).

Figura 1. Organograma de seleção dos artigos.



Fonte: Dados da pesquisa (2018)

3. RESULTADOS

Ao final da seleção de artigos, 5 foram os que preencheram os critérios de elegibilidade, esses compuseram a amostra desse estudo. Todos os estudos investigaram a prevalência de incontinência urinária em mulheres adultas jovens praticantes de exercícios físicos (Tabela 2), somando-se a amostra dos estudos foram investigadas 1.405 mulheres com idade média de 21,7 anos. Os estudos foram realizados no Brasil (n=3), Eslováquia (n=1) e Portugal (n=1). Os artigos tinham como objetivo principal analisar a influência de diferentes modalidades esportivas na incontinência urinária e também a interferência da intensidade e do volume de treino.

Os estudos selecionados utilizaram questionários na sua metodologia, As análises estatísticas foram realizadas utilizando os softwares *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) e o *Microsoft Excel*.

Tabela 2. Detalhamento dos estudos analisados

Autor, Ano da Publicação	Tipo de estudo	Objetivos	Métodos	População	Análise estatística	Resultados	Conclusão
1. Patrizzi et al, 2014	Quantitativo Descritivo Transversal	Comparar a prevalência do autorrelato de incontinência urinária em mulheres jovens de acordo com as modalidades de exercício físico.	Questionário Presencial	108 mulheres Praticantes de exercícios físicos Idade (média): 23,9 anos G1 (musculação) – 23,9 anos G2 (exercício aeróbico) – 23,8 anos G3 (natação) – 24,08 anos	SPSS, Versão 16,0 (frequências absolutas (n), relativas (%), medidas de centralidade (média) e dispersão (desvio padrão), teste qui-quadrado)	Taxa de autorrelato em 42,5% durante prática Maiores perdas urinárias em G1 Maior proporcão de UI em relação a G1 < G2 < G3	UI presente nas mulheres em diferentes esportes, tendo associação maior com a musculação.
2. Foza et al, 2015	Quantitativo Descritivo Transversal	Determinar a influência de diferentes níveis de exercícios físicos sobre a IU	Questionário Presencial Incontinence Questionnaire-Short Form (ICIQ-SF)	386 mulheres nulpapas Idade (média): 21,2 anos	SPSS, Versão 20,0 (frequências absolutas (n), relativas (%), medidas de centralidade (média) e dispersão (desvio padrão), teste ANOVA e teste Chisquared	19,9% relataram IU Praticantes recreacionais não demonstraram diferença significativa para IU em relação a sedentárias Praticantes a nível competitivo demonstraram diferenças significativas para IU em relação a praticantes recreacionais e sedentárias	Esportes praticados de forma recreacional parecem seguros com relação ao risco de IU. Exercícios competitivos apresentam-se com alto risco para desenvolver IU.
3. Almeida et al, 2015	Quantitativo Descritivo Transversal	Investigar a ocorrência de IU e DAP em mulheres atletas e não-atletas	Questionário Presencial Incontinence Questionnaire-Short Form (ICIQ-SF)	163 mulheres 67 atletas 23 volley 9 ginástica artística 9 judo 26 natação 96 não-atletas Idade (média): 19,5 anos Praticantes de treino de força	SPSS, Versão 19,0 (frequências absolutas (n), relativas (%), medidas de centralidade (média) e dispersão (desvio padrão), teste U de Mann-Whitney, teste Chisquare	IU apresentou-se 3x maior em atletas (52,2%) do que em não-atletas (27,1%) Ginástica e trampolim (88,9%), swimming (50%), judo (44%) e volley (43,5%) Atletas relataram fazer menos força para evacuar e necessidade manual menor comparado aos não-atletas. Ambos os grupos não apresentaram diferença entre eles para gases e disfunções sexuais.	Atletas de esportes de alto impacto e esportes de força possuem maior risco de desenvolver IU, flutuações e disfunções sexuais.
4. Hagovska et al, 2017	Quantitativo Descritivo Transversal	Monitorar a prevalência de Incontinência Urinária Mista e por Estresse em mulheres praticantes de exercícios com alto impacto. Comparar os sintomas da Incontinência Urinária e a qualidade de vida em mulheres esportistas.	Questionário Presencial ICIQ-SF (The International Consultation on Incontinence Questionnaire) OAB-q (The Overactive Bladder Questionnaire) I-QOL (The Urinary Incontinence Quality of Life Scale).	503 mulheres nulpapas Idade (média): 21,1 anos Alto nível de aptidão física confirmado pelo IPAQ nos últimos 3 meses Praticar esportes no mínimo 3x/semana nos últimos 2 anos.	SPSS Versão 22,0 (frequências absolutas (n), relativas (%), medidas de centralidade (média) e dispersão (desvio padrão), teste não pareado Mann-Whitney.	ICIQ-SF registrou IU leve em 14,3% da amostra e negativo 85,7%. OAB-q e I-QOL apresentaram diferença significativa a sintomas pronunciados IUU e pior QV, a prevalência foi de 13,52% para IUU e 0,8% IUM.	14,3% das esportistas relataram problemas com IU ao praticar atividades de impacto, associado a redução na qualidade de vida.

5. Alves et al, 2017	Quantitativo Descritivo Transversal	Verificar a prevalência de Incontinência Urinária e o impacto na qualidade de vida de mulheres jovens e multiparas. Analisar se a Incontinência Urinária é mais influenciada pelo volume ou pela intensidade do exercício.	Questionário Presencial Questionnaire regarding demographic Incontinence Questionnaire-Short Form (ICIQ-SF) Kings Health Questionnaire (KHQ)	245 mulheres multiparas Idade (média): 22,8 anos	SPSS Versão 22.0 (medidas de centralidade (média) e dispersão (desvio padrão), estatística de ajuste Hosmer-Lemeshow, teste T, teste U de Mann-Whitney, teste qui-quadrado de Pearson, teste de correlação de Spearman	22,9% IU 60,7% IUE Mulheres com IU relataram pior qualidade de vida Mulheres que praticavam esportes de alto impacto relataram mais perda urinária do que as praticantes de esportes de baixo impacto Maior volume de exercício apresentou associação direta com mais perda urinária.	¼ das participantes relataram sintomas de Incontinência Urinária e redução na qualidade de vida. Esportes de alto impacto e maior volume de treino parecem predispôr a Incontinência Urinária.
-----------------------------	-------------------------------------	---	--	---	--	---	---

4. DISCUSSÃO

Ao analisar os 5 artigos selecionados envolvendo exercícios físicos e IU em mulheres jovens, foi encontrado uma taxa média de 30,4% de acometimento para esse público. A IU tem como principal característica a perda urinária involuntária, tendo causa multifatorial, acomete principalmente mulheres com idade mais avançada. Atualmente, estudos vêm destacando a incidência de IU em mulheres jovens e nulíparas, sendo o exercício físico um possível fator de risco.

Os estudos analisados confirmam a tendência de o exercício físico poder ser fator de risco em mulheres jovens e nulíparas, dependendo do tipo, da intensidade e do volume prescritos. Tais fatores podem estar associados às disfunções da musculatura do assoalho pélvico, induzindo ou causando desequilíbrio de forças entre as paredes internas do abdômen.

Considerando o tipo de exercício, um estudo comparou o relato de 108 mulheres jovens, praticantes de musculação, exercício aeróbico e natação para incidência de IU, verificou-se que as praticantes de musculação (61,1%) relataram maior perda de urina se comparada com as praticantes de exercícios aeróbicos (41,6%) e natação (25%), respectivamente (PATRIZZI et al, 2014). Em estudo recente, foi avaliado a prevalência de IU e DAP (disfunções do assoalho pélvico), em 163 mulheres jovens atletas (natação, judô, vôlei e ginástica artística) e não-atletas, foi relatado maior incidência de IU em atletas de ginástica artística (88,9%) comparado com natação (50%), judô (44,4%) e vôlei (43,5%) (ALMEIDA et al, 2015). Confirmando os achados anteriores, outro estudo apresentou dados similares ao comparar a incidência de IU em exercícios de alto e baixo impacto, em 245 mulheres, tendo os exercícios de alto impacto maior correlação com IU, apresentando diferença estatisticamente significativa, em relação aos de baixo impacto (ALVES et al, 2017).

Corroborando com a literatura, observamos correlação direta entre o tipo de exercício e a prevalência de IU. Os exercícios físicos de alto impacto como corrida e jump podem afetar o mecanismo de continência em decorrência das altas forças geradas ao contato dos pés com o solo, que ao serem transmitidas para o assoalho pélvico, podem desencadear desequilíbrios de forças na região e gerar o quadro de incontinência urinária (PATRIZZI et al, 2014).

No que concerne à intensidade dos exercícios, foi analisada a resposta de IU em grupo de 386 mulheres que foi dividido em 4 níveis de intensidade de prática de exercícios (sedentária a competitiva), o autor verificou uma prevalência de IU em 19,9% nos grupos 2, 3 e 4 (praticantes recreacionais e competitivas), o mesmo encontrou uma correlação entre maior intensidade e IU, sendo observada uma maior incidência de IU no grupo 4 (praticantes competitivas) quando comparado aos grupos 2 e 3 (praticantes recreacionais) e ao grupo 1 (sedentárias) (ROZA et al, 2015). Ao avaliar a prevalência de IU e DAP (disfunções do assoalho pélvico), em 163 mulheres jovens, sendo 67 atletas (natação, judô, vôlei e ginástica artística) e 96 não-atletas, foram observados valores ainda mais significativos relatando uma maior incidência de IU em atletas (52,2%) comparando com não-atletas (27,1%) (ALMEIDA et al, 2015). Confirmando os resultados dos estudos acima, em estudo recente foi verificado uma taxa de 14,3% de incidência de IU ao analisar 503 mulheres jovens praticantes de exercícios de alto impacto, as mesmas responderam o IPAQ para detectar o nível de atividade física e foi encontrada uma correlação entre maior intensidade e IU, o grupo que treinava mais intenso apresentou maiores relatos de IU. (HAGOVSKA et al, 2017).

A intensidade apresenta-se como um possível fator de risco, visto que tem associação direta com a IU, um exemplo claro é o treinamento de força, musculação ou exercícios resistidos, onde são utilizadas cargas altas gerando alta pressão intra-abdominal e podendo induzir a disfunção do MAP. Tal disfunção pode levar à fadiga e/ou ao dano das estruturas musculares e conectivas da região referida. É sugerido também que o desequilíbrio de forças entre as musculaturas da cavidade abdominal seja outro fator a contribuir para tal disfunção (ALMEIDA et al, 2011).

Em relação ao volume dos exercícios físicos e a taxa de IU, foi verificada uma taxa de acometimento de 22,9%, em um estudo que comparou a relação entre esportes de alto e baixo impacto na incidência de IU em 245 mulheres jovens e núbiparas, no mesmo foi constatado que independente do tipo de exercício (alto ou baixo impacto), o alto volume de treino tem correlação com o acometimento por IU (ALVES, et al, 2017). Confirmando a influência direta do volume de treino na incidência de IU, foram observados resultados similares ao analisar a resposta de 503 mulheres praticantes de exercícios de alto impacto, no estudo foi constatada uma correlação entre um tempo maior de prática de exercícios e a incidência de IU na amostra analisada (HAGOVSKA et al, 2017).

Diante dos resultados e discussões acerca da influência do exercício físico na prevalência de IU em mulheres jovens, podemos fundamentar uma conduta mais completa com uma abordagem mais integrativa em relação a inserção de estratégias e exercícios específicos nos períodos de base da periodização, planejamento e montagem dos programas de treinos no público referido, afim de proporcionar mais consciência corporal e equilibrar as forças entre as paredes abdominais, minimizando ou anulando a incidência de IU principalmente em mulheres atletas, reduzindo assim os prejuízos na qualidade de vida advindos dessa enfermidade.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados observados na presente revisão sistemática nos induzem a concluir que o exercício físico e suas variáveis (modalidade, intensidade e volume) são fatores de risco para desenvolvimento de IU em mulheres jovens, visto que foi verificado uma taxa média de incidência de 30,4%, principalmente para aquelas que treinam a nível competitivo ou com altas intensidades e volumes.

Diante dos dados encontrados percebe-se uma alta influência de modalidades de força (levantamento de pesos) e alto impacto (atletismo, ginástica artística), assim como treinos mais intensos e volumosos na prevalência de IU em mulheres jovens, principalmente atletas ou com alto nível de treinabilidade. Os resultados apresentados são de grande importância para treinadores e preparadores físicos, visto que, um melhor entendimento acerca do tema, possibilita a elaboração e inserção de estratégias preventivas na periodização/planejamento dos treinos possibilitando um trabalho multidisciplinar, afim, de evitar e/ou anular a incidência de IU em mulheres jovens, principalmente nas que treinam de forma competitiva. No entanto, estudos com maiores amostras, diferentes modalidades esportivas e análises mais completas acerca das variáveis do treinamento, principalmente para exercícios de força e alto impacto são necessários para consolidar a abordagem analisada.

6. REFERÊNCIAS

ALVES, Jéssica O et al. Urinary Incontinence in Physically Active Young Women: Prevalence and Related Factors. **Int J Sports Med**, 2017.

ALMEIDA, MBA et al. Disfunções do Assoalho Pélvico em Atletas. **Femina**. v.39, n.8, 2011.

ALMEIDA, Priscila P.; MACHADO, Livia RG. A Prevalência de Incontinência Urinária em Mulheres Praticantes de Jump. **Fisioter Mov**, v. 25, n.1, p. 55-65, 2012.

ALMEIDA, MBA et al. Urinary Incontinence and Other Pelvic Floor Dysfunctions in Female Athletes in Brazil: A Cross-Sectional Study. **Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports**, 2015.

DE ARAÚJO et al. Relação entre Incontinência Urinária em Mulheres Atletas e Distúrbio Alimentar. **Revista Associação Médico Brasileira**.v.54, n.2, p. 146-9, 2008.

DUMONT, Jéssica C,P. Fatores de Risco Associados em à Incontinência Urinária por Esforço em Mulheres. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Fisioterapia) – Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo, 2013. Disponível em: <<http://www.ucv.edu.br/fotos/files/FATORES%20DE%20RISCOS%20ASSOCIADOS%20A%20INCONTINENCIA%20URINARIA.pdf>> Acesso em 22 Jul. 2017.

HAGOVSKA, Magdaléna et al. Prevalence of Urinary Incontinence in Females Performing High-Impact Exercises. **Int J Sports Med**, v 38, p. 210-216, 2017.

LUZ, SCT et al . Educação em Saúde e incontinência Urinária feminina. **UDESC**. v.6, n.1, p.1-6, 2012.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. Desenvolvimento Humano: 12 ed. Porto Alegre: Editora AMGH, 2013.

PATRIZZI, L J et al. Incontinência urinária em mulheres jovens praticantes de exercício físico. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 22,n. 3, p. 105-110, 2014.

ROZA, TD et al. Urinary Incontinence and Levels of Regular Physical Exercise in Young Women. **Int J Sports Med**, 2015; 36: 776-780.